

Der Balance-Akt der Elemente



Die Elemente- Lehre der Traditionellen Thailändischen Medizin

© Thaihom Enterprises und Josef Burri 2023
Stand: 31.3.2023



Der denkende Mensch ordnet ein: in Schubladen, Ordner, Kategorien, Schemen, Elemente. Auch für seine Gesundheit hat er solche Kataloge oder Systeme zur Hand. Daraus entwickelte sich im Verlauf vieler Jahrhunderte eine Reihe von Theorien mit entsprechender medizinischer Praxis. Eine dieser Theorien ist die Elemente-Lehre. Sie ist in unterschiedlichen Varianten auf der ganzen Welt präsent. Während die Traditionelle Chinesische Medizin und die Ayurveda-Medizin fünf Elemente erkennen wollen, begnügt sich die Traditionelle Thailändische Medizin mit vier Elementen. Ihnen widmet der Therapeut oder die Therapeutin die Aufmerksamkeit. Ziel jedes medizinischen Handelns ist die Aufrechterhaltung oder die Wiederherstellung einer Balance der vier Kernelemente (*thaat*). Die meisten Menschen können einem bestimmten Kernelement zugeordnet werden. Es beeinflusst den Gesundheitszustand und findet Beachtung bei der Behandlung von gesundheitlichen Störungen von Leib und Psyche: in der Wahl der therapeutischen Mittel wie auch bei den Empfehlungen der Ernährungslehre. Stellen wir uns einen Menschen vor, der schnell aufbraust und zum Jähzorn neigt. Ihn würden wir dem Element Feuer zuordnen. Wer einen festen Standpunkt vertritt und Mühe mit Veränderungen hat, neigt dem Element Erde zu. Ein gefühlvoller Mensch, der schnell beleidigt ist, wurzelt im Wasser-Element. Ein unternehmungslustiger, vielleicht auch unsteter Mensch deutet auf das Element Wind hin. Diesen Elementen und ihren Eigenheiten wollen wir uns im Folgenden widmen. Das System beruht auf tradierten Erfahrungswerten, ob und wie die Elemente im Gleichgewicht sind. Durch ausgleichende Massnahmen wie eine angepasste Ernährung trägt der einzelne Mensch dazu bei, dass seine Elemente im Gleichgewicht bleiben.



Die Balance finden: Dehnungsübungen in der Traditionellen Thailändischen Medizin

Die Elemente

Erde (*din*): Das Element Erde machen die festen Bestandteile des Körpers aus, nämlich Haar, Nägel, Zähne, Körperhaut, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Knochenmark, Milz, Herz, Leber, Nieren, Lunge, Magen, Darm und Gehirn. Es steht symbolisch für die festen Strukturen des menschlichen Körpers und für das tragende geistige Fundament. Erde-Menschen stehen mit beiden Beinen am Boden. Sie sind das feste Ufer, an dem der muntere Bergbach vorbeifliesst und das den reissenden Fluten standhält. Schnellen Richtungswechseln und abrupten Änderungen in ihrem Leben sind sie abgeneigt. Eigentlich sind sie sehr treu und stabil in den Beziehungen; aber manchmal ist auch das Gegenteil zutreffend. Der Grund dafür liegt in ihrer Empfindlichkeit gegenüber äusseren Einflüssen. Emotionale Verletzungen und Partnerverlust hinterlassen tiefe Narben. Nasskaltes Wetter kann Schmerzen im Bereich von Muskeln, Sehnen und Gelenken verursachen. Leicht treten Erkältungen auf. Ballaststoffe und aromatische Gewürze wie Muskatnuss, Sternanis und Zimt stimulieren die träge Verdauung. Dies gilt vor allem für kalte Wintertage. Übergewicht kann ein Problem sein. Für Erde-Menschen passen Nahrungsmittel mit zusammenziehenden, butterartigen (öligem), süssen und salzigen Eigenschaften. Alle Arten von Bohnen sowie Linsen und Nüsse unterstützen die gesundheitliche Stabilität. Haut und Haare brauchen viel Pflege und Feuchtigkeit. Es ist auf genügend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Ein guter und tiefer Schlaf verbessert die ohnehin exzellente Leistungsfähigkeit von Erde-Menschen.

Wasser (*nahm*): Das Element Wasser besteht aus den flüssigen Bestandteilen, die für das Überleben wichtig sind, nämlich Gallenflüssigkeit, Schleim, Lympheflüssigkeit, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Speichel, Gelenkflüssigkeit und Urin. Sie sind in stetigem Austausch und unablässiger Bewegung, werden aber durch das Element Erde zusammengehalten. Wasser-Menschen lieben andere Menschen, sind anpassungsfähig und haben ein starkes Mitgefühl für alle Kreaturen. Wenn wir sagen, dass eine Person in der Nähe des Wassers aufgewachsen ist, dann meinen wir, dass sie leicht Tränen vergiesst. Wasser-Menschen sind grosszügig und verfügen über ein exzellentes Gedächtnis. Sie sind gute Netzwerker und halten Familien zusammen. Hinter einer

liebenswürdigen Fassade kann sich aber auch Verletzlichkeit verstecken, und schlimmstenfalls kommen sie sich verloren und ausgegrenzt vor. Eine Person mit dem Wasser-Element liebt warme Temperaturen und leidet unter kaltem Regenwetter. Wie immer kann auch das genaue Gegenteil der Fall sein. Fühlt sich jemand bei kalten Regenschauern wohl, dann ist das ein sehr auffälliges Symptom, das auf Wasser als Kernelement schliessen lässt. Normalerweise braucht ein Wasser-Mensch viel Schlaf, um sich wieder zu erholen. Er muss genügend trinken, um Atmung, Verdauung, Ausscheidung und Sexualität in Gang zu halten. Eine Störung des Gleichgewichts der Körperfunktionen führt zu Erkältungen, Bronchitis, Allergien, Verdauungsbeschwerden, Fettleibigkeit und Depression. Fetthaltige und schwere Mahlzeiten passen nicht zu Wasser-Menschen, Bitteres und Saures hingegen schon, vor allem bei kaltem Wetter. Auch eher fade schmeckende Früchte und Gemüse wie Okra, Sprossen, Pilze und Aubergine sind bekömmlich für Wasser-Menschen.

Wind (*lom*): Das Element Wind zeichnet sich durch seine Geschwindigkeit, seine Unbeschwertheit und auch durch seine trockene Eigenschaft aus. Es ist durch die Bewegung innerhalb und ausserhalb des Körpers charakterisiert, also durch die Blutzirkulation, den Atem und die Verdauung, schliesslich auch durch die geistige Beweglichkeit. Wind-Menschen sprühen vor Kreativität und Unternehmungslust, sind sprunghaft und ungeduldig. Bezeichnenderweise gleichen deshalb die Wind-Menschen einem Luftibus (Schweizer Mundart für einen sprunghaften Menschen, der in den Wolken lebt). Sie essen, um zu überleben, aber sie leben nicht, um zu essen. Demzufolge sind sie nicht wählerisch, sondern schnappen sich hier und da, was gerade erhältlich ist. Natürlich ist das ungesund, nicht nur für Wind-Menschen, aber für sie besonders, da ihre Verdauung schnell einmal rebelliert. Also sollten sie sich regelmässige Mahlzeiten angewöhnen und die für sie passenden Speisen sorgfältig aussuchen. Wenig zuträglich sind rotes Fleisch und Meerfrüchte ebenso wie blähende Gemüse (alle Kohlarten). Windmenschen vertragen hingegen Wurzelgemüse im Allgemeinen gut. Windtreibende Gewürze wie Kümmel, Kardamom, Minze und Ingwer, aber auch scharfe Gewürze wie Chili helfen bei der Verdauung und wärmen den Körper, vor allem bei klimatischer Kälte. Allzu Saures sollten sie meiden; Getränke mit natürlicher Süsse wie Karottensaft sind bekömmlich für sie. Weitere Schwachstellen von Wind-Menschen sind steife Knochen und Gelenke, vor allem bei feuchtkaltem Wetter, sowie der Atemapparat. Die Blutzirkulation kann träge sein, und rasch stellen sich Erschöpfung, Erkältungen und Kopfschmerzen ein. Wind-Menschen können aber auch psychisch ganz schön durcheinander gewirbelt werden, nach traditioneller Vorstellung unter dem schädlichen Einfluss von bösen Geistern. (Das Wind-Element ist nicht zu verwechseln mit der Lebensenergie, die ebenfalls "Wind" oder "*lom*" genannt wird.)

