

ELEMENT ERDE – Die Mitte

Das **Erdelement** ist das, was die fünf Wandlungsphasen und die vier Jahreszeiten zusammenführt. Holz, Feuer, Metall, Wasser, sie alle haben ihre eigenen Aufgaben. Wenn sie sich jedoch nicht auf die Erde als Zentrum beziehen würden, bestände keine Balance. Die Erde ist der Kit der 5 Elemente.

Fühlst du dich in der Mitte?

Das Erdelement **im Menschen** bedeutet, in der eigenen Mitte verankert zu sein. Das „In-sich-Ruhen“ geschieht aus einem Gefühl des Gleichgewichts und der Harmonie. In der Mitte sein bedeutet, weder an der Vergangenheit zu kleben, noch in die Zukunft zu greifen, sondern verweilen in dem was ist.

Dem Erdelement wird der feuchtwarme Spätsommer zugeordnet, also die Zeit der Reifung, der Säfte und schliesslich der Ernte. Seine Farbe ist Mais-gelb – im Regenbogen in der Mitte zu finden – und repräsentiert das Sonnengereifte: gold-gelbes Getreide, süsse Früchte, Honig und vieles mehr. Der süsse Geschmack erfreut den Gaumen, harmonisiert unsere Mitte und regt uns sinnlich an.

Süßes wird in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) Ernährung wie ein Gewürz verstanden. So sollte er auch verwendet werden, sparsam aber stetig. Der süsse Geschmack stärkt im menschlichen Körper unseren Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse, das sind die Organe, welche dem Erdelement zugeteilt sind. In der fernöstlichen Medizin ist der Magen ein wichtiger Schlüssel, welcher aus der Nahrung Qi (Energie) gewinnt. Der Magen öffnet den Zugang zu den in der Nahrung verborgenen Schätze. Diese gibt er der Milz weiter, welche für die Umwandlung von Nahrungsmitteln in Blut zuständig ist. Für die Umwandlung braucht es jedoch Wärme! Qi, Energie und Wärme sind sehr wichtig für unsere ganze Resorption. (Verdauung) Wir schwächen unsere Mitte wenn wir uns durch zu viel kalte* und rohe Nahrungsmittel abkühlen.

Sehen wir uns kurz an, **welche Nahrungsmittel und Kräuter uns wärmen und unsere Mitte stärken**

- Wertvolles Getreide wie Hirse, Amaranth, Quinoa, Süss-Reis
- Geröstete Dinkel- oder Haferflocken mit Nüssen zum Frühstück
- Früchte-Kompott mit Kuzu
- Kartoffeln aus dem Backofen mit frischem Rosmarin
- Karotten, Fenchel, Grünes Gemüse
- Kürbis aus dem Ofen, gewürzt mit einem Hauch Ras El Hanout
- Frische Kräuter wie Peterli
- Bio Rindfleisch
- Chili con Carne
- Kümmel, Anis, Fenchelsamen, Zimt, Galgant, Ingwer, Kardamon-Samen
- Ginseng

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen

Um unsere Mitte zu stärken, sollten wir öfter die **«zeitlose Medizin»** in Erinnerung rufen.

- Das Tao der Ernährung ist die Abwechslung
- Ernähre dich mit saisonalen Lebensmitteln
- Koche in guten Pfannen (keine Teflon-Pfannen)
- Esse regelmässig Suppen und Eintöpfe
- Iss aufmerksam und kaue gut, um Milz und Magen zu entlasten
- Wähle GUTE Qualität, vor allem bei den Ölen
- Beginne und ende das Essen mit etwas Warmem
- Esse regelmässig und nicht im Stehen oder Gehen
- Weniger ist mehr!

Du bist was du denkst

Das Geistes Wesen der Erde ist das Yi. Yi ist das Denken. Die fruchtbare Art des Denkens, welche aus Inspiration und Intuition entsteht, bringt dich dazu, gute Dinge zur Vollendung bringen. Echtes Mitgefühl wächst aus einer genährten Erde, die um ihren wahren Wert weiss und aus der Fülle heraus freudig und selbstlos gibt. Es ist ein demütiger Akt in Grosszügigkeit.

Ist die Erde unausgewogen, kreisen unsere Gedanken... Wir denken die ganze Zeit, und das Grübeln staut dazu noch unser Qi. So beginnen die Blähungen im Kopf. Unsicherheit entsteht. Die Emotion der Erde ist die Sorge, und so löst auch ständiges Sich-sorgen einen Zustand der Unausgewogenheit aus. Die Blähungen beginnen im Kopf.

- Zentriere dich durch Meditation und durch Stille
- Bewege dich in der Natur
- Übe dich im Mass der Dinge

Unser Dank gilt der Erde, die uns so reich beschenkt, und wir zelebrieren diesen Dank mit dem Fest des «Thanks giving» - denn Lebensgenuss ist unter anderem der Ausdruck der Wandlungsphase Erde.

Gelbe Sonnenblumengrüsse
Claudia Erni

- Abkühlende Nahrungsmittel: alles aus dem Gefrierfach, der Mikrowelle, Fertigprodukten, aber auch Schweinefleisch, Speck und Wurstwaren, denaturierte Nahrungsmittel wie weisser Zucker, weisses Mehl, Rohkost, Grüner Salat, Tomaten, Gurken, Zucchini, Aubergine, Milchprodukte,

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen