



Praxis für ganzheitliche Ernährungstherapie

www.kubiena.com

Ernährung nach den 5 Elementen gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin

Das oberste Ziel der chinesischen Lebensordnung ist es, ein langes und harmonisches Leben zu führen. Die Chinesen sind von alters her Meister in der Vorsorgemedizin, das Ansehen und Honorar chinesischer Ärzte war um so höher, je gesünder Ihre Patienten waren. Die traditionelle chinesische Ernährungslehre blickt bereits auf eine 2000 Jahre alte Geschichte zurück und ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) neben Akupunktur, Kräutertherapie, Gesundheitsgymnastik wie Tai Chi und Qi Gong.

Wirkt die chinesische Ernährungslehre auch bei uns im Westen?

China ist ein riesiges Land vergleichbar mit Amerika. Es erstreckt sich vom arktischen Norden bis zum tropischen Süden und es leben dort mehr als 200 verschiedene Bevölkerungsgruppen. Trotzdem wirkt überall die TCM. Die Traditionelle Chinesische Medizin und mit ihr die Ernährungslehre wirkt sogar so gut, dass die WHO Weltgesundheitsorganisation empfohlen hat, sie im 21. Jahrhundert auf der ganzen Welt zu verbreiten.

Yin und Yang

Gesundheit aus chinesischer Sicht bedeutet die harmonische Funktion der Organe aufgrund eines ausgewogenen Angebotes an Substanz (Yin) und Energie (Yang, Qi). Aus Atemluft und Nahrung wird dann Energie (Qi) und Substanz (Yin) extrahiert und den Organen über Energieleitbahnen (Meridiane und Blutbahnen) zugeführt.

Die Balance zwischen Yin und Yang ist ausschlaggebend für Gesundheit, Aktivität und Ausgeglichenheit eines Menschen. Krankheit ist ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang und ein chinesisches Sprichwort sagt: **„Eine Krankheit heilen, die sich schon manifestiert hat, ist, als ob man einen Brunnen gräbt, nachdem man Durst bekommen hat!“** Deshalb gilt es, frühzeitig Disharmoniezustände (Ungleichgewichte) in unserem Körper zu behandeln bzw. mit ausgewogener Ernährung vorzubeugen.



Praxis für ganzheitliche Ernährungstherapie

www.kubiena.com

Enthalten unsere Nahrungsmittel noch genug Qi?

Fertigprodukte, synthetische Zusatzstoffe (wie Farbstoffe), genmanipulierte Nahrungsmittel, Zubereitung in der Mikrowelle und vieles mehr führt dazu, dass unsere Nahrung nur mehr wenig Qi hat. Deshalb ist es so besonders wichtig, dass wir frische Nahrungsmittel aus biologischer Landwirtschaft verwenden anstatt Fertigprodukte einfach in der Mikrowelle aufzutauen. Kochen ist die Devise, und das im Einklang mit der jeweiligen Jahreszeit. Hochwertige Produkte, individuell zusammengestellt, entsprechend der Jahreszeit und auch zur richtigen Tageszeit gegessen. Man muss kein Meister der chinesischen Kochkunst werden, um nach den Regeln der Fünf Elemente zu kochen, oft hilft es schon, sich darauf zu besinnen, wie unsere Großeltern gekocht haben.

In der chinesischen Ernährungslehre unterscheidet man die Nahrungsmittel einerseits nach ihrer Zugehörigkeit zu den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) und damit nach ihrer Wirkung auf die unterschiedlichen Organsysteme und andererseits nach ihrer thermischen Wirkung auf den Körper.

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel

Entsprechend ihrer thermischen Wirkung sind die einzelnen Lebensmittel für unterschiedliche Ernährungstypen von Menschen entweder generell oder in Abhängigkeit von der Jahreszeit günstig oder ungünstig.

Kalte Nahrungsmittel sind zum Beispiel Tomaten, Gurken, Bananen, Ananas, Kiwi, Zitrusfrüchte, Joghurt und Mineralwasser. Sie kühlen den Körper und bieten im Sommer oder im Falle einer bereits bestehenden Hitzesymptomatik den nötigen Ausgleich. Regelmäßig und im Winter gegessen, führen sie aber zu einem Mangel an Energie und Infektanfälligkeit (Qi- oder Yang-Mangel).

Erfrischende Nahrungsmittel: zu ihnen gehören die meisten Gemüsesorten, Salate, einheimisches Obst und Kräuter. Sie sind die Quelle für Körpersäfte und Blut. Das ganze Jahr über gegessen, verhindern sie vorbeugend einen Yin- oder Blutmangel (Trockenheit). Besonders im Sommer ist diese Funktion besonders wichtig, da äußere



Praxis für ganzheitliche Ernährungstherapie

www.kubiena.com

Hitze dem Körper Feuchtigkeit entzieht. Übermäßiger Konsum von erfrischenden rohen Nahrungsmitteln kann jedoch im Winter die Verdauung belasten und genauso wie die kalten Nahrungsmittel zu Qi- und Yang-Mangel führen.

Neutrale Nahrungsmittel wie Karotten, Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen), alle Kohlsorten (wie u. a. Kohlrabi, Brokkoli), Nüsse, Rindfleisch und besonders alle Vollwertgetreide, sind die Quelle, aus der der Körper seine Energie bezieht. Getreide bildet in jeder Jahreszeit die harmonische Basis, die den Organismus vor Energieverlust schützt und bereits bestehende Ungleichgewichtszustände ausbalanciert.

Warme Nahrungsmittel sind im wesentlichen getrocknete Kräuter und Gewürze, wie zum Beispiel Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Oregano, die meisten Fischarten, Huhn und einige Gemüse. In jeder Jahreszeit haben sie einen festen Platz auf dem Speiseplan, um dem Körper Yang, d. h. Wärme, zuzuführen. Lediglich im Hochsommer oder bei bereits bestehenden Hitzezuständen wird ihr Anteil reduziert.

Heiße Nahrungsmittel, wie Lammfleisch oder scharfe Gewürze, schützen den Organismus im Winter vor Kälte. Bei niederem Blutdruck und Kälteempfinden ist die regelmäßige Verwendung von kleinen Mengen heißer Nahrungsmittel ein wirksames Mittel, um innere Kälte zu vertreiben. In großen Mengen konsumiert, erzeugen hochprozentiger Alkohol und scharfe Gewürze sehr schnell innere Hitze, besonders in Kombination mit Fleisch. Für Vegetarier hingegen ist das Kochen mit wenig Alkohol und scharfen Gewürzen die richtige Methode, um sich vor innerer Kälte zu schützen.

In der individuellen Ernährungsberatung nach der TCM werden der Konstitutionstyp analysiert und mögliche Disharmoniezustände lokalisiert. Die individuellen Ernährungsempfehlungen unterstützen die Gesundheit und die Harmonie von Körper und Geist.