



Grundsätze einer gesunden Ernährung – auf einen Blick

Die Basics: Sind in Ost und West gleich

1. Frische qualitativ gute Ausgangsprodukte

Die Ausgangsprodukte für unsere Ernährung sind möglichst frische, saisonale und ökologisch erzeugte Lebensmittel. Wir verwenden nur wenig Fertigprodukte oder Konserven und wenn, dann möglichst schonend verarbeitete ohne künstliche Zusatzstoffe (z.B. Bio Knospe). Obst gut gereift oder gekocht verwenden.



2. Genügend Bau-, Betriebs- und Schutzstoffe



Wir brauchen, angepasst an unsere körperliche Aktivität, eine genügende Menge Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett, Mineralstoffe und Vitamine. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen, Fleisch und Milchprodukten gewährleistet dies.

3. Drei sattmachende Mahlzeiten - Wenig Weissmehl und Zucker

Ständig leicht verfügbare Kohlenhydrate und Zucker sind für unseren Körper ungesund und führen langfristig zu Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Deshalb: Ungesüsste Getränke, Vollkornprodukte statt Weissmehl; als Zwischenmahlzeiten, wenn überhaupt: Früchte, Nüsse, Gemüse. Besser ist es, drei satt machende Mahlzeiten zu essen (mit Fett und Eiweiss) und zwischendurch nichts zu essen.



Die zusätzlichen Empfehlungen der chinesischen Ernährungslehre

4. Bekömmlichkeit der Speisen optimieren – den inneren Ofen in Gang halten

In der Chinesischen Medizin vergleicht man die Verdauungskraft mit einem Ofen. Diesen gilt es in Gang zu halten, denn nur mit einer funktionierenden Verdauung kann das, was wir essen in für den Körper verwertbare Energie (Qi) und Säfte (Yin) verwertet werden. Die Speisen sollen mit Zutaten und Kochkunst so zubereitet werden, dass sie gut verdaubar und bekömmlich sind. Gekochte Nahrung aus frischen und qualitativ hochwertigen Zutaten stärkt unsere Verdauungskraft. Rohe Zutaten gehören aber wegen der Enzyme und Vitamine zu jeder Mahlzeit, aber nur in kleinen Mengen (z.B. Blattsalat, Kräuter, Sprossen, unpasteurisierte Sojasauce und Essig, Früchte)



5. Thermische Wirkung beachten

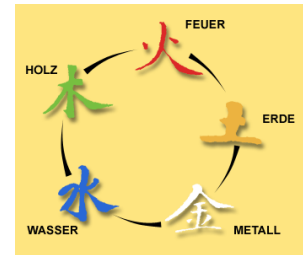


Jedes Lebensmittel hat eine thermische Wirkung d.h. eine Wirkung auf den Wärmehaushalt unseres Körpers. In der 5-Elemente-Küche sollen die Extreme gemieden werden, wie heiss oder kalt wirkende Lebensmittel. Erfrischende, neutrale und wärmende Lebensmittel sollen beim gesunden Mensch zu je etwa 1/3 eingesetzt werden.



6. Die 5 Elemente und Geschmäcker einsetzen

Das Tüpfelchen auf dem I ist das Kochen „im Kreis herum“, das wie ein Geschmacksverstärker wirkt. Die Lebensmittel werden gemäss ihrem Geschmack, ihrer Farbe und ihrer Wirkung zu den 5 Elementen und Geschmäckern Holz - sauer, Feuer - bitter, Erde – süss, Metall - scharf, und Wasser – salzig zugeordnet. Beim Kochen wird nun bei jeder Speise mindestens eine Zutat von jedem Element dazugegeben. Dies können auch Gewürze und Kräuter sein. Diese Kochweise harmonisiert die Speisen, macht sie leichter verdaubar und stärkt alle Organe.



7. Tagesrhythmus beachten



Die Hauptaktivitäten der Organe sind in Ost und West bekannt (Organuhr). Wenn man sich danach richtet, erleichtert man dem Körper die Verdauung und den Stoffwechsel.

Ein warmes Frühstück – salzig oder süss – bringt den Verdauungsmotor in Gang. Am Mittag ist dieser dann bereit für ein nahrhaftes Essen; Abends sollte nur noch leicht gegessen werden (z.B. Suppe, Gemüse), da die Verdauungskräfte abends schwächer sind.

8. Saftig und suppig

Viel gekochtes Gemüse, Obst, Getreide, auch als Suppen, nährt die Körpersäfte (z.B. Blut, Lymphe, Magensaft) und damit auch alle Organe, die Nerven und die Knochen. Austrocknendes wie Kaffee, Schwarztee, Brotmahlzeiten, viel Gebratenes, Salziges und Scharfes meiden.



9. Warme Getränke



Kalte Getränke kühlen den Verdauungstrakt ab. Deshalb warmen Tee, heisses Wasser, mit warmem Wasser verdünnter Fruchtsaft bevorzugen.

10. Harmonie

Wir suchen im ganzen Leben und auch in der Ernährung den Ausgleich der verschiedenen sich ergänzenden Prinzipien von Ying und Yang: Warm und kalt, Energie und Säfte, Aktivität und Ruhe, Aufnahme und Abgabe. Viele Menschen sind heute ständig auf Achse und aktiv. Zeit für Müsiggang, für Meditation und ruhigen Ausgleich bedeutet auch, langfristig haushälterisch mit seinen Kräften und Reserven umzugehen.

