

## MUTTER ERDE

Letzten Sommer bin ich ziemlich erschöpft und müde auf der Insel Ischia angekommen und wohl genährt an Körper und Seele zurück gekehrt. Der „Zufall“ hat mich an einen Ort geführt, wo ich genau das fand, was ich suchte. Die Menschen gehen dort sehr sorgsam mit ihrer Erde um, es ist alles, was sie haben, und das Gemüse aus Neapel kaufen zu müssen, ist ein schrecklicher Gedanke. Die meisten Bewohner der Insel haben ihre eigenen Gärten, wo sie mit viel Liebe ihr Gemüse und Obst selbst ziehen und diese Qualität zu schätzen wissen. Aus diesem Grund finden meine 5-Elemente Workshops auf dieser paradiesischen Insel statt.

Ganz nach Traditioneller Chinesischer Medizin wird das gegessen, was gerade wächst. Es gedeihen dort im Sommer keine Karotten, die wärmend sind, dafür kühlende Tomaten, mit einem Aroma, dass einem das Wasser im Munde zusammen läuft. Das Essen hat einen anderen Stellenwert als bei uns und die gemeinsamen Mahlzeiten im Familienkreis sind ein selbstverständlicher Bestandteil ihres Lebens.

Wir leben zwar nicht auf einer Insel, trotzdem sollten wir uns wieder darauf besinnen, was im Leben wichtig ist. Wir nähren uns und unsere Familien mit dem, was uns die Natur bietet, egal, ob aus dem eigenen Garten oder auf dem Markt gekauft. Beim Einkauf im Supermarkt verliert man leicht den Bezug zur Natur. Auf einem Bauernmarkt lernt man erst wieder, welche Lebensmittel bei uns und zu welcher Zeit wachsen. Wenn im Herbst die Kürbisse reifen ist das genau die richtige Zeit für unseren Körper, der das leicht wärmende und süßliche Gemüse jetzt braucht. Vor allem unsere Kinder brauchen wieder mehr Bezug zur Natur, mit welcher Freude beobachten sie das Wachsen einer Karotte, die sie womöglich selbst im Frühjahr gepflanzt haben. Aber auch auf der Fensterbank lassen sich Kresse oder Sprossen ziehen, geben wir unseren Kindern doch wieder die Möglichkeit mit der Natur zu lernen und zu genießen.

### **Erdelement**

Der Spätsommer, die Zeit der Reife, ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Erdelement zugeordnet. Die Erde ist das Zentrum, der Bauch, das Selbstvertrauen und der Stoffwechsel und sie liefert uns alles, was wir zum Leben brauchen. Unser Verdauungssystem befindet sich auch in unserer Mitte, das ist unser Zentrum, aus dem wir Kraft und Energie schöpfen für die Anforderungen des Alltags. Zum Erdelement gehören die Organe Milz und Magen, weiter gefasst als unsere Vorstellung von Organen ist es ein ganzer Funktionskreis, der auch Bauchspeicheldrüse, Dünn- und Dickdarm, unser ganzes Verdauungssystem einschließt

Auf **körperlicher Ebene** haben die Erdorgane Milz und Magen die Aufgabe, Nährstoffe aus der Nahrung herauszufiltern, in körpereigene Stoffe umzuwandeln und uns so Energie zu liefern. Stellen wir uns den Magen als großen Kochtopf vor. Alles was wir essen und trinken landet in diesem Topf und um daraus Energie zu gewinnen, muss ein Feuer unter diesem Topf brennen. Dieses Verdauungsfeuer ist sehr kostbar und wichtig, denn ohne Wärme kann der Topfinhalt nicht ausgewertet werden, es raucht und qualmt und die Speisen liegen uns im Magen.

Das ist ein Grund, warum die TCM propagiert, viel Warmes, Gekochtes zu essen, um es unserem Körper leichter zu machen, daraus Energie zu gewinnen. Wenn wir uns vorstellen, eine warme Suppe in den Topf zu füllen und im Vergleich dazu einen Becher kaltes Joghurt, kann man sich leicht vorstellen, dass die Suppe leichter verdaut werden kann als das Joghurt oder eine Schüssel Salat.

Ein Maßstab für die Kraft der Milz ist die Stärke des Verdauungssystems. Mit einer starken Milz fühlen wir uns gut genährt. Die Milz nährt auch das Muskel- und Bindegewebe und gibt damit dem Körper seine Gestalt und seine Spannkraft, sie sorgt dafür, dass alles an seinem Platz bleibt. Ein schlaffes Bindegewebe kann Zeichen einer schwachen Milz sein. Die Milz hält das Blut in den Gefäßen. Neigung zu blauen Flecken oder auch Zwischen- und Schmierblutungen können auf eine schwache Milz hinweisen.

### **geistige Ebene**

Die Mitte, der Bauch, ist der Ort, an den alles gelangt, was wir aus der Umwelt in uns aufnehmen. Nicht nur die Nahrung, sondern alles was wir lesen, hören, sehen und spüren muss erst einmal hier verdaut werden. Dadurch wird aus dem Fremden etwas Eigenes. Auch unsere Sprache zeigt, dass es sich um verwandte Prozesse handelt: Wir sprechen von Geistesnahrung, von Informationen, die wir nicht verdauen können oder die uns im Magen liegen, wir verschlingen jemandes Worte, kauen auf etwas herum oder finden etwas zum Kotzen. Ähnlich dem Verdauungsvorgang werden Informationen aufgenommen, sortiert, manches gespeichert und das Unbrauchbare wieder vergessen.

Auf **emotionaler Ebene** geht es um die Sorge um uns selbst. Mit einer starken Mitte können wir gut für uns selbst sorgen und sind nicht so abhängig, dass unsere Bedürfnisse von anderen Menschen befriedigt werden. Ist unsere Mitte geschwächt, machen wir uns endlose Sorgen und grübeln über jeden Satz stundenlang herum. Wir können nicht mehr gut lernen und uns auf nichts konzentrieren. Wir brauchen sowohl hochwertige physische Nahrung als auch gute geistige Nahrung, um die Mitte gesund zu halten. Eine Arbeit, die uns nicht befriedigt wird langfristig auch Auswirkungen auf unsere Milz und somit auf unsere Verdauung haben.

Es ist bemerkenswert, dass die Milz bei unserer bewegungsarmen und naturentfremdeten Lebensweise von allen Organen am meisten leidet. Schätzungsweise leiden 80 % unserer westlichen Bevölkerung unter einer Milz-Schwäche, die sich an Symptomen wie Appetitmangel, Müdigkeit nach dem Essen, weicher Stuhl, ein Gefühl der Trägheit und Übergewicht zeigt.

Natürlich können wir die Milz in erster Linie durch Qi-reiche, leicht verdauliche Nahrung stärken, aber auch auf körperlicher Ebene kann man viel für die Milz tun.

### **Die Milz liebt Berührungen**

Berührt zu werden ist ein grundlegendes Bedürfnis, genauso wie genährt zu werden. Eine Stärkung der Milz bedeutet auch immer eine sinnliche, freundschaftliche Beziehung zu unserem Körper aufzunehmen, Freunde zu umarmen und zu drücken und uns selbst liebevolle Berührungen zu gönnen.

Oft konzentrieren wir uns zu sehr auf die Nahrung, dabei geht es manchmal um das Stillen eines anderen Grundbedürfnis, dem Verlangen nach menschlicher Nähe.

Die Milz liebt Bewegung. Verbinden wir uns wieder spielerisch mit der Erde, nehmen wir Kontakt mit der Erde auf, dann fühlen wir uns geerdet, fühlen uns wieder mehr in unserem Körper zu Hause.

### **TIPPS UM DIE MITTE ZU STÄRKEN**

- Regelmäßige, warme Mahlzeiten, am besten schon mit einem warmen Frühstück beginnen.
- Verwenden Sie hochwertige, möglichst naturbelassene Lebensmittel.
- Viele aromatische Gewürze und Kräuter verwenden.
- Das Essen warm beginnen, den kalten Salat zum Essen und nicht davor.
- Immer zur gleichen Zeit essen, unser Verdauungstrakt liebt einen festen Rhythmus.
- Die Mahlzeiten in Ruhe einnehmen, für angenehme Atmosphäre sorgen.
- Gut Kauen!
- Trinken besser zwischen den Mahlzeiten.
- Vermeiden von Mikrowelle und Tiefkühlkost.
- Essen Sie mit dem Bauch und nicht mit dem Kopf, vertrauen Sie wieder mehr auf Ihr Gefühl.

---

BARBARA MAYERHOFER  
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNGSBERATERIN

Telefon: 0650-58 27 520  
[beratung@5elemente-mayerhofer.com](mailto:beratung@5elemente-mayerhofer.com)  
[www.5elemente-mayerhofer.com](http://www.5elemente-mayerhofer.com)

BewusstseinsQuelle  
Resselstr. 18  
6020 Innsbruck

Chinesische Medizin im Zentrum  
Bruckergasse 1a  
6060 Hall in Tirol