

## Die Ernährung nach den 5- Elementen

Die TCM (traditionelle chinesische Medizin) bedient sich seit mehr als dreitausend Jahren eines GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNGSSYSTEMS, wobei das ENERGETISCHE VERHALTEN eines Lebensmittels im Vordergrund steht.

Kräuter- und Ernährungstherapie sind in China eng miteinander verbunden. In Krankenhäusern sowie in privaten Haushalten werden Heilkräuter oft mit den Speisen zusammen gekocht. Für viele Chinesen ist es selbstverständlich, dass ein Gericht nicht nur schmecken soll, sondern darüber hinaus eine gezielte gesundheitsfördernde Wirkung hat. Die alten taoistischen Ärzte kannten keinen Unterschied zwischen Nahrung und Medizin, denn alles was der Mensch zu sich nimmt, stärkt oder schwächt ihn. Damit erlangt die Ernährung neben den anderen traditionellen Heilmethoden einen sehr hohen Stellenwert. Deshalb wurden Nahrungsmittel in ihren Eigenschaften und Wirkungen ebenso beschrieben wie heilende Kräuter und als Therapie verordnet. Die Empfehlungen basieren jedoch immer auf einer individuellen, ausführlichen Diagnose und unter Berücksichtigung von Konstitution und jeweiliger Symptomatik. Lebensmittel werden nach energetischen Kriterien klassifiziert z.B. nach Temperatur, Geschmack, Energiebewegung, Organzugehörigkeit.

Heiße Energie haben alle scharfen Gewürze, gegrilltes oder hochprozentiger Alkohol. Sie haben eine Yang-steigernde Wirkung. Sie schützen im Winter in kleinen Mengen vor Kälte und werden zum Ausgleich von energetischen Kälte- und Mangelzuständen eingesetzt. Besonders wichtig für Vegetarier und Rohkostfans. Andererseits kann es Hitzeerkrankungen (Neurodermitis, Entzündungen...) verstärken, sie trocknen die Körpersäfte aus und schwächen die Yin-Energie.

Warme Energie haben die meisten Fischarten, Suppen, Geflügel, Kaffee und Rotwein. Sie bauen Qi (Energie) auf, sind vitalisierend und wärmend. Im Übermaß führen sie zu Yang-Fülle mit innerer Gereiztheit, Kopfschmerzen und Bluthochdruck.

Neutrale Nahrungsmittel wie Getreide, Gemüse, Eier... sollten die Basis jeder Ernährung bilden.

Kühlende Nahrungsmittel wie Salate, Obst, Soja, Bier bauen das Yin auf, nähren das Blut und die Körpersäfte.

Zu den kalten Nahrungsmitteln zählen Südfrüchte, Orangen, Eis, Mineralwasser, Melonen, Kiwi, Joghurt... Viele Dinge die bei uns als gesund gelten, können bei zu einseitigem und hohem Konsum Probleme machen, indem sie das Verdauungsfeuer kühlen. Dadurch kann unsere Mitte aus der Nahrung keine Energie erzeugen. Verdauungsprobleme, leichtes Frieren und diätresistentes Übergewicht sind die Folgen. Wo kein Feuer ist kann nichts verbrennen. Im Sommer kann ein Übermaß an kühlen Nahrungsmitteln zwar kühlen, aber zu Durchfall und Schwäche führen. In den „Reisen der 5 Geschmäcker“ heißt es „Sauer reist zur Leber, bitter zum Herzen und salzig zur Niere“.

Sauer sammelt das Blut in der Leber, wirkt zusammenziehend und befeuchtend. Saure Tees und Säfte sind im Sommer und beim Sport sinnvoll, da sie den Flüssigkeitsverlust vermindern. Sauer hat die Wirkrichtung nach unten und ist bei aufsteigenden Erkrankungen wie Neigung zur Wut, Migräne, Blutdruckkrisen... zur Absenkung empfohlen.

Bitter wirkt austrocknend und nährt das Herz. Jedoch nur in kleinen Mengen. Kaffee und Schwarztee täglich genossen können bei Hitze-Menschen die Säfte zu rasch trocknen. Die Folge ist Herzfeuer mit Schlafstörungen und Nervosität. Bitter wirkt nach unten, deshalb werden bittere Kräuter in Verdauungslikören verwendet.

Süß stärkt die Mitte (Milz), baut das Verdauungs-Qi auf, befeuchtet und harmonisiert. Darunter fallen süßes Getreide, reifes Obst, brauner Zucker oder Rindfleisch.

Scharfe Nahrungsmittel zerstreuen und lösen Stagnationen. Bei Erkältungen lösen sie Schleim und leitet die Energie nach oben. Scharfe Gewürze helfen bei Infektionen, niedrigem Blutdruck und Verdauungsstörungen.

Der salzige Geschmack wirkt auf die Niere und Blase. Es wirkt aufweichend und nach unten (abführend und ausleitend). Es baut die Körpersäfte auf und nährt die Essenz (Erbenergie)

Therapeutische Prinzipien können allerdings nur angewendet werden, wenn eine ärztliche Diagnose, basierend auf dem Wissen der TCM, vorliegt. In der normalen Ernährung ist ein ausgewogenes Verhältnis und ein Wissen um die Qualität der Nahrungsmittel wichtig. In Fünf-Elemente Ernährung ist nichts verboten - je nach ihrer persönlichen Konstitution werden sie jedoch vielleicht schon intuitiv einige Nahrungsmittel nicht mögen. Ein Wissen um ihre persönliche Konstitution kann die Orientierung erleichtern.

# DIE FÜNF ELEMENTE – ERNÄHRUNG

(f) frisch, (g) getrocknet

Element	Heiß	Warm	Neutral	Erfrischend	Kalt
<p><b>HOLZ</b></p> <p>Sauer leitet nach innen und unten Bewahrt die Säfte</p>		<p>Getreide: Grünkern, Obst: Pflaumen (f)</p> <p>Getreide: Hühnerfleisch, Gewürze: Essig, Petersilie, Getränke: Kirschensaft</p>	<p>Getreide: Bulgur, Couscous, Dinkel, Obst: Brombeeren, Himbeeren,</p> <p>Hefe, Getränke: Hagebuttentee</p>	<p>Getreide: Weizen, Obst/Gemüse: Sprossen, Kresse, Sauerkraut, saure Äpfel, Erdbeere, Heidelbeere, Ribisel, Weichsel, Mandarine, Orange, Preiselbeere, Fleisch: Ente, Milch: Frischkäse, Sauermilchprodukte, Getränke: Brottrunk, Weißwein, Weizenbier, Sekt, Hibiskus-Malven- Melissentee</p>	<p>Getreide: Weizensprossen, Weizenkleie Obst/Gemüse: Mungobohnensprossen Sauerampfer Tomaten, Ananas, Kiwi, Rhabarber, Zitrone, Milch: Joghurt</p>
<p><b>FEUER</b></p> <p>Bitter leitet nach unten, regt die Transformation an</p>	<p>Fleisch: Lamm, Ziege, gegrilltes Fleisch Getränke: Bitterliköre, Campary, Cognac, Glühwein</p>	<p>Obst/Gemüse: Rosenkohl Gewürze: Basilikum(f) Bohnenkraut (f), Kakao, Gelbwurz. Mohn, Oregano (f), Paprika, Rosmarin (f), Tymian (f) Wacholderbeere, Milch: Schafkäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch Getränke: Getreidekaffee, Kaffee, Rotwein, Kakao</p>	<p>Getreide: Amaranth, Roggen, Obst/Gemüse: Brennessel, Eisbergsalat, Endivien- Feldsalat, Rote Bete Getränke: Pu-Er- Tee, Schwarzer Tee,</p>	<p>Getreide: Buchweizen, Obst/Gemüse: Rucola, Artischocke, Chicoree, Kopfsalat, Löwenzahn, Pastinake, Radicchio, Hollunderbeere Gewürze: Salbei (f) Getränke: Altbier, Pils Grüner Tee Heißes Wasser</p>	
<p><b>ERDE</b></p> <p>süß Verteilt in alle Richtungen, nährt und befeuchtet</p>		<p>Getreide: Süßreis, Obst/Gemüse: Fenchel, Hokkaidokürbis, gebratene Zwiebel, Aprikose, süße Kirsche, Rosinen, Pfirsich, Öle: Kürbiskern- Raps- Sojaöl Gewürze: Zimt Samen: Erdnuss, Kokos- Walnuss, Pinienkerne Kastanien, Getränke: Kokosmilch, Fencheltee, Honigwein, Liköre,</p>	<p>Getreide: Hirse, Mais, Polenta, Obst/Gemüse: Fisolen, Erbsen, Kürbis, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Rotkohl, Weißkohl, Yamswurzel, Dattel (g), Feige (f/g) Pflaume (g) Fleisch: Rindfleisch, Milch: Butter, Kuhmilch, Gewürze: Safran, Süßungsmittel: Vanille, Honig, Malz, Melasse, Vollrohrzucker, Samen: Mandel, Kürbiskern, Pistazie, Haselnuss, Sesam, Pilze: Austern, Shiitake, Waldpilze Eier Getränke: Traubensaft,</p>	<p>Getreide: Gerste. Obst/Gemüse: Aubergine, Karfiol, Broccoli, Chinakohl, Mangold, Paprika, Scharzwurzel, Sellerie, Spargel Spinat, Zucchini, süße Äpfel, Banane, Birne, Avocado, Weintrauben, Milch: Sojamilch, Tofu, Öle: Lein- Olivenöl, Sesam- Sonnenblumen- Weizenkeimöl Gewürze: Estragon (f) , Süßungsmittel: Fabrikzucker, Sirup, Samen: Sonnensamenkerne, Pilze: Champignon, Getränke: Apfel/Birnensaft, Organenblütentee</p>	<p>Obst/Gemüse: Salatgurke, Honigmelone, Kaki, Mango, Papaya, Wassermelone</p>

