



Die 5 Geschmacks- richtungen

der Nahrungsmittel

*Wir
unterscheiden
fünf
Geschmacksrich-
tungen:*



Die Geschmacksrichtungen



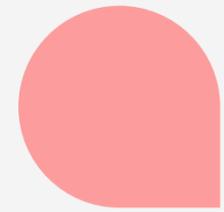
Eine weitere Kategorie, die auf der Seite zuvor nicht genannt wurde, ist die Geschmacksrichtung "Neutral". Das bedeutet, dass hier kaum oder kein Geschmack wahrnehmbar ist.

Mit einer bestimmten Geschmacksrichtung ist bereits auch eine bestimmte Wirkung gegeben.

Welche Geschmacksrichtung eine Person bevorzugt, beobachtet man gern in dem Moment, wenn jemand sehr hungrig ist. Dann wird das Verlangen nach Süßem – also Kohlenhydraten – sehr groß. Hingegen nach einem opulenten Mahl wird man sich eher nach etwas Bitterem umsehen, um die Fülle im Magen etwas nach unten zu verteilen und zu dränieren. Das heißt, unser Appetit weist uns den Weg zu dem, was wir brauchen.

Ob uns unser Geschmack und Appetit aber zu der uns wirklich zuträglichen Nahrung führt, hängt auch ganz entscheidend von dem Zustand unseres energetischen Gleichgewichts ab. Ein gestörtes inneres Gleichgewicht versucht bereits eingetretene Entgleisungen durch starkes Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln und Geschmacksrichtungen kurzfristig zu kompensieren. Dies muss nicht immer vorteilhaft sein und kann sogar die bestehende Disharmonie weiter verstärken.

Beispielsweise zeigen Patienten mit einer Milz-Qi-Leere/Mangel oft ein großes Verlangen nach Süßem, was durch ihren Mangel an Energie bedingt ist. Dennoch wird die Zufuhr von Süßigkeiten nur wenige Minuten Besserung bringen und im Anschluss daran noch mehr Abgeschlagenheit erzeugen. Daher sind hier langkettige Kohlenhydrate wie Getreideprodukte empfehlenswert, die ebenfalls dem süßen Geschmack zugeordnet werden. Ein anders Beispiel sind Menschen mit Neigung zu einer Leber-Qi-Stagnation, die oft Scharfes und Pikantes bevorzugen, was den Qi-Fluss wieder in Bewegung bringen soll. Dies wird auch kurzfristig erreicht, kann aber wiederum im Übermaß zu einer Trocknung des Leber-Bluts führen, was sich als Schädigung erweisen würde. Das bedeutet, dass die Vorliebe eines Patienten für eine bestimmte Geschmacksrichtung schon Rückschlüsse über sein energetisches Gleichgewicht oder über eine Störung des Systems erlauben kann.



Der bittere Geschmack

Wirkung: Das Bittere wirkt eliminierend, dränierend, hinabführend, oft auch trocknend. Mäßig Bitteres fördert das Her-Yin, beruhigt also den Geist. Stark Bitteres schädigt den Geist, trocknet aus, verursacht Haarausfall und Hauttrockenheit. Bei zu viel "Nässe" in der Milz eignet sich das Bittere in Maßen, die Milz etwas zu "trocknen".

Funktionskreis: Herz, Dünndarm





Der süße Geschmack

Wirkung: Mit süß sind insbesondere auch fast alle Getreide klassifiziert, wie Reis, Hirse, Mais und Weizen, die nach längerem Kauen auch süßlich schmecken. Das Süße wirkt befeuchtend, stärkend und beruhigend. Das Süße ist neben dem Salzigen der einzige Geschmack, der die Energie wieder auffüllt und somit tonisierend wirkt.

Funktionskreis: Milz



Der scharfe Geschmack

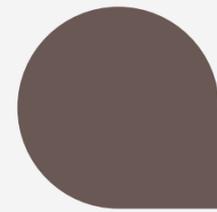
Wirkung: Das Scharfe kann die Transformation der Nahrungsmittel unterstützen und führt die Energie nach oben und außen. Es wirkt die Oberfläche öffnend, d. h. Schweiß hervorbringend, diaphoretisch und damit pathogene Faktoren ausleitend.

Ein Beispiel: Ingwer kann am Anfang einer Erkältung einen schlimmeren Krankheitsverlauf verhindert. Ebenso auch Lauch und Zwiebeln.

Bei Halsinfekten mit rotem Rachen kann Pfefferminze hilfreich sein. Die Schärfe dieser Pflanze öffnet die Poren und hilft, den Infekt schneller auszutreiben.

Funktionskreis: Lunge

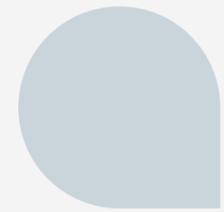




Der salzige Geschmack

Wirkung: Das Salzige wirkt sammelnd, verankernd, erweichend, laxierend. Zum Salzigen gehört nicht nur das Salz im engeren Sinne wie Kochsalz, Steinsalz und Meersalz. Auch zahlreiche andere Mineralstoffe und Spurenelemente sind von salzigem Geschmack wie Kalium, Magnesium und Jod, die häufig in wirklich hochwertigen Salzen – wie dem Fleur de Sal enthalten sind.

Funktionskreis: Niere



Der saure Geschmack

Wirkung: Sauer wirkt adstringierend, zusammenziehend, die Säfte (Körperflüssigkeiten) bewahrend und produzierend.

Hierzu zählen insbesondere viele Früchte, die Säfte spendend, Yin-nährend (kühlend) und schweißhemmend wirken.

Funktionskreis: Leber, auch Magen, Lunge, Niere.



Der neutrale Geschmack

Wirkung: Reguliert den Flüssigkeitshaushalt, entwässert und regt die Harnausscheidung an, dadurch wird bei Nässe-Ansammlung eine Reinigung des Organismus erreicht und wird z. T. auch zur Gewichtsnormalisierung eingesetzt. Optimal sind hier Reis, Reissuppen, auch das Reiswasser und Pilze zu nennen. Sie wirken Wasseransammlungen und Ödemen entgegen.

Funktionskreis: Milz