

Ernährung nach den 5 Elementen



13. September 2014

Novartis Patienten Akademie

Marlies Geier, M. Tui

Dipl. Ernährungsberaterin nach T.C.M.

Grundprinzipien

- Regionale und saisonale Nahrungsmittel sind zu bevorzugen
- Gekochte Speisen sind bekömmlicher als Rohkost
- Hochwertige und biologische Nahrungsmittel sind bekömmlicher als “Massenware”
- Eisgekühlte Speisen und Getränke schwächen den Verdauungstrakt
- Weißmehl und Produkte daraus fördern im Übermaß Schleim und schwächen das Verdauungssystem
- Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und soll etwas Gekochtes sein.
- Milch und Milchprodukte im Übemaß schwächen das Verdauungssystem

Kalziumreiche Nahrungsmittel



Basilikum, Salbei, Petersilie, Mandeln, Haselnüsse, Tofu,
Feigen (getrocknet), Algen, Amaranth, Polenta,
Sonnenblumenkerne, Linsen, Broccoli, Sellerie, Karotten,
Mohn

Klassifizierung der Nahrungsmittel



- Temperaturverhalten (Thermik)
- Geschmack

Temperaturverhalten

- Neutral
- Warm und heiß
- Kühlend und kalt

Neutrale Nahrungsmittel



- Sollen den Hauptbestandteil unserer Ernährung ausmachen
- Haben eine milde, ausgleichende und nährnde Wirkung
- z.B. Getreide, Hülsenfrüchte, Karotten

Warme und heiße Nahrungsmittel

- Stärken das Yang, dynamisieren und werden zur Behandlung von Kälte verwendet.
- Erwärmen den Körper, dienen zum Ausgleich von kalten Witterungsbedingungen
- Zerstreuen eingedrungene Kälte (z.B. Ingwer bei Verkühlung)
- Heiße Nahrungsmittel wie sehr scharfe Gewürze sollten nur in Maßen verwendet werden, da sonst leicht ein Übermaß an Hitze entsteht.

Kühlende und kalte Nahrungsmittel

SELBST
HILFE
NIERE 

- Kühlen Hitze, bauen Yin auf, schützen bei Stress
- Dienen zum Ausgleich bei heißen Witterungsbedingungen und schützen Körpersäfte, beruhigen
- Kalte Nahrungsmittel wie Gurke, Tomate und tropische Früchte sind vor allem in den Herbst- und Wintermonaten mit Vorsicht zu genießen.

Geschmack



“Es heißt, dass für das Herz Bitteres förderlich ist, für die Lunge Scharfes, für die Milz Süßes, für die Leber Saures und für die Niere Salziges.

Aber das bedeutet nicht, dass man zuviel davon zu sich nehmen sollte.”

(aus “Der Gelbe Kaiser”)



Die 5 Geschmäcker

- Sauer
- Bitter
- Süß
- Scharf
- Salzig

Der süße Geschmack

SELBST
HILFE
NIERE 

- Element: Erde
- Organ: Milz/Magen
- Gibt Energie
- Harmonisiert
- Befeuchtet
- Beruhigt

Der scharfe Geschmack



- Element: Metall
- Organ: Lunge/Dickdarm

- Bewegt Qi
- Zerstreut Kälte/Stagnation
- Öffnet die Poren
- Hebt das Qi

Der salzige Geschmack



- Element: Wasser
- Organ: Niere/Blase

- Weicht auf
- Löst Schleimansammlungen
- Senkt ab

Der saure Geschmack



- Element: Holz
- Organ: Leber/Gallenblase
- Zieht zusammen
- Sammelt
- Bewahrt die Säfte
- Leitet nach unten und innen
- Schließt die Poren (Vorsicht bei Verkühlung!)

Der bittere Geschmack



- Element: Feuer
- Organ: Herz/Dünndarm

- Trocknet
- Wirkt entzündungshemmend
- Leitet aus
- Senkt ab
- Entgiftet
- Fördert in kleinen Mengen die Verdauung

Zubereitungsmethoden

- Yangisieren: dadurch wirkt eine Speise wärmender. Z.B.: Grillen, lange Kochzeiten, starke Hitze, mit Druck kochen, wärmende Gewürze
- Yinisieren: kurze Garzeiten, Dämpfen, Blanchieren, kurz in viel Wasser kochen, keimen

Das Organsystem Milz/Magen



- Zuständig für den Verdauungsprozess
- Quelle von Qi und Blut
- Öffnet sich in Mund und Lippen
- Braucht Verdauungsfeuer von der Niere
- Gewebe: Bindegewebe, Fett, Muskelmasse
- Yi- analytisches Denken, Konzentration

Häufige Störungsbilder



Milz-Qi- Schwäche

Therapieprinzip: Mitte tonisieren

bei Schleimproblematik: Nässe und Schleim ableiten

Magenfeuer

Therapieprinzip: beruhigen,

Magen stärken, Feuer beseitigen

Das Organsystem Lunge/Dickdarm



- Kontrolliert die Atmung
- Nimmt das Qi aus der Atemluft auf
- Verteilt das Qi im ganzen Körper
- Immunabwehr
- Gewebe: Haut
- Beherbergt die Körperseele “Po”(Überlebensinstinkt, Überlebenswillen)

Häufige Störungsbilder



Wind-Kälte Angriff

Therapieprinzip: zum Schwitzen bringen und erwärmen,
Lungen Qi tonisieren

Wind-Hitze Angriff

Therapieprinzip: Poren öffnen und kühlen,
Lungen-Qi tonisieren

Dickdarm Trockenheit

Therapieprinzip: Dickdarm befeuchten

Das Organsystem Niere/Blase



- Speichert die Nierenessenz (Jing)
- Regiert das Nierenfeuer (Ming Men)
- Kontrolliert die unteren Körperöffnungen
- Reguliert den Wasserhaushalt
- Gewebe: Zähne, Knochen, Haare
- Regiert die Willenskraft (Zhi)

Häufige Störungsbilder



Nieren-Yin-Mangel

Therapieprinzip: Nieren-Yin tonisieren,
Geist beruhigen

Nieren-Yang-Mangel

Therapieprinzip: Nieren-Yang tonisieren,
Körper erwärmen

Das Organsystem Leber/Gallenblase

SELBST
HILFE
NIERE 

- Reguliert den Qi-Fluss
- Speichert Blut
- Gewebe: Sehnen, Bänder, Nägel
- Beherbergt die Wanderseele Hun (Unterbewusstsein)

Häufige Störungsbilder



Leber-Qi Stau

Therapieprinzip: Leber entspannen und harmonisieren,
Qi bewegen

Leber-Feuer

Therapieprinzip: Leber-Feuer kühlen, Yin stützen

Das Organsystem Herz/Dünndarm



- Regiert Blut und Durchblutung
- Regelt mit der Lunge die Schweißproduktion
- Gewebe: Blutgefäße
- Beherbergt den Geist Shen (Bewusstsein)

Häufige Störungsbilder



Herz-Feuer

Therapieprinzip: Herzfeuer kühlen, Geist beruhigen

Hitze im Dünndarm

Therapieprinzip: Hitze ausleiten, Diurese anregen

Blutaufbauende Nahrungsmittel

SELBST
HILFE
NIERE 

Rote Rüben, Rotkraut, Karotten, Brokkoli, Mangold, Kürbis, Sprossen, Melanzani, Peterwurz, Süßkartoffeln, Yamswurzel, rote Linsen, schwarze Linsen, süße Kirschen, Datteln, Marille, Pilze, rote Trauben, rote Trauben und Beerensäfte, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, schwarzer Sesam, chinesische rote Datteln, Bocksdornfrüchte, Rindsleber, Schweins- und Hühnerleber, Leberknödel, Fleisch, Tintenfisch, Fisch, Eigelb