



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Die **Ernährung nach den 5 Elementen** ist die Übertragung der chinesischen Ernährungslehre, einem Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), auf die in westlichen Ländern übliche Ernährung und die dort verbreiteten Lebensmittel. Ihren Namen hat sie von den fünf Elementen erhalten, die in der TCM eine Rolle spielen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Grundlage der Ernährungslehre sind wie in der TCM insgesamt die Vorstellungen von *Yin* und *Yang*. Besteht im Körper ein harmonisches Gleichgewicht dieser Energien, ist der Mensch gesund. Die Ernährung dient dazu, diese Harmonie zu fördern und zu erhalten.

Die chinesische Ernährungslehre teilt auch Lebensmittel nach Yin und Yang ein, wobei *Yin* für Kälte und *Yang* für Wärme steht; diese Einteilung ist nicht zu verwechseln mit der tatsächlichen Temperatur der Speisen: Yin-Lebensmittel sind zum Beispiel viele Obstsorten, Gurken, Tomaten, grüner Tee und Milch. Als *Yang* gelten u.a. Trockenobst, Fenchel, Lauch, Gewürze, Fleisch und Fisch. Es gibt auch eine Gruppe neutraler Nahrungsmittel wie Kohl, Möhren, Hülsenfrüchte oder Getreide.

Parallel werden die Lebensmittel auch noch in fünf Gruppen nach den Elementen eingeteilt:

- Dem Element **Holz** entspricht der saure Geschmack. Hierzu gehören zum Beispiel Essig, Orangen, Tomaten, Weizen und Huhn.
- Dem Element **Feuer** wird der bittere Geschmack zugeordnet. Entsprechende Lebensmittel sind etwa Rote Bete, Rucola, Roggen und Schafskäse.
- Dem Element **Erde** entspricht der süße Geschmack und Lebensmittel wie Kartoffeln, Mais, Butter, Eier, Rindfleisch und Karotten.
- Zum Element **Metall** gehört der scharfe Geschmack und Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Senf und Gänsebraten.
- Dem Element **Wasser** wird der salzige Geschmack zugeordnet. Entsprechende Lebensmittel sind Salz, Fisch, Hülsenfrüchte, Oliven und Wasser.

Sowohl zuviel *Yin* als auch zuviel *Yang* im Körper erzeugen nach der Lehre der TCM Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen. Da der Anteil der Energien bei jedem Menschen individuell ist, kann die für ihn richtige Ernährung nach den 5 Elementen nur nach einer vorherigen Feststellung der Yin- und Yang-Anteile festgelegt werden, um keine unerwünschten Wirkungen hervorzurufen. Zuviel *Yin* wird dann durch ein Schwergewicht der Yang-Lebensmittel ausgeglichen, zuviel *Yang* durch Yin-Zufuhr. Die Basis der Mahlzeiten bilden jedoch neutrale Nahrungsmittel.



Die "echte" chinesische Ernährungslehre kennt sogar fünf Abstufungen, nämlich heiß, warm, neutral, erfrischend und kalt. Außerdem geht sie davon aus, dass die "richtigen" Nahrungsmittel in der Region wachsen, in der der Mensch lebt. Die Ernährungsempfehlungen für Europäer sind allein deshalb andere als für Asiaten. Rohkost wird hauptsächlich Leistungssportlern und körperlich hart arbeitenden Personen empfohlen, ansonsten wird gekochte Kost bevorzugt, da zur Verdauung von Rohkost mehr Energie verbraucht wird. Die Ernährungsempfehlungen richten sich auch nach der jeweiligen Jahreszeit; kalte Lebensmittel sollen überwiegend im Sommer bzw. der warmen Jahreszeit gegessen werden, warme Lebensmittel dagegen im Winter bzw. der kalten Jahreszeit. Die Qualität der Speisen lässt sich aber durch die Zubereitungsart beeinflussen: "Yinierend" wirken Blanchieren und Kochen in viel Wasser, "yangisierend" sind Grillen, Braten und langsames Kochen.

Jede Mahlzeit soll möglichst alle fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf, salzig) und auch alle fünf Farben (grün, rot, gelb, weiß und blau/schwarz) enthalten. Vegetariern wird empfohlen, möglichst viel gekochte Speisen zu essen, um genügend Energie zu bekommen. Industriell stark verarbeitete Lebensmittel und Tiefkühlkost werden abgelehnt, ebenso die "Zubereitung" im Mikrowellenofen. Eine besondere Form der Kochkunst ist das "Kochen im Elementzyklus", bei dem beginnend mit dem Element Feuer die jeