

Das Geheimnis
jugendlicher Haut:
Ernährung nach den
„Fünf Elementen“



© ksenon1101010.com

Die Haut erfüllt vielfältige Aufgaben, weshalb es lohnenswert ist, ihr Aufmerksamkeit zu widmen. Sie dient als Feuchtigkeits- und Nährstoffspeicher sowie als Schutzhülle. Sie umgibt den ganzen Körper und bietet Schutz vor Verletzungen oder eindringendem Schmutz. Bei hoher Wärmeeinwirkung kühlt sie durch Verdunstung (Schwitzen) unseren Körper. Die Haut ist auch ein Ausscheidungsorgan. Besonders bei Krankheiten macht sich deshalb verstärkt übel riechender Schweiß oder u. U. auch Eiter bemerkbar. Sie ist ein Sinnesorgan, das Wärme, Kälte, Weiches, Raues, Hartes und körperlichen Schmerz fühlen kann. Außerdem macht sie Befindlichkeiten sichtbar: Rötung der Haut vor Ärger oder Scham, Blässe vor Wut und Gänsehaut bei Kälte.

Alle 8 Tage erneuert sich beim gesunden Menschen die Hornschicht, der äußerlich sichtbare Teil der Oberhaut. Sie sorgt dafür, dass nicht zu viel Wasser nach außen abgegeben wird. Die Oberhaut, also die gesamte äußere Schicht, erneuert sich alle 28 Tage. Darunter befinden sich die Leder- und die Unterhaut. Die Lederhaut besteht hauptsächlich aus zugfestem Bindegewebe. Sie ist dafür verantwortlich, wie elastisch die Haut ist – und auch wie faltenfrei. Ungefähr ein Viertel unseres gesamten Wasserhaushaltes ist in unserer Haut gespeichert. Sie wird von innen genährt und von außen gepflegt. Eine regelmäßige äußerliche Pflege weiß unsere Haut zu schätzen, da Witterungseinflüsse sie sehr strapazieren. Aber unsere Haut braucht vor allem Feuchtigkeit, die über Ernährung zugeführt wird. Um sie gezielt von innen zu befeuchten, sind Kenntnisse der Fünf-Elemente-Ernährung hilfreich.

Was sind die Fünf Elemente? Das Fünf-Elemente-System dient in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit Tausenden von Jahren dazu, die Zusammenhänge von Naturkräften, Körper, Seele und Geist zu ordnen. Zeitliche Abläufe und die sich immer wandelnden Gegebenheiten, wie Jahreszeiten oder Lebensabschnitte (vom Säugling bis zum Greis), werden den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Die fünf Elemente bilden ein Ganzes und stehen untereinander in Verbindung.

Auch unsere Ernährung mit ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig findet sich im Fünf-Elemente-System wieder. Ebenso sind unsere Organe diesem differenzierten System zugeordnet, an dem wir ablesen können, was wir brauchen, um im

Gleichgewicht zu bleiben oder dieses wieder zu erlangen. Sich im Gleichgewicht zu ernähren bedeutet: Mehr Gesundheit, Stabilität und Schönheit. Die Fünf-Elemente-Ernährung ist die moderne Umsetzung der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre (TCE). Die Chinesen haben schon vor sehr langer Zeit die Wirkungsweise der einzelnen Lebensmittel erkannt und ihre tägliche Ernährung immer zugleich als Heilmittel verstanden. Diese besonderen Erkenntnisse wurden von Generation zu Generation weiter gegeben und sind nun auch bei uns als „Ernährung nach den Fünf Elementen“ bekannt. Das Faszinierende daran ist, dass zuerst der Mensch betrachtet, und dabei erkundet wird, wie er sich fühlt. Erst danach werden Empfehlungen gegeben. Eine Ernährungsberatung erfolgt also immer individuell.

Die Balance ist anzustreben In der Wahl der Zutaten wird auf Ausgewogenheit geachtet. In jedem Gericht sollen alle Elemente mit dem dazugehörigen Geschmack vertreten sein. Dies ist die Grundlage des Kochens nach den Fünf Elementen. Die Fünf-Elemente-Ernährung dient dazu, das Gleichgewicht im Körper zwischen Saft und Kraft zu erhalten. Dabei steht Saft für Yin, alle Körperflüssigkeiten, Kraft und Energie, Ausdauer und Vitalität stehen für Yang. Schönheit wird verstanden als Balance zwischen den Yin- und Yang-Kräften im Körper. Der Weg zu Schönheit und jugendlichem Aussehen führt also über die Wiederherstellung einer Ausgewogenheit zwischen Saft und Kraft in uns.

Einteilung der Lebensmittel nach dem Yin-Yang-Prinzip Yin steht für Kälte und Flüssigkeit. Yin-haltige Nahrungsmittel haben eine kühlende und befeuchtende Wirkung auf den Organismus. Dazu gehören gedünstete Gemüse, Salat, Rohkost, Ananas, Banane, Wassermelone, Gurke, Tomate, Früchtetee, Pfefferminztee und Wasser. Werden Obst und Gemüse in gedünsteter Form verzehrt, so kann der Körper laut Traditioneller Chinesischer Ernährungslehre diese yinisierten Speisen leichter in körpereigene Säfte umwandeln. Diese erfrischenden Speisen ergänzen immer wieder aufs Neue unsere Körperflüssigkeiten. Unsere Haut dankt uns dies mit jugendlichem Aussehen.

Im Yin-Yang-Gleichgewicht stehen neutrale Nahrungsmittel. Dazu gehören alle Kohlsorten, Karotte, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte, Hirse

und Mais. Als Getränke sind milder Grüntee, Honeybuschtee, Apfel- und Traubensaft zu nennen.

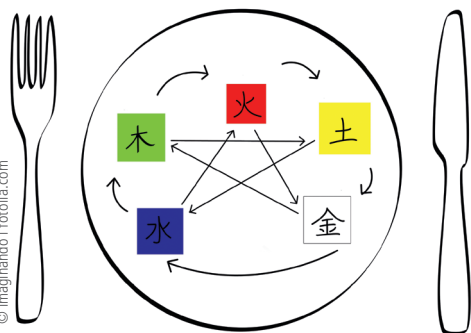
Yang steht für Wärme, Trockenheit und Energie. Yang-haltige Nahrungsmittel haben eine erwärmende Wirkung. Dazu gehören Süßkirsche, Aprikose, Trockenobst, Nüsse, Kürbis, Fenchel, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Gewürze, Hafer, Grünkern, Fleisch, Fisch, Anis-, Fenchel-, Gewürztees und Rotwein. Alle gekochten und gebackenen Speisen sind zu erwärmen.

In der kälteren Jahreszeit ist auf den Yang und Energieaufbau zu achten, um unsere Abwehrenergie zu stärken, sodass wir uns gut vor der äußeren Kälte schützen können. Zuviel Yin im Körper legt unsere Abwehrenergie lahm und wir können Erkältungskrankheiten nicht so gut bekämpfen. Zuviel Yang im Körper zieht Unruhe und Schlafstörungen nach sich. Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist deshalb immer auf einen Ausgleich der thermischen Wirkung bedacht. Daraus lässt sich auch erklären, dass jahreszeitlich verschieden gegessen wird; im Sommer mehr Rohkost, im Winter mehr wärmende, gut gewürzte Gerichte, wie Suppen und Eintöpfe. Das Yin-Yang-Zeichen symbolisiert das Gleichgewicht. Wird diese Balance durch eine entsprechende Ernährung gehalten, kann die Lebensenergie ungehindert fließen und man gewinnt an Stabilität und Wohlbefinden.

Lebensmittel wirken vielfältig Damit die Wirkung von Lebensmitteln im Zuge einer Eigenberatung gezielt eingesetzt und der Haut damit etwas Gutes getan werden kann, ist es wichtig, die vielfältigen Wirkungsweisen der Lebensmittel genau kennen zu lernen.

1. Thermische Wirkung der Lebensmittel Am interessantesten und einfachsten umzusetzen ist die Erkenntnis der thermischen Wirkung unserer Lebensmittel – üben diese doch nach dem Verzehr in unserem Körper entweder eine erwärmende oder abkühlende Wirkung aus. Das bedeutet, es gibt Lebensmittel, die den Menschen von innen her abkühlen, und andere, die ihn von innen her erwärmen. Diese Kenntnis lässt sich gut einsetzen, um Erkältungen vorzubeugen.

2. Energetische Wirkung der Lebensmittel Industriell verarbeitete Nahrungsmittel liefern nicht die für den Körper notwendige Energie. Wir brauchen vollwertiges Essen, um unsere Gesundheit stabil zu halten. Dabei kommt die



Vitalstoffküche zum Tragen. Getreide, Hülsenfrüchte, etwas Fisch und Fleisch sind für den Energieaufbau zuständig. Naturbelassene Lebensmittel in hochwertiger Qualität, so frisch wie möglich zubereitet, liefern dem Körper am meisten Energie. Selbst zubereitete Mahlzeiten sind wertvoll, denn wir können sie auf unsere jeweiligen Bedürfnisse abstimmen.

3. Wirkung der Geschmacksrichtungen auf Organe und Psyche Der saure Geschmack wird der Leber, der bittere dem Herzen, der süße der Milz, der scharfe der Lunge und der salzige den Nieren zugeordnet. In jedem Gericht sollen alle fünf Geschmacksrichtungen vertreten sein, um die dazugehörigen Organe anzuregen. Eine zu einseitig, zu üppig zugeführte Geschmacksrichtung verletzt das zugehörige Organ und es entsteht ein Ungleichgewicht, das sich in den nachfolgend aufgeführten Symptomen äußern kann.

Die psychische Befindlichkeit ist auch ein Produkt der zugeführten Nahrung. Stimmt die Balance in den Elementen, lebt es sich leichter und ein Wohlbefinden stellt sich ein. Bei einem Ungleichgewicht erhöht sich das Konfliktpotenzial des Einzelnen.

Holzelement (sauer): Ist dieses Element im Gleichgewicht, zeigt sich dies durch Kreativität und Entscheidungsfreudigkeit. Bei Unausgewogenheit stehen Angespanntheit, Unentschlossenheit und Gekränktheit im Vordergrund.

Feuerelement (bitter): Das Gleichgewicht in diesem Element hebt die Stimmung, verbreitet Fröhlichkeit und gute Laune. Besteht eine Unausgewogenheit, können Freudlosigkeit und Schlafstörungen aufkommen.

Erdelement (süß): Ist dieses Element im Gleichgewicht, zeigt sich das durch Stabilität und Verantwortungsübernahme. Bei Unausgewogenheit verbreiten sich Sorgen auch wegen Nichtigkeiten und eine grüblerische Stimmung kommt auf.

Metallelement (scharf): Das Gleichgewicht in diesem Element lässt zielsicher, gerecht und verlässlich handeln. Bei einem Ungleichgewicht entsteht oft eine grundlose Traurigkeit und das Gerechtigkeitsempfinden wird verschoben.

Wasserelement (salzig): Schnelle Reaktionen und Mut zeigen sich, wenn dieses Element im Gleichgewicht ist. Besteht hingegen ein Ungleichgewicht, kommen Ängste auf und ein Verfall in die Resignation tritt ein.

