

ELEMENT WASSER
Ernährung

Bei Yin- oder Yang Mangel
Fasten bei Yin- oder Yang
Mangel

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Stell dir vor, dein Verdauungsfeuer — dein Agni, dein Milz-Yang — ist ein kleiner Ofen in deiner Mitte.

Er verwandelt alles, was du isst, in Brennstoff für deine Nieren, in nachgeburtliches Jing, in Ojas.

In der Menopause wird dieser Ofen empfindlicher.

Er braucht regelmäßig gutes Holz — warme, nährende, leicht verdauliche Mahlzeiten.

Fasten ist, als würdest du den Ofen tagelang leer lassen und dann erwarten, dass er sofort wieder brennt, wenn du ihm ein großes, feuchtes Holzscheit hineinwirfst.

Er raucht, er qualmt, er kommt kaum in Gang — und deine Nieren bekommen nichts.

Iss stattdessen wie eine Frau, die ihren Brunnen hütet: Regelmäßig, warm, in Ruhe, mit Dankbarkeit.

Dein Körper will nicht beraubt werden.
Er ist ein Brunnen, ein See, der gefüllt werden will.



Ernährung - Element Wasser - Nieren

Die Basis für die Nierennahrung

Die Niere liebt den salzigen Geschmack — in Maßen.

Eine kleine Menge Salz führt die Lebensenergie nach unten, in die Niere, ins Wasser. Zu viel Salz verhärtet und trocknet und die Energie bleibt an der Oberfläche des Sees.

Die Farbe des Wassers ist Schwarz und tiefes Dunkelblau:
Schwarze Lebensmittel nähren die Niere.

Die Jahreszeit des Wassers ist der Winter:
Warme, langsam gekochte, tiefnährende Speisen sind Nieren-Nahrung.

Die Knochen gehören zur Niere:
Knochenbrühe ist seit Jahrhunderten das Nieren-Lebensmittel schlechthin.

Die Niere ist die Wurzel von Yin und Yang — deshalb braucht sie je nach Mangel-Muster eine andere Ernährung, obwohl beide im selben Element liegen.

BUCHTIPP:

Barbara Temelie – Ernährung nach den 5 Elementen [Hier klicken>>](#)

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth – Das 5 Elemente Kochbuch [Hier klicken>>](#)

Ernährung - Element Wasser - Nieren

ERNÄHRUNG BEI NIEREN-YIN-MANGEL

(innere Hitze, Nachtschweiß, Trockenheit, Schlaflosigkeit, Dünnhäutigkeit — der See ist zu heiß, weil zu wenig Wasser darin ist)

Das Prinzip:

Befeuchten, kühlen, auffüllen. Die Nahrung soll Substanz liefern — Flüssigkeit, Fett, Mineralien —, ohne zu erhitzen. Langsam gekocht, saftig, mild. Wenig scharfe Gewürze, wenig Röstaromen, wenig Alkohol und Koffein, die alle das Yin verbrennen.

Getreide und Hülsenfrüchte

Hirse — kühl und süß, nährt Nieren- und Magen-Yin, befeuchtet Trockenheit. Die Chinesen kochen daraus Congee (Reisbrei), der morgens den Magen schont und die Nieren von oben her speist. Hirsebrei mit etwas Honig und schwarzem Sesam ist ein klassisches Nieren-Yin-Frühstück.

Gerste — kühl, leicht harntreibend, klärt Feucht-Hitze und nährt das Yin. Als Gerstenwasser (gekochte Gerste, das Kochwasser trinken) eines der ältesten Hausmittel bei Blasenhitze und trockenem Mund.

Schwarze Bohnen — die Nieren-Bohne par excellence: schwarz (Farbe des Wassers), bohnenförmig wie eine Niere, nährt Nieren-Yin und Blut. In der chinesischen Küche als Suppe, als Beilage, als Dessert mit Zucker und Kokosmilch.

Kidneybohnen — ebenfalls nierenförmig, in der westlichen Ernährung leichter zugänglich, nähren Blut und Yin.

Mungbohnen — kühl und süß, klären Hitze, besonders leere Hitze aus Yin-Mangel. Mungbohnenuppe im Sommer ist in China das Alltagsmittel gegen innere Hitze..

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Gemüse

Spargel — kühl, befeuchtet die Lunge und die Niere, die ayurvedische Schwester (Shatavari) ist ebenfalls ein Spargelgewächs. Frischer grüner Spargel, gedünstet, ist Nieren-Yin-Nahrung in ihrer einfachsten Form.

Spinat — nährt das Blut und befeuchtet Trockenheit. Die Verbindung Leber-Blut und Nieren-Yin in einem Blatt.

Süßkartoffel — süß, mild, nährt Milz und Niere, befeuchtet ohne zu beschweren. In der TCM eines der sanftesten Lebensmittel für geschwächte Frauen.

Zucchini — kühl und befeuchtend, klärt Hitze im unteren Erwärmer, gut bei Blasenreizung.

Sellerie — kühlt die Leber und leitet Feuchtigkeit aus, senkt aufsteigendes Yang. Gut bei dem Muster, wo Hitzewallungen und Wassereinlagerungen gleichzeitig auftreten.

Algen und Seetang (Kombu, Wakame, Nori) — salzig, kühl, mineralreich, nähren die Nieren-Essenz direkt. In der japanischen und chinesischen Küche seit Jahrtausenden als Langlebigkeits-Nahrung geschätzt. Reich an Jod, Kalzium, Magnesium und Spurenelementen, die die Knochen (Nieren-Gewebe) stärken. Miso-Suppe mit Wakame ist flüssige Nieren-Medizin.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Obst

Maulbeeren (Sang Shen) — nähren Leber-Blut und Nieren-Yin, dunkeln das Haar, klären die Augen. Frisch oder getrocknet, im Müsli, im Tee, als Kompott.

Gojibeeren — nähren Leber und Niere, stärken die Augen. Täglich eine kleine Handvoll, roh, im Tee oder im Porridge.

Granatapfel — kühl, süß-sauer, nährt das Yin und das Blut, befeuchtet trockene Schleimhäute. Im Ayurveda ein Pitta-Kühler, in der TCM ein Nieren-Yin-Nährmittel.

Birnen — kühl, süß, befeuchten die Lunge und indirekt die Niere (Lunge und Niere bilden die Yin-Achse des Atems). Gedünstete Birne mit Honig ist ein klassisches chinesisches Hausmittel bei Trockenheit und Nachtschweiß.

Wassermelone — stark kühlend und befeuchtend, klärt Hitze aus dem Herzen und der Blase. Nur in der warmen Jahreszeit und nur bei echtem Hitze-Muster, sonst schwächt sie die Milz.

Proteine

Knochenbrühe — langsam, acht bis zwölf Stunden gekocht, aus Rinder- oder Hühnerknochen. Sie nährt das Nieren-Jing direkt über das Mark (Knochen nähren Knochen, Mark nährt Mark), liefert Kollagen für Haut, Haare und Gelenke, und befeuchtet von innen. Eine Tasse täglich, warm, mit einer Prise gutem Salz.

Ente — das kühlsste aller Fleische, nährt Nieren-Yin und Blut, ohne zu erhitzen. Im Gegensatz zu Huhn (warm) und Lamm (heiß) ist Ente für Yin-Mangel-Frauen das Fleisch der Wahl.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Schweinefleisch — ebenfalls kühl und Yin-nährend, nährt die Nieren und befeuchtet Trockenheit. In der chinesischen Tradition gilt Schweinenierensuppe als direktes Nierenmittel.

Eier — nähren Blut und Yin, befeuchten Trockenheit. Neutral bis kühl, ein sanftes Alltagsmittel.

Tofu und Sojamilch — kühl, befeuchten, nähren Yin. Tofu in Miso-Suppe mit Algen ist ein vollständiges Nieren-Yin-Gericht.

Fisch — besonders Süßwasserfisch, Lachs und Sardinen: nähren Jing und Blut, die Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend auf die Gefäße (Herzgesundheit in der Menopause) und befeuchten von innen.

Nüsse und Samen

Schwarzer Sesam — das berühmteste Nieren-Yin-Lebensmittel. Schwarz, ölig, mineralreich — nährt Nieren-Jing, Leber-Blut, dunkelt das Haar, befeuchtet den Darm bei Verstopfung aus Trockenheit. Ein Esslöffel gerösteter schwarzer Sesam täglich, über das Essen gestreut oder als Paste (Tahin aus schwarzem Sesam). Die Chinesen sagen: Schwarzer Sesam ist flüssiges Jing.

Walnüsse — warm (Achtung bei reinem Yin-Mangel mit viel Hitze nur in Maßen), nähren Nieren-Yang und Jing, stärken das Gehirn (das „Meer des Marks“) und den Rücken. Die Form der Walnuss gleicht dem Gehirn — Die Form zeigt die Wirkung.

Pinienkerne — befeuchten, nähren Yin und Blut, lösen trockene Verstopfung.

Leinsamen — befeuchten den Darm, nähren Yin, reich an Omega-3. Geschrotet, über Nacht eingeweicht, zum Frühstück.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Besondere Zutaten

Honig — befeuchtet, nährt, harmonisiert. In warmem Wasser morgens ein Teelöffel — das einfachste Yin-Mittel der Welt.

Kokosmilch und Kokosöl — kühl, süß, befeuchten Gewebe und Schleimhäute. Im Ayurveda ein Pitta-Kühler, in der TCM ein Yin-Bewahrer.

Ghee — nährt Ojas, befeuchtet, macht Nahrung verdaulicher. Ein Teelöffel in der warmen Milch oder zum Kochen.

Bitte meiden:

Scharfe Gewürze in großen Mengen (Chili, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch), Alkohol, Koffein, stark geröstete und frittierte Speisen, zu viel Rohkost (schwächt die Milz und erzeugt Feuchtigkeit), Zucker in großen Mengen (erzeugt feuchte Hitze).

All das verbrennt Yin — es ist wie trockenes Holz ins Feuer zu werfen, wenn der See ohnehin schon flach ist.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

ERNÄHRUNG BEI NIEREN-YANG-MANGEL

(Kälte, Erschöpfung, Schwere, kalter Rücken und kalte Knie, blasser Urin, fehlender Antrieb — das Feuer am Grund des Sees ist erloschen)

Das Prinzip:

Wärmen, stärken, antreiben. Die Nahrung soll das Mingmen-Feuer wieder entzünden, die Verdauung ankurbeln und den Körper von innen aufwärmen. Immer gekocht, nie roh, nie kalt. Warme Gewürze, kräftige Suppen, nährenden Eintöpfe.

Getreide und Hülsenfrüchte

Hafer — warm und süß, stärkt Qi und Yang, nährt und wärmt von innen. Warmes Haferflockenporridge mit Zimt, Walnüssen und Gojibeeren ist ein perfektes Yang-Frühstück.

Quinoa — warm, nährt Niere und Milz, glutenfrei, mineralreich. Als warmer Brei oder in Suppen.

Linsen — warm und nährend, stärken Milz und Niere. Rote Linsen als Suppe mit Kurkuma und Kreuzkümmel — warm, leicht verdaulich, Yang-stärkend.

Schwarze Bohnen — hier wieder: schwarz für die Niere, aber warm zubereitet, in kräftiger Suppe mit Ingwer und Frühlingszwiebeln, stärken sie auch das Yang.

Kastanien — warm und süß, stärken Nieren-Yang, den unteren Rücken und die Knie direkt. Das Nahrungsmittel Nummer eins bei kaltem Rücken und schwachen Knien. Geröstet, in Suppen, als Püree. Im Herbst und Winter ein Geschenk an die Nieren.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Gemüse

Lauch und Frühlingszwiebeln — warm, scharf, bewegen das Yang, wärmen die Nieren und den unteren Rücken. In der chinesischen Volksmedizin heißt Lauch „das Gemüse, das die Yang-Kraft stärkt“. Kurz angebraten, in Suppen, als Beilage.

Kürbis — warm, süß, nährt Milz und Niere, wärmt die Mitte. Kürbissuppe mit Ingwer und einem Löffel Ghee ist flüssige Yang-Nahrung.

Fenchel — warm, löst Kälte im Bauch, stärkt die Verdauung, wärmt die Niere von der Milz-Seite aus. Als Gemüse, als Tee, als Gewürz.

Karotten — warm und süß, nähren Milz und Leber, stärken indirekt die Niere. Gekocht, nie roh, mit etwas Butter oder Ghee.

Pastinaken und Petersilienwurzel — warm, nähren die Niere, stärken die Knochen. Alte europäische Wintergemüse, die perfekt ins Wasser-Element passen.

Proteine

Lamm — Das wärmste aller Fleische und das spezifischste für Nieren-Yang-Mangel. Lammsuppe mit Ingwer, Frühlingszwiebeln und etwas Sternanis gilt als das beste Yang-Tonikum der chinesischen Küche. Für Frauen, die Fleisch essen, in der kalten Jahreszeit ein bis zweimal pro Woche.

Huhn — warm, stärkt Qi und Yang, nährt Blut. Hühnersuppe, langsam gekocht, mit Astragalus (Huang Qi) und Gojibeeren — das klassische chinesische Stärkungs-Gericht nach Krankheit, Geburt und Erschöpfung. Funktioniert genauso in der Menopause.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Garnelen und Shrimps — warm bis heiß, stärken Nieren-Yang direkt. Die chinesische Tradition sagt, Garnelen wärmen das Mingmen-Feuer. In Maßen, nicht bei Yin-Mangel mit Hitze.

Knochenbrühe — hier ebenfalls: sie nährt Jing und Mark, und wenn du sie mit wärmenden Gewürzen (Ingwer, Sternanis, Zimt) kochst, wärmt sie das Yang von innen.

Hirsch und Wild — warm, stärkt Nieren-Yang, Sehnen und Knochen. Lu Rong (Hirschgeweih-Samt) als TCM-Arznei ist die Essenz dieser Wirkung.

Gewürze — das Herzstück der Yang-Ernährung

Zimt (Rou Gui) — heiß und süß, wärmt das Mingmen-Feuer direkt. Eine Prise im Porridge, im Tee, im Milchreis. Das einfachste Yang-Gewürz der Welt. Im Ayurveda ebenso verehrt.

Ingwer — frisch: warm, löst Kälte, wärmt die Mitte und den unteren Rücken. Getrocknet (Gan Jiang): heiß, wärmt die Niere und die Milz direkt. Ingwertee mit Honig, Ingwer im Fußbad (aus deiner Körperreise), Ingwer in jeder warmen Mahlzeit.

Sternanis — warm, aromatisch, wärmt die Niere und löst Kälte im unteren Erwärmer. Im Lammgericht, in der Knochenbrühe, als Gewürz im Tee.

Kreuzkümmel — warm, stärkt die Verdauung und die Niere, löst Blähungen aus Kälte. In Linsensuppe, in Karottengerichten, als Tee.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Kardamon — warm, öffnet die Mitte und wärmt sanft, ohne zu überhitzen. Im Chai, im Reispudding, im Goldene-Milch-Getränk.

Bockshornklee — warm, nährt Nieren-Yang und Jing, stärkt den Rücken, fördert die Milchbildung (historisch) und die Verdauung. In der ayurvedischen Tradition eines der wichtigsten Yang-Gewürze für Frauen. Als Samen im Brot, als Pulver in Currys, als Tee.

Kurkuma — warm, bewegt Blut und Qi, löst Stagnation, entzündungshemmend. In Milch (goldene Milch) mit Pfeffer und Ghee — nährt, wärmt und schützt gleichzeitig.

Schwarzer Pfeffer — heiß, bewegt Qi, öffnet die Kanäle. In Maßen zu jeder warmen Mahlzeit. Macht Kurkuma bioverfügbar.

Nüsse und Samen

Walnüsse — hier ganz in ihrem Element: warm, nähren Nieren-Yang und Jing, stärken den Rücken, das Gehirn (Meer des Marks) und die Knochen. Drei bis fünf Walnüsse täglich, am besten leicht geröstet mit einer Prise Salz und Zimt.

Kastanien — siehe oben, das Yang-Lebensmittel für die Niere.

Pinienkerne — hier in der warmen Zubereitungsart: leicht geröstet, in Pasta, auf Salat, nährend und wärmend.

Kürbiskerne — stärken die Blase und die Niere, traditionell bei Blasenschwäche und häufigem Wasserlassen eingesetzt, auch in der europäischen Volksmedizin.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Besondere Zutaten

Ghee — auch beim Yang-Mangel: nährt Ojas, verbessert die Verdauung, macht die Gewürze bioverfügbar.

Datteln (rote chinesische Jujuben, Da Zao) — warm, süß, nähren Qi und Blut, stärken die Milz und beruhigen den Geist. In der chinesischen Küche in Suppen, Brei und Tee. Drei Stück täglich in warmem Wasser oder in der Knochenbrühe mitgekocht.

Reismalz und Gerstenmalz — süß, warm, nähren das Milz- und Nieren-Qi sanft, ohne den Blutzucker so stark zu belasten wie Zucker.

Was du unbedingt meiden solltest:

Kalte Getränke (besonders mit Eis), Rohkost in großen Mengen, zu viel Milchprodukte (erzeugen Feuchtigkeit und kühlen die Milz), kalte Frühstücke **wie Joghurt mit Obst** (der Yang-Mangel-Killer schlechthin — die Milz braucht morgens Wärme), Brotmahlzeiten ohne warme Beilage, zu viel Zucker (erzeugt feuchte Kälte).

All das löscht das Mingmen-Feuer — es ist wie kaltes Wasser auf die letzte Glut zu schütten.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Was Yin und Yang gemeinsam brauchen

Schwarze Lebensmittel nähren die Niere unabhängig vom Muster: schwarzer Sesam, schwarze Bohnen, schwarzer Reis, Maulbeeren, schwarze Trauben, Brombeeren, Heidelbeeren, dunkler Honig, Sojasauce (in Maßen), Nori-Algen, schwarzer Knoblauch.

Die Farbe Schwarz gehört zum Wasser-Element:

Was die Farbe des Elements trägt, nährt das Element.

Knochenbrühe ist sowohl für das Yin und das Yang gut, weil sie das Jing nährt — und Jing ist die gemeinsame Wurzel von Yin und Yang. Sie befeuchtet (Yin) und wärmt (Yang), je nachdem, wie du sie würzt: mit Algen und etwas Sojasauce für Yin, mit Ingwer, Sternanis und Frühlingszwiebeln für Yang.

Kochen statt Rohkost gilt sowohl für Yin, als auch für Yang, aber aus unterschiedlichen Gründen:

Bei Yin-Mangel, damit die Milz die Nahrung aufnehmen kann, ohne sie erst mühsam umwandeln zu müssen.

Bei Yang-Mangel, damit die Wärme erhalten bleibt, die der Körper allein gerade nicht produziert.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

VORSCHLAG:

Ein Yin-Tag (kühlend, befeuchtend, nährend):

Morgens: Hirsebrei mit schwarzem Sesam, Gojibeeren und einem Löffel Honig; dazu Goji-Chrysanthemen-Tee.

Mittags: Miso-Suppe mit Tofu und Wakame-Algen; gedünsteter Spargel mit Sesamöl; schwarzer Reis.

Abends: Süßkartoffel-Suppe mit Kokosmilch; gedünstete Birne mit einem Tropfen Honig; Shatavari in warmer Milch mit Ghee vor dem Schlafen.

Ein Yang-Tag (wärmend, stärkend, antreibend):

Morgens: Haferporridge mit Zimt, Walnüssen, Gojibeeren und einem Löffel Ghee; Ingwertee mit Honig.

Mittags: Linsensuppe mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Karotten; Kastanien als Beilage; dazu Lauch, kurz angebraten.

Abends: Hühner- oder Knochenbrühe mit Ingwer, Frühlingszwiebeln und einer Prise Sternanis; gerösteter Kürbis mit Fenchel;

Ashwagandha in warmer Milch mit Muskatnuss vor dem Schlafen.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

Rezept: Knochenbrühe für die Nieren

Zutaten

1.5 kg Rinder- oder Hühnerknochen (Mark-, Gelenk- und Röhrenknochen gemischt)
3 Liter kaltes Wasser
2 Esslöffel Apfelessig
2 große Karotten, grob geschnitten
2 Stangen Sellerie, grob geschnitten
1 große Zwiebel, halbiert, mit Schale
1 Stück frischer Ingwer, daumengr., in Scheiben
5 schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 Teelöffel Meersalz oder Steinsalz
3 rote Datteln (Da Zao, optional)
5 Scheiben Astragalus (Huang Qi, optional)
1 Stück Kombu-Alge, handtellergroß (optional)

1

Knochen rösten: Ofen auf 200 °C. 1.5 kg Rinder- oder Hühnerknochen (Mark-, Gelenk- und Röhrenknochen gemischt) auf ein Backblech legen und 30 Minuten goldbraun rösten. Gibt tiefere Farbe und kräftigeren Geschmack. Bei Hühnerknochen reichen 20 Minuten.

2

Kalt aufsetzen: Geröstete Knochen in einen großen Topf (mind. 5 Liter) geben. 3 Liter kaltes Wasser darüber gießen, 2 Esslöffel Apfelessig zufügen und 30 Minuten kalt stehen lassen, bevor du den Herd einschaltest. Der Essig löst Mineralien aus den Knochen — Kalzium, Magnesium, Kollagen. Du wirst ihn später weder schmecken noch riechen.

3

Aufkochen und abschäumen: Langsam zum Kochen bringen. Den grauen Schaum an der Oberfläche immer wieder abschöpfen, ca. 10 bis 15 Minuten lang. Je gründlicher du abschäumst, desto klarer wird die Brühe.

4

Gemüse und Gewürze zugeben: Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren — die Brühe soll kaum sichtbar köcheln. 2 große Karotten, grob geschnitten, 2 Stangen Sellerie, grob geschnitten, 1 große Zwiebel, halbiert, mit Schale, 1 Stück frischer Ingwer, daumengr., in Scheiben, 5 schwarze Pfefferkörner und 2 Lorbeerblätter dazugeben.

Für die TCM-Variante 3 rote Datteln (Da Zao, optional), 5 Scheiben Astragalus (Huang Qi, optional) und 1 Stück Kombu-Alge, handtellergroß (optional) zufügen.

5

12 bis 24 Stunden köcheln: Deckel leicht geöffnet lassen. Rinderbrühe 12 bis 24 Stunden, Hühnerbrühe 8 bis 12 Stunden. Je länger, desto mehr Kollagen und Mineralien. Über Nacht auf kleinster Flamme oder im Slow Cooker auf Low. Bei Bedarf heißes Wasser nachgießen.

6

Salzen: Eine Stunde vor Ende 1 Teelöffel Meersalz oder Steinsalz zugeben und abschmecken. Vorsichtig salzen — beim Trinken lässt sich nachsalzen. Der salzige Geschmack führt die Wirkung direkt in die Nieren.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

7

Abseihen: Topf vom Herd nehmen. Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch in Gläser abseihen. Gemüse sanft ausdrücken — der Sud ist das Gold.

8

Entfetten und aufbewahren: Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Das Fett steigt nach oben und wird fest — abheben für eine leichtere Brühe oder teilweise drinlassen.

Bei Yang-Mangel mehr Fett lassen, bei Yin-Mangel mit Hitze eher das Fett abheben.

Eine gute Brühe wird im Kühlschrank fest wie Gelee — das ist das Kollagen. Im Kühlschrank 5 Tage, im Gefrierfach 3 Monate.

Vegetarische Version:

Vegetarisch: 500 g gemischte Pilze (Shiitake, Maitake, Austernpilze) plus getrocknete Shiitake statt Knochen. 2 bis 3 Stunden köcheln. Pilze gelten in der TCM als pflanzliches Mark.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

FASTEN! ACHTUNG!

TCM und Ayurveda sind keine Fasten-Traditionen

Beide Systeme betonen das Gegenteil — regelmäßig, warm, gut verdaulich essen, um das nachgeburtliche Jing (TCM) und Ojas (Ayurveda) aufzubauen.

Die Niere wird in beiden Traditionen durch Nahrung gestärkt, durch Substanz, durch das geduldige Auffüllen eines Reservoirs.

Fasten **entzieht** dem Körper Substanz — und genau das ist der Punkt, an dem es für die Nieren gefährlich werden kann, besonders in der Menopause, wenn die Essenz ohnehin im Wandel ist.

Das heißt allerdings nicht, dass Fasten grundsätzlich verboten wäre.

Es heißt, dass die Art des Fastens vom Yin oder Yang Mangel abhängt — und dass das, was für eine 30-jährige Frau heilsam ist, für eine 50-jährige Frau das Gegenteil bewirken kann.



Ernährung - Element Wasser - Nieren

FASTEN BEI NIEREN-YIN-MANGEL — SEHR VORSICHTIG BIS GEGENTEILIGE WIRKUNG

Was passiert, wenn eine Yin-Mangel-Frau fastet:

Ihr See ist ohnehin schon flach, ihr Wasser knapp, ihre Substanz erschöpft.

Fasten entzieht weitere Substanz — Flüssigkeit, Nährstoffe, Mineralien, Fett.

Das Yin sinkt noch tiefer, die leere Hitze steigt noch höher, Nachtschweiß, Schlaflosigkeit, Trockenheit und Reizbarkeit verschärfen sich.

Viele Frauen in der Perimenopause berichten, dass Intervallfasten ihre Hitzewallungen verschlimmert hat, ihre Haut trockener geworden ist, ihre Haare mehr ausgefallen sind und sie schlechter schlafen — das ist ein beschleunigter Yin-Verlust.

Was die TCM sagt:

Bei Nieren-Yin-Mangel bewirkt Fasten das Gegenteil. Der Körper braucht Substanz, Flüssigkeit, Fett, Mineralien — alles, was Fasten entzieht.

Die Empfehlung lautet: Iss regelmäßig, iss feucht, iss nährend, iss Suppen, Brühen, gedünstetes Gemüse, Eier, Fisch, schwarzen Sesam, Gojibeeren.

Der See braucht Wasser, ohne zu Essen wird der See nur noch leerer.

Was der Ayurveda sagt: Bei erhöhtem Vata (das in der Menopause ohnehin zunimmt und dem Yin-Mangel entspricht) ist Fasten das Schädlichste, was du tun kannst. Vata ist leicht, trocken, kalt, beweglich — Fasten verstärkt alle diese Eigenschaften. Charaka Samhita warnt ausdrücklich davor, bei Vata-Konstitution oder Vata-Störung zu fasten: Es schwächt Ojas, erschöpft die Gewebe (Dhatus) und destabilisiert den Geist.

Die Empfehlung: regelmäßige warme Mahlzeiten mit Ghee, Öl und Gewürzen, die Agni (das Verdauungsfeuer) sanft nähren, statt es auszuhungern.

Was trotzdem geht: Statt Fasten ein sanftes, nährendes Entlasten:

Einen Tag lang nur warme Suppen, Brühen, Congee (Reisbrei), Kitchari (Mungbohnen-Reis-Gericht) — der Körper bekommt Ruhe von schwerer Verdauungsarbeit, verliert aber keine Substanz.

Das ist das Fasten, das den Yin-Mangel respektiert: Leichter essen statt gar nichts essen. Die Milz entlasten, ohne die Niere auszuhungern.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

FASTEN BEI NIEREN-YANG-MANGEL — KONTRAINDIZIERT

Was passiert, wenn eine Yang-Mangel-Frau fastet:

Ihr Mingmen-Feuer ist ohnehin schwach, ihre Verdauung träge, ihr Stoffwechsel langsam. Fasten löscht die letzte Glut.

Das Verdauungsfeuer (in der TCM: Milz-Yang, im Ayurveda: Agni) erlischt, der Körper kann selbst die wenige Nahrung, die er bekommt, kaum noch verwandeln. Die Frau wird kälter, müder, schwerer, antriebsloser — und nimmt paradoxerweise oft zu, weil die Milz die Feuchtigkeit nicht mehr transformieren kann und sie als Wassereinlagerung im Gewebe liegen bleibt.

Was die TCM sagt:

Bei Nieren-Yang-Mangel hat Fasten das Gegenteil einer gesunden Wirkung. Das Feuer braucht Brennstoff — warme, gekochte, leicht verdauliche Nahrung in regelmäßigen Abständen. Jede Mahlzeit ist ein kleines Holzsplit ins Mingmen-Feuer. Auslassen einer Mahlzeit ist wie den Ofen nicht nachlegen — das Feuer geht aus, und es braucht lange, bis es wieder brennt.

Was der Ayurveda sagt:

Bei Kapha-Stagnation (Schwere, Wassereinlagerung, Trägheit) wird manchmal Fasten empfohlen, weil Kapha von Leichtigkeit profitiert. Aber: Wenn die Kapha-Stagnation auf einem Yang-Mangel sitzt (was in der Menopause häufig ist), hilft Fasten nur an der Oberfläche — es räumt den Stau vorübergehend, löscht aber gleichzeitig das Feuer, das ihn dauerhaft auflösen könnte.

Die ayurvedische Lösung ist hier ein Gewürzfasten: normale Mahlzeiten, aber stark gewürzt (Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Bockshornklee), um Agni zu stärken und die Feuchtigkeit von innen heraus zu verbrennen, statt den Körper auszuhungern.

Was trotzdem geht:

Ein warmes Ingwerwasser-Fasten — den ganzen Tag über heißes Wasser mit frischem Ingwer trinken, dazu mittags eine warme, leichte Mahlzeit (Kitchari, Kürbissuppe mit Ghee). Das stärkt Agni, löst Feuchtigkeit und entzieht dem Feuer trotzdem keinen Brennstoff. Einen Tag, maximal zwei. Danach wieder regulär warm essen.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

INTERVALLFASTEN (16:8, 18:6)

Intervallfasten ist das, was die meisten Frauen in der Menopause fragen, weil es überall empfohlen wird.

Die TCM und der Ayurveda sehen es so:

Bei Yin-Mangel:

Das Auslassen des Frühstücks (die häufigste Form: erst um 12 Uhr essen) ist problematisch, weil die Milz morgens Wärme und Substanz braucht, um das nachgeburtliche Jing zu produzieren.

Ein warmes Frühstück ist in der TCM kein Luxus, sondern die Grundlage dafür, dass die Niere überhaupt Nachschub bekommt.

Wenn Intervallfasten, dann lieber das Abendessen weglassen oder sehr früh und leicht essen (vor 18 Uhr) — das respektiert den Magen-Milz-Rhythmus der Organuhr (7–11 Uhr = Magen und Milz, die stärkste Verdauungszeit) und gibt dem Körper die Nachtruhe, die er zum Yin-Aufbau braucht.

Bei Yang-Mangel:

Intervallfasten ist fast immer kontraproduktiv. Das schwache Verdauungsfeuer braucht regelmäßige kleine Mahlzeiten, um am Brennen zu bleiben — drei warme Mahlzeiten plus ein warmes Getränk am Nachmittag. Jede Lücke über sechs Stunden lässt das Feuer absinken, und die Frau bemerkt es als Frösteln, Energieeinbruch und Heißhunger auf Süßes (die Milz ruft nach schneller Energie).

