

Veronika Ottenschläger  
Claudia Radbauer

# Ea(s)t meets West

Fit und gesund  
mit der Westlichen  
5-Elemente-Ernährung

Ein neuer Weg  
in der Ernährung



Ea(s)t meets West – Fit und gesund mit der Westlichen  
5-Elemente-Ernährung

Veronika Ottenschläger  
Claudia Radbauer

# **Ea(s)t meets West – Fit und gesund mit der Westlichen 5-Elemente-Ernährung**

Ein neuer Weg in der Ernährung

Mit 70 Abbildungen

**Veronika Ottenschläger**  
Wien, Österreich

**Claudia Radbauer**  
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-56049-5  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56050-1>

ISBN 978-3-662-56050-1 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Adobe Stock, Exclusive-Design

Grafiken: Florian Kastner-Galle

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany



## Vorwort

---

Unsere Buchidee ist eine einzigartige Kombination aus der 5-Elemente-Ernährung und der ausgewogenen Ernährungsweise der Ernährungsmedizin. Das Beste aus beiden Welten soll Ihnen vermittelt werden. Wir kombinieren die jahrtausendealte Erfahrung der chinesischen Medizin mit unserem modernen Wissen. Es ist für all jene gedacht, die gerne mehr über gesunde Ernährung und Gesundheitserhaltung erfahren möchten, auch der gute Geschmack und der Genuss spielen in unserem Buch eine wichtige Rolle.

Geschmackvolles, gesundes Essen muss nicht immer aufwändig sein. Mit hochwertigen Zutaten und Wissen können köstliche, ausgewogene und auch kreative Gerichte gezaubert werden. In unserem Buch werden auch Nahrungsmittelgruppen genauer beleuchtet und erklärt. Regionalität und Saisonalität eines Lebensmittels sind uns ein besonderes Anliegen, ebenso wie clevere Tipps für den Alltag.

Gemeinsam veranstalten wir erfolgreich Kochkurse und Vorträge zu diesem Thema. Wir möchten gerne unsere Erfahrungen durch unser Buch jedem zugänglich machen. In dieser Verbindung und mit unserer Erfahrung ist unser Fachbuch eine Innovation auf diesem Sektor.

Mit unseren ärztlichen und ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen begleiten wir Sie zu einer gesunden Ernährung. Stärken Sie durch eine geschickte Kombination von östlicher und westlicher Ernährungsweisen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

Uns ist es wichtig, unser Wissen und unsere Erfahrung in Ihren Alltag einzubringen. Das Kochen mit saisonalen, regionalen und biologischen Zutaten liegt uns sehr am Herzen!

### » Koch oder Arzt?

Fisch, Fleisch, Gemüse, Getreide und Obst:

Köstliche Gerichte statt Tabletten und Pillen.

Nährhafte Speisen sind das Mittel gegen alle Leiden.

*Chinesische Weisheit*

### **Dr. univ. med. Claudia Radbauer**

Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin,  
Ernährungsmedizinerin

### **Mag. Veronika Ottenschläger**

Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte Ernährungsberaterin nach den  
5 Elementen

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Osten trifft Westen – die 5-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und die westliche Ernährungsweise

|     |                                                                                                               |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1   | <b>Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der 5-Elemente-Ernährung</b> . . . . .        | 3  |
| 1.1 | Die Weisheit der „alten Chinesen“ . . . . .                                                                   | 6  |
| 1.2 | Die 5 Elemente Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser: ein ewig wählender Zyklus . . . . .                     | 8  |
| 1.3 | Der Wechsel von Yin und Yang wirkt auf unseren Körper . . . . .                                               | 13 |
| 1.4 | Leben im Rhythmus der Jahreszeiten – im Einklang mit der Natur sein! . . . . .                                | 15 |
| 1.5 | Der 3-fache Erwärmer – die Energiezentrale des Körpers . . . . .                                              | 17 |
| 1.6 | Die 5-Elemente-Ernährung . . . . .                                                                            | 19 |
| 1.7 | Worauf kommt es in der 5-Elemente-Ernährung an? . . . . .                                                     | 36 |
| 1.8 | Unsere Verdauung ist wichtig . . . . .                                                                        | 37 |
| 2   | <b>Unsere westliche Ernährungsweise</b> . . . . .                                                             | 43 |
| 2.1 | Die westliche Lebensweise – wie ernähren wir uns? . . . . .                                                   | 44 |
| 2.2 | Die Hauptnährstoffe – was brauchen wir zum „Über“-Leben? . . . . .                                            | 51 |
| 2.3 | Wie werden Nährstoffe im Darm aufgenommen? . . . . .                                                          | 71 |
| 2.4 | Was und wie viel braucht mein Körper? . . . . .                                                               | 75 |
| 3   | <b>Die Westliche 5-Elemente-Ernährung: das Beste aus 5-Elemente-Ernährung und Ernährungsmedizin</b> . . . . . | 81 |
| 3.1 | Ein Treffen von Ost und West . . . . .                                                                        | 82 |
| 3.2 | Ernährung für Ihre Gesundheit . . . . .                                                                       | 95 |

## II Nahrungsmittellexikon und Warenkunde

|     |                                                              |     |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----|
| 4   | <b>Einteilung der Nahrungsmittelgruppen</b> . . . . .        | 127 |
| 4.1 | Grundnahrungsmittel . . . . .                                | 129 |
| 4.2 | Zucker und Süßungsmittel . . . . .                           | 184 |
| 4.3 | Verdauungshilfen – Unterstützung für die Verdauung . . . . . | 188 |
| 4.4 | Superfoods . . . . .                                         | 192 |
| 4.5 | Getränke . . . . .                                           | 195 |

## III Genussvolles Kochen und Rezepte für Ihre Gesundheit

|     |                                                  |     |
|-----|--------------------------------------------------|-----|
| 5   | <b>Vom Einkauf bis zur Zubereitung</b> . . . . . | 203 |
| 5.1 | Vorratsschrank füllen . . . . .                  | 204 |
| 5.2 | Die Zubereitung von Speisen . . . . .            | 209 |

|     |                                              |     |
|-----|----------------------------------------------|-----|
| 6   | <b>Rezepte für Ihre Gesundheit</b> . . . . . | 215 |
| 6.1 | Genuss und Spaß am Kochen . . . . .          | 217 |
| 6.2 | Rezepte nach Nahrungsmittelgruppen . . . . . | 217 |
| 6.3 | Köstliche Rezepte – Variationen . . . . .    | 219 |
|     | <br><b>Serviceteil</b> . . . . .             | 291 |
|     | Literatur und Links . . . . .                | 292 |
|     | Sachverzeichnis . . . . .                    | 293 |

## Über die Autorinnen

---



**Mag. Veronika Ottenschläger**, Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen

Kochen und das Erlebnis, ein selbst gezaubertes Gericht zu essen oder andere damit zu verwöhnen, waren für mich schon immer wichtig. Die Küche ist Mittelpunkt und Seele in unserem Haus, aber auch des Familienlebens. Schon bei meiner Mutter haben sich immer alle in ihrer Küche aufgehalten, wo sie wunderbare Sachen gezaubert hat. Das heißt, ich bin immer wieder unzählige Stunden in der Küche gestanden, habe gekocht und habe Gerichte ausprobiert. Schlussendlich habe ich eines meiner Hobbys zu einem Teil meines Berufes gemacht.

Alles hat angefangen, als ich während meines Studiums der Ernährungswissenschaften immer wieder Diäten und unterschiedliche Ernährungseinstellungen ausprobiert habe, die es damals so gab. Keine hat das erfüllt, was sie versprochen hat. So kam es, dass ich nach meinem Studium eine Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin und Ernährung nach den 5 Elementen gemacht habe.

Diese beiden Ausbildungen haben es mir ermöglicht, Menschen eine sehr individuelle Ernährung empfehlen zu können. Sie beinhaltet das Beste aus beiden Welten.

Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit ist es umso wichtiger, sich gut und ausgewogen zu ernähren. Vorbeugen ist besser, als Krankheiten behandeln zu müssen. Ich möchte daher mehr Menschen wieder für Ernährung, heimische Nahrungsmittel und das Erlebnis „Kochen“ begeistern. Das Interesse an der Herkunft unserer Lebensmittel zu wecken ist mir ein großes Anliegen. Essen kann so viel mehr, als einfach nur den Hunger zu stillen und nebenher „reingestopft“ zu werden. Wirklich gutes und gesundes Essen muss nicht kompliziert sein – egal ob im Büro oder zu Hause. Wir sollten uns einfach wieder bewusst werden, was wir essen, und uns etwas mehr Zeit dafür nehmen.



**Dr. univ. med. Claudia Radbauer**, Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin, Ernährungsmedizinerin.

Gutes Essen und Kochen ist und war mir immer wichtig. Schon als Kind habe ich mit meiner Mutter und meinen Großeltern mit Freude gekocht und die selbst zubereiteten Speisen mit Genuss verzehrt. Damals habe ich schon erfahren, dass unsere Nahrung nicht zu fettig und leicht bekömmlich sein soll. Damit wir unseren Körper vor Erkrankungen schützen und gesund erhalten können.

Nachdem ich als junge Ärztin die Ursachen von Erkrankungen weder während meiner Tätigkeit auf der Pathologie noch in der Chirurgie oder in anderen Fachrichtungen gefunden hatte, wandte ich mich wieder der Ernährung zu. Denn schon in meiner Studienzeit war mein Interesse für gesunde Ernährung groß.

Damit war ich für verschiedene Ernährungsweisen offen. Bald bin ich auf die 5-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gestoßen und war begeistert. Zur Gesundheitserhaltung war und ist die 5-Elemente-Ernährung neben Akupunktur und der Einnahme von chinesischen Kräutern besonders wichtig. Die 5-Elemente-Ernährung ermöglicht eine individuelle Beratung. Auch die jeweilige Jahreszeit wird beachtet. Doch ich war noch nicht zufrieden, und so begann ich für uns „Westler“ die TCM zu „entmystifizieren“. Für uns ist das Verstehen sehr wichtig – Analysen und Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln bringen uns „Westlern“ eine hochwertige und gesunde Ernährung näher. Seither verbinde ich erfolgreich die 5-Elemente-Ernährung mit der Ernährungsmedizin und konnte schon vielen Menschen helfen.

In meiner nun langjährigen Erfahrung als TCM-Ärztin und Ernährungsmedizinerin habe ich mich neben der Heilung von Erkrankungen auf die Gesundheitserhaltung – Prävention von Krankheiten spezialisiert. Neben ausreichender Bewegung und einem geordneten Lebensumfeld ist für mich die Ernährung ein wichtiger Faktor für einen gesunden Körper und Geist – nach dem Motto „Leben in Balance“.

Gesundheit ist Lebensqualität!

# Osten trifft Westen – die 5-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und die westliche Ernährungsweise

## Inhaltsverzeichnis

|           |                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kapitel 1 | Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der 5-Elemente-Ernährung – 3         |
| Kapitel 2 | Unsere westliche Ernährungsweise – 43                                                             |
| Kapitel 3 | Die Westliche 5-Elemente-Ernährung: das Beste aus 5-Elemente-Ernährung und Ernährungsmedizin – 81 |



# Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der 5-Elemente-Ernährung

## 1.1 Die Weisheit der „alten Chinesen“ – 6

- 1.1.1 Yin und Yang/Blut, Säfte und Qi – Gleichgewicht ist wichtig! – 6
- 1.1.2 Jedem Menschen seine Konstitution – 7
- 1.1.3 Klimatische Einflüsse, Emotionen und Lebensweise wirken auf unsere Gesundheit! – 7

## 1.2 Die 5 Elemente Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser: ein ewig wählender Zyklus – 8

- 1.2.1 Das Element Holz – Kreativität und Freigeist – 9
- 1.2.2 Das Element Feuer – Unser Bewusstsein „Shen“ – 9
- 1.2.3 Das Element Erde – Aufbau von Energie „Qi“ – 10
- 1.2.4 Das Element Metall – Lenkt das Immunsystem – 10
- 1.2.5 Das Element Wasser – Die „Batterie“ unseres Körpers – 11

## 1.3 Der Wechsel von Yin und Yang wirkt auf unseren Körper – 13

- 1.3.1 Der Tag-Nacht-Rhythmus – 13
- 1.3.2 Die Organuhr – 13

## 1.4 Leben im Rhythmus der Jahreszeiten – im Einklang mit der Natur sein! – 15

- 1.4.1 Die 4 Jahreszeiten und Dojo-Zeiten – 15
- 1.4.2 Welche Nahrungsmittel zu welcher Jahreszeit? – 15
- 1.4.3 Welche Kochmethode zu welcher Jahreszeit? – 16



- 1.5      Der 3-fache Erwärmer – die Energiezentrale des Körpers    – 17**
  
- 1.6      Die 5-Elemente-Ernährung    – 19**
  - 1.6.1    Jedem Nahrungsmittel seinen Geschmack    – 24
  - 1.6.2    Jedem Nahrungsmittel seine Temperatur – Ausgleich für unseren Körper    – 33
  
- 1.7      Worauf kommt es in der 5-Elemente-Ernährung an?    – 36**
  
- 1.8      Unsere Verdauung ist wichtig    – 37**
  - 1.8.1    Was schwächt unsere Mitte?    – 38
  - 1.8.2    Eine starke Mitte für eine gesunde Verdauung    – 39

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt die 5-Elemente-Ernährung eine wichtige Rolle. Sie beruht auf der jahrtausendealten Erfahrung der TCM. Die TCM ist eine ganzheitliche Heilmethode, die auf Beobachtung und Erfahrung beruht. Das höchste Ziel ist es hier, das Yin und Yang im Gleichgewicht zu halten, damit die Lebensenergie – das „Qi“ (gesprochen: „Tschì“) – ungehindert fließen kann. Das Yin verkörpert das Weibliche, das Blut und die Säfte im Körper. Das Yang steht für die Energie, das „Qi“, also für unsere Aktivität und Kraft. Die Ernährung nach den 5 Elementen stellte in China zu früheren Zeiten die höchste Kunst der TCM dar. Primär dient sie der Gesundheitserhaltung. Gerne wird sie in Kombination mit chinesischen Kräutern und Akupunktur eingesetzt. Dabei werden die Nahrungsmittel, je nach ihrem Geschmack, den 5 Elementen – Holz (sauer), Feuer (bitter), Erde (süß), Metall (scharf) und Wasser (salzig) – zugeordnet. Auch werden die einzelnen Lebensmittel nach thermischen Aspekten – heiß, warm, neutral, erfrischend, kalt – eingeteilt.

Sowohl in unserer westlichen Ernährungsmedizin als auch in der 5-Elemente-Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin besteht das Ziel darin, die Gesundheit und Vitalität zu erhalten, Erkrankungen zu heilen oder deren Verlauf positiv zu beeinflussen. Jedoch gibt es in Hinblick auf westliche und östliche Ernährungslehren Unterschiede. Durch eine geschickte Kombination beider Sichten kann man Gesundheit und Wohlbefinden stärken.

In den letzten Jahren hat sich, gefördert durch eine hochtechnisierte Lebensmittelindustrie, eine einseitige Ernährung etabliert. Durch zu wenig Zeit für die Zubereitung und das Essen von Speisen haben sich bei vielen Menschen Verdauungsbeschwerden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten entwickelt. Bei vielen Menschen wirkt sich das oftmals stark aus. Sie wissen nicht, was ihrem Körper gut tut oder sogar schadet. Viele der Betroffenen sind offen für Neues. Sie wenden sich natürlichen Ernährungs- und Heilmethoden zu. Die 5-Elemente-Ernährung hat dabei einen hohen Stellenwert erlangt. Schon der griechische Arzt Hippokrates sagte: „Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein.“

## 1.1 Die Weisheit der „alten Chinesen“

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine ganzheitliche traditionelle Naturheilkunde. Sie hat sich aus Erfahrung und Beobachtung über Jahrtausende entwickelt. Die TCM erhält Gesundheit und Vitalität des Menschen. Das Ziel ist, ein gesundes und langes Leben zu führen.

### 1.1.1 Yin und Yang/Blut, Säfte und Qi – Gleichgewicht ist wichtig!



Die Balance von Yin und Yang (© Marek / stock.adobe.com)

Wenn Sie sich fit und gesund fühlen, sind Yin und Yang in Balance! Sind Yin und Yang im Ungleichgewicht, entstehen Unwohlsein und Erkrankungen.

Nach dem daoistischen Prinzip sollen Yin und Yang im Gleichgewicht sein. Yin und Yang sind Polaritäten, die sich gegenseitig ergänzen. Sie sorgen für Wohlbefinden und Gesundheit. Sie halten Körper, Geist und Seele in Balance.

Das Yin verkörpert das weibliche Prinzip. Es steht für Blut und Säfte im Körper, zur Ruhe kommen können und Kraft tanken. Während des Schlafens werden das Yin, Blut und Säfte aufgebaut. Das Yang hingegen steht für das Männliche. Es verkörpert die Lebensenergie „Qi“ (gesprochen: „Tschì“) – wie aktiv und kraftvoll wir uns fühlen. Yang und Qi werden etwa zu 80 % aus der Nahrung und zu etwa 20 % aus der Atemluft gewonnen – die sog. nachgeburtliche Energie.

### 1.1.2 Jedem Menschen seine Konstitution

Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, fließen Lebensenergie „Qi“ und Blut gleichmäßig. Unser Körper ist stark und vital. Ist das Yang zu wenig, fühlt man sich müde und leicht erschöpft. Der Körper ist geschwächt, und es kommt zu häufigen Verkühlungen, Verdauungsproblemen und vermehrtem Kältegefühl. Bei einem Yin-Mangel trocknet der Körper zunehmend aus, und Hitze entsteht. Schlafstörungen, Hitzewallungen im Klimakterium oder Verstopfung sind die Folge. Ist ein Überschuss an Säften im Körper – in der TCM auch Feuchtigkeit oder Schleim genannt – manifestieren sich Gewichtszunahme und Cellulite.

Wenn Yin und Yang in Balance sind, fließen die Lebensenergie „Qi“ und Blut gleichmäßig!

➤ **Das „DAO“: Der Daoismus ist eine chinesische Philosophie und Weltanschauung. Er wirkte sich auf Medizin, Ernährungslehre, Politik, Literatur, Kunst und Musik in China aus. „Dao“ bedeutet ursprünglich „Weg“. Im Zentrum steht das Erlangen von Unsterblichkeit.**

### 1.1.3 Klimatische Einflüsse, Emotionen und Lebensweise wirken auf unsere Gesundheit!

Das Klima beeinflusst unseren Körper. In der TCM kennt man sechs äußere Krankheitsfaktoren – Hitze, Kälte, Wind, Feuchtigkeit, Trockenheit und Sommerhitze. Unser Körper ist, abhängig von der Jahreszeit, den verschiedenen klimatischen Bedingungen ausgesetzt. Bei extremen Bedingungen, z. B. Kälte im Winter, kommt es bei einigen Menschen leicht zu Kältegefühl und Infekten. Andere wiederum vertragen die Hitze im Hochsommer sehr schlecht.

Warum ist das so? Manche Menschen haben selbst wenig Energie „Qi“. Wind und Kälte dringen leicht in den Körper ein. Andere hingegen haben viel Hitze, z. B. bei Wechselbeschwerden, und leiden besonders unter sommerlichen Temperaturen.

Emotionen haben eine starke Wirkung. In der TCM sind Zorn, Eifersucht, Grübeln, Trauer, Angst, Sorge und Kummer sogenannte innere Krankheitsfaktoren. Jede Emotion gehört nach dem daoistischen Weltbild zu einem Element (► Abschn. 1.2). Bei längerer oder sehr starker emotionaler Belastung geraten wir in einen enormen Stress. „Qi“ und Blut fließen nicht mehr gleichmäßig. Die Balance von Yin und Yang geht verloren, und wir können krank werden. Sowohl psychische als auch körperliche Beschwerden können auftreten.

Emotionen können krank machen.

Wir leben als Individuen in einer ständigen Wechselbeziehung zu unserem Umfeld. Wir entscheiden täglich neu, wie wir uns organisieren, angefangen von der Ernährung, beruflichen und familiären Situationen. Regelmäßige Bewegung, Sport, Freunde treffen und Schlaf sorgen für ein gutes Wohlbefinden.

Auf die richtige Lebensweise kommt es an.

In der TCM ist es wichtig, rhythmisch zu leben. Dann werden „Qi“, Blut und Säfte bewahrt. Das bedeutet einen gleichmäßigen Tagesablauf – regelmäßige Mahlzeiten, Zeit für Erholung und Regeneration, gleichmäßige Schlafzeiten, und natürlich auch, Freude und Spaß am Leben zu haben!

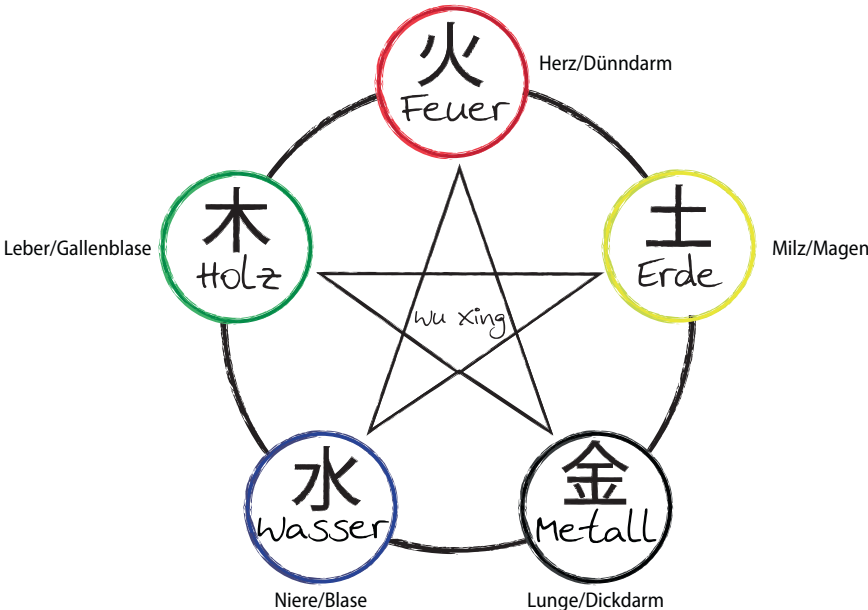
➤ **Das Klima, Emotionen und unsere Lebensweise spielen bei der Entstehung von Erkrankungen eine große Rolle.**

## 1.2 Die 5 Elemente Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser: ein ewig wählender Zyklus

Die 5 Elemente in der TCM bilden, nach der daoistischen Anschauung einen in sich geschlossenen Zyklus (■ Abb. 1.1). Aus dem Wasser sprießt Holz – aus dem Holz entspringt Feuer – Asche wird zu Erde – dort entsteht Metall. Dies beschreibt einen ewig wählenden Zyklus, ohne Zeit und Raum. Alles ist Eines – alles existiert gleichzeitig: die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Das bedeutet für uns Menschen: Wir existieren nicht, hinsichtlich der Materie. Unser Geist ist allgegenwärtig. Wir sind unsterblich!

Jedem der 5 Elemente sind Funktionen zugeordnet.

In der TCM sind jedem Element zwei Organe zugeordnet: Das eine entspricht dem Yin- und das andere dem Yang-Prinzip. Die Yin-Organen haben Speicher- und Aufbaufunktion, z. B.: die Leber speichert Blut. Die Yang-Organen sind aktiv und trennen, z. B.:



■ **Abb. 1.1** Die 5 Elemente. (Modifiziert nach © Gulien Diavel / stock.adobe.com)

Sekretion von Galle aus der Gallenblase oder Urin aus der Harnblase. Den einzelnen Elementen sind nicht nur Organe, sondern auch Jahreszeiten, Emotionen, Farben, Geschmäcker und Sinnesorgane zugeordnet.

### 1.2.1 Das Element Holz – Kreativität und Freigeist

---

- **Yin-Organ:** Leber  
Die Leber reguliert den gleichmäßigen Fluss von Qi im ganzen Körper. Sorgt für eine gute Verdauung, emotionale Ausgeglichenheit, eine gleichmäßige Gallensekretion sowie für einen harmonischen Fluss der Menstruation. Sie speichert und reguliert die Zirkulation des Blutes (Xue). Bei Aktivität verlässt das Blut die Leber und fließt im Körper, bei Ruhe kehrt das Blut in die Leber zurück. Sie sorgt für einen ruhigen und tiefen Schlaf.
- **Yang-Organ:** Gallenblase, sie reguliert die Gallensekretion.
- **Sinnesorgane:** Augen
- **Geschmack:** sauer, zieht zusammen und hält Säfte im Körper, schließt die Oberfläche
- **Farbe:** grün
- **Jahreszeit:** Frühling
- **Tageszeit:** Leber – 1.00–3.00 Uhr, Gallenblase – 23.00–1.00 Uhr
- **Manifestiert sich in:** Sehnen, Bändern, Muskeln im kontraktile Anteil
- **Emotion:** Wut und Zorn, Pläne und Entscheidungen

### 1.2.2 Das Element Feuer – unser Bewusstsein „Shen“

---

- **Yin-Organ:** Herz  
Reguliert die Bewegung von Blut (Xue) im Körper. Es produziert gemeinsam mit der Milz wertvolles Blut. Das Herz-Qi und das Herz-Blut gewährleisten einen gleichmäßigen Herzschlag, wenn sie ausreichend vorhanden sind. Das Herz beherbergt unser Bewusstsein „Shen“. Wenn das Herz gut mit Blut und Qi versorgt ist, können wir gut zur Ruhe kommen, uns entspannen und gut einschlafen.
- **Yang-Organ:** Dünndarm, er klärt und verdaut, trennt Klares vom Trüben, er sorgt auch für geistige Klarheit.
- **Sinnesorgane:** Zunge
- **Geschmack:** bitter – leitet nach unten
- **Farbe:** rot
- **Jahreszeit:** Sommer
- **Tageszeit:** Herz – 11.00–13.00 Uhr, Dünndarm – 13.00–15.00 Uhr

- **Manifestiert sich im:** Gesicht
- **Emotion:** Freude, Eifersucht

### 1.2.3 Das Element Erde – Aufbau von Energie „Qi“

---

Können die Organe Milz und Magen aus der Nahrung genug Qi und Blut produzieren, spricht man von einer „starken Mitte“.

- **Yin-Organ:** Milz oder Bauchspeicheldrüse  
Die Milz sorgt für die Umwandlung von Nahrung in reine und trübe Anteile. Die reinen Anteile leitet die Milz in die Lunge, wo sie in Energie „Qi“ und Blut umgewandelt werden. Wenn die Mitte stark ist, sind die Muskeln ausreichend versorgt, besonders Arme und Beine haben viel Kraft und Energie. Außerdem hält die Milz unsere Organe an ihrem Platz und kontrolliert das Blut. Bei einer Schwäche der Milz kann es z. B. zu einer Senkung der Gebärmutter oder zu Krampfadern oder Besenreisern kommen.
- **Yang-Organ:** Magen, er liebt Feuchtigkeit und leitet die trüben Nahrungsanteile in den Darm zur weiteren Verdauung.
- **Sinnesorgan:** Mund (Schmecken)
- **Geschmack:** süß
- **Farbe:** gelb
- **Jahreszeit:** Spätsommer – Dojo-Zeit
- **Tageszeit:** Magen – 7.00–9.00 Uhr, Milz – 9.00–11.00 Uhr
- **Manifestiert sich in:** den Lippen, sollen rot und feucht sein
- **Emotion:** Sorgen, Grübeln
- **Geistige Ebene:** geerdet sein, Konzentration, Vernunft, Stabilität, Gegenwart
- **Disharmonie:** Störung des Gleichgewichtes, aus der Mitte sein, Suchtverhalten

### 1.2.4 Das Element Metall – lenkt das Immunsystem

---

- **Yin-Organ:** Lunge  
Sie liebt Feuchtigkeit und ist anfällig für Trockenheit. Die Lunge herrscht über die Atmung. Sie ist für das gleichmäßige Atmen und für die Ausatmung zuständig. Sie verteilt das Qi im Körper. Stärkt das Immunsystem und die Organe. Die Lunge senkt Qi zur Niere ab. Niere und Lunge regulieren gemeinsam den Wasserhaushalt.
- **Yang-Organ:** Dickdarm
- **Sinnesorgane:** Nase, Nebenhöhlen, Kehlkopf – Riechen
- **Geschmack:** scharf
- **Farbe:** grau
- **Jahreszeit:** Herbst

- **Tageszeit:** Lunge – 3.00–5.00 Uhr, Dickdarm – 5.00–7.00 Uhr
- **Manifestiert sich in:** Haut und Körperbehaarung
- **Emotion:** Trauer

### 1.2.5 Das Element Wasser – Die „Batterie“ unseres Körpers

---

- **Yin-Organ:** Niere  
Die Niere ist die Energiezentrale des Körpers. Sie speichert die Essenz „Jing“ (► Abschn. 1.5). Das Jing besteht aus einer vor- und nachgeburtlichen Essenz. Der Yin-Anteil des Jing dient der Bildung von Knochen- und Rückenmark, Gehirn und Fortpflanzung. Der Yang-Aspekt bildet die Grundlage für das Nieren-Yang und für das Mingmen – Quelle der Körperwärme, Organfunktionen und auch Fortpflanzung. Die Niere regiert das Wasser. Das heißt, aus Darm, Lunge und Milz wird Flüssigkeit gesammelt und in „klare“ und „trübe“ Säfte verdampft. Die „klaren“ steigen zur Lunge auf, die „trüben“ werden über Blase ausgeschieden. Die Niere empfängt das absinkende Qi der Lunge und nimmt es auf. Sie ist zuständig für die Einatmung.
- **Yang-Organ:** Blase, zuständig für die Harnausscheidung
- **Sinnesorgane:** Ohren
- **Geschmack:** salzig
- **Farbe:** schwarz
- **Jahreszeit:** Winter
- **Tageszeit:** Niere – 17.00–19.00 Uhr, Blase – 15.00–17.00 Uhr
- **Manifestiert sich in:** Haaren
- **Emotion:** Angst und Furcht, regiert die Willenskraft (Zhi) – Durchhaltewille

In der Schulmedizin ist ein Organ eine Zellstruktur bzw. ein Gewebe, das bestimmte Funktionen ausführt. Das Herz ist beispielsweise ein Muskel, der sich ständig kontrahiert und Blut in das Herz-Kreislauf-System pumpt. Organe und Körperfunktionen können untersucht und gemessen werden – wie Blutuntersuchungen oder Gewebeproben.

In der TCM hingegen sind den einzelnen Organen spezielle Funktionen zugeordnet. Das Herz bildet z. B. Blut und beherbergt den Geist „Shen“, die Niere ist zuständig für die Einatmung. Hier gibt es keine Struktur, die gemessen oder untersucht wird. Die Zuordnung der Funktionen zu den 5 Elementen bzw. zu dem jeweiligen Organ hat sich durch Beobachtung und Erfahrung entwickelt.

Eine Diagnose nach der TCM stellt die Ärztin/der Arzt durch Befragung nach dem Prinzip von Yin und Yang, den 5 Elementen und ihren Funktionen. Sie/er betrachtet die Zunge des Patienten und tastet seinen Puls. Sie/er stellt fest, welche Organe bzw. Funk-



tionen nicht in Balance sind. Das Ungleichgewicht wird nach den 5 Behandlungssäulen der TCM behandelt.

### Die 5 Therapiesäulen der TCM – Gesundheit erhalten und Erkrankungen heilen

- 5-Elemente-Ernährung
- Akupunktur
- Chinesische Kräuter
- Chinesische Massage – Tuina
- Qi Gong

Schmerzen lindern  
und Krankheiten heilen  
mit Akupunktur

Die Akupunktur kommt bei Erkrankungen und Unwohlsein zur Anwendung:

- Sie lindert Schmerzen der Wirbelsäule und Gelenke, Kopfschmerzen und Migräne sowie gynäkologische Beschwerden.
- Sie hilft bei Allergien, Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen und Stress.
- Sie stärkt das Immunsystem.

Die Akupunktur bringt die Energie im Körper ins Gleichgewicht. Sie hat sowohl in China als auch in Europa einen sehr hohen Stellenwert. Mit speziellen dünnen Nadeln reizt man dabei ausgewählte Akupunkturpunkte. Dadurch verteilt sich die Energie – das Qi – über die entsprechenden Leitbahnen (Meridiane) gleichmäßig im Körper.

Heilen mit chinesischen  
Kräutern

Die chinesische Heilkunde kennt eine große Anzahl an Heilpflanzen. Diese Kräuter helfen bei einer Vielzahl von Erkrankungen, z. B. bei Magen- und Darmerkrankungen, Müdigkeit, Infekten und Erkrankungen der Atemwege, Allergien sowie bei Wechselbeschwerden. In der passenden Zusammensetzung – der individuellen Rezeptur – entfalten sie ihre volle Wirkung. Allgemein unterstützen sie bei der Entschlackung und stärken das Immunsystem.

Entspannen mit Tuina

Mit der chinesischen Massagetechnik Tuina lösen sich Verspannungen der Muskeln, im Nacken oder Rücken. Die Tuina bringt auch Entspannung bei Stress und Schlafstörungen und hilft bei Kopfschmerzen und Migräne. Eine Kombination mit Akupunktur verstärkt die Wirkung.

Die Tuina leitet sich von Tui (Schieben) und Na (Greifen) ab. Weitere Behandlungsgriffe sind z. B. An (Drücken), Mo (Reiben) und Ca (Streichen). Unterschiedlich starke Massagereize erzeugen ein sogenanntes De-Qi-Gefühl, das sich in Kribbeln und Wärme zeigt. Ein weiterer Effekt: Das Qi wird angeregt, d. h. die Energie beginnt gleichmäßig zu fließen.

Lebensenergie – „Qi“ mit Qi  
Gong stärken

Das Qi Gong ist eine chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform zur Kultivierung von Körper, Geist und Seele. Die Energie, „Qi“ in den Energieleitbahnen, den Meridianen, wird durch regelmäßige Bewegungsabläufe in Fluss gebracht.

### 1.3 · Der Wechsel von Yin und Yang wirkt auf unseren Körper

Besonders bei alten Menschen ist das Qi Gong in China sehr beliebt und wird regelmäßig praktiziert. Qi Gong stärkt vor allem die Nierenenergie.

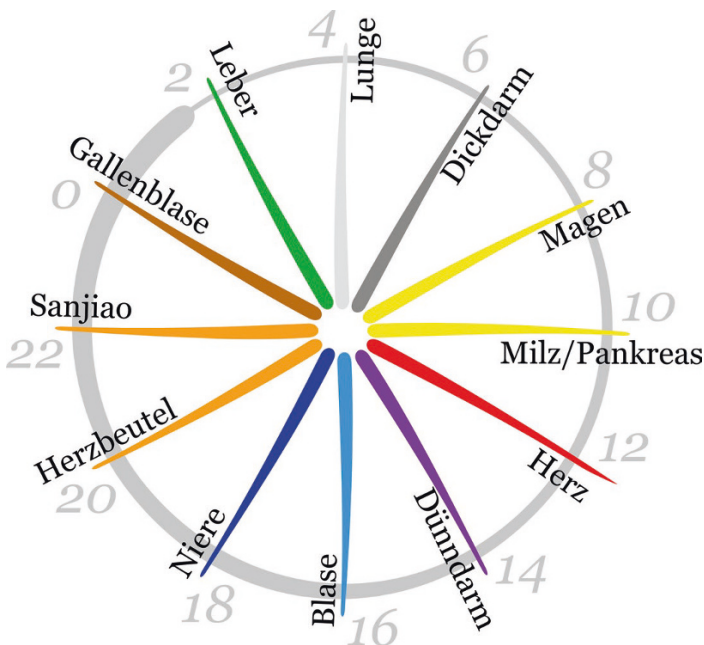
## 1.3 Der Wechsel von Yin und Yang wirkt auf unseren Körper

### 1.3.1 Der Tag-Nacht-Rhythmus

Unser Tag-Nacht-Rhythmus geht mit einem Wechsel von Yin und Yang einher. Der Tag ist Yang – Aktivität und die Energie ist hier am größten. Die Nacht ist Yin. Ruhe und Regeneration stärken unseren Organismus in dieser Phase. Der Übergang von Yin und Yang erfolgt fließend. Das bedeutet, das Yang beginnt von 24 Uhr bis 12 Uhr Mittag gleichmäßig anzusteigen und erreicht zum Mittag seine Hauptaktivität. Danach nimmt es allmählich wieder ab. Das Yin nimmt währenddessen laufend zu und erreicht bis Mitternacht seine maximale Ausdehnung.

### 1.3.2 Die Organuhr

Innerhalb der 24 Stunden eines Tages, sind jedem Organ jeweils 2 Stunden zugeordnet (■ Abb. 1.2). In dieser Zeit hat dieses Organ



■ Abb. 1.2 Die Organuhr (© sunday pictures / stock.adobe.com)

Mahlzeiten nach dem Yin-Yang-Zyklus und Organuhr sorgen für Gesundheit und Wohlbefinden!

seine Hauptaktivität. Beispielsweise ist von 7–9 Uhr die Magenzeit, von 9–11 Uhr die Milzzeit. Magen und Milz (Element Erde) sind für die Verdauung zuständig. Das bedeutet, die Verdauungskraft unseres Körpers ist in der Früh und am Vormittag am größten. 12 Stunden danach, also von 19–22 Uhr, sind Magen und Milz am schwächsten. Sie sollen ruhen.

Aus dem Tag-Nacht-Rhythmus und der Organuhr erkennen wir, dass unser Körper sowohl aktivere Zeiten hat als auch Zeiten, in denen Ruhe und Regeneration wichtig sind. Das gilt auch für unsere Verdauung! Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten nach dem Prinzip von Yin und Yang. Bauen Sie dadurch Kraft und Energie auf. Sie erhöhen Ihr Wohlbefinden und bleiben gesund.

### Mahlzeiten in der 5-Elemente-Ernährung

**Frühstück:** Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit. Es soll gekocht und warm sein. Die Zubereitung ist pikant oder süß. Magen und Milz haben am Morgen ihre Hauptaktivitätszeiten. Die Nahrungsenergie oder Nähr-Qi kann hier am besten aus den Speisen gewonnen werden.

Wertvolle Nahrungsmittel: Vollkorngetreide als Flocken, Gries, poliert (Dinkelreis) oder als Congee (sehr lange gekocht, Rezept ► Abschn. 6.3.7), kombiniert mit gegartem Obst oder Gemüse, Hülsenfrüchten oder Eiern. Daraus lassen sich leckere, süße Porridges oder feine pikante Variationen zaubern.

**Mittagessen:** Zu Mittag steht das Yang am höchsten, daher ist die Verdauungskraft am größten. Zu dieser Zeit kann am besten Eiweiß verdaut werden, sowohl tierisches als auch pflanzliches. Diese kann man gemeinsam mit gekochten Kartoffeln, Reis oder Nudeln, viel Gemüse und einer kleinen Schale Salat kombinieren.

**Abendessen:** Das Yin überwiegt zu dieser Zeit. Die Verdauungsorgane haben ihre Ruhezeit. Das Abendessen soll suppig und saftig sein. Es nährt das Yin. Viel gegartes Gemüse, Eintöpfe, Suppen mit wenig Eiweiß und wenig Kohlenhydraten sorgen für ein leicht verdauliches Mahl. Ihr Darm kann über Nacht ruhen, Blut und Säfte bauen sich optimal auf.

### Tipp

Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann!

## 1.4 Leben im Rhythmus der Jahreszeiten – im Einklang mit der Natur sein!

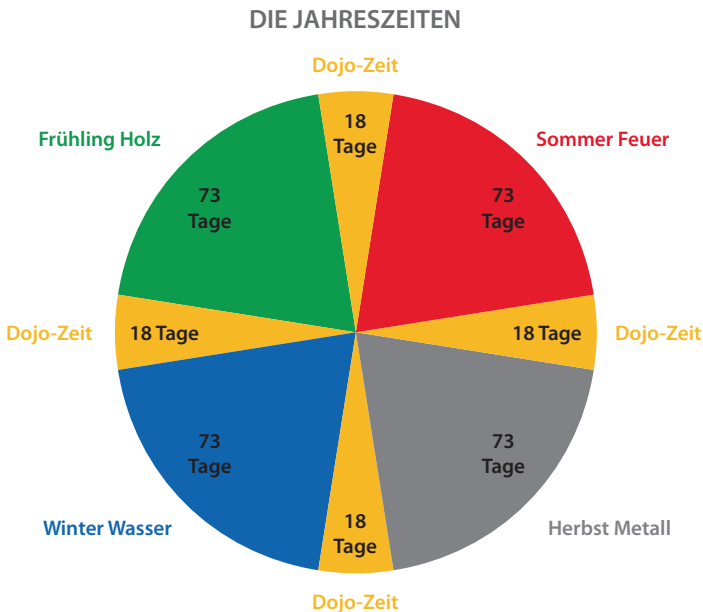
### 1.4.1 Die 4 Jahreszeiten und Dojo-Zeiten

Nach den 5 Elementen werden 4 Jahreszeiten und die sogenannten Erde- oder Dojo-Zeiten unterschieden (■ Abb. 1.3). Frühling, Sommer, Herbst und Winter werden jeweils einem Element und seiner Wirkung auf unseren Körper zugeordnet. Die Erde-Zeiten sind Zeiten zwischen den einzelnen Jahreszeiten. In dieser Zeit wird die Energie und Kraft des Elements Erde (Magen und Milz) besonders gut gestärkt. Die Dojo-Zeiten zwischen Winter und Frühjahr sowie zwischen Sommer und Herbst sind bedeutend. Unsere Mitte soll nach dem Winter mittels Entschlackung und Einnahme von Bitterstoffen gestärkt werden. Nach dem Sommer kann man mit einer Getreidekur zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Leben im Rhythmus der Jahreszeiten bedeutet: Gesundheit und Wohlbefinden im Einklang mit der Natur pflegen!

### 1.4.2 Welche Nahrungsmittel zu welcher Jahreszeit?

**Frühling – Element Holz (Leber und Gallenblase)** Im Frühling regiert das „kleine Yang“ mit seiner aufstrebenden Energie. Der Winter ist vorbei, die Natur erwacht. Das erste Grün kommt hervor. Frische Wildkräuter, Sprossen, grünes Blattgemüse und Salate



■ **Abb. 1.3** Jahreszeiten und Dojo-Zeiten. Der Beginn und das Ende einer Jahreszeit in der TCM entspricht nicht unserem westlichen Kalender

nähren und entspannen die Leber und Gallenblase (Element Holz). Entgiftung und Loswerden von Schlackenstoffen bringt neue Energie und Vitalität.

**Sommer – Element Feuer (Herz und Dünndarm)** Zu dieser Jahreszeit steht das Yang am höchsten, „großes Yang“. Die Sonne lockt. Freizeitaktivitäten, Feste und Sport im Freien stehen im Vordergrund. Wir schwitzen vermehrt. Saftiges, reifes Obst und Gemüse sowie Milchprodukte in kleineren Mengen bauen das Yin auf und kühlen den Körper. Als Faustregel für den Sommer gilt: „Eine warme Mahlzeit pro Tag!“ Dann bleibt das Verdauungsfeuer erhalten.

**Herbst – Element Metall (Lunge und Dickdarm)** Die Zeit des „kleinen Yin“. Die Natur kommt zur Ruhe. Blätter fallen von den Bäumen, die Tage werden kürzer und kühler. Auch unser Körper soll mehr ruhen und damit das Immunsystem stärken. Regelmäßige warme Mahlzeiten und Kraftsuppen schützen vor Erkältung und Grippe. Scharfe und warme Gewürze und Kräuter wie Ingwer, Zimt, Nelken, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin wärmen uns! Wild, Kohlgemüse, Kraut, weißer Rettich und Sauerkraut stärken das Immunsystem.

**Winter – Element Wasser (Niere und Blase)** In der dunklen Jahreszeit regiert das „große Yin“. Wir müssen unserem Körper täglich hochwertige und genügend Nährstoffe zuführen, um stark zu bleiben. Der Winter verlangt unserm Körper viel Kraft und Energie ab. Regelmäßige Fleisch- und Fischmahlzeiten, Wurzelgemüse und warme Mahlzeiten sorgen für eine gleichmäßige Stärkung.

### 1.4.3 Welche Kochmethode zu welcher Jahreszeit?

Im Herbst und Winter bei Kälte ist es wichtig zu wärmen, zu „yangisieren“. Im Frühling und Sommer bei Wärme und Schwitzen wird gekühlt, und es werden Säfte aufgebaut, „yinisiert“. Die geeignete Kochmethode stärkt unsere Verdauung!

Die Ernährungslehre nach den 5 Elementen kennt verschiedene Zubereitungsarten von Nahrungsmitteln. Jede dieser Kochmethoden hat durch ihre spezielle thermische Wirkung einen unterschiedlichen Effekt auf die Lebensmittel.

**Yinisieren** Zubereitung mit abkühlender Wirkung nennt man Yinisieren. Abkühlenden Einfluss haben folgende Methoden: Blanchieren, Dünsten, Pökeln, Kochen mit viel Wasser, erfrischende Zutaten wie Obst, Südfrüchte, Sprossen. Hier wird der thermische Effekt der Nahrungsmittel hinsichtlich einer ausgleichenden oder abkühlenden Wirkung verstärkt. Ursprünglich warme bzw. heiße Nahrungsmittel können dadurch abgekühlt werden.

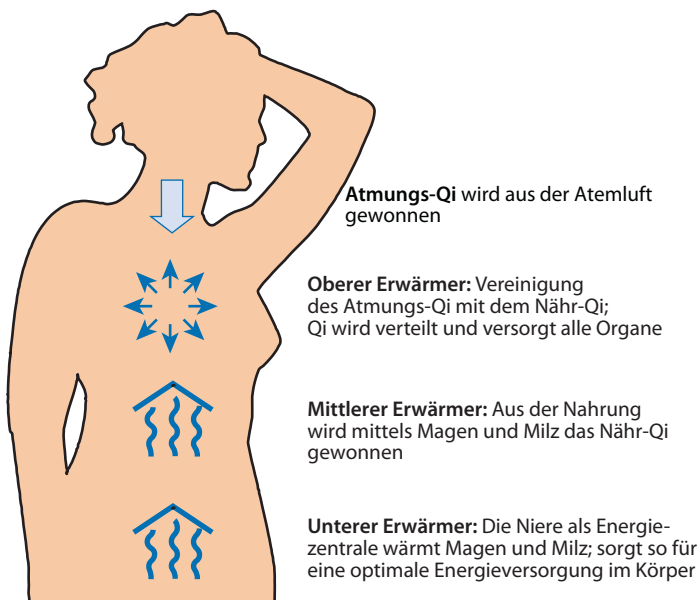
**Yangisieren** Zubereitung mit wärmender Wirkung nennt man Yangisieren. Wärmenden Einfluss haben folgende Methoden: Grillen, Braten und Rösten, Räuchern, scharfes Anbraten, Backen, langes Kochen in Flüssigkeit, Kochen mit Alkohol, Verwendung heißer bzw. wärmender Gewürze; z. B. Chili, Pfeffer, Zimt, Muskat. Hier wird die wärmende Wirkung der Nahrungsmittel unterstützt und die erfrischende Wirkung eines anderen Nahrungsmittels reduziert. Wärmende Kochmethoden steigern somit das Qi und das wärmende Potenzial einer Speise.

## 1.5 Der 3-fache Erwärmer – die Energiezentrale des Körpers

Der 3-fache Erwärmer ist eine kleine Fabrik (■ Abb. 1.4). Er produziert ständig unsere wertvolle Lebensenergie, das Qi. Optimal verteilt er die gewonnene Energie. Er hält lebensnotwendige Funktionen im Körper aufrecht und stärkt das Immunsystem.

Der 3-fache Erwärmer ist eine funktionelle Einheit – ein Zusammenspiel von

- oberem Erwärmer – Lunge und Herz
- mittlerem Erwärmer – Magen und Milz/Bauchspeicheldrüse
- unterem Erwärmer – Nieren



■ **Abb. 1.4** Der 3-fache Erwärmer. Die Erzeugung von Energie-Qi aus Nahrung und Atmung

Ein harmonisches Zusammenspiel der 3 Ebenen ermöglicht eine ausreichende Nachproduktion von Qi, der sogenannten nachgeburtlichen Energie. Etwa 80 % der nachgeburtlichen Energie wird aus unserer Nahrung gewonnen. Die aufgenommenen Speisen werden im Magen zerteilt, in klare und trübe Anteile zerlegt. Das Qi der Milz bringt die klaren Teile der Energie, das sogenannte Nähr-Qi, in den oberen Erwärmer. Hier vereinigt sich das Nähr-Qi mit dem Qi des oberen Erwärmers. Das sogenannte Atmungs-Qi wird im oberen Erwärmer aus der Luft gewonnen. Das macht etwa 20 % der nachgeburtlichen Energie aus. Die Qualität der eingeatmeten Luft und der Nahrung spielen eine entscheidende Rolle für eine optimale Energiegewinnung.

#### Tipp

Hochwertige, leicht verdauliche Nahrungsmittel und gute Luft sind für eine optimale Energieversorgung wichtig!

Unterstützen Sie Ihre  
Energiefabrik!

Unterstützen Sie Ihre Energiefabrik durch folgende Maßnahmen:

- Mehr gekochte Speisen als Rohkost.
- Vermeiden Sie Mikrowelle und Tiefkühlkost.
- Verwenden Sie Naturnahrungsmittel ohne Bearbeitung oder Konservierung.
- Lassen Sie Pausen zwischen den Mahlzeiten.
- Essen Sie Sauermilchprodukte nur in kleinen Mengen.
- Bewegen Sie sich in der Natur. Einatmen von frischer Luft ist wichtig.
- Machen Sie 3–5 Stunden Sport in der Woche.
- Entspannung und Meditation gleichen aus.

Im unteren Erwärmer wird die sogenannte vorgeburtliche Energie in den Nieren gespeichert. Darunter versteht man die Essenz, die wir bei der Zeugung von unseren Eltern mitbekommen haben. Unsere Konstitution hängt davon ab. Es gibt Kinder mit kräftigem Knochenbau, aber auch schwächliche und kleine. Die Essenz, das sogenannte Jing, kann nicht nachgefüllt werden. Daher ist es umso wichtiger, mit optimaler Ernährung und guter frischer Luft das Qi wieder aufzufüllen.

Ein guter Tagesrhythmus mit regelmäßigen Mahlzeiten, Ruhephasen, ausreichend Schlaf, Bewegung und wenig Stress hilft, das Jing zu bewahren. Es ist der Lebensfunke, der alle Prozesse und Funktionen im Körper indiziert. Wenn er aufgebraucht ist, ist das Leben zu Ende.

#### Tipp

Eine ausgeglichene Lebensweise bewahrt unsere Kraft!

Die 3 Ebenen unserer Energiefabrik sind eng miteinander verbunden. Um vital, fit und gesund zu sein, wird ständig Energie Qi produziert und verteilt. Unser Lebensfunke, das Jing, hält die Fabrik am Laufen.

## 1.6 Die 5-Elemente-Ernährung

Die Ernährung nach den 5 Elementen ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und somit Teil einer jahrtausendealten Wissenschaft. Die Erfahrungen und erworbenen Erkenntnisse wurden von Generation zu Generation weitergegeben und konnten somit bis zu unserer Zeit überdauern. In den chinesischen Großstädten der heutigen Zeit haben allerdings viele junge Menschen dieses Wissen nicht weiter überliefert bekommen oder wollen es einfach nicht mehr leben. Sie haben sich an den meist ungesunden westlichen Lebensstil angepasst. Dieser hat auch eine Vielzahl an chronischen Krankheiten mit sich gebracht, die das alte China so nicht gekannt hat.

Im alten China setzte man bei der Behandlung von Beschwerden immer zuerst mit einer Ernährungsumstellung ein. Erst nachdem das Potenzial der Diätetik ausgeschöpft und der Klient noch nicht beschwerdefrei war, wurden Akupunktur und Arzneimittel angewandt.



Shen Nung, einer der Urkaiser



Shen Nung lebte 3500 v. Chr und war einer der Urkaiser. Er ist einer der Begründer der Arzneimittellehre Chinas. Er erfand den Pflug, und somit konnten die chinesischen Bauern den Boden besser bewirtschaften. Diese Erfindung brachte ihn dazu, viele Pflanzen, Wurzeln und diverse andere Nahrungsmittel an seinem eigenen Körper zu erproben. Seine Erfahrungen, die er dabei machte, überlieferte er an die nächste Generation.



Huang di Neijing, der gelbe Kaiser

Das berühmte Buch *Huangdi Neijing* ist ein umfassendes Werk mit 18 Bänden und behandelt alles von Naturgesetzmäßigkeiten über Philosophie bis hin zu Akupunktur, Moxibustation und Meridian-Theorien.

Noch berühmter war ein weiterer Urkaiser, Huangdi – der gelbe Kaiser. Er lebte 2696–2598 v. Chr. und schrieb das Standardwerk *Die Medizin des Gelben Kaisers*, das alle Menschen, die sich mit TCM und der 5-Elemente-Ernährung befassen, zumindest einmal gelesen haben.

➤ **Die Urkaiser sind in China historisch nicht nachweisbar. Sie gehören zur chinesischen Mythologie und gelten als Begründer der chinesischen Kultur. Zu den Urkaisern gehören die sogenannten „Drei Souveränen“ und die „Fünf Kaiser“.**

In den letzten Jahren hat die Ernährung nach den 5 Elementen auch in Europa immer größere Bekanntheit und Beliebtheit erlangt. Oft wird bei uns allerdings Akupunktur und chinesische Kräuterheilkunde losgelöst von der chinesischen Diätetik verwendet und zeigt daher auch nicht die volle und langfristige Wirkung, die diese Anwendungen haben könnten.

In China ist die Ernährung nach den 5 Elementen noch immer fester Bestandteil in den meisten ländlichen Regionen. Die Rezep-

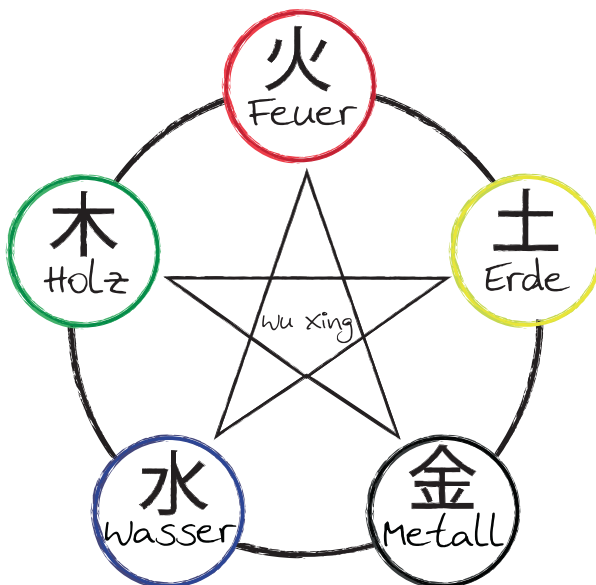
te und das Wissen über die einzelnen Nahrungsmittel werden von Generation zu Generation überliefert und auch noch immer umgesetzt. Auch der Bezug zu den Jahreszeiten und der Regionalität wird den Menschen von Kindesbeinen an mitgegeben. In den großen Städten des modernen Chinas allerdings wird diese Art der Ernährung durch unseren westlichen Lebensstil immer mehr in den Hintergrund gedrängt und von den heutigen Jugendlichen nur noch wenig gelebt. Unsere sogenannten Zivilisationskrankheiten haben auch dort Einzug gehalten.

Auch in Europa sind das Wissen der letzten Generationen und der reiche Erfahrungsschatz der Klöster und Abteien immer mehr in Vergessenheit geraten. Einzelne Bestrebungen, dieses Wissen für die Nachwelt festzuhalten, gibt es allerdings schon, und die Klimaveränderung zwingt uns, wieder auf eine nachhaltige Ernährung zu achten.

Wir müssen nicht im Winter Erdbeeren und Tomaten essen, die um die halbe Welt gereist sind und unseren Körper noch dazu in einer kalten Jahreszeit stark abkühlen. Das ist weder für die Umwelt noch für uns von Vorteil. Diese Lebensweise ist allerdings typisch für unsere westliche Gesellschaft, da wir jeglichen Bezug zu unseren Jahreszeiten verloren haben. Wir wissen leider nicht mehr, wann was reif ist.

Die chinesische Ernährungslehre hingegen bezieht mehrere Aspekte mit ein. Sie wird deshalb Ernährung nach den 5 Elementen genannt, weil sie nach den 5 Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser benannt ist (s. ► Abschn. 1.2 und ■ Abb. 1.5). Je-

Eine nachhaltige Lebensweise bedeutet, Ressourcen für nachfolgende Generationen zu bewahren.



■ **Abb. 1.5** Die chinesischen Wandlungsphasen (© Gulien Diavel / stock.adobe.com)

dem Element werden ein Geschmack wie sauer, bitter, süß, scharf und salzig sowie thermische Eigenschaften zugeordnet. Alle Nahrungsmittel können von kalt, erfrischend, neutral bis warm und heiß eingeteilt werden. Aufgrund all dieser Eigenschaften üben Nahrungsmittel unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper aus.

### Die 5 Elemente und die Zuordnung der 5 Geschmäcker

#### Element Holz:

- Saurer Geschmack, z. B. Zitrone, Essig, Petersilie, Huhn
- Wirkung: bildet Körperflüssigkeiten und Yin, wirkt adstringierend, kann Schweißsekretion kontrollieren

#### Element Feuer:

- Bitterer Geschmack, z. B. Wild, Glühwein, Kaffee, Artischocke
- Wirkung: beseitigt Hitze und Feuchtigkeit, beruhigt den Geist

#### Element Erde:

- Süßer Geschmack, z. B. Kürbis, Datteln, Nüsse, Apfel, Hirse
- Wirkung: gleicht aus, nährt, baut auf, tonisiert

#### Element Metall:

- Scharfer Geschmack, z. B. Chili, Pfeffer, Knoblauch, viele getrocknete Gewürze
- Wirkung: verteilt, vertreibt pathogene Faktoren

#### Element Wasser:

- Salziger Geschmack: Fische, Miso, Sojasauce, Linsen, Erbsen
- Wirkung: erweicht, fließt nach unten, wird bei Verstopfung und Schwellungen eingesetzt

Je nach Jahreszeit und körperlicher Verfassung werden Lebensmittel im richtigen Verhältnis zueinander empfohlen. Nahrungsmittel werden nach ihrer Wirkungsweise auf den Körper beurteilt und therapeutisch entsprechend eingesetzt. Dadurch können Ungleichgewichte im Körper frühzeitig wieder ausgeglichen werden und Krankheiten am Entstehen gehindert werden. Gerichte werden bekömmlicher und verträglicher, wenn sie Nahrungsmittel aller 5 Geschmacksrichtungen enthalten.

### Tipp

In der österreichischen Küche beinhalten viele unserer klassischen Rezepte alle 5 Elemente und sind daher ausgewogen. Dazu zählen Gulasch, Krautfleckerl, Szegediner Gulasch, gefüllte Paprika und viele mehr.