Feuer (*fai*): Das Element Feuer manifestiert sich durch seine Hitze, die den Körper warm hält und damit die Energien für sein Funktionieren freisetzt, ihn aber auch verbrennt und zerstört. Das Feuer verwandelt die aufgenommene Nahrung in Energie für Körper und Geist. Feuer ist deshalb auch das Element der Verwandlung. Menschen mit dem Element Feuer vertragen die Hitze nicht gut, oder aber sie frösteln ständig und ziehen sich selbst im Sommer warm an. In der Tat neigen sie bei kühlem und nassem Wetter zu Erkältungen. Sie müssen Sorge auch zu ihrer Haut tragen, die leicht austrocknet und ständiger Pflege bedarf. Ihre Verdauung neigt zu Überreaktionen; in der Folge stellen sich beispielsweise saures Aufstossen und Magengeschwüre ein. Charakterlich sind Feuer-Menschen sehr selbstbewusst, energisch und zielstrebig. Sie kommen mit wenig Schlaf aus und sind ständig auf Trab. Geduld und Einfühlungsvermögen

gehören nicht zu ihren Stärken. Sie haben etwas Zerstörerisches an sich, wenn sie die Beherrschung verlieren; aber sie können kritische Situationen mit ihrer Geradlinigkeit zielsicher meistern. Menschen mit dem Element Feuer haben einen unersättlichen Appetit. Sie müssen also vorerst ihren Appetit zügeln und ihre Nahrung anpassen, damit sie nicht unter Sodbrennen, Übergewicht, Verstopfung oder Diabetes leiden. Ihre Hauptmahlzeit ist eindeutig am Mittag, der durch das Feuer-Element bestimmt wird. Rotes Fleisch, Alkohol und Kaffee fördern die innere "Hitze" und sollten deshalb von Feuer-Menschen eher gemieden werden. Passend sind hingegen Nahrungsmittel mit faden, bitteren und kühlenden Eigenschaften wie Bohnensprossen, Pilzen sowie Chinakohl.

Bestimmung des Kernelements



Eine Scheibe für die Bestimmung des Kernelements

Jede Person verfügt über ein eigenes Kern- oder Heimelement, das die anderen drei Elemente dominiert. Es wird durch das Datum der Geburt und der Empfängnis bestimmt. Die Kernelemente tragen einen Namen, der ihre Eigenschaften charakterisiert. Für die Bestimmung des Kernelements ist ein Experte für traditionelle thailändische Medizin erforderlich, wobei er nicht nur den Geburtsort und das exakte Geburtsdatum, sondern auch die Länge der Schwangerschaft der Mutter wissen will. Mit Glück steht eine Bestimmungsscheibe zur Verfügung, mit der das Kernelement errechnet werden kann. Die Bestimmung des Kernelements durch diese "astrologische" Methode ist

wissenschaftlich nicht haltbar und keine exakte Wissenschaft. (Astrologisch geschulte Wahrsager sind in Thailand noch immer sehr populär.) Manche Heiler verlassen sich auf eigene Beobachtungen, Einschätzungen und Befragungen des Patienten oder der Patientin, um das Kernelement zu erkennen und geeignete und angepasste Therapien vorzuschlagen. Eine erfahrene Masseurin mag aus der Körpersprache ableiten, wie sie bei der Körperarbeit mit dem Patienten vorgehen wird. So drücken sich innere Verspannungen, Depressionen oder Enttäuschungen in der Art und Weise aus, wie sich eine Person bewegt, welche körperliche Haltung sie einnimmt und mit welchem Gesichtsausdruck sie in die Praxis kommt. Ausgehend von solchen Beobachtungen wird die Therapeutin eine Verbindung zum Kernelement herstellen.

Stehen weder Bestimmungsscheibe noch kompetente Heiler zur Verfügung, setzt die Selbstreflexion zur Bestimmung des wahrscheinlichen Kernelements ein. Dieser Prozess löst im besten Fall einen individuellen Bewusstseinsprozess aus, der dazu führt, dass die betroffene Person ihre Ernährung, ihren Lebensstil und ganz allgemein ihren Umgang mit sich selbst und der Umwelt ändert. Allerdings kann sich das Kernelement im Verlaufe des Lebens auch verschieben. Ausserdem vereinigen nicht wenige Menschen in sich zwei Kernelemente.

Wie entstehen Krankheiten?

In den ersten fünf bis sechs Lebensjahren entwickelt sich das Kernelement heraus. Es betrifft sämtliche Bereiche eines Menschen, insbesondere auch die Ernährung, reicht aber weit darüber hinaus, bis ins spezifische Karma des Einzelnen. Das Kernelement ist ständig mit den anderen Elementen in einem balance-ähnlichen Kontakt. Krankheiten entstehen nach dem Verständnis der TTM durch ein Ungleichgewicht der Elemente im einzelnen Menschen. Wenn Elemente aus dem Gleichgewicht geraten, dann liegt das meist entweder in der Schwäche oder der übermässigen Stärke des Kernelements. Mit fortschreitendem Alter verlieren die Elemente ihre Energie. Mit dem Tod ist die Lebenskraft der Elemente zum Erliegen gekommen.

Therapien nach der Elemente-Theorie

Massage, körperliche Aktivität, Phytotherapie und Ernährung sollen dazu beitragen, dass die Elemente wieder ins Gleichgewicht kommen. Oft ist die Änderung des Lebensstils erforderlich. Wenn das Wasser-Element zu überschüssenden Reaktionen neigt, können Stretching, heisse Kompressen, Sauna und warme Öle hilfreich sein. Für die Ausbalancierung des Feuer-Elements eignen sich eher kühle Auflagen und Öle. Das Ziel der Ernährung gemäss der Elemente-Theorie ist nicht etwa, dass nur die dem Kernelement zugeordneten Nahrungsmittel verwendet werden dürfen. Vielmehr soll auch mit der Ernährung ein harmonischer Ausgleich zwischen den Elementen geschaffen werden, wobei sich höchstens die Schwerpunkte verändern. Ausserdem verschaffen auch "neutrale" Nahrungsmittel wie Reis sowie Fisch- und Hühnerbrühe eine Verbindung zwischen den unterschiedlichen Wirkkräften, die den Nahrungsmitteln innewohnen. Die richtige Balance ist entscheidend.

Berücksichtigung von Tageszeit, Jahreszeit, Klima

Auch die Tageszeiten und das Klima, also die äussere Welt, sind durch ein Kernelement charakterisiert und können durch eine entsprechende Wahl der Mittel, besonders durch angepasste Ernährung, beeinflusst werden:

6 – 10 Uhr	Element Wasser
10 – 14 Uhr	Element Feuer
14 – 18 Uhr	Element Wind
18 – 22 Uhr	Element Wasser
22 – 2 Uhr	Element Feuer
2 – 6 Uhr	Element Wind

Ein gesundes Frühstück sowie das Abendessen bestehen also aus Nahrungsmitteln des Elements Wasser und des Kernelements, während das Mittagessen das Element Feuer und das Kernelement berücksichtigen.

Thailand kennt drei Jahreszeiten, in denen ein bestimmtes Kernelement vorherrscht. Wir haben das Klima-System den geografischen Zonen mit vier Jahreszeiten angepasst:

Nasskalt	Element Erde
Kühl und trocken	Element Wasser
Nass und eher warm	Element Wind
Heiss	Element Feuer

Bei **nasskaltem** Wetter fügt die traditionsbewusste thailändische Hausfrau dem Speiseplan Nahrungsmittel des Elementes Erde bei, beispielsweise Ingwer, Kardamom, Asiatischer Basilikum (*Ocimum canum*, Maenglack). Bei **Hitze** sind leicht verdauliche Nahrungsmittel wie Früchte und Gemüse empfehlenswert. Kühlende Eigenschaften haben Bittergurke, Kürbis und Gurken generell. Bei den Früchten sind es vor allem Ananas, Rosenapfel, Melonen und Birnen. Fett, Kohlenhydrate und Zucker sollten reduziert werden, während Suppen vorteilhaft sind und dem Körper Flüssigkeit zuführen. Unter den Heilpflanzen wird der indische Wassernabel (*Centella asiatica*, Gotu Kola) empfohlen.

Der Geschmack (*rot*) eines Nahrungsmittels ist ebenfalls einem der vier Elemente zugeordnet:

Element Erde	zusammenziehend (adstringierend), butterartig, salzig, süß
Element Wasser	bitter, mild, sauer
Element Wind	scharf, erfrischend (kühl)
Element Feuer	bitter, mild, erfrischend (kühl)

Eine ausgewogene Ernährung berücksichtigt alle diese Aspekte: das individuelle Heim- oder Kernelement, das Klimatelement und das Tageszeitelement ebenso wie die Geschmacksnuancen. Sie wirkt ausgleichend und fördert die Gesundheit des Menschen. Die Tabelle im Anhang ordnet eine Vielzahl von Nahrungsmitteln den einzelnen Elementen zu. Typisch für thailändische Gerichte ist eigentlich immer die Kombination von mehreren, sehr unterschiedlichen Zutaten. So gehören in eine Sauce für thailändische Salate (*yam*) Fischsauce, Zucker, Limettensaft und Chili, also eine Kombination der geschmacklichen Nuancen salzig, süß, sauer und scharf. Fleisch, Fisch und Garnelen sind in der thailändischen Küche durchaus erlaubt und in den meisten Gerichten präsent, allerdings in jeweils geringen Mengen und eher als Beilage zu rohem oder kurz im Wok gebratenem Gemüse.

