



# Die Erde ist das Zentrum und die Kontrolleurin aller 5 Elemente

Von der Mitte aus nährt die Erde das Energiefeld nach allen vier Himmelsrichtungen. Fällt die Erde aus dem Gleichgewicht, fehlt die innere Harmonie. Sich nicht in seiner Mitte befinden «ausser sich zu sein», ein Gefühl «des neben sich Stehens» stellt sich ein. Soziale Verhältnisse werden gestört. Der Spätsommer symbolisiert den Übergang. So hilft uns die Erde auch soziale Brücken zu schlagen. Um unsere Mitte zu stärken brauchen wir die Kraft der Nahrung. Daraus produziert die Milz das Nähr-Qi welches sie speichert und von der Mitte aus in die Peripherie, zu den Organen und vier Extremitäten, transportiert. Um so den ganzen Körper mit Energie zu versorgen.



**Organe:** Milz, Magen  
**Körper:** Muskelfleisch  
**Gesundheitszustand:** Gewebe  
**Sinnesorgan:** Mund, Geschmack  
**Körperflüssigkeit:** Speichel  
**Gefühl:** Grübeln, Nachdenken  
**Sozialgemüt:** Harmonie  
**Geist:** Yi, ausgerichtetes Denken  
**Farbe:** gelb  
**Klima:** Spätsommer, Feuchtigkeit  
**Geschmack:** süß  
**Tier:** Rind  
**Getreide:** Hirse  
**Frucht:** Dattel

## Disharmonien in der Erde «Die zwölf Organe bekommen das Qi vom Magen»

Der Magen nimmt die Nahrung auf. Die Milz wandelt sie um in Qi und verteilt sie im Körper. Durch die 5 Geschmäcker wie z.B. Salz zum Wassersystem, Sauerer zum Holzsystem. Unreine, trübe Substanzen, wie Schlacken werden von Hohl- zu Hohlorgan weitergegeben und ausgeschieden. Verbleiben diese durch eine schwache Mitte im Körper, entstehen Magen-Darm Disharmonien. Auf feinstofflicher Ebene trüben unreine Substanzen Herz und Geist, was zu unproduktivem Denken trüber Stimmung und benebeltem Kopf führt.

**Krankheitsbilder in der Erde** Blähungen, weiche Stühle oder Durchfall, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme oder -verlust, Menstruationsbeschwerden, Appetitlosigkeit oder Heißhunger, Muskelbeschwerden, Gewebeentzündungen, Brustschmerzen, Schwangerschafts- und Stillbeschwerden, Hernien und Prolaps der Organe, Konzentrationsstörungen, sorgenvolles Denken

**\*Nahrungsmittel, die auf die Erde einwirken** (Auswahl beschränkt, da die Erde Hauptempfängerin der Nahrung ist)

**Fleisch:** Rind, Huhn, Schaf, Wild, **Früchte:** Melone, Aprikose, Datteln, Feige, Kirschen, Pfirsiche, **Nüsse:** Baumnüsse, Marroni, Pinienkernen, **Milchprodukte:** Schaf, Ziege **Getreide:** Gerste, Hirse, Grünkern, Soja, Tofu, **Hülsenfrüchte:** Kichererbsen, Linsen, **Gemüse:** Fenchel, Lauch, Karotten, Kartoffeln, Spargel, Zucchini, Aubergine, Spinat, Peperoni, Tomate, Pilze, **Te:** Kamille, Hibiskus **Gewürz:** Anis, Basilikum, Petersilie, Kümmel, Safran

**Tipp:** Ein gutes Frühstück bringt das Nierenfeuer in Gang und sorgt für optimale Verdauungssäfte. Mittags eine warme und gekochte Mahlzeit fördert das Milz-Qi. Ein frühzeitiges Abendessen fördert den Schlaf.

\* die Auswahl ist ein Allgemeinbild. Frage deinen Therapeuten, deine Therapeutin, worauf du in der Ernährung achten solltest