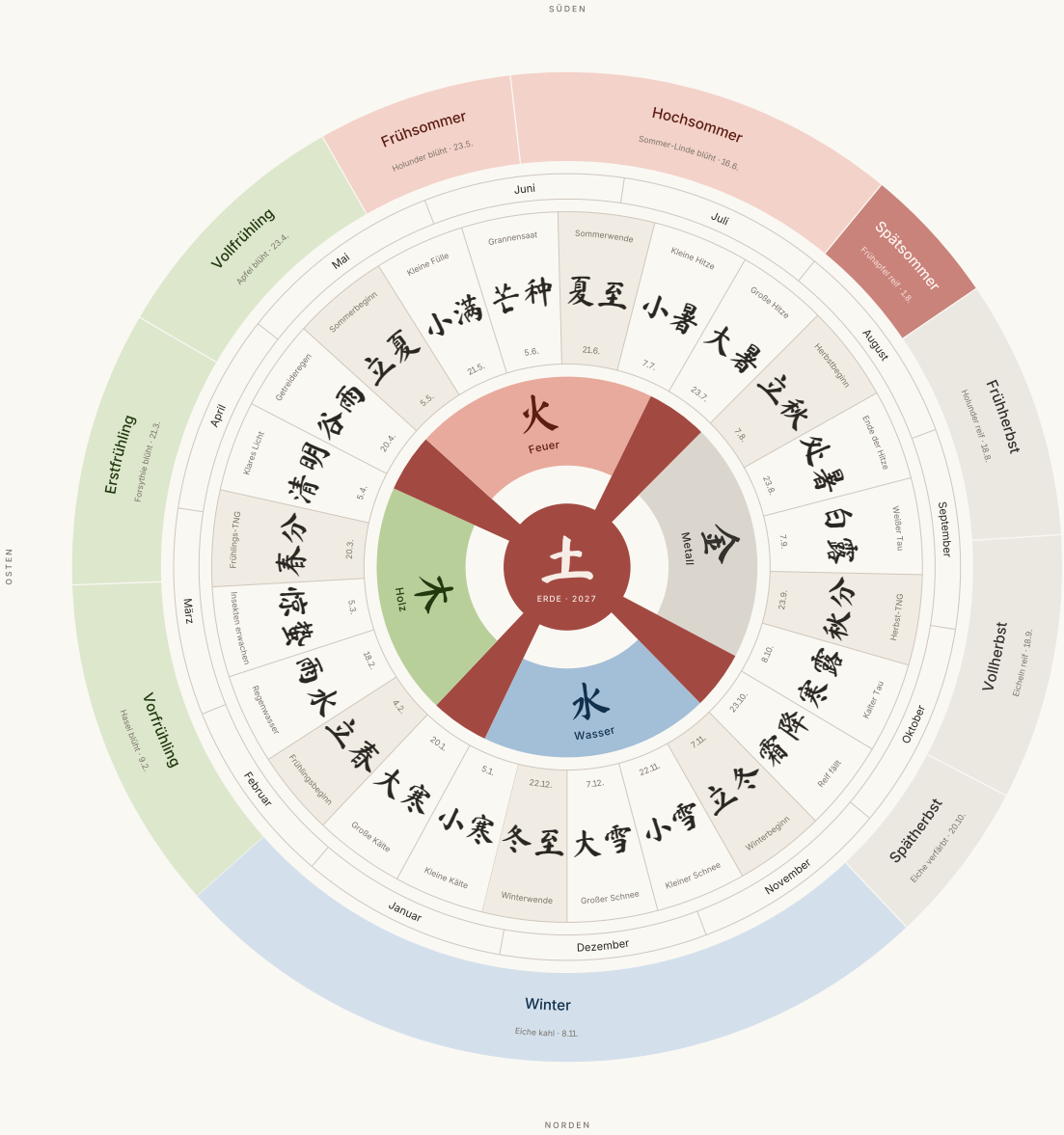
5-Elemente-Kalender 2027

LIMBURG AN DER LAHN · JAHR 丁未 DĪNGWÈI, YIN-FEUER-ZIEGE



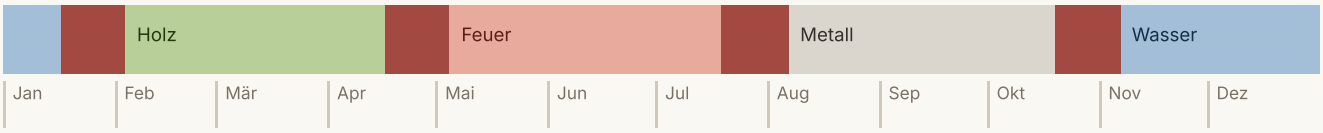
Süden und Sommer liegen oben, Norden und Winter unten, das Jahr läuft im Uhrzeigersinn. Von innen nach außen: Wandlungsphasen mit den vier Übergangszeiten der Erde (土旺 tǔwàng, „die Erde herrscht vor“), die 24 Sonnenperioden, die Monate und die Jahreszeiten der Pflanzenwelt am Ort.

Erklärungen zu allen Zeichen auf den folgenden Seiten.

5-elemente.
saschabuettner.com

Das Jahr in Wandlungsphasen

Jede Jahreszeit gehört zu einer Wandlungsphase. Vor jedem Jahreszeitenbeginn liegt eine Übergangszeit von rund 18 Tagen, in der die Erde vorherrscht.



PHASE	ABSCHNITT	VON	BIS	TAGE
水 Wasser	Winter	7.11.2026	16.1.	71
土 Erde	土旺 Übergangszeit, Winter → Frühling	17.1.	3.2.	18
木 Holz	Frühling	4.2.	16.4.	72
土 Erde	土旺 Übergangszeit, Frühling → Sommer	17.4.	4.5.	18
火 Feuer	Sommer	5.5.	18.7.	75
土 Erde	土旺 Übergangszeit, Sommer → Herbst	19.7.	6.8.	19
金 Metall	Herbst	7.8.	19.10.	74
土 Erde	土旺 Übergangszeit, Herbst → Winter	20.10.	6.11.	18
水 Wasser	Winter	7.11.	16.1.2028	71

Sonnenwenden und Tagundnachtgleichen

ZEICHEN	EREIGNIS	2027	BEDEUTUNG
春分 chūnfēn	Frühlings-Tagundnachtgleiche	20.3. · 21:25 Uhr	Ausgleich von Yin und Yang
夏至 xiàzhì	Sommersonnenwende	21.6. · 16:11 Uhr	größte Fülle des Yang
秋分 qiūfēn	Herbst-Tagundnachtgleiche	23.9. · 08:02 Uhr	Ausgleich, das Yin nimmt zu
冬至 dōngzhì	Wintersonnenwende	22.12. · 03:42 Uhr	größte Fülle des Yin, Wende zum Yang

Die 24 Sonnenperioden

节气 jiéqì, „Knotenpunkte des Jahres“: Das Jahr ist nach dem Stand der Sonne in 24 Abschnitte von je 15 Grad geteilt. Fünf Zeichen kehren in den Namen wieder:

立 **lì** „beginnen“ – die vier Jahreszeitenanfänge

至 **zhì** „äußerster Punkt“ – die Sonnenwenden

分 **fēn** „teilen“ – die Tagundnachtgleichen

小 **xiǎo** „klein“

大 **dà** „groß“

ZEICHEN	PINYIN	BEDEUTUNG	BEGINN	UHRZEIT	PHASE
小寒	xiǎohán	Kleine Kälte	5.1.	15:10 Uhr	Wasser
大寒	dàhán	Große Kälte	20.1.	08:30 Uhr	Erde
立春	lìchūn	Frühlingsbeginn	4.2.	02:46 Uhr	Holz
雨水	yǔshuǐ	Regenwasser	18.2.	22:33 Uhr	Holz
惊蛰	jīngzhé	Erwachen der Insekten	5.3.	20:40 Uhr	Holz
春分	chūnfēn	Frühlings-Tagundnachtgleiche	20.3.	21:25 Uhr	Holz
清明	qīngmíng	Klares Licht	5.4.	02:17 Uhr	Holz
谷雨	gǔyǔ	Getreideregen	20.4.	09:18 Uhr	Erde
立夏	lìxià	Sommerbeginn	5.5.	19:25 Uhr	Feuer
小满	xiǎomǎn	Kleine Fülle	21.5.	08:18 Uhr	Feuer
芒种	mángzhòng	Grannensaat	5.6.	23:26 Uhr	Feuer
夏至	xiàzhì	Sommersonnenwende	21.6.	16:11 Uhr	Feuer
小暑	xiǎoshǔ	Kleine Hitze	7.7.	09:37 Uhr	Feuer
大暑	dàshǔ	Große Hitze	23.7.	03:05 Uhr	Erde
立秋	lìqiū	Herbstbeginn	7.8.	19:27 Uhr	Metall
处暑	chǔshǔ	Ende der Hitze	23.8.	10:14 Uhr	Metall
白露	báilù	Weißer Tau	7.9.	22:28 Uhr	Metall
秋分	qiūfēn	Herbst-Tagundnachtgleiche	23.9.	08:02 Uhr	Metall
寒露	hánlù	Kalter Tau	8.10.	14:17 Uhr	Metall
霜降	shuāngjiàng	Reif fällt	23.10.	17:33 Uhr	Erde
立冬	lìdōng	Winterbeginn	7.11.	16:39 Uhr	Wasser
小雪	xiǎoxuě	Kleiner Schnee	22.11.	14:16 Uhr	Wasser
大雪	dàxuě	Großer Schnee	7.12.	09:38 Uhr	Wasser
冬至	dōngzhì	Wintersonnenwende	22.12.	03:42 Uhr	Wasser

Zuordnungen der Wandlungsphasen

Die Zuordnungen beschreiben die Wandlungsphasen im Jahreslauf und im Körper.

	木 Holz	火 Feuer	土 Erde	金 Metall	水 Wasser
NATUR					
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Übergänge	Herbst	Winter
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Wandlung	生 entstehen	长 wachsen	化 reifen	收 ernten	藏 bewahren
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz, Blau
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Geruch	ranzig (臊 sāo)	verbrannt (焦 jiāo)	duftend (香 xiāng)	fischig (腥 xīng)	faulig (腐 fǔ)
KÖRPER					
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Meridiane	Leber, Gallenblase	Herz, Dünndarm, Perikard, Dreifacher Erwärmer	Milz, Magen	Lunge, Dickdarm	Niere, Blase
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Sinn	Sehen	Schmecken	Tasten	Riechen	Hören
Gewebe	Sehnen	Blutgefäße	Muskeln, Fleisch	Haut, Körperhaar	Knochen, Kopfhaar
Flüssigkeit	Tränen	Schweiß	Speichel	Nasensekret	Urin
Emotion	Zorn (怒 nù)	Freude (喜 xǐ)	Grübeln (思 sī)	Trauer (悲 bēi)	Angst (恐 kǒng)
Geistaspekt	魂 hún Wanderseele	神 shén Geist	意 yì Absicht, Denken	魄 pò Körperseele	志 zhì Wille
Überanstrengung	langes Gehen → die Sehnen	langes Sehen → das Blut	langes Sitzen → die Muskeln	langes Liegen → das Qi	langes Stehen → die Knochen

Organuhr und Übung

Organuhr

Jedem Meridian ist eine Doppelstunde des Tages zugeordnet. Traditionell gilt die Sonnenzeit am Ort. In Limburg an der Lahn geht sie im Mittel 28 Minuten hinter der Uhrzeit, während der Sommerzeit 88 Minuten; über das Jahr schwankt der Wert um bis zu 16 Minuten.

ZEIT	MERIDIAN	PHASE
3–5 Uhr	Lunge	Metall
5–7 Uhr	Dickdarm	Metall
7–9 Uhr	Magen	Erde
9–11 Uhr	Milz	Erde
11–13 Uhr	Herz	Feuer
13–15 Uhr	Dünndarm	Feuer
15–17 Uhr	Blase	Wasser
17–19 Uhr	Niere	Wasser
19–21 Uhr	Perikard	Feuer
21–23 Uhr	Dreifacher Erwärmer	Feuer
23–1 Uhr	Gallenblase	Holz
1–3 Uhr	Leber	Holz

Heilende Laute

六字诀 liù zì jué, „Formel der sechs Laute“, nach der Standardform der Chinese Health Qigong Association.

PHASE	LAUT	ORGAN
Holz	嘘 xū	Leber
Feuer	呵 hē	Herz
Erde	呼 hū	Milz
Metall	呬 sī	Lunge
Wasser	吹 chuī	Niere
Feuer	嘻 xī	Dreifacher Erwärmer

Quellpunkte

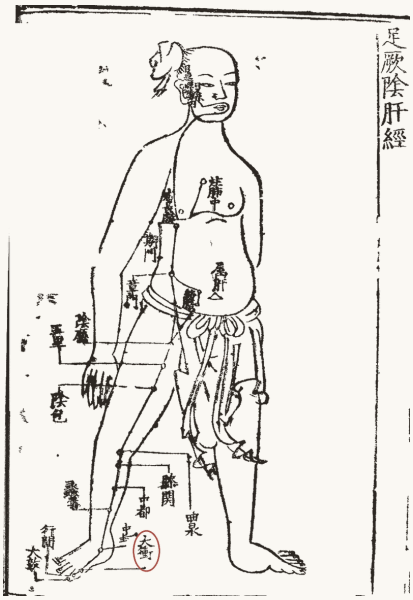
原穴 yuán xué, „Quellpunkte“: je ein Punkt pro Meridian, an Hand- und Fußgelenk. Links die Yin-, rechts die Yang-Meridiane. Le Leber, He Herz, Pe Perikard, MP Milz, Lu Lunge, Ni Niere, Gb Gallenblase, Dü Dünndarm, 3E Dreifacher Erwärmer, Ma Magen, Di Dickdarm, Bl Blase.

PUNKT	NAME	BEDEUTUNG
Le 3	太冲 Taichong	„Großer Ansturm“
He 7	神门 Shenmen	„Tor des Geistes“
Pe 7	大陵 Daling	„Großer Hügel“
MP 3	太白 Taibai	„Großes Weiß“
Lu 9	太渊 Taiyuan	„Großer Wasserschlund“
Ni 3	太溪 Taixi	„Großer Bach“

PUNKT	NAME	BEDEUTUNG
Gb 40	丘墟 Qiuxu	„Hügelruine“
Dü 4	腕骨 Wangu	„Handgelenksknochen“
3E 4	阳池 Yangchi	„Yang-Teich“
Ma 42	冲阳 Chongyang	„Ansturm des Yang“
Di 4	合谷 Hegu	„Verbundene Täler“
Bl 64	京骨 Jinggu	„Hauptstadtknochen“

Die fünf Yin-Meridiane

Holzschnitte aus einer chinesischen Ausgabe von 1537. Die Linien zeigen den Verlauf des Meridians, die Punkte sind chinesisch beschriftet. Rot markiert ist jeweils der Quellpunkt. Die Bilder verwenden die Langzeichen, etwa 太淵 statt 太渊.



Leber-Meridian · Holz
足厥阴肝经 zú juéyīn gānjīng, „Fuß-Jueyin“
Quellpunkt Le 3 **太冲** Taichong, „Großer Ansturm“



Herz-Meridian · Feuer
手少阴心经 shǒu shàoyīn xīnjīng, „Hand-Shaoyin“
Quellpunkt He 7 **神门** Shenmen, „Tor des Geistes“



Milz-Meridian · Erde
足太阴脾经 zú tàiyīn píjīng, „Fuß-Taiyin“
Quellpunkt MP 3 **太白** Taibai, „Großes Weiß“



Lunge-Meridian · Metall
手太阴肺经 shǒu tàiyīn fèijīng, „Hand-Taiyin“
Quellpunkt Lu 9 **太渊** Taiyuan, „Großer Wasserschlund“

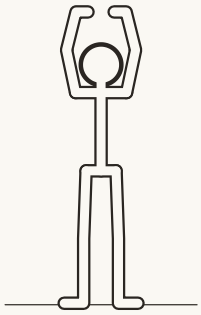


Niere-Meridian · Wasser
足少阴肾经 zú shàoyīn shènjīng, „Fuß-Shaoyin“
Quellpunkt Ni 3 **太溪** Taixi, „Großer Bach“

Bilder: Wellcome Collection, London, Public Domain Mark (L0037826, L0037816, L0037814, L0037808, L0037822). Markierung ergänzt.

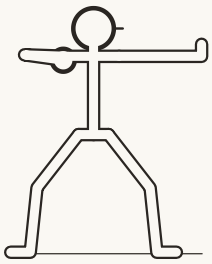
Die Acht Brokatübungen

八段锦 Bāduànjǐn, „Acht Brokatübungen“, nach dem Merkvers der späten Qing-Zeit. Fünf Übungen nennen ein Organ und gehören damit zu einer Wandlungsphase, die Farbe zeigt welche. Ein Ring steht für Übungen, die alle Phasen betreffen. Die Figuren zeigen jeweils die Endhaltung.



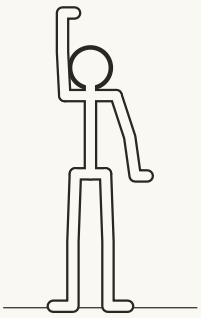
1 ○ 两手托天理三焦
liǎngshǒu tuō tiān lǐ sānjiāo
„Beide Hände stützen den Himmel, der Dreifache Erwärmer wird geordnet“

Die Finger verschränken und die Handflächen über dem Kopf nach oben stemmen, der Blick folgt den Händen.



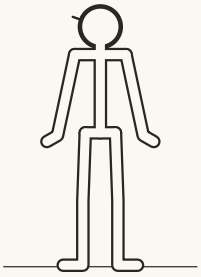
2 ● 左右开弓似射雕
zuǒyòu kāi gōng sì shè diāo
„Links und rechts den Bogen spannen wie beim Adlerschießen“

Im Reiterstand schiebt eine Hand mit aufgerichtetem Zeigefinger zur Seite, die andere zieht wie eine Bogensehne zur Brust. Der Blick folgt der Hand.



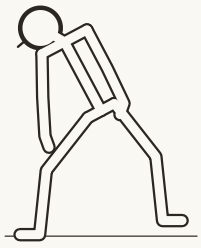
3 ● 调理脾胃须单举
tiáolǐ píwèi xū dān jǔ
„Eine Hand hebt sich, Milz und Magen werden reguliert“

Eine Hand stemmt sich nach oben, die andere drückt neben der Hüfte nach unten. Seitenwechsel.



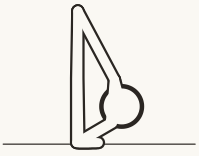
4 ○ 五劳七伤往后瞧
wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo
„Zurückschauen gegen die fünf Erschöpfungen und sieben Schäden“

Die Arme hängen, die Handflächen drehen nach außen, der Kopf wendet sich langsam nach hinten.



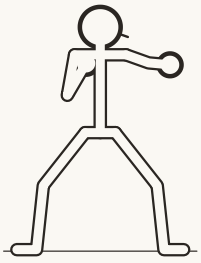
5 ● 摇头摆尾去心火
yáotóu bǎiwěi qù xīnhuǒ
„Kopf wiegen, Schwanz schwingen, das Herzfeuer löschen“

Im Reiterstand, die Hände auf den Oberschenkeln, den Oberkörper zur Seite und nach vorn neigen und im Bogen zur anderen Seite führen.



