



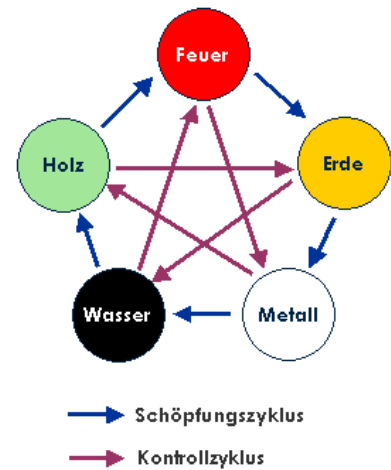
Die Fünf-Elemente-Theorie



Die fünf Elemente und Ihre Zwischenbeziehungen

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen die laut taoistischer Philosophie in sämtlichen Vorgängen der Natur (Makrokosmos) und des menschlichen Körpers (Mikrokosmos) nachzuweisen sind.

Diese Elemente stehen in einer Wechselwirkung zueinander und nähren, bestärken und gleichen sich folgendermaßen gegenseitig aus:

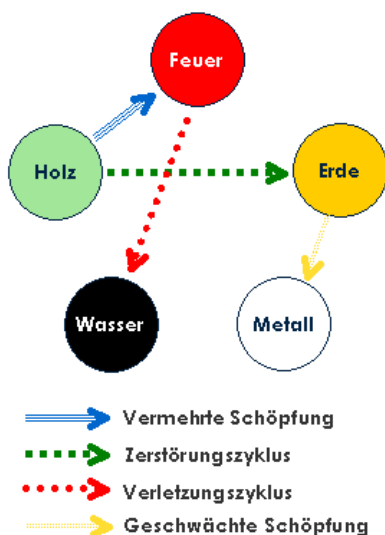


1. Im **Schöpfungszyklus** erschafft ein Element die nötige Energie für das nächste: Holz erzeugt Feuer durch die Verbrennung; die daraus entstandene Asche wird in Erde verwandelt – Feuer schafft Erde; in der Erde entsteht das Metall; Metall wiederum nährt durch Kondensation das Wasser; und Wasser nährt Holz, weil es sein Wachstum fördert.

2. Im **Kontrollzyklus** haben die Elemente eine gegenseitige hemmende Wirkung, wodurch vermieden wird, dass ein einzelnes Element zu stark überwiegt: das Holz entzieht der Erde die Energie, die Erde saugt das Wasser auf, das Wasser löscht das Feuer, das Feuer schmilzt das Metall und das Metall schneidet das Holz.

Solange sich Schöpfungs- und Kontrollzyklus ausgleichen, herrscht Gleichgewicht zwischen den fünf Elementen.

Wenn sich jedoch eines der Elemente durch irgendeinen Grund verändert und plötzlich „zu viel“ oder „zu wenig“ Energie aufweist, können die Zyklen aus dem Gleichgewicht geraten und andere Elemente auch unter dieser Veränderung leiden. Das Bild unten zeigt vier mögliche Ungleichgewichtsformen anhand des energetischen Überschusses des Holzes:



1. **Vermehrte Schöpfung:** Das überschüssige Holz erzeugt zuviel Feuer, und das Feuer kann auch in Überschuss geraten.
2. **Zerstörungszyklus:** Das überschüssige Holz saugt die Erde aus, und die Energie der Erde wird geschwächt.
3. **Verletzungszyklus:** Das überschüssige Feuer kann nicht mehr vom Wasser kontrolliert werden, „dreht den Spieß um“, trocknet das Wasser aus und schwächt es somit.
4. **Geschwächte Schöpfung:** In der geschwächten Erde kann schließlich kein Metall mehr entstehen, und das Metall wird auch geschwächt.

Dieses Beispiel zeigt, wie ein „bloßer“ Energieanstieg des Elementes Holz einerseits ein Energieüberschuss des Feuers verursachen, andererseits aber auch Erde, Metall und Wasser schwächen kann. Somit wird klar, daß sowohl in der Natur wie auch im menschlichen Körper kein einziger Vorgang isoliert ablaufen kann. Zum besseren Verständnis der Ursache eines Energieüberschusses bzw. –mangels eines bestimmten Elementes ist es daher unerlässlich zu analysieren, ob sich diese Veränderung im Element selber oder auf Grund eines Überschusses bzw. einer Schwäche eines anderen Elementes zurückzuführen ist.

Die fünf Elemente in der Natur und im menschlichen Körper

Im Lauf der Zeit beobachteten die chinesischen Denker die engen Beziehungen zwischen den fünf Elementen und den Jahreszeiten, klimatischen Faktoren, Tageszeiten, Geschmacksrichtungen sowie Körperteilen und -funktionen u. a., wie es folgende Tabelle zeigt:

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Vormittag	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Bewegung	Ausdehnung	Aufstieg	Wandlung	Kontraktion	Abstieg
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiss	Schwarz
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund / Lippen	Nase	Ohr Genitalien
Gewebe	Sehnen	Blutgefäße	Muskeln	Haut	Knochen
Aussehen	Nägel	Ausstrahlung	Lippen	Haut u. Körper- behaarung	Haare
Emotionen	Emotionales Gleichgewicht, freier Fluß der Emotionen, Mut, an die jeweilige Situation angepasste Emotion	Freude, Interpretation, adäquates verbales und körperliches Ausdrucksvermögen	Logik, Gedächtnis, Besonnenheit, Absicht und Eigeninitiative	Introspektion, Traurigkeit	Willenskraft, Ausdauer

Wenn wir im Gleichgewicht sind, ist unsere Energie gleichmäßig im Körper verteilt. Dieses Gleichgewicht ist jedoch nicht starr, sondern dynamisch: je nach Tageszeit oder durchzuführender organischer Funktion, zum Beispiel, kann etwas mehr Energie in einem oder anderem Organ bzw. Element vorhanden sein.

Das energetische Muster eines Menschen (Gesamtheit aller körperlichen und psychischen Merkmale) kennzeichnet das Überwiegen eines oder mehrerer Elemente in Vergleich zu anderen und die Tendenz zu dementsprechenden energetischen Dysbalancen. Anhand der obigen Tabelle kann man z. B. erlesen, dass eine Person mit vorwiegenden „Holz“-Merkmale (durch Überschuss oder Schwäche) eine Tendenz zu Veränderungen in Leber, Gallenblase, Augen, Sehnen und Nägeln aufweist.

Im Anhang folgt eine Tabelle mit einigen Merkmalen bzw. symptomatischen Veränderungen, die in Bezug zu den fünf Elementen stehen. Beobachten Sie, ob eines bzw. mehrere Elemente in ihrem Körper überwiegen.



Gabriela Freudenreich: Physiotherapieausbildung an der Akademie für Physiotherapie am AKH-Wien. Zusatzausbildungen in Shiatsu (inklusive Schröpfen, Moxa und Reflextherapie), Tuina, Ohrakupunktur (*Huang Li Chun*) und craniosakraler Therapie (*John Upledger*). Av. N. S. de Copacabana, 794 / 704 (Copa Trade Center) Copacabana – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700 Website: www.vitthal.net

Andreia Bento Alves: Physiotherapieausbildung an der Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Zusatzausbildung in Akupunktur (inklusive Schröpfen, Moxa), Tuina und Ohrakupunktur (*Huang Li Chun*). Av. Dr. Carlos Rebelo Junior, 390 Vila Paraíba – Guaratinguetá – SP
Tel.: (12) 3125-2233 / 9785-1547



Eigenschaften und Symptome laut der Fünf-Elemente-Theorie

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Körperliche Eigenschaften	Lange Gesichtsform und Hände. Fingerlänge proportional zur Hand. Schmäler Körperbau, hervorstehende Knochen	Ovale Gesichts- und Kopfform, laute Stimme, Finger länger als die Handflächen	Rundliche Körperformen, vor allem im Gesicht; Tendenz zur Fettansammlung am Bauch (auch bei Schlanken); kurze und v.a. dickliche Finger	Lange Finger, helle Haut	Hervorstehende Wangen und Hals, Finger kürzer als die Handflächen, Tendenz zu Schwellungen an den Händen
Bevorzugung oder Abneigung von...	Saurem	Bitterem	Süßem	Scharfem	Salzigem
Typische Symptome	Leber, Gallenblase, Augen, Sehnen und Nägel (z.B. schlechte Fettverdauung, trüber Blick, Sehnenentzündungen, schwache Nägel usw.)	Herz, Dünndarm, Zunge und Sprache, Gefäße, Teint (z.B. Herzschmerzen, Zungengeschwür, Bluthochdruck, roter Teint, usw.)	Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen, Mund, Muskeln und Lippen (z.B. Verdauungsstörungen, Diabetes, Aphten, Muskelschwäche, usw.)	Lunge, Dickdarm, Nase, Haut und Körperbehaarung (z.B. Bronchitis, Asthma, häufige Erkältungen, Atemwegs- und Hautallergien, starkes Schwitzen, usw.)	Niere, Harnblase, Ohren, Sexualorgane, After, Knochen und Haare (z.B. Blasenentzündungen, Schwerhörigkeit bzw. Ohrensausen, Knochenschwäche, usw.)
Zusätzliche häufige Symptome	Schwindel, Kopfschmerzen (oben und seitlich), „Knoten im Hals“, Krämpfe, häufige Alpträume, unruhiger Schlaf, Schreckhaftigkeit, Menstruationsbeschwerden	Schlafstörungen, Herzklopfen, Beklommenheit der Brust, innere Unruhe, Gedächtnisschwäche	Müdigkeit, Schläfrigkeit, verstärkter Hunger oder Appetitlosigkeit, Blähungen, schwere Beine, Schwellungen, Blutungen, unterbrochener Schlaf	Schwellungen der Arme, rauhe bzw. schwache Stimme	Schmerzen im Kreuzbereich, sowie der Knie und Sprunggelenke, Schwellungen der Beine, Unfruchtbarkeit, vorzeitiger Samenerguss
Psychische Veränderungen	Sämtliche langanhaltende Emotionen; Groll, Wut, Frustration, Explosion, Reizbarkeit und Schuldgefühle; oder Apathie, Depression und „Antriebslosigkeit“; setzt keine Grenzen, diskutiert nicht; Unentschlossenheit, Mutlosigkeit, wenig Selbstvertrauen	Euphorie, Anspannung, Reizbarkeit, Unruhe; sehr methodisch, übertrieben organisiert und voller „Manien“, „es muss so sein“	Übermäßige Sorgen oder Gedanken bzw. Gleichgültigkeit und Apathie, schlechte Konzentration, mangelnde Disziplin, Zerstreuung, Unorganisiertheit	Übermäßige Traurigkeit, Melancholie, Beklemmung, Depression	Schüchternheit, Unsicherheit, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, Angst, Furcht
Verschlechterung der Symptome	... im Frühjahr, bei Wind, zu Tagesbeginn	... im Sommer, bei Hitze, zu Mittag	... zwischen den Jahreszeiten, bei Feuchtigkeit, am Nachmittag	... im Herbst, bei Trockenheit, am Abend	... im Winter, bei Kälte, in der Nacht