



Was ist die Ernährung nach den fünf Elementen /gemäss der chinesischen Ernährungslehre (TCM)?



Die Ernährung nach den fünf Elementen ist die Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre in unserer westlichen, saisonalen Küche. Lebensmittel, Getränke, Zubereitungsarten und Kräuter werden gemäss ihrer energetischen und stofflichen Wirkung gezielt eingesetzt. Dadurch können Ungleichgewichte in der Energie (z.B. Abwehrschwäche, Verdauungsschwäche) oder bei den Säften (z.B. Blutmangel, trockene Haut) gezielt angegangen werden.

Die 5 Elemente Küche: Zeitgemässe Ernährung für Ihr Wohlbefinden

Die Ernährung nach den 5 Elementen ist ein zeitgemässer und ganzheitlicher Ernährungsstil, der auf dem Jahrtausende alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beruht. Zusammen mit der Akupunktur, der Kräuterméizin, der Tuina-Massage und den Körperübungen Taiji und Qi-Gong gehört die Ernährungslehre zu den wirksamen Heilmethoden der TCM. Diese haben alle das Ziel, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen indem das Gleichgewicht auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene hergestellt wird. Es geht nicht um chinesisches kochen, sondern um die Übertragung der Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre auf die westliche, regionale und saisonale Küche. Die Ernährung nach den 5 Elementen ist mit etwas Einsatz, aber ohne allzu grossen Aufwand möglich. Es sind keine speziellen Zutaten notwendig.

Die chinesische Ernährungslehre ist sehr ganzheitlich und hat einige Eigenheiten. Während in der westlichen Ernährungslehre die Inhaltsstoffe im Vordergrund stehen, werden in der chinesischen Ernährungslehre die stofflichen *und* energetischen Wirkungen betrachtet.

Jedes Lebensmittel hat bestimmte Auswirkungen auf den menschlichen Körper, dabei wird der Geschmack (z.B. sauer), die Wirkrichtung (z.B. zusammenziehend), und der Organbezug (z.B. Leber) beachtet.

In der Ernährungsberatung und Therapie können somit Lebensmittel und Speisen ganz gezielt eingesetzt werden, um energetische und stoffliche Mängel auszugleichen, z.B. die Verdauungskraft zu stärken, Blut aufzubauen, den Körper zu wärmen oder zu kühlen. Lebensmittel sind in diesem Sinne eine Form von Heilmittel.



Sehr wichtig ist auch das Prinzip der Bekömmlichkeit: Der Ausgangspunkt einer guten Gesundheit ist eine „starke Mitte“, die sich in einer guten Verdauungskraft äussert. Indem wir das Essen bekömmlich zubereiten, sorgen wir für eine gute Verdauung und einen funktionstüchtigen Stoffwechsel. Durch hochwertige Mahlzeiten, die unser Organismus optimal verwerten kann, steigern wir unsere Vitalität und Lebenskraft.

Die Ernährung nach den 5 Elementen unterstützt Sie darin, Ihr Gleichgewicht wieder zu finden.

In meiner ganzheitlichen Ernährungsberatung kombiniere ich das westliche und östliche Ernährungswissen. Lesen Sie mehr über die Ernährungsberatung:

