

Fünf-Elemente-Ernährung (TCM)

Karl Wimmer, Juni 2017



Alternative Ernährungsformen gewinnen immer mehr an Bedeutung. Das Interesse gilt vor allem zunehmend der ‚Fünf-Elemente-Ernährung‘, die in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) zur Anwendung kommt.

Die ‚Fünf-Elemente-Ernährung‘ ist keine neue „Wunderdiät“, sondern eine Ernährungsform, die Genuss, Wohlbefinden und gesundheitliche Wirkung in den Vordergrund stellt. Sie beruht auf dem Erfahrungsschatz der traditionellen Chinesischen Medizin - eine seit über 3000 Jahren bewährte Gesundheitslehre. Immer mehr Menschen entdecken die Weisheit dieser Lehre und nutzen sie zur Stärkung von Körper, Geist und Seele.

Die ‚Fünf-Elemente-Ernährungslehre‘ sieht ihre Funktion vor allem darin, über eine ausgewogene und vollwertige Ernährung den Organismus so zu stärken, dass sich Krankheit erst gar nicht ausbreiten kann. Dabei geht sie von der Erkenntnis aus, dass alle Phänomene des Kosmos, also auch die Nahrungsmittel, auf den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser basieren. Westliche TCM-Ärzte, Therapeuten und Ernährungsexperten haben dieses uralte Wissen auf die Lebensumstände in den Industrieländern angepasst und so die Umsetzung dieser ganzheitlichen Ernährungslehre mit heimischen Produkten ermöglicht.

„Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen“

(Sun Si Mao, berühmter Arzt der Tang-Dynastie, 618-707 n. Chr.)

Zur Geschichte

Erste schriftliche Werke zu dieser Ernährungsform entstanden in den Jahren 400 bis 150 v. Chr. Bei diesen Werken handelt es sich vor allem um das ‚Huangdi Waijing‘ (äußere Klassiker, der leider als verschollen gilt)¹ und das ‚Huangdi Neijing‘ (Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin)².

¹ Interessant sind hier die Überlieferungen der Wu-Familie. Hier wird nämlich davon berichtet, dass im Laufe der Zeit das Kapitel Nummer 37, das „Huang Di Wai Jing“ (Wai Jing bedeutet „außerhalb“ - Nei Jing bedeutet „das Innere“) verloren ging. Bereits in der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.) war es nicht mehr vorhanden. Denkbar wäre es, dass es der Zensur und der größten Bücherverbrennung der chinesischen Geschichte zum Opfer gefallen war, die auf Befehl von Qin Shi Huang Di (sinngemäß bedeutend: „Am Anfang stehender erster Gott-Kaiser von Qin“) (259-210 v. Chr.) durchgeführt wurde, um das Wissen des „Alten Himmels“ endgültig auszulöschen und die Menschheitsgeschichte bei Null neu beginnen zu lassen. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Qi_Bo)

² Inhaltlich geht es hier um ein Zwiegespräch in Form eines Frage-Antwort-Dialoges in dem Huang Di (der „Gelbe Kaiser“) von seinen weisen Lehrmeister Qi Bo unterwiesen wird, vor allem über die Gesetzmäßigkeiten zwischen Mensch und Natur, Mensch und Himmel und wie man alle Kräfte in Harmonie miteinander bringen kann. Diese Fragen und Erkenntnisse bilden das Fundament der grundlegenden Philosophie der ursprünglichen Chinesischen Medizin. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Qi_Bo)

Das Huangdi Neijing stellt auch heute noch eine wesentliche Grundlektüre der Lehre der chinesischen Medizin dar. Zwar enthalten die Neuauflagen Material eines wesentlich neueren Datums, diese basieren jedoch auf dem Ursprungswerk. Entstanden sind diese beiden Werke in der Zeit von 475 bis 221 v. Chr., in der Zeit der streitenden Reiche.

In den Folgejahren bis in die Gegenwart wurden noch eine Menge wichtiger Werke verfasst, die die Urwerke immer mehr verfeinern, dennoch bilden die alten Werke die wesentliche Grundlage aller Dokumente. Zur Zeit der neuen Republik China („National-China“), 1912 bis 1949 n. Chr., wurde versucht das alte Wissen der TCM zu verbieten und die Medizin in eine neue Richtung - die der westlichen Medizin - zu lenken. Doch aufgrund der zahlreichen Proteste renommierter TCM-Schulen und zahlreicher TCM-Ärzte sah man dann von dieser Maßnahme ab.

Ein großer Teil des ältesten Grundlagenwerks ‚Gelber Kaiser‘ widmet sich speziell der Ernährung. Es geht hier um die Gesunderhaltung unter Berücksichtigung äußerer sowie auch innerer Einflüsse (äußere Einflüsse: klimatische, geographische, jahreszeitliche, ... und innere: Emotionen, Reaktionen, ...).

Huangdi - der gelbe Kaiser - verwunderte das Volk schon als Kind mit seinem großen Wissen. Als er heranwuchs, bildete er sich umfassend weiter und wurde dann vom Volk zum Kaiser gewählt. Entstanden ist das Buch aus Mitschriften von den Diskussionen zwischen Huangdi und seinen Ministern über Medizin, Gesundheit, Ernährung, Lebensstil, Akupunktur, Moxibustion und daoistischer Kosmologie, deshalb gilt das Neijing auch als wichtigster Klassiker des Daoismus (= Taoismus).

Durch die große Ausdehnung Chinas kam es jedoch zur Beeinflussung der alten Lehren, durch die benachbarten Mächte. Mitunter kam es zur Vermischung mit den Mongolen und den Uiguren (Sinkiang) sowie auch arabischen Einflüssen aus dem Westen und ayurvedischen Einflüssen aus dem Südwesten. Durch diese Vermischung verschiedener Gedankengüter konnte ein sehr umfassendes Gesundheitssystem entstehen.

Die westliche Medizin wurde erst Ende des 19ten Jahrhunderts in China eingeführt. Zu dieser Zeit hatte diese noch nicht wirklich das wissenschaftliche Ansehen von heute und wurde daher von den chinesischen Ärzten nicht angenommen.

Heute versucht man die westliche Medizin mit der chinesischen Medizin zu kombinieren. Dies wurde auch in der überarbeiteten Form der Verfassung der Volksrepublik China verankert. Es wird versucht die alten Weisheiten mit dem neuen Wissen in Einklang zu bringen und das alte Wissen zu modernisieren. Durch die Annäherung der beiden Richtungen nimmt man an, dass es in den kommenden Jahren zu einer allgemeinen Verbesserung der Gesundheitsfürsorge kommen wird. Die ‚Fünf-Elemente-Ernährung‘ ist ein Zweig davon.

Yin & Yang als Basis der Fünf-Elemente-Ernährungslehre

Alles hat seine zwei Seiten, diese beiden Grundsätze charakterisieren auch Yin und Yang - das bekannt chinesische Zeichen für weiblich/männlich, ist eigentlich Symbol für das Polaritätsprinzip, die Dualität und die Welt der Gegensätze.



Das traditionelle Yin-Yang-Symbol

Ein gesundes Yin und Yang bedeuten ‚Lebenssaft‘ und ‚Lebenskraft‘.

Ein gesundes **Yin** zu haben bedeutet, Lebenssaft und Substanz zu besitzen. Dadurch werden vorübergehende krankmachende Einflüsse, wie Klimaveränderungen, Ärger, Überanstrengung oder schlechtes Essen, ausgeglichen.

Auf der körperlichen Ebene sorgt es für die Fähigkeit, sich zu entspannen, für erholsamen Schlaf und für gute Nerven; auf der psychischen Ebene ist das Yin für Gelassenheit, Geduld und Zurückhaltung zuständig. Kräftige Knochen und Zähne, glänzende Augen und Haare, rosige Wangen und Lippen sind Zeichen einer starken Yin-Wurzel.

Ein gesundes **Yang** bedeutet, Lebenskraft und Energie zu haben. Auf der körperlichen Ebene ist es für Leistungsstärke, Dynamik, kraftvolle Verdauung und starke Abwehrkräfte verantwortlich. Zum Yang gehören auch die beiden Faktoren Qi (Energie) und Wärme. Das Yang, d.h. alle aktiven Prozesse in unserem Organismus geben uns die Kraft und Klarheit, unser Leben zu meistern.

Gesund sind wir also, wenn Yin und Yang in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Dann haben wir sowohl Lebenssaft, wie auch Lebenskraft.

Auch bei allen, den Fünf Elementen zugeordneten Lebensmitteln gibt es die Yin- bzw. Yang-Entsprechung. So gibt es sowohl wärmende, neutrale als auch kühlende Lebensmittel. Nach Auffassung der chinesischen Ernährungslehre gibt es auch für alle unausgewogenen Zustände die richtigen Nahrungsmittel. Die Basis, um einen harmonischen Gesundheitszustand des Menschen zu erreichen, bildet die Einteilung der Lebensmittel entsprechend ihrer thermischen Wirkung auf den Körper.

Während bei uns vor allem auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente großer Wert gelegt wird, zählt für traditionelle Köche in China hauptsächlich die thermische Wirkung der verschiedenen Lebensmittel. Bei der Zubereitung von Speisen achten sie

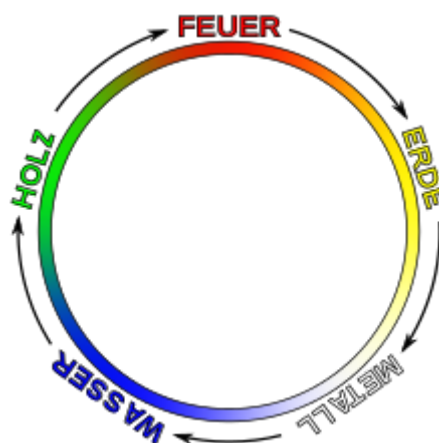
deshalb stets darauf, wie die einzelnen Zutaten ihres Menüs auf den menschlichen Körper wirken: „heiß“ (viel Yang), „warm“ (Yang), „neutral“, „erfrischend“ (Yin) oder „kalt“ (viel Yin).

Hinsichtlich einer gesunden Ernährung bedeutet dies, dass Menschen mit einem Yang-Mangel (zu wenig Wärme, zu viel Kälte) vor allem heiße und warme sowie neutrale Lebensmittel konsumieren sollten. Menschen mit Yin-Mangel (zu viel Wärme, zu wenig Kälte) hingegen sollten Nahrungsmittel mit der thermischen Wirkung erfrischend und kalt sowie ebenfalls neutral essen.

Als grobe Richtlinie kann man sagen: Alle Lebensmittel, die im Warmen wachsen, wirken kühlend und umgekehrt. „Neutrale Nahrungsmittel“ sind Karotten, Hülsenfrüchte, alle Kohlsorten, Kartoffeln, Nüsse, Kalb- und Rindfleisch, Eier, Butter, Milch, Weintrauben - sie bauen das Qi (Lebensenergie) auf und wirken ausgleichend auf alle Organe.

Mit Hilfe unterschiedlicher Kochtechniken und Zutaten kann die thermische Wirkung von Speisen natürlich verändert bzw. den jeweiligen Anforderungen angepasst werden: Durch scharfes Anbraten, Grillen, Rösten, Backen oder Kochen mit Zugabe von Alkohol, sowie Verwendung von scharfen Gewürzen wird ein Gericht (noch) wärmer, durch Blanchieren und die Verwendung erfrischender Zutaten wie Obst, Fruchtsäfte, Champignons, Algen und Sprossen wird eine Speise kühler.

Ernährung nach den fünf Elementen



Nahrungs-Zyklus³

Durch diese Ernährungsform werden Körper und Geist gestärkt.

Lebensmittel werden in der chinesischen Ernährungslehre nach den Fünf Elementen klassifiziert. Und genau dieses Muster wird auch beim Kochen verwendet, wenn größtmögliche Harmonie in unsere Mahlzeiten gebracht werden soll.

³ Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Fünf-Elemente-Lehre>

Jedem der Elemente wird ein bestimmter Geschmack, eine spezielle Wirkung auf den Menschen zugeschrieben, es entspricht aber auch **bestimmten Organen** welche dabei begünstigt oder geschädigt werden können.

Holz: Sauer - Leber und Gallenblase.

Das Holzelement steht für die Geschmacksrichtung ‚sauer‘, für erfrischende Energie und bewahrt die Säfte.

Die Nahrungsmittel dieses Elements sind u.a. Getreide (Dinkel und Weizen), Sprossen, frische Kräuter, Salat, grünes Gemüse, säuerliches Obst.

Feuer: Bitter - Herz und Dünndarm.

Das Feuerelement steht für Wärme und Licht, die zugehörigen Nahrungsmittel sind bitter im Geschmack und helfen beim Verdauungsprozess.

Zu den Feuer-Nahrungsmitteln zählen u.a. Chicorée, Ruccola, Grapefruit, Getreide (Roggen, Hirse) aber auch Bitterliköre.

Erde: Süß - Milz und Magen.

Das Erdelement steht für die Geschmacksrichtung süß (baut Qi auf), für das Milde und Sättigende. Es macht somit den größten Teil der Nahrung aus.

Nahrungsmittel des Erdelements sind u.a. fast alle Getreide-, Fleisch- und Gemüsesorten, Eier, Fette und Nüsse.

Metall: Scharf - Lunge und Dickdarm.

Das Metallelement steht für den scharfen Geschmack, der sowohl bei Eindringen von äußerer Kälte als auch bei innerer Kälte hilfreich ist (zerstreut Qi).

Zu den Metall-Nahrungsmitteln gehören u.a. Getränke wie Ingwertee oder Glühwein, warme Gewürze, diverse Gemüsesorten wie Kohlrabi, Rettich, Lauch, Zwiebel und Kren.

Wasser: Salzig - Niere und Blase.

Das Wasserelement weicht auf und hat einen salzigen Geschmack.

Nahrungsmittel des Wasserelements sind neben Meeresfrüchten u.a. auch Mineralwasser, Süßwasserfische und Hülsenfrüchte.

Zubereitet im Winter eignen sie sich hervorragend für Eintöpfe, Suppen, Aufläufe, Kompotte und gekochte Getreidegerichte.

In einer ausgewogenen Ernährung sollten alle 5 Geschmacksrichtungen enthalten sein, wobei keine davon längere Zeit überbetont oder ganz ausgelassen werden sollte, da dies zu einem Ungleichgewicht führen kann.

Einteilung der Lebensmittel im Sinne der 5-Elemente-Ernährung

Die Nahrungsmittel werden nach den folgenden Punkten eingeteilt:

- 1) nach ihrem Temperaturverhalten
- 2) nach ihrer Geschmacksrichtung
- 3) nach ihrer Wirktenenz
- 4) nach dem Bezug zu einem oder mehreren Funktionskreisen

1. Thermische Wirkung in der Nahrung

Jedes Nahrungsmittel besitzt seine eigene Energie und wirkt sich anders aus auf unseren Körper: Wenn sie eine angenehm kühlende Wirkung genießen möchten, beißen Sie in eine Melone (Yin) oder wagen Sie einen Biss einer Chilischote, sie wird ihnen Hitze und Schweiß (Yang) ins Gesicht treiben.

So besitzt jedes Nahrungsmittel seine spezifische Energie. Neben den 5 Elementen werden laut der chinesischen Lehre die Nahrungsmittel hinsichtlich ihres Temperaturverhaltens in folgende Bereiche eingeteilt:

"kalt" (viel Yin): kann im Körper Kälte erzeugen und dadurch den Stoffwechsel verlangsamten oder auch stoppen, kann den Körper im Übermaß abkühlen.

Zu den „kalten Nahrungsmittel“ zählen beispielsweise Tomaten, Gurken, Kiwi, Wassermelone, Endiviensalat, Bananen, Südfrüchte, Joghurt, Topfen, Salz, Mineralwasser, ...

Diese Früchte kühlen den Körper ab und bieten den nötigen Ausgleich im Sommer. Man schützt sich vor übermäßiger Hitze.

Doch im Winter sollte man aufpassen, den verzehrt man diese Obstsorten regelmäßig, so kann es sogar zu einem Energiemangel führen bis hin zu Infektanfällen (Yang Mangel).

Somit ist der Genuss z.B. von Zitrusfrüchten im Sinne der Fünf-Elemente-Ernährung im Winter nicht für jeden geeignet.

"erfrischend" bzw. „kühl“ (Yin): hat die Fähigkeit Körpersäfte (Körperflüssigkeiten) aufzubauen, hält das Yin zusammen und tonisiert das Blut. „Erfrischende Nahrungsmittel“ kühlen Körpersäfte und bauen Blut auf.

Dazu gehören Salatsorten, Gurken, Tomaten, Weizen, Buchweizen, heimisches Obst, Sauerkraut, Champignons, Broccoli, Zucchini, Topfen, Sauerrahm, Pfefferminztee, Orangen, Butter, ...

Im Sommer bieten sie die ideale Basis für die Ernährung, verhindern die Austrocknung im Körper. (kein Yin Mangel).

"neutral": stellt die Mitte dar, hier spiegelt sich eine Ausgewogenheit wieder.

Zu den „neutralen Nahrungsmittel“ gehören Karotten, Erdäpfel, Reis, Hülsenfrüchte,

alle Kohlsorten, Erbsen, Nüsse, Rindfleisch, Polenta, Dinkel, Roggen, Amaranth, Eier, Käse, Kuhmilch, Süßwasserfische, Weintraube, Hühnerlei, Erbse, Mandel, Azukibohnen, ...

Sie wirken harmonisierend auf den Körper und bauen die Lebensenergie (Qi) auf.

"warm": stärkt das Yang und das Qi, hilft den Körper vor äußeren Einflüssen zu schützen, fördert die Resorption da es die Mitte wärmt (Yang).

„Warme Lebensmittel“ sind die meisten Kräuter, wie Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Oregano, Maroni, Walnuss, Honig. Es zählen aber auch Seefische, Hühnerfleisch, Wildfleisch und die Getreidesorten Hafer, Grünkern dazu. Nicht zu vergessen die Obstsorten wie Marillen, Rosinen, Pfirsiche, Kirschen. Kaffee, Kakao, Mohn, Walnüsse, Erdnüsse und Kren - diese wärmen ebenfalls, unterstützen das Qi und können somit zu jeder Jahreszeit genossen werden.

Jedoch an extrem heißen Tagen sollte man sich mit diesen Lebensmitteln einschränken.

"heiß" (viel Yang): hebt das Qi und versorgt das Wei-Qi (Schutz-Qi), wärmt die inneren Organe; im Übermaß kann es aber schädlich wirken und die Körpersäfte austrocknen.

„Heiße Nahrungsmittel“, wie Lammfleisch, scharfe Gewürze wie z.B. Chili und Cayenne-Pfeffer, hochprozentiger Alkohol und Zimt schützen den Körper vor Kälte im Winter und hält einen warm.

Bei sehr kalten Wintertagen ist die regelmäßige Verwendung von kleinen Mengen heißer Nahrungsmittel sehr empfehlenswert, um innere Kälte zu vertreiben.

In großen Mengen und im Hochsommer genossen erzeugen sie sehr schnell innere Hitze und sollten daher extrem reduziert werden im Sommer.

Das Temperaturverhalten kann durch Zubereitungsformen verändert werden. Man kann ‚kalte‘ Nahrungsmittel durch Kochen, Dünsten, Dampfgaren, Schmoren, im Druckkochtopf kochen oder Blanchieren deutlich erwärmen.

Hitze kann man durch Grillen, Rösten, Braten, Frittieren, in Wein schmoren etc. erzeugen. Kälte erhält man durch Kühlen im Eisfach, Zubereitung als Eis oder Sorbet, durch Pökeln oder in kaltes Wasser einlegen.

2. Geschmack

Die Lebensmittel werden nach Ihrem Geschmack den fünf Elementen zugeteilt:⁴

⁴ Anzumerken ist hier, dass in der Literatur auch Abweichungen bei der Einteilung in die Elemente zu finden sind. So gibt es z.B. auch Tabellen in denen die Lebensmittel nach Farben zugeteilt werden. Wobei die Farben der Lebensmittel in erstaunlich hohem Maße mit den Elementen korrespondieren. Die thermische und geschmackliche Einteilung ist jedoch die gängigste Praxis.

sauer: Element **Holz**, zusammenziehend, bewahrt die Säfte und Jing, ergänzt und hält Säfte des Körpers, schnürt im Übermaß die Leber ein

z.B.: Limone, Zitrone, Essig, Joghurt, Tomate, ...

bitter: Element **Feuer**, senkt ab, beseitigt Hitze und vertreibt Nässe, bindet die Säfte, wirkt klärend, ein Übermaß kann jedoch austrocknend wirken

z.B.: Endiviensalat, bittere Orangenschale, Rettichblätter, Kakao, Kaffee, ...

süß/neutral: Element **Erde**, Qi emporhebend, verteilt sanft, ist entspannend, hat eine harmonisierende Wirkung und ist stabilisierend, im Übermaß aber wird die Mitte geschwächt

z.B.: Kürbis, Karotte, süßer Reis, Süßkartoffel, Maroni, ...

scharf: Element **Metall**, wirkt zerstreud, die Oberfläche öffnend, beseitigt Stagnation, erwärmt die Nieren, im Übermaß kann scharf jedoch die Säfte verletzen

z.B.: Knoblauch, Zwiebel, Pfeffer, Muskat, Zimt, Ingwer, Galgant, ...

salzig: Element **Wasser**, weicht auf, wirkt nach innen und bewahrt, befeuchtet, im Übermaß kann er negativ auf den Kreislauf wirken und die Resorption verschiedener Nährstoffe stören

z.B.: Tamari, Algen, Schinken, Miso, ...

3. Wirkrichtung

Wenn ein Nahrungsmittel sowohl süß als auch bitter, sowohl erwärmend als auch salzig oder zusätzlich kühl-sauer und scharf ist, muss man ein anderes Kriterium der Entscheidung finden. Deswegen betrachtet man die Wirktenz des Lebensmittels.

Schwebend: wirken nach außen, sie leiten Stoffe über die Haut und die Körperoberfläche ab bzw. aus, sie zeigen zum Beispiel eine schweißtreibende Wirkung, haben meist eine neutrale Energie, Geschmacksrichtung süß und scharf überwiegt, Temperaturverhalten ist meist nur schwach ausgeprägt

z.B.: Honig, Pflaumen, Karotte, süßer Reis, Milch, ...

Steigend: mit steigenden Nahrungsmitteln werden Durchfälle behandelt, hier ist es wesentlich die Kraft der Milz zu stärken, die in diese Gruppe fallenden Nahrungsmittel haben eine leicht warme Energie bzw. sind moderat kühlend, die steigende Wirkung entsteht vor allem in den Geschmacksrichtungen scharf und süß, Blüten und Blätter steigen

z.B.: schwarzer + weißer Pfeffer, Basilikum, grüner Tee, Ingwer, ...

Fallend: sind Substanzen die nach unten ableiten, mit Nahrungsmitteln dieser Gruppe können Verstopfungen gelöst werden, wirkt gegen Erbrechen sowie Hustenreiz und Atemnot, Temperaturverhalten ist meist kühl oder leicht warm, Geschmacksrichtung ist vorwiegend sauer und leicht salzig

z.B.: Spinat, Aubergine, Gurke, Mango, Gerste, Apfel, Kohlrabi, ...

Sinkend: wirken im Inneren, festigen das Qi, hemmen Schweißbildung, Temperaturverhalten ist thermisch ausgeglichen, Geschmack ist bitter - salzig und sauer, Wurzeln - Samen und Früchte sinken

z.B.: gepökelttes Fleisch, Miso, Hopfen, Lattich, Salz, Algen, Speck, ...

Warme, heiße, süße und scharfe Nahrungsmittel haben zumeist einen steigenden oder schwebenden Charakter.

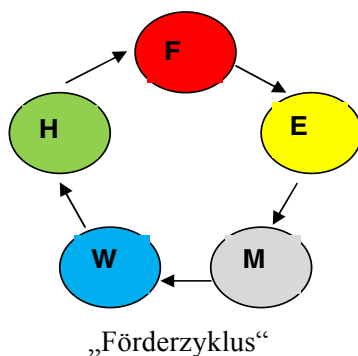
Kühle, kalte, saure, bittere und salzige Nahrungsmittel einen sinkenden oder fallenden Charakter.

Man kann die Wirktenz durch verschiedenste Zubereitungsarten verändern. Bereitet man zum Beispiel ein Nahrungsmittel mit Ingwer zu, so hat dieses die Tendenz nach außen auszustrahlen - schwebende Wirkrichtung wird erreicht. Eine Zubereitung mit Wein entwickelt die Tendenz sich nach oben zu entfalten - also ist hier die Veränderung in eine steigende Wirkung. Mit Essig zubereitete Nahrungsmittel wirken nach innen, einschnürend und sinkend. Die Wirktenz nach unten und fallend kann man durch die Zubereitung mit Salz erreichen.

4. Zubereitungsformen

Bei der Zusammenstellung der Speisen wird bei der Traditionell Chinesischen Medizin darauf geachtet, die Mahlzeit im Zyklus der 5 Elemente zuzubereiten - und zwar wird im Förderzyklus gekocht (Erde fördert Metall, Metall fördert und nährt Wasser usw.). Wo man den Zyklus beginnt ist nicht so wichtig. Wichtig ist es jedoch dann die richtige Reihenfolge einzuhalten.

Weiters wird dabei auf die thermische Wirkung Rücksicht genommen, sowie auf individuelle Konstitutionen, auf die Witterung (Kälte/Hitze, ...), auf Biorhythmen (Tageszeit, Alter, Jahreszeit, ...) und auf den Qi-Gehalt der Nahrung.



Generell wird bei dieser Form der Ernährung das Hauptaugenmerk darauf gelegt, dass man sich ausgewogen ernährt - auch in Bezug auf die Thermik der Lebensmittel, so kann man zum Beispiel die Wirkung „heißer“ Lebensmittel mit kalten oder kühlen Lebensmitteln ausgleichen.

„Denaturierte“ Nahrungsmittel (Auszugsmehle, weißer Zucker, chemisch behandelte Speisen, ...) und Fertiggerichte werden nicht empfohlen da in diesen Speisen - durch die vielen Verarbeitungsschritte - keine Energie (kein Qi) mehr vorhanden ist. Die Verwendung unverarbeiteter, biologischer und frischer Lebensmittel, welche auch frisch zubereitet werden, ist Voraussetzung.

Kochen nach den 5 Elementen

Bedeutsam ist dabei, die Elemente (Zutaten) in der richtigen Abfolge in den Kochtopf zu geben. Das bedeutet, dass bei der Zubereitung von Mahlzeiten alle Zutaten, die vorher den jeweiligen Elementen zugeordnet wurden, immer in der Reihenfolge:

Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser

Diese Reihenfolge ist identisch mit der Energieversorgung unserer Organe. Auf diese Weise wird das Essen "rund" - es wird harmonisch und wohlschmeckend und stellt Körper und Geist gleichermaßen vollkommen zufrieden.

Bei der Zubereitung von Speisen achten sie deshalb stets darauf, wie die einzelnen Zutaten ihres Menüs auf den menschlichen Körper wirken:

"heiß" (viel Yang), "warm" (Yang), "neutral", "erfrischend" (Yin) oder "kalt" (viel Yin). In einer ausgewogenen Ernährung sollten alle 5 Geschmacksrichtungen enthalten sein, wobei keine davon längere Zeit überbetont oder ganz ausgelassen werden sollte, da dies zu einem Ungleichgewicht führen kann.

Die 5 Geschmacksrichtungen:

- **Holz:** Sauer - bewahrt die Säfte, adstringierend (zusammenziehend)
- **Feuer:** Bitter - trocknet aus, leitet nach unten
- **Erde:** Süß - baut Qi (Lebensenergie) auf, nährt, entspannt, harmonisiert
- **Metall:** Scharf - löst Stagnationen, zerstreut Qi
- **Wasser:** Salzig - weicht auf, leitet nach unten

Die Koch-Funktion dieser Ernährungslehre besteht darin, dass eine ausgewogene und vollwertige Ernährung den Organismus so stärkt, dass sich Krankheiten erst gar nicht ausbreiten können.

5-Elemente-Tabelle: Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
	<i>sauer</i>	<i>bitter</i>	<i>süß/neutral</i>	<i>scharf</i>	<i>salzig</i>
Heiß (viel Yang)	--	Gegrilltes, Bitterliköre und bitterer Alkohol (z.B. Campari), Glühwein	Fenchelsamen, Fencheltee	Alle scharfen Gewürze (Chili, Cayenne, etc.), scharfer Alkohol, Zimt	--
Warm (Yang)	Huhn, Grünkern, Essig, Petersilie, Bärlauch, Kirschsaff, Kapern	Lamm, Schaf, Ziege, Schafs- /Ziegenkäse und -milch, fast alle frischen Küchenkräuter, Kurkuma, Paprika edelsüß, Wacholderbeeren, Bockshornklee, Kakao (ohne Zucker!) Mohn, alle leicht bitteren Kräutertees, Kaffee, Rotwein	Amaranth, Quinoa, Fenchel, Kürbis, Süßkartoffel, Aprikose, Pfirsich, Süßkirsche, Rosinen, Kokos, Kokosöl, Vanille, Pistazien, Walnüsse, Walnussöl, Pinienkerne, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Leinsamen, Leinöl, Sonnenblumenkerne, Likör und Dessertweine, Kamillentee	Wildfleisch, Hafer, Lauch, Frühlingzwiebel, Meerrettich, Knoblauch, Schnittlauch, rohe Zwiebel, scharfe Käsesorten wie Harzer, Parmesan, Schimmelkäse, fast alle leicht scharfen Gewürze wie Dill, Ingwer, Lorbeer, Senf, Muskat, Nelke, Koriander, Pfeffer, Anis, Kümmel, Kardamom, Gewürztees	Aal, Forelle, Lachs, Sardelle, Scholle, weißer Fisch, Krustentiere, Muscheln, alle geräucherten und gepökelten Fischarten
Neutral	Kaninchen, Erd-, Him- und Brombeeren, Quark	Roggen, Rosenkohl, rote Bete, Bittermandel, Korb, Majoran, Heißes Wasser	Rind, Kalb, Mais, Grieß, Gemüse, das in der Erde wächst, Kohl, Busch- & Stangenbohnen, Erbsen, Pflaumen, Avocado, Trauben, Papaya, Eier, Butter (Ghee), Margarine, alle sonstigen Kuhmilchprodukte, Honig, Zucker (weiß), Malz, Dicksäfte, die meisten Nuss-Sorten, Cashew, Erdnuss, Sesam, Mandeln, Datteln, Feigen die meisten Pilzsorten, Safran, Süßholz, Stevia, Süßstoff, Malzbier	Gans, Truthahn, Pute, Reis	Schweinefleisch, Schinken roh, geräuchert, gekocht, Speck, Karpfen, Hering, Makrele, Sardine, Tunfisch und die restlichen Fischarten, Hülsenfrüchte wie Linsen, Soja-, Sau-, Azuki- oder Kidneybohnen, Wildreis, schwarzer Sesam

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
	<i>sauer</i>	<i>bitter</i>	<i>süß/neutral</i>	<i>scharf</i>	<i>salzig</i>
Erfri-schend (Yin)	Dinkel, Emmer, Einkorn, Weizen, Kamut, Sauerteig, Hefe, Ente, Kefir, Joghurt, Buttermilch, Frischkäse, saure Sahne, Creme Fraiche, Sauerkraut, Sprossen, saure Äpfel & Beerenfrüchte, Orangen, Ananas, Mandarine, Zitrone, Limette, Hagebutte, Sauerkirschen, unreifes Obst, helles Bier, Weißwein, Cidre Sekt, Prosecco, Champagner, säuerliche Früchte- & Kräutertees	Endivien, Löwenzahn und alle leicht bitteren Salate, Holunder, Pampelmuse, Quitte, Salbei, Chiasamen, Borretsch, dunkles Bier, Getreidekaffee, Buchweizen, Artischocke, Joghurt aus Ziegenmilch	Gerste, Hirse, Chinakohl, Mangold, Champignons, Aubergine, Paprika, Sellerie, Spargel, Blumenkohl, Spinat, Brokkoli, Zucchini, Estragon, die meisten süßen Obstsorten, Soja-produkte, die meisten Ölsorten, Frucht- und Gemüsesaft, kohlen-säurehaltige Erfrischungsgetränke	Kohlrabi, Kresse, Brunnenkresse, Radieschen, Rettich, Pfefferminztee	Tintenfisch, Kichererbse, Süßwasser-alge wie Chlorella, AFA oder Spirulina, Oliven, Mungbohnen, Brennnessel
Kalt (viel Yin)	Tomate, Sauerampfer, Kiwi, Kaki, Maracuya, Karambole, Rhabarber	Grüner Tee, schwarzer Tee Pils, Wermut	Gurke, Wassermelone, Banane, Mango	--	Salz, Soja-soße, Gomasio, Miso, Sprudel-, Quell-, Tafelwasser, Meer-salgen

Literatur

- Ams, Anna U. / Kirmse, Ulrike: *5 Elemente Küche: Gesunde Ernährung im Rhythmus der Organuhr. Eine Einführung in die ganzheitliche Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin*; Christian München 2015.
- Bunse, Tanja / Krahwinkel, Esther: *Iss, was du bist - Das 5-Elemente-Kochbuch*; Edition Michael Fischer 2017.
- Duve, Christina / Klinger, Gabriele: *5-Elemente-Küche für jeden Tag. Lieblingsrezepte für Körper & Seele*; blv 2015.
- Fahrno, Ilse-Maria / Fahrno, Jürgen: *Fünf Elemente Ernährung. Der einfache Weg zu einem Leben im Gleichgewicht*; Irisiana 2015.
- Fehrer, Roswitha: *Das 5-Elemente-Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. 250 Rezepte für die ganze Familie*; Ennsthaler 2017.
- Heider de Jahnsen, Manuela: *Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung*; Windpferd 2009.
- Hempfen, Carl-Hermann / Engelhardt-Leeb, Ute / Nögel, Rainer: *Chinesische Diätetik: Grundlagen, Anwendungen, Rezepte*; Urban & Fischer Verlag / Elsevier GmbH 2012.
- Kapchuk, Ted J.: *Das große Buch der chinesischen Medizin: Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis*; Knauer 2010.
- Kind, Soonil / Spielberg, Sabine: *Die vegetarische 5-Elemente-Küche. Zeitgemäß, Typbezogen, Lecker*; Joy 2011.
- Leung, Ping-Chung / Xue, Charlie C.: *Chinesische Medizin: Alte Heilkunst und moderne Wissenschaft*; Urban & Fischer Verlag / Elsevier GmbH 2005.
- Maoshing Ni (Hg.): *Der Gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin*; Knauer MensSana TB 2011.
- Nichterl, Claudia / Urban Uwe: *Die Fünf-Elemente-Küche vegetarisch*; Österreichischer Agrarverlag 2007.
- Schneider, Carola: *Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Wohltuende und stärkende Fünf-Elemente-Suppen für die westliche Küche*; Joy 1999.
- Seifert, Christiane: *Die Fünf-Elemente-Küche für Einsteiger. Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre*; Tias 2013.
- Stalzer, Karin / Schnitzler, Christina: *Was den einen nährt, macht den anderen krank. Fünf-Elemente-Ernährung für jeden Stoffwechsellyp*; Windpferd 2009.
- Sun, Bo / Wilhelms, Theresia: *Das TCM-Kochbuch. Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Gesunde, schlanke Küche - Ernährung nach den fünf Elementen*; Sun Verlag 2017.
- Temelie, Barbara: *Ernährung nach den Fünf Elementen*; Joy 2001.
- Temelie, Barbara: *Nahrungsmittelliste zur Ernährung nach den Fünf Elementen - Poster*; Joy 2012.
- Temelie, Barbara / Trebuth, Beatrice: *Das Fünf Elemente Kochbuch. Die praktische Umsetzung der Chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche*; Joy 2009.
- Ursinus, Lothar / Golz, Carmen / Hinz, Oliver: *Gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten*; Schirner 2012.
- Weidinger, Georg: *Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin*; Ennsthaler 2017.
- Weiss, Caro: *5 Elemente Ernährung für Anfänger: Eine praktische Einführung in die chinesische Ernährungslehre*; CreateSpace Independent Publishing Platform 2017.