<p>METALL</p> <p>Scharf leitet nach oben und außen bewegt und löst Stagnationen</p>	<p>Fleisch: Hirsch, Schimmelkäse, Gewürze: Cayennepfeffer, Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Piement, Getränke: hochprozentiger Alkohol, Yogi-Tee</p>	<p>Getreide: Hafer, Obst/Gemüse: Frühlingszwiebel, Lauch, Kren, rohe Zwiebel, Wild (Reh, Schwein, Hase), Fasan Milch: Harzer Käse, Getränke: Reiswein, Gewürze: <u>getrocknete Kräuter:</u> Basilikum, Beifuss, Estragon, Oregano, Rosmarin, Thymian, Majoran, <u>frische Kräuter:</u> Ingwer, Koriander, Liebstöckel, <u>generell:</u> Kardamom, Dill, Schnittlauch, Senf, Kümmel, Majoran, Nelke, Muskat, Sternanis</p>	<p>Getreide: Reis, Obst/Gemüse: schwarzer Rettich, Fleisch: Gans, wilde Kaninchen, Pute, Wachtel</p>	<p>Obst/Gemüse: Kresse, Radieschen, weißer Rettich, Fleisch: gezüchtete Kaninchen, Gewürze: getrockneter Salbei, Getränke: Pfefferminztee</p>	
<p>WASSER</p> <p>Salzig Leitet in die Tiefe festigt die Knochen Löst Stagnationen</p>		<p>Fleisch: Salami, Schinken, getrocknetes, gepökeltes, gesalzenes oder luftgetrocknetes Fleisch, Speck, Bündnerfleisch, Milch: Parmesan Fisch: Aal, Garnelen, Kabeljau, Sardellen, Thunfisch, alle geräucherten Fische, Scholle,</p>	<p>Obst/Gemüse: Linsen, Sojabohnen, Fisch: Barsch, Forelle, Heilbutt, Karpfen, Lachs, Fleisch: Schwein Gewürze: Miso</p>	<p>Obst/Gemüse: Kichererbse, Mungobohne, Oliven Fisch: Tintenfisch, Pilze: Mu-Erh-Pilz,</p>	<p>Meeresalgen, Fisch: Kaviar, Krebse, Miesmuscheln, Salz, Gewürze: Sojasauce, Agar-Agar, Getränke: Mineralwasser, kaltes Wasser</p>

**Buchtip: Ernährung nach den 5-Elementen und Das Fünf-Elemente Kochbuch von Barbara Temelie**



**ERNÄHRUNGSBERATUNG NACH DEN 5-ELEMENTEN**

Wir bieten Ihnen eine individuelle auf Sie zugeschnittene Beratung, nach vorher durchgeführter ärztlicher Diagnose (Anamnese – Puls und Zungendiagnostik). Sie lernen die Grundprinzipien der TCM mit ihren Ernährungsempfehlungen und die energetischen Geheimnisse der Zubereitungsmethoden kennen. Unser Ziel ist es, Sie zu einem entspannten Bewusstsein zu führen, damit Sie die Nahrungsmittel und deren Wirkung auf ihre besondere Konstitution verstehen lernen. Dadurch werden Sie unabhängig von engen Diätplänen und dennoch können Sie mit Ihrer Ernährung einen ersten Schritt zu Vitalität und Genuss machen