4. Befeuchtende oder austrocknende Wirkung der Lebensmittel Sicher haben Sie schon bemerkt, dass Sie an manchen Tagen älter aussehen als an anderen. Das haben die Speisen und Getränke der Vortage zu verantworten. Werden überwiegend entwässernde und austrocknende Speisen oder Getränke verzehrt, reduziert sich die Feuchtigkeit im Bindegewebe und die Haut erscheint trockener und faltiger. Aufgrund der verringert eingelagerten Säfte im Bindegewebe kann sich raue, schuppige Haut, sprödes Haar und eine zu frühe Faltenbildung einstellen. Wärmende Nahrungsmittel entziehen dem Körper mehr Flüssigkeit, als kühlende Nahrungsmittel. Einige Getränke, z.B. Rotwein, Kaffee, Schwarztee und herber Grüntee erhöhen den Blutdruck. Dieser regt die Nierentätigkeit an, was eine Urinausscheidung nach sich zieht. In der Gesamtbilanz bleibt von der zugeführten Flüssigkeit wegen der angeregten Nierentätigkeit nur wenig übrig – im Bindegewebe kommt kaum etwas an.

Beim Verzehr befeuchtender Speisen hingegen werden dem Bindegewebe der Haut Säfte zugeführt und dadurch bereits entstandene Falten erfreulicherweise verringert. Durch befeuchtende Ernährung können sich die Säfte im Körper aufbauen und das Bindegewebe „aufpolstern“. Ein gut mit Feuchtigkeit gefülltes Bindegewebe sieht glatt aus und der Bildung von Fältchen wird entgegen gewirkt. Die Haut wird von innen genährt und durch den häufigen Verzehr von gedünstetem Gemüse und Obstkomposten optimal mit Feuchtigkeit versorgt. Beim Verzehr von Rohkost hingegen werden keine Säfte im Körper aufgebaut. Der Magen kann rohes Obst, Gemüse und Salat nicht so verdauen, dass er Säfte für das Bindegewebe bereitstellen kann.

Eine Nebenwirkung von der Aufnahme zu vieler Säfte aufbauender Lebensmittel ist aufgrund der Einlagerung von Wasser Übergewicht. Deshalb ist es besonders wichtig, auf

eine Balance zwischen austrocknenden und befeuchtenden Speisen zu achten.

Der Genuss befeuchtender Nahrungsmittel und Getränke hat zur Folge, dass die Haut lange jugendlich erhalten bleibt. Doch nicht nur die Ernährung unterstützt beim Erhalt der Schönheit. Nachts im Schlaf bauen sich die Körpersäfte ebenfalls auf. Die Hautzellen regenerieren sich hauptsächlich nachts, deswegen macht es Sinn, sich Zeit für einen Schönheitsschlaf zu nehmen.

Das Schönheitsgeheimnis unserer Zeit

Unsere Haut wird von innen genährt und aufgepolstert. Der häufige Verzehr von gedünstetem Gemüse und Obstkomposten lässt unsere Haut für lange Zeit jugendlich und frisch aussehen. Der Kochvorgang bereitet Gemüse und Obst so auf, dass der Körper die Säfte der Speise leicht aufnehmen kann, um sie dann ins Bindegewebe einzuschleusen. Unsere Haut bekommt von dem, was zugeführt wird, nur das ab, was übrigbleibt. Vorrang haben immer die inneren Organe, da sie – im Gegensatz zur Haut – überlebenswichtige Aufgaben haben. Kommt über die Ernährung nur wenig Feuchtigkeit, gelangt nur wenig bis außen zur Haut und sie wird hart, trocken, unelastisch und faltig. Dies stellt zwar ein unschönes Problem dar, ist aber nicht lebensbedrohlich. Deswegen kümmern sich die Wenigsten darum und den Meisten ist dieser Zusammenhang auch gar nicht bewusst.

Sie hingegen können sich nun selbst beraten. Gut ausgewählt, liefern unsere täglich zugeführten Speisen eine wirkungsvolle Schönheitsgarantie ohne extra Kosten. Mit einer vitalstoffreichen Ernährung und einem Plus an Feuchtigkeit wird unsere Haut lange jugendlich und elastisch bleiben – nach dem Motto: Von innen nähren und von außen pflegen.

Marianne Lang

Ernährungsberaterin nach den „Fünf Elementen“, Autorin

ma.lang@fuenfelemente.de



Buchtip

Lang, Marianne:
Fünf-Elemente-Ernährung:
Schön werden mit Genuss,
Haug Verlag, 2005

