



# ***Die Fünf Elemente Küche der Traditionellen Chinesischen Medizin***

## **Theorieteil**

Hautnah Evelyn Patscheider e.U.  
Am Ahrenhof 24 \*\*\* 3454 Reidling  
0660/466 42 04 \*\*\* [www.hautnah.me](http://www.hautnah.me)  
[hautnah-praxis@gmx.at](mailto:hautnah-praxis@gmx.at)





## Inhalt

Ernährung nach den Fünf Elementen.....	3
Die Vorteile der Fünf Elemente Ernährung .....	4
Die Traditionelle Chinesische Medizin .....	5
Die Fünf Elemente .....	
Das Holz- Element .....	
Das Feuer- Element .....	
Das Metall- Element .....	
Das Wasser- Element .....	
Die Fünf Elemente- Basis- Ernährung zur Stabilisierung .....	
Stärkung der Verdauungskraft .....	
Grundlagen der TCM- Ernährung .....	
Wie setzt sich eine Mahlzeit nach den Fünf Elementen zusammen? .....	
Literatur.....	



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Die Fünf Elemente- Lehre entspringt dem 2000 Jahre alten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Damals hat man nicht auf Ernährungstrends gesetzt, sondern alles ganzheitlich betrachtet: Körper, Geist und Seele stehen hier im Einklang.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Das was ich meinem Körper gebe, gebe ich auch meinem Geist und meiner Seele. Das Beste muss hier natürlich her! Aber was ist das BESTE überhaupt? Was das genau ist, ist gar nicht so leicht zu beantworten, weil es für jeden Menschen etwas anderes ist. Ernährung ist wahnsinnig individuell- und hat nichts mit Ernährungspyramiden, Diät- Wundern, veganer Lebensweise oder Kohlenhydrate-Zählen zu tun. Jeder Körper reagiert auf Lebensmittel anders. Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin- und damit der Fünf Elemente- Lehre kann man gut herausfinden, was optimal zu mir als Mensch passt und von was man lieber die Finger lassen sollte.

Ich bin glücklich darüber, dass ein großer Umbruch zu spüren ist. Auch bei der Ernährung ist einiges im Gange: es besteht ein großes Interesse an alternativen Ernährungskonzepten. Denn in Zeiten, wo wir alles haben, können wir bewusst auswählen, was wir zu uns nehmen und was nicht. Wir suchen also das, was uns guttut.

Doch bei diesem Überangebot an Ernährungsformen und Diäten ist es natürlich schwierig, genau das Passende auszuwählen. Meist packen diese aber nicht das „Problem“ an der Wurzel und konzentrieren sich nur auf einen einzigen Nutzen. Wir fühlen uns nach einiger Zeit wieder schlapp, energielos und höchst unzufrieden. Körper und Geist geraten wieder aus ihrer Balance.

Doch mit der Fünf Elemente Ernährung findest du ganz bestimmt heraus, was dir gut tut und was du brauchst.



## Die Vorteile der Fünf Elemente Ernährung

- ☯ **Ausgewogen:** Dein Körper bekommt alles, was er braucht. Vorbei sind die Zeiten plötzlichen Heißhunger.
- ☯ **Individuell:** Du kannst wunderbar herausfinden, welche Lebensmittel dich nähren und welche nicht.
- ☯ **Flexibel:** Die Fünf- Elemente- Ernährung lässt sich prima an dein Leben anpassen. Durch Weglassen, Ergänzen, Verfeinern, Kombinieren & Co lässt sich jedes Rezept zu einer Fünf-Elemente- Mahlzeit zaubern.
- ☯ **Natürlich:** Da die Fünf- Elemente- Ernährung auf industriell verarbeitete Lebensmittel verzichtet, wirst du hier keinen Industriezucker, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe & Co finden. Alternativen sind jedoch reichlich vorhanden und in jedem Supermarkt zu finden.
- ☯ **Reinigend:** Nicht nur dein Geist wird „durchgeputzt“, sondern auch dein Körper: es wird nicht nur dafür gesorgt, dass du das bekommst, was du brauchst, sondern auch das ausscheidest, was du nicht brauchst.
- ☯ **Ganzheitlich:** Die richtige Ernährung tut nicht nur unserem Körper gut, sondern fördert auch unser Wohlbefinden.
- ☯ **Genussvoll:** Essen muss Genuss sein und Spaß machen. Schon das Zubereiten selbst soll Freude bereiten. Das steht hier ganz oben auf der Liste.
- ☯ **Langfristig:** Zuletzt- aber trotzdem ganz toll wichtig: Diese Ernährung ist so ausgelegt, dass du sie langfristig umsetzen kannst. Da du mit der Zeit immer mehr Veränderungen feststellen wirst, die dich glücklich machen, fällt es leicht, die Ernährung dauerhaft umzustellen.