Verbreitung in Thailand

Zwar ist die Lehre von den vier Kernelementen in der breiten Bevölkerung und besonders bei der thailändischen Hausfrau und jüngeren Leuten wenig bekannt und bleibt als Theorie den wirklichen Spezialisten im Gesundheitsbereich vorbehalten. Den vier Kernelementen werden gelegentlich auch weitere Elemente zugeordnet: das Element des Raums und das Element des Bewusstseins. Auch in der Massagepraxis ist die Elemente-Lehre nicht sehr präsent und nur selten Teil der Ausbildung.

Auch wenn die (nicht ganz einheitliche) Elementelehre im Alltag wenig präsent ist, so ist doch das praktische Wissen über die gesundheitlichen Eigenschaften einzelner Nahrungsmittel weit verbreitet, beispielsweise ob eine Frucht als "heiss" oder "kühlend" eingeschätzt wird. Die Jüngeren lernen von den Eltern und Grosseltern und zunehmend auch aus Bildungskampagnen, Schulprogrammen und den lokalen Medien, die sich dem Thema Essen und Trinken widmen. So weiss eigentlich schon fast jedes Kind, dass die Durian-Frucht (*Durio zibethinus*, Thurian) Hitze verursacht; dummerweise gelangt diese "Stinkfrucht" in der heissen Jahreszeit (März bis Mai) auf den Markt, weil sie dann reif ist; es wird deshalb angeraten, Durian nie in Kombination mit anderen "heissen" Nahrungsmitteln wie beispielsweise Alkoholika zu konsumieren. Das Konzept von "heissen" und "kalten" Nahrungsmitteln scheint in weiten Teilen Asiens verbreitet und stammt vermutlich aus der ayurvedischen Medizin, die im Übrigen ebenfalls Nahrungsempfehlungen auf der Basis von Konstitutionstypen abgibt.

Manchmal sind auch regionale Varianten zu konstatieren: In Zentral- und Südthailand gilt Klebreis (khaaw niau, sticky rice) als "heiss", im Nordosten jedoch als "neutral". Die unterschiedliche Zuordnung hat wohl mit der Zubereitung zu tun; ausserhalb des Nordostens und des Nordens, wo Klebreis zur täglichen Basisnahrung gehört, wird Klebreis für die Herstellung von schwerer verdaulichen Süssspeisen verwendet und ist dann definitionsgemäss nicht mehr "neutral". Die thailändische Kulinarik ist ein häufig diskutiertes Thema im Familien- und Freundeskreis. Im Berufsalltag ist die Berücksichtigung der individuell, klimatisch und zeitlich zuträglichen Ernährung nur bedingt möglich. Besonders in urbanen Verhältnissen und im aufstrebenden Mittelstand greift eine global verbreitete Wohlstands- und Fast-Food-Ernährung mit mehr Fett, Fleisch und Zucker um sich, mit den bekannten negativen Folgen für die Gesundheit wie Übergewicht, kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Erkrankungen. Aber bei den Mahlzeiten im Familienkreis und anlässlich von Festen, wenn Menschen mit unterschiedlichen Kernelementen zusammenkommen, besteht durchaus eine individuelle Auswahlmöglichkeit, indem sehr unterschiedliche Speisen in grösserer Zahl auf den Tisch kommen und jeder sich nach Belieben bedient.

In der europäischen Küche übrigens besteht ebenfalls ein tradiertes Wissen um jahreszeitlich unterschiedliche Speisen: So werden beispielsweise Käsefondue oder Gemüsesuppen eher in der kalten Jahreszeit serviert. Im Sommer hingegen stehen eher Wassermelone, Gazpacho, Gurken oder Salate auf dem Speiseplan. Mehr und mehr finden auch exotische Gewürze Eingang in die europäische Küche, beispielsweise Kurkuma (Gelbwurz) und Ingwer mit ihren wärmenden Eigenschaften.

Literaturhinweise

Josef Burri: Gesund bleiben mit der thailändischen Küche – eine Ernährung im Einklang mit den Elementen. Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin 28 (2016), 337-342.

Bob Haddad: Thai Massage and Thai Healing Arts – Practice, Cultur and Spirituality. Silkworm Books, Chiang Mai 2013.

Su-Mei Yu: The Elements of Life – A Contemporary Guide to Thai Recipes and Traditions for Healthier Living. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken NJ 2009.

Anhang Ernährungstabelle nach Elementen:

https://thaihom.ch/wp-content/uploads/2023/03/Ernaehrung_Tabelle_2303.pdf