

Kapitel 10

Ernährung, eingeteilt nach Yin und Yang

Nur wenn uns das Essen schmeckt, können wir den richtigen Appetit bekommen und werden wir uns darüber freuen. Diese Nahrung wird uns nur gut tun.

Wenn wir, wie bereits besprochen, wieder über unseren intuitiven Geschmack verfügen, fühlen wir uns mit einer lässigen Selbstverständlichkeit zu genau den Nahrungsmitteln hingezogen, die uns gut tun. So lange dies noch nicht der Fall ist, können wir uns sehr erfolgreich vom Schlüssel der Yin/Yang-Philosophie führen lassen. Wir können dann feststellen, dass unsere Nahrung durch eine intelligente Auswahl und Zubereitung uns sehr bekömmlich ist und schliesslich auch gesund macht. Dadurch wird unser Geschmack sich wieder regenerieren und können uns wieder ohne negative Folgen von unserem Geschmack führen lassen.

Das Angebot an Ernährungsempfehlungen bzw. Diäten ist enorm und bei solch einer Flut an Informationen ist es für den Laien kaum möglich, den richtigen Weg zu finden.

Mit dem Wunsch nach etwas Fundiertem entscheidet sich so mancher dann für eine Ernährungsweise, die wenigstens wissenschaftlich unterlegt sein sollte. Dabei verlässt man sich auf Interpretationen von Zahlen und Werten, die irgendwelche Wissenschaftler gemacht haben. Dies ist ein ziemlich vages Unternehmen, da es Unmengen an solchen wissenschaftlichen Belegen gibt, die nicht nur die verschiedensten Richtungen empfehlen, sondern sich zu guter Letzt oft widersprechen.

Hierbei sollte einem zu denken geben, dass der Mensch sich früher - ohne die „Erkenntnisse“ der heutigen Wissenschaft - bei weitem gesünder ernährt hat als heute. Trotz unserer wissenschaftlichen Erkenntnisse hat es nie eine Zeit gegeben, in welcher der Mensch mehr künstliche und denaturierte Nahrung gegessen hat, als heute.

Gesundheit gehört zu den Grundvoraussetzungen des Lebens, sie sollte also den Normalzustand sein und kein Luxus und sollte für jeden Menschen ohne Vorbedingungen erreichbar sein. Daher muss es etwas Anderes, ganz Prinzipielles geben, mit Hilfe dessen *jeder* Mensch, selbständig und unabhängig von anderen, den Weg zu einer guten Ernährung finden kann.

Um es noch mal zu betonen: Jeder Mensch kann sich ohne wissenschaftliche Daten gesund ernähren. Wir müssen uns nur daran erinnern, dass wir ein Teil der Natur sind - also des natürlichen Prinzips - und dieses Prinzip kann ausnahmslos jeder Mensch verstehen und zwar ohne die „Hilfe“ der neuesten wissenschaftlichen Ergebnisse.

Dieses natürliche Prinzip ist in den Ernährungsweisen aller alten Kulturen dieser Welt vertreten und hat sich über Jahrtausende bewährt. Wenn wir die Natur aufmerksam beobachten, ihre Gesetze und Prinzipien zu verstehen versuchen, können wir selbst entdecken, wie wir gesund werden und bleiben. Dieses Prinzip ist am einfachsten zu verstehen mittels der Gesetze von Yin und Yang. (Siehe Anhang)

Die Gesetze von Yin und Yang geben uns eine erstaunlich einfache und intelligente Methode um die Energien und Wirkungen unserer Nahrung und Nährstoffe zu verstehen und in der Praxis anzuwenden. In unserer Zeit wird diese Philosophie von der makrobiotischen Bewegung gelehrt. Somit können wir durch die Makrobiotik über die alten bewährten Kenntnisse verfügen und davon profitieren. Durch das Studieren von Yin und Yang kann man Vieles entdecken, zum Beispiel, dass der schnell wachsende Salat mit seinen großen, lockeren und wässrigen Blättern zur Yingruppe im Bereich Gemüse zugerechnet wird, oder Wild sehr Yang ist, weil es nicht gezüchtet ist und es somit selber um sein Überleben kämpfen muss im Vergleich zu gezüchteten Tieren. Diese Aktivität verursacht eine gute Durchblutung und somit dunkelrotes festes und oft auch etwas bitteres Fleisch. All dies sind Yang-Eigenschaften.

Ein gern gemachter Fehler ist, die Reaktion von Yin auf Yang - oder umgekehrt - zu übersehen. Tropisches Klima ist heiß und somit Yang, aber das Leben dort, also die Pflanzen und Tiere, die dort leben, sind generell Yin, um sich diesem extremen Yang anzupassen und dort in Harmonie mit sich und mit dem Yang zu leben. So sind Orangen aus subtropischen und Mangos aus tropischen Ländern sehr Yin und verursachen bei uns bei Verzehr eine stark verkühlende Energie.