- ☯ Wohlfühlen statt Blähbauch, Sodbrennen oder Müdigkeit nach dem Essen
- ☯ Weniger Heißhungerattacken
- ☯ Bessere Konzentration
- ☯ Stärkung des Immunsystems
- ☯ Mehr Gelassenheit und bessere Stressbewältigung



- ☼ Mehr Entscheidungskraft
- ☼ Verbessertes Hautbild, kräftige glänzende Haare
- ☼ Deine individuelle Wohlfühlfigur

## Die Traditionelle Chinesische Medizin

Die Fünf Elemente Lehre gibt es schon sehr lange. Sie ist kein neuer Foodtrend, sondern entspringt der **Traditionellen Chinesischen Medizin** (TCM). Sie ist eine der tragenden Säulen dieser jahrtausendealten Lebensweise.

Die TCM richtet sich nach den Naturgesetzen. Denn die Natur ist das große Ganze. Wir gehören dazu. Die Ernährung ist ein Weg, um sich wieder mit der Natur zu verbinden.

Im Gegensatz zur Schulmedizin packt die TCM die „Probleme“ an der Wurzel: die Ursache muss ergründet werden um Disharmonien langfristig zu lösen. Es hat keinen Sinn an der Oberfläche herumzustochern und Symptome zu lindern bzw. zu unterbinden, die im besten Fall zwar verschwinden können, doch meist an anderer Stelle wieder auftauchen.

Die Grundlage der TCM ist der **Daoismus- Yin und Yang** und **Qi** (gesprochen „tschi“) sind die übergeordneten Prinzipien, auf denen alles aufbaut.

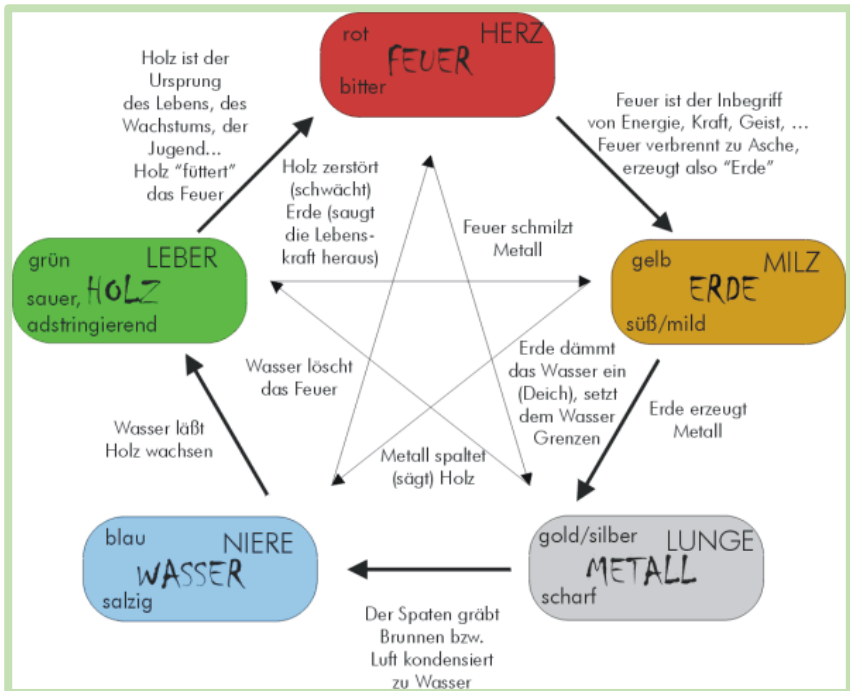
Yin und Yang ergeben zusammen ein großes Ganzes. Im Wechselspiel brauchen sie einander und bedingen sich auch gleichzeitig. Denn ohne Yin gäbe es kein Yang, ohne Kälte keine Wärme, ohne Ruhe keine Aktivität: das Yin und Yang Zeichen symbolisiert dies wunderbar. Hier herrscht ständig Spannung. Es ist diese Spannung, die alles zum Fließen bringt. Und das was fließt ist Energie- das Qi.

Die TCM übersetzt das Qi auch mit Lebensenergie. *Damit ist das Qi die Basis allen Seins:* Umwelt, Tiere, Menschen, Geist, Gesundheit, Gedanken, Gefühle- all das ist Qi.



Ohne Qi läuft bei uns gar nichts. Ist ausreichend davon vorhanden, läuft alles wie am Schnürchen. Wir sind leistungsfähig, haben genug Energie, sind gesund, fit und stark. Um ausreichend von dieser Power zu haben, können wir selbst sehr viel tun: Atmung, Sport, Sonne, Sport, Freunde, positive Gedanken- *Ernährung!*

Die Fünf Elemente spielen jedoch nicht nur in der Ernährung eine große Rolle- alles was auf dieser Welt existiert, wird in die Fünf Elemente eingeteilt. Die Fünf Elemente- **Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser**- werden als Wandlungsphase bezeichnet. Sie fließen von einer Phase in die nächste über. Die Lebenskraft Qi bringt hier alles ins Laufen, verbindet und verwandelt.



Quelle: <http://www.chinastro.de/elemente.html>