



## Praxis für Ernährungsberatung & Lebensstilkorrektur

Mag. Judith Kraus, Brunnenplatz 2, 3001 Mauerbach  
06991 367 33 55, kraus@vollerleben.at

Ordination Fr. Dr. Sonja Laciny, Albertgasse 39, 1080 Wien  
www.tcm-zentrum-wien.at

# EINFÜHRUNG IN DIE 5 ELEMENTE ERNÄHRUNG

Die traditionelle chinesische Medizin – kurz TCM genannt – ist eine alte Heilkunde, die bereits ca. 3000 Jahre vor Christus praktiziert wurde. Sie lehrt, dass es für jeden Menschen die richtige Ernährung gibt. Man muss lediglich wissen, wie die Nahrungsmittel wirken und wie man sie sinnvoll einsetzt.

In der chinesischen Ernährungslehre unterscheidet man die Nahrungsmittel einerseits nach ihrer Zugehörigkeit zu den einzelnen **Elementen** Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und andererseits nach ihrer **thermischen Wirkung** auf den Körper. Die Ausgewogenheit der Elemente ist die Voraussetzung für Gesundheit. Krankheit wird dagegen als Disharmonie im Menschen betrachtet. Mit Hilfe energetisch ausgewogener Ernährung und Kräutern, Akupressur, Akupunktur und Bewegungsübungen wie z.B. Tai Ji, Yoga, usw., versucht die fernöstliche Heilkunde, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zu

aktivieren, um Harmonie und Gleichgewicht wiederherzustellen.

## ESSEN ALS THERAPIE

Werden die Nahrungsmittel entsprechend den fünf Elementen, ihren Geschmacksrichtungen *sauer, bitter, süß, scharf, salzig* und ihren thermischen *heiß- wärmend- neutral- erfrischend- kalt* Effekten ausgewählt, können sie nach Auffassung der TCM gezielt auf einzelne Körperorgane wirken. Die Ernährung wird in der chinesischen Medizin auch therapeutisch eingesetzt, wobei die Grenze zwischen Arznei- und Nahrungsmittel fließend sind.

„Das Ziel der chinesischen Ernährungslehre ist es“, so Barbara Temelie, eine der im deutschsprachigen Raum bekanntesten TCM-Ernährungsberaterinnen, „die Selbstheilungskräfte des Menschen so zu unterstützen, dass es ihm langfristig gelingt, ein ausgewogenes Verhältnis von Lebenssaft (Yin) und Lebenskraft (Yang) aufrechtzuerhalten.“

---

*Das Essen ist dem Volk so wichtig  
wie der Himmel*

---

„aus Chinas Küchen“, Ho Fu-Lung

## YIN UND YANG



Es gibt kein Yin ohne Yang und kein Yang ohne Yin. Alle Dinge und Erscheinungen tragen ihr Gegenteil in sich und bilden mit diesem eine Einheit.

**Ein gesundes Yin zu haben** bedeutet, Lebenssaft und Substanz zu besitzen. 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. Es umfasst alles Dunkle, Kalte, alles Feste und Flüssige, die Nacht und den Winter. Die nötige Ruhe, um abschalten zu können und zu genießen, haben wir nur dann, wenn die drei Yin-Faktoren- Körpersäfte, Blut und Substanz- ausreichend vorhanden sind. 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. In Zusammenhang mit der Psyche steht ein starkes Yang für Konzentration, Elan und Willenskraft, kräftige Stimme, starke Ausstrahlung sowie Lebensfreude und den Mut, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. „Yang umfasst alles Helle, Wärme, ausmacht.“ Zum Yang gehören die beiden Faktoren Qi (Lebensenergie) und Wärme. Diese sorgen dafür, dass alle aktiven Prozesse, die unseren Organismus lebendig erhalten, ablaufen können. Daraus beziehen wir die Kraft und Klarheit, unser Leben zu meistern. Von der Qualität unserer Yin- und Yang Wurzeln hängt es ab, ob wir gesund, glücklich und erfolgreich sind. Die Selbstheilungsfunktion des menschlichen Organismus ist deshalb ständig bemüht, die Ausgewogenheit zwischen Yin und Yang in jedem einzelnen Organ

## **VERDAUUNGS „KOCHVORGANG“**

Während bei uns vor allem auf die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente großer Wert gelegt wird, zählt für traditionelle Chinaköche 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 (zuwenig Wärme, zuviel Kälte) vor allem warme und wenig heiße sowie neutrale Lebensmittel konsumieren sollen. Menschen mit Yin- Mangel (zuviel Wärme, zuwenig Kälte) hingegen sollten Nahrungsmittel mit der thermischen Wirkung erfrischend und kalt sowie ebenfalls neutral essen.

aufrechtzuerhalten und so kurzfristige krankmachende Einflüsse auszugleichen. Langfristige Belastungen wie intellektuelle oder körperliche Überanstrengung, Stress, Frustration, Ärger und ungünstige Ernährungsgewohnheiten überfordern irgendwann den Organismus. Es kommt zu einem Mangel oder Überschuss von Yin oder Yang in den Organen- mit anfangs harmlosen Beschwerden- und schließlich zu ernsthaften Erkrankungen. Da bekanntlich aber gegen (fast) jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist, gibt es nach Auffassung der chinesischen Ernährungslehre auch für alle unausgewogenen Zustände die richtigen Nahrungsmittel. Die Basis, um einen harmonischen Gesundheitszustand des Menschen erreichen, bildet die Einteilung der Lebensmittel entsprechend ihrer thermischen Wirkung auf den Körper.

**Kalte Nahrungsmittel** sind z.B. Gurke, Tomate, Banane, Kiwi, Joghurt, grüner Tee, Mineralwasser, Ananas,...sie kühlen den Körper und bieten im Sommer oder im Falle einer bereits bestehenden Hitzesymptomatik den nötigen Ausgleich.

Zu den **erfrischenden Nahrungsmitteln** zählen die meisten Salatsorten, Putenfleisch, Sauerkraut, einheimisches Obst, Spinat, Pilze, Dinkel, Weizen, Topfen...sie sind die Quelle für Körpersäfte und Blut (verhindern Yin-Mangel).

**Neutrale Nahrungsmittel** sind Karotten, Hülsenfrüchte, alle Kohlsorten, Kartoffeln, Nüsse, Kalb- und Rindfleisch, Eier, Butter, Milch, Weintrauben, besonders alle Vollwertgetreide, sie sind die Quelle, aus der der Körper das Qi (Lebensenergie) aufbaut- sie wirken ausgleichend auf alle Organe.

Zu den **warmen Nahrungsmitteln** werden fast alle getrockneten Kräuter gezählt (v.a. Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Oregano...), ebenso die meisten Fischarten, milde Gewürze, Hühnerfleisch, Zwiebeln, Kirschen, Kaffee, Kakao, Buchweizen, Hafer, Kren, Senf, Mohn, ...sie führen dem Körper

Wärme zu (verhindern Yang- Mangel) und steigern so die Aktivität.

**Heiße Nahrungsmittel** umfassen scharfe Gewürze, Fencheltee, Lammfleisch sowie gegrilltes Fleisch, hochprozentige Alkoholika, Yogi- Tee,... sie schützen den Körper vor Kälte (Yin-Fülle). Bei niedrigem Blutdruck und Kälteempfinden ist die regelmäßige Verwendung von kleinen Mengen heißer Nahrungsmittel ein wirksames Mittel, um innere Kälte zu vertreiben.

## BEDEUTUNG DER 5 ELEMENTE

Schließlich werden Lebensmittel in der chinesischen Ernährungslehre auch noch nach den Fünf Elementen klassifiziert- Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Dabei wird angenommen, dass jeder Prozess und jedes menschliche Leben die Stadien dieser Fünf Elemente unweigerlich in der genannten Reihenfolge durchlaufen. Jedem der Elemente wird ein bestimmter Geschmack, eine spezielle Wirkung auf den Menschen zugeschrieben, es entspricht aber auch bestimmten Organen und bioklimatischen Faktoren, die diese Organe begünstigen oder schädigen können.

### HOLZ

Schnelles Wachstum und Entwicklung sind seine Hauptmerkmale. Geschmacksrichtung: sauer, hat eine erfrischende Energie, bewahrt die Säfte, zieht zusammen und festigt die Substanz.

Die dazugehörigen Organe sind Leber und Gallenblase. Seine emotionalen und geistigen Aspekte zeichnen sich durch Flexibilität, Geduld, Güte aber auch Zorn und Ärger aus. Nahrungsmittel: Dinkel, Weizen, Grünkern, Sprossen, frische Kräuter, Salz, grünes Gemüse, säuerliches Obst, Brombeeren, Himbeeren, Ananas, Joghurt, Tomate, Melissentee, Malventee, Hibiskustee, Champagner, Weißwein, Weizenbier,...

### FEUER

Bedeutet Wärme und Licht- es steht für alles Geistige: für Intuition, Erkenntnisfähigkeit, Interesse, Freude, Begeisterung und Lernen.

Die dazugehörigen Nahrungsmittel sind bitter im Geschmack, trocknen aus,

Mit Hilfe unterschiedlicher Kochtechniken und Zutaten kann die thermische Wirkung von Speisen verändert bzw. den individuellen Anforderungen angepasst werden: durch Grillen, scharfes Anbraten, Rösten, Backen, 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.

unterstützen den Verdauungsprozess und wirken sich auch auf Übergewicht positiv aus.

Die dazugehörigen Organe sind Herz und Dünndarm. Zu den Feuernahrungsmitteln zählen u.a. Chicoree, Ruccola, Endivien, Grapefruit, grüner Tee, heißes Wasser. Schwarztee, Lamm-, Hammelfleisch, Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Kurkuma, Salbei, Wacholderbeere, Getreidekaffee, Kaffee, Rotwein, Brennnessel, Löwenzahn, Buchweizen, Roggen. Amaranth, Quinoa,...

### ERDE

Die Erde ist die Mitte von allem Lebendigen und allen Dingen. Die Erde steht für den Geschmack süß, für das Milde und Sättigende und macht somit den größten Teil der Nahrung aus. Es hat eine befeuchtende und säfteaufbauende Wirkung, verteilt die Flüssigkeiten im Organismus, bedingt die Elastizität von Gewebe und Muskulatur, baut das Qi auf. Zum Erdelement zählen die Organe Milz und Magen, deren Hauptaufgabe darin besteht, aus der Nahrung Energie zu gewinnen und dem Körper zur Verfügung zu stellen. Die emotionalen und geistigen Aspekte der Erde sind innere Stabilität, Konzentration, Fürsorge für sich und andere, aber auch Grübeln und Sich- Sorgen- Machen.

Nahrungsmittel des Erdelements sind fast alle Getreide-, Fleisch- und Gemüsesorten, Ei, Fette und Nüsse. Sie haben eine positive befeuchtende und säfteaufbauende Wirkung- negativ befeuchtend und damit verschleimend können sich hingegen Milchprodukte auswirken.

## **METALL**

Das Metallelement steht für den scharfen Geschmack, der sowohl bei Eindringen von äußerer Kälte als auch bei innerer Kälte hilfreich ist. Die Anwendung- in Maßen- von scharfen Gewürzen oder Alkohol beim Kochen bringt die körpereigene Energie (Qi) in Bewegung und baut Wärme im Körper auf. Die dem Metall zugehörigen Organe sind die Lunge und der Dickdarm. Seine emotionalen und geistigen Aspekte sind das Gefühl für Gerechtigkeit, das Planen und Strukturieren.

Zu den Metallnahrungsmitteln gehören u.a. Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Yogitee, Reiswein, Wildfleisch, Hafer, Frühlingszwiebeln, Lauch, Kren, Zwiebel, Schnittlauch, Majoran, Muskat, Nelke, Rosmarin, Senf, Kreuzkümmel, Basilikum, Dille, Kresse, Radieschen, Rettich, Pfefferminze, Reis,...

## **WASSER**

Kennzeichnend ist der salzige Geschmack. Daher haben alle Lebensmittel, die „nach Meer riechen“ (Meeresalgen, Fisch, Meeresfrüchte), eine herrlich aufweichende Wirkung. Ein übermäßiger Salzkonsum führt jedoch zu Verhärtungen, weil er den Körper austrocknet. Die zugehörigen Organe Niere und Blase sind besonders empfindlich gegen Kälte und müssen

daher in der kalten Jahreszeit durch erwärmende Nahrung geschützt werden. Die emotionalen und geistigen Aspekte des Wassers sind Mut, Wille und Ausdauer, Selbstbewusstsein, andererseits auch Angst und übertriebenes Sicherheitsbedürfnis.

Nahrungsmittel des Wasserelements sind u.a. neben den erwähnten Meeresfrüchten auch Mineralwasser, Süßwasserfische, Hülsenfrüchte. Zubereitet eignen sich im Winter hervorragend Eintöpfe, Suppen, Aufläufe. Kompotte und gekochte Getreidegerichte.

Beim Kochen nach den Fünf Elementen versucht man bei einer Mahlzeit sämtliche Geschmacksrichtungen zu berücksichtigen. Man sollte sich deshalb beim Kochen nach der richtigen Abfolge der Elemente richten, dem so genannten Fütterungszyklus. „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 beigefügt werden. 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 Fragen rufen Sie mich gerne unter 06991 – 367 33 55 an,  
oder schreiben Sie mir einfach Ihr Fragen und Anliegen an: [kraus@vollerleben.at](mailto:kraus@vollerleben.at)



**Ihre Mag. Judith Kraus**

### **Weiterführende Literatur**

Bengt Jacoby	
„Die fünf Elemente für ein gesundes Leben“	ISBN 3-451-05507-4
Barbara Temelie	
„Ernährung nach den Fünf Elementen“	ISBN 3-928554-04-4
„Das Fünf Elemente Kochbuch“	ISBN 3-928554-05-0
Karola Schneider	
„Kraftsuppen nach chinesischer Heilkunde“	ISBN 3-928554-35-2
Susanne Peroutka et. al.	
„Genuss ohne Reue“ wuwei Verlag	