Die westliche Forschung bestätigt die Vorsicht:

Mehrere Studien zeigen, dass Intervallfasten bei Frauen in der Perimenopause und Postmenopause den Cortisolspiegel erhöhen, den Schlaf verschlechtern, die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen und die Knochendichte negativ beeinflussen kann — alles Nieren-Themen. Die positiven Studien zu Intervallfasten stammen überwiegend von Männern und jüngeren Frauen (Übergewicht, metabolisches Syndrom), die mit Yin oder Yang Mangel in der Menopause wenig gemeinsam haben.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

HEILFASTEN UND LÄNGERES FASTEN (3 BIS 7 TAGE)

Bei Yin-Mangel:

Gefährlich.

Drei Tage Wasserfasten oder Saftfasten bei einer Frau mit Nieren-Yin-Mangel können die Symptome um Wochen zurückwerfen: Hitzewallungen, die vorher erträglich waren, werden intensiv, der Schlaf zerbricht, die Haut altert sichtbar, die Haare fallen verstärkt aus, die Stimmung kippt.

Der See wird in drei Tagen so leer, dass er Wochen braucht, um sich wieder zu füllen.

Bei Yang-Mangel:

Ebenso gefährlich, aber aus anderem Grund.

Das Mingmen-Feuer erlischt, die Verdauung kollabiert, und nach dem Fasten kann der Körper normale Nahrung kaum noch verwandeln — ein Teufelskreis aus Schwäche, Blähungen, Erschöpfung und Gewichtszunahme, der schlimmer ist als vor dem Fasten.

Die Ausnahme: Wenn eine erfahrene TCM- oder Ayurveda-Therapeutin diagnostiziert: Feucht-Hitze in der Blase, Nahrungsstagnation im Magen, Schleim-Hitze in der Leber — kann ein kurzes, begleitetes Fasten sinnvoll sein, weil es hier um Ausleitung geht, um das Entfernen von Überschuss, nicht um das Entziehen von Mangel. Das ist dann aber eine therapeutische Entscheidung und keine Lifestyle-Empfehlung.

Ernährung - Element Wasser - Nieren

WAS TCM UND AYURVEDA STATT FASTEN EMPFEHLEN

Die TCM-Empfehlung:

Statt zu fasten, iss weniger, aber besser.

Drei warme Mahlzeiten am Tag, die größte morgens oder mittags, die kleinste abends.

Gut kauen, in Ruhe essen, warm trinken.

Das ist „die Milz pflegen“ — und eine gepflegte Milz ist der beste Jing-Produzent, den du hast.

Ein Fastentag pro Monat mit warmem Congee (Reisbrei, acht Teile Wasser auf einen Teil Reis, zwei Stunden gekocht) gibt der Milz Ruhe, ohne die Niere zu berauben.

Die Ayurveda-Empfehlung:

Langhana (Leichtmachen) statt Upavasa (Fasten).

Langhana bedeutet, den Körper leichter zu machen durch warme, leichte, gut gewürzte Nahrung, durch Bewegung, durch Atemarbeit, durch Schwitzen — alles Wege, die Ama (unverdaute Rückstände) auflösen, ohne Ojas zu verbrennen.

Kitchari-Kur über drei bis fünf Tage (nur Kitchari, dreimal täglich, warm, mit Ghee und Gewürzen) ist der ayurvedische Goldstandard — der Körper entlastet, reinigt und baut gleichzeitig auf. Keine Substanz geht verloren, weil Mungbohnen und Reis alle essentiellen Aminosäuren liefern und Ghee das Ojas nährt.

Kitchari-Rezept für die Nieren-Kur:

Zu gleichen Teilen Basmatireis und geschälte Mungbohnen (je eine halbe Tasse pro Mahlzeit), gewaschen, mit der fünffachen Menge Wasser und einem Esslöffel Ghee aufsetzen. Dazu eine Prise Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriandersamen, frischer Ingwer (bei Yin-Mangel weglassen oder nur wenig), Steinsalz.

Sanft köcheln, bis alles weich und breiig ist — dreißig bis vierzig Minuten. Bei Yang-Mangel zusätzlich schwarzen Pfeffer, Zimt und Bockshornklee; bei Yin-Mangel zusätzlich Fenchelsamen und Kokosöl statt mehr Ghee.

Drei- bis fünfmal am Tag eine kleine Schale, **immer warm.**