Wenn Sie die Prinzipien von Yin und Yang auf die Ernährung anwenden, werden Sie wenig Mühe haben, die hier folgende Einteilung der Nahrungsmittel nach Yin und Yang als logisch empfinden zu können. Wenn Ihnen diese Einteilung als neuartig und ungewohnt erscheint, bleiben Sie einfach am Ball und versuchen Sie die Grundprinzipien, - siehe Anhang „Yin und Yang“ - zu lernen. Versuchen Sie auch Yin und Yang in Ihrem Alltag anzuwenden. Yin und Yang sind überall präsent und nach einiger Übung auch wahrzunehmen.

Die Einteilung der Nahrungsmittelgruppen von Yang nach Yin

Salz

tierische Produkte

Miso, Tamari, Shoyu, Umeboshi

Kuhmilchprodukte mit Salz zubereitet

Getreide

Gemüse

Hülsenfrüchte

Meeresgemüse (Algen)

Kuhmilchprodukte (mit wenig Salz zubereitet), u.a. Yoghurt, Quark, Streichkäse

Nüsse

Getränke, Obstsäfte,

Kaffee, Schwarztee

Obst

Süßigkeiten

Zucker

Alkohol

Essig

andere Produktgruppen, die hier informationshalber noch einzuteilen, jedoch keine Nahrungsmittel sind:

natürliche Drogen

Chemikalien

chemische Arznei

synthetische Drogen

Von oben nach unten verläuft die Einteilung von extrem Yang zu Yang, dann über die Mitte (Getreide) nach Yin und schliesslich extrem Yin. Sie sehen, dass es mehr Yin gibt als Yang, Yin ist auch ausdehnender und Yang zusammengezogener.

Weil Sie jetzt ein Gesundheits-Buch in den Händen halten, möchte ich Ihre besondere Aufmerksamkeit auf die Position der Chemikalien in der Yin/Yang-Einstufung lenken. Wie Sie sehen, sind Chemikalien äusserst yin. Denjenigen unter den Lesern, die sich in Chemie einigermaßen auskennen, ist bekannt, dass chemische Formeln aus extrem langen Ketten von Elementen zusammengestellt sind, d.h. sehr, sehr yin.

Die Einteilung einzelner Produkte:

Extrem Yang

raffiniertes Speisesalz

natürliches Meer- und Stein- und Kristallsalz

Kaviar

Wild (Wildschwein, Hirsch, Elch, Reh, Hase, Fasanen, Ente usw.)

Eier

Fleisch (Rind, Ziege, Schaf, Pferd)

Truthahn

Pute

rotfleischiger Fisch (Thunfisch, Schwertfisch, Lachs, Makrele, Sardine, Anchovis)

Yang

Krabben

Miso

Tamari-Sojasauce

Umeboshi

Shoyu-Sojasauce

Huhn, Taube

Kuzu

salziger Hartkäse
weißfleischiger Salzwasser-Fisch (Kabeljau, Scholle, Rotbarsch)
Süßwasser-Raubfische (Hecht, Forelle usw.)

Weniger Yang

Schwein
Muscheln, Austern
andere Süßwasserfische (Karpfen, Aal, Felchen, Zander)

in der Mitte

(Einteilung von Yang nach Yin)

Vollkorn-Getreide, wie
Buchweizen
Dinkel
Reis
Hirse
Hafer,
Roggen
Weizen
Gerste
Mais

Yin

Gemüse, wie
Wurzelgemüse nach unten wachsend, wie Klettenwurzel, Möhren, Rettich
Gemüse aus der Jahreszeit
Meeresgemüse, wie Kombu, Wakame, Hiziki, Arame, Nori, Dulse
Samen, wie Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
Gewürze aus der Umgebung, wie Rosmarin, Majoran, Thymian

Mehr Yin

Gemüse auf der Erde wachsend, wie Kohl, Hokkaido Kürbis, Zwiebeln
Gemüse nach oben wachsend, wie Lauch, Brokkoli, grüne Bohnen
Hülsenfrüchte, wie Linsen, Kichererbsen

Noch mehr Yin

Wässriges Gemüse, wie Salate
Gemüse subtropischen Ursprungs, wie Tomaten, Auberginen, Kartoffeln und Paprika
Früchte aus der Umgebung, wie Äpfel, Birnen, Pflaumen
Nüsse, wie Haselnüsse, Walnüsse
Pflanzliche Öle, wie Sesamöl, Distelöl, Olivenöl, Maiskeimöl
Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, wie Yoghurt, Quark, nicht salziger Weichkäse, Butter und Buttermilch, Sahne
Getränke von Produkten aus der Umgebung

Stark Yin

Früchte aus den Subtropen, wie Orangen, Zitronen, Melonen
Nüsse aus den Tropen, wie Erdnüsse, Paranüsse,
Honig, Achorndicksaft

Extrem Yin

Früchte aus den Tropen, wie Banane, Kiwi, Mango, Ananas, Papaya
Kaffee
Tee
Kakao
Tropische Gewürze, wie Chili, Pfeffer
Tropische Fruchtsäfte
Schokolade
Alkohol von Yin nach extrem Yin: Bier, Reiswein, Traubenwein, Spirituosen
Cocktails
raffiniertes Zucker

chemische Arznei
Chemie
Drogen

Sie sehen, dass man nicht nur die einzelnen Produkte nach Yin und Yang einteilen kann, sondern selbstverständlich auch die Produktgruppen. Diese Einteilung sollte man als helfenden Führer betrachten. Er ist nicht endgültig, weil viele verschiedene Faktoren mitspielen, wie Ursprung, langsames oder schnelles Wachstum, welcher Teil des Nahrungsmittels benutzt wird, die Art, wie es zubereitet wird usw. Wenn Sie nun wissen möchten, welche Nahrungsmittel innerhalb ihrer Gruppe in der Mitte liegen, kommt Folgendes dabei heraus:

Salz ist ausgesprochen Yang, aber innerhalb der Salzgruppe ist natürlich das naturbelassene Salz - so wie Sie es im Bioladen vorfinden - am meisten harmonisch.

Fleisch ist auf sich Yang.

Innerhalb der Fleischgruppe ist Wild - Reh, Hase, Elch - am Meisten Yang. Mehr in der Mitte der Fleischgruppe ist Rind und mehr Yin innerhalb diese Yang-Gruppe ist Schwein.

Fisch ist Yang und von den Fischen sind Thunfisch, Anchovis und Schwertfisch am Meisten Yang, mehr in der Mitte liegt Kabeljau, Scholle und Schellfisch und mehr Yin sind Karpfen, Felchen und Aal.

Getreide liegt in der Mitte der ganze Nahrungskette und von den Getreidearten ist Buchweizen am meisten Yang. In der Mitte liegt Vollkorn-Rundkornreis und mehr Yin ist Gerste und Mais.

Gemüse ist leicht Yin und innerhalb der Gemüsegruppe sind Klettenwurzel, Möhren, Rosenkohl und Grünkohl am Meisten Yang. In der Mitte sind Zwiebeln, die meisten Kohlarten und Hokkaido Kürbis. Mehr Yin sind Spargel, wässrige Salate, Topinambur, grüne Bohnen und Auberginen.

Von der mehr yinnen Gruppe der *Hülsenfrüchte* sind die Hokkaido-Azukibohnen am meisten Yang. Mehr in der Mitte liegen grüne Linsen und Belugalinsen und ganz Yin sind rote Linsen, große weisse und violette Bohnen.

Wenn Sie Yin und Yang schon einigermaßen verstehen, können Sie diese Differenzierungen auch ohne obige Hilfe herausfinden. Das Studium von Yin und Yang sollte man immer betrachten als Hilfsmittel um die Extremen besser zu erkennen, wodurch man einfacher den Weg zur Harmonie finden kann. Den Ausgleich sollte man somit immer im Bereich der Mitte und nicht in den Extremen suchen. Zucker ist demzufolge kein Ausgleich für Fleisch, und Bier nicht für Salzgebäck. Gerade solche Extreme schaffen Chaos im Körper und machen uns auf die Dauer krank. Der ratsame Weg ist, den größten Teil der Nahrung aus der Mitte zu essen und je mehr die Produkte zu den Extremen ausschweifen, desto weniger sollte man die zu sich nehmen. Die am meisten gefährdete Ernährungsweise ist, Vieles aus den Extremen zu nehmen und wenig aus der Mitte. Leider ist diese Vorgehensweise die meist übliche, was ein großer Mitgrund dafür ist, dass die Krankenhäuser und die Arztpraxen überlaufen sind.

Es ist eine Kunst, die Produkte dem eigenem Bedarf anzupassen. Das Spiel von Yin und Yang ist unerschöpflich. So kann man auch die Rohstoffe in ihrer Energiequalität nach Belieben ändern. Stellen Sie sich vor, Sie übernachten unerwartet bei einem Freund, der nur extremes Yin im Kühlschrank hat und Sie haben eine zerbrechliche, mehr yinne Konstitution. Da wäre extrem Yin für Sie regelrecht schädigend. Durch die Kenntnisse von Yin und Yang können Sie diesen yinnen Nahrungsmitteln in der Zubereitung viel Yang-Energie zufügen. Das Endprodukt auf dem Teller ist dann für Sie wohltuend. So kann man auch sehr yinne pflanzliche Nahrungsmittel wie Soja z.B. in ein höchst yanges Nahrungsmittel umändern (Tamari), durch eine spezielle und lang anhaltende Zubereitungsart und durch Zufügung von Salz. Durch diese Kunst der Zubereitung inkl. der Kunst des Kochens ist es uns möglich die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln höchst wirksam zu maximieren.

Fußnote

***Abweichungen in der klassischen Yin/Yang-Zuordnung**

Siehe dazu Fußnote am Ende von Kapitel 4 „Yin und Yang“