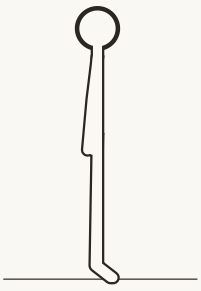
6 ● 两手攀足固肾腰
liǎngshǒu pān zú gù shèn yāo
„Beide Hände fassen die Füße, Niere und Lenden werden gefestigt“

Mit gestreckten Beinen nach vorn beugen, die Hände gleiten an den Beinen hinab zu den Füßen.



7 ● 攒拳怒目增气力
cuán quán nù mù zēng qìlì
„Fäuste ballen, zornig blicken, die Kraft mehren“

Im Reiterstand die Faust langsam nach vorn stoßen, die Augen weit geöffnet. Seitenwechsel.



8 ○ 背后七颠百病消
bèihòu qī diān bǎi bìng xiāo
„Siebenmal auf den Fersen wippen, hundert Leiden vergehen“

Auf die Zehen heben und die Fersen locker auf den Boden sinken lassen, siebenmal.

Die Jahreszeiten der Pflanzenwelt

LIMBURG AN DER LAHN

Der Deutsche Wetterdienst teilt das Jahr nach dem Entwicklungsstand von Zeigerpflanzen in zehn Jahreszeiten. Die Werte sind Mittel der Jahre 1991–2020. Im einzelnen Jahr liegen die Termine früher oder später.

JAHRESZEIT	ZEIGERPFLANZE	LEITPHASE	LIMBURG AN DER LAHN	DEUTSCHLAND
Vorfrühling	Hasel	Blüte	9.2.	14.2.
Erstfrühling	Forsythie	Blüte	21.3.	27.3.
Vollfrühling	Apfel (frühreifend)	Blüte	23.4.	26.4.
Frühsommer	Schwarzer Holunder	Blüte	23.5.	27.5.
Hochsommer	Sommer-Linde	Blüte	16.6.	18.6.
Spätsommer	Apfel (frühreifend)	Pflückreife	1.8.	2.8.
Frühherbst	Schwarzer Holunder	Früchte reif	18.8.	24.8.
Vollherbst	Stiel-Eiche	Früchte reif	18.9.	19.9.
Spätherbst	Stiel-Eiche	Blattverfärbung	20.10.	17.10.
Winter	Stiel-Eiche	Blattfall	8.11.	5.11.

Für Limburg an der Lahn. Die Farbe zeigt die zugehörige Wandlungsphase.

Quellen

Sonnenperioden und Übergangszeiten 2027: Nationales Astronomisches Observatorium Japans (NAOJ), Rekiyōkō 2027, umgerechnet auf deutsche Zeit. Termine Ende 2026 und Anfang 2028 nach dem Sonnenstand berechnet.

Phänologie: Datenbasis Deutscher Wetterdienst, phänologische Jahresmelder 1991–2020, eigene Mittelung. Deutschland: veröffentlichte Mittel des DWD.

Zuordnungen: Klima, Tageszeit, Entwicklung nach Wikipedia (de), Fünf-Elemente-Lehre; Geruch, Sinn, Gewebe, Flüssigkeiten nach Wikipedia (en), Wuxing; Geistaspekte nach Me & Qi, The Five Spirits; Organuhr nach gängiger Darstellung der TCM; Heilende Laute nach der Standardform des Liu Zi Jue (Chinese Health Qigong Association); Überanstrengungen nach dem Huangdi Neijing.

Quellpunkte: Yuan-Quellpunkte der Meridiane. Deutsche Namen von Shenmen, Taibai, Taiyuan nach Focks, Lernkarten Körperakupunktur; übrige eigene Übersetzung.

Meridian-Holzschnitte: Wellcome Collection, London, Public Domain Mark. Figuren der Acht Brokatübungen: eigene Zeichnung.

Postleitzahlen der App: GeoNames, CC BY 4.0.

Sascha Büttner · wuxing.saschabuettner.com