<http://www.karin-nowack.ch> -> Ernährungsberatung

2. Seite: Thermische Wirkung und Was sind die 5 Elemente und Geschmäcker?



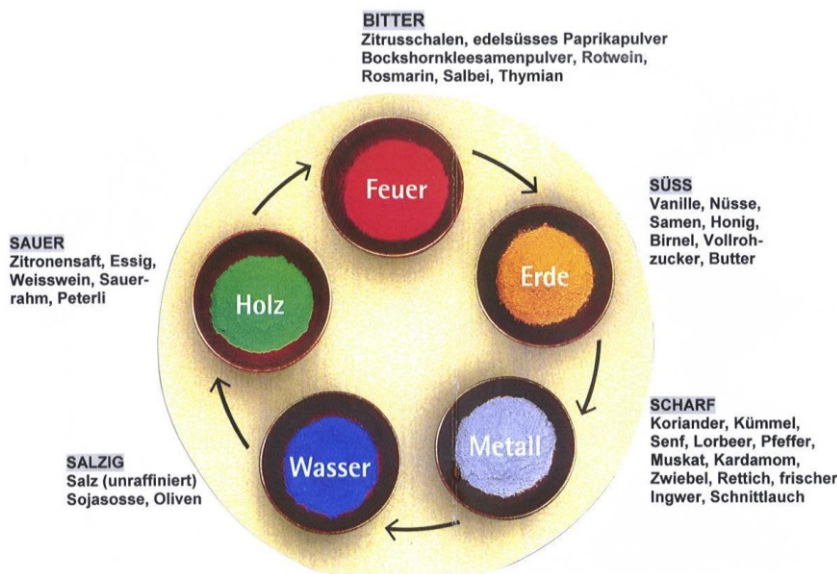
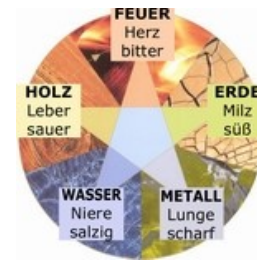
Die „thermische Wirkung“ der Lebensmittel

Jedes Lebensmittel hat eine thermische Wirkung, das heisst eine Wirkung auf unseren Wärmehaushalt. Damit ist nicht hauptsächlich die effektive Temperatur gemeint. Diese kommt dann aber noch dazu. Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel ist in 5 Stufen eingeteilt: heiss, warm, neutral, erfrischend und kalt. Chili, Curry, Yogi-Tee oder Glühwein erzeugen in unserem Körper Hitze und vertreiben Kälte. Da dies eine sehr starke Wirkung ist, sollte sie nur sehr sparsam eingesetzt werden. Fenchel, Kastanie, Frühlingszwiebel oder Rotwein wirken wärmend und dynamisierend. Neutral wirkende Lebensmittel sind zum Beispiel Mais, Rindfleisch, Ei, Butter, Dinkel, Reis. Diese Nahrungsmittel bauen das Qi auf und harmonisieren. Zu den erfrischenden Lebensmitteln gehören die meisten wasserreichen Gemüse, Früchte und Salate wie Blumenkohl, Sellerie, Erdbeeren, Champignons, Birne, aber auch Sojamilch, Tofu und Oliven. Diese Lebensmittel bauen Säfte auf und kühlen den Körper. Die kalt wirkenden Lebensmittel Tomate, Ananas, Joghurt, weisser Zucker und Mineralwasser sollten wiederum nur in sehr geringen Mengen verwendet werden, da sie den Körper, vor allem den Verdauungstrakt stark abkühlen. Therapeutisch können sie aber auch eingesetzt werden, um Hitze zu vertreiben.

In der chinesischen Ernährungslehre wird das Gleichgewicht gesucht. Deshalb sollten im Allgemeinen die neutralen, erfrischenden und warmen Lebensmittel je etwa ein Drittel ausmachen. Je nach individueller Konstitution, Beschwerden und auch nach der Jahreszeit können die Anteile aber angepasst werden.

Die 5 Elemente und Geschmäcker

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. Beispiel: Rüeblisalat: geraffelte Rüepli und Äpfel (Erde), Sosse aus Sonnenblumenöl (Erde), Prise Muskat (Metall), Prise Salz (Wasser), Zitronensaft (Holz), Prise Kakao (Feuer), Prise Vanillepulver (Erde). Schmeckt lecker!



Diese Art der Zubereitung macht die Speisen schmackhaft, bekömmlich und harmonisch. Es ist ein eigentlicher Geschmacksverstärker! (Abbildung: Christiane Seifert, Beispiele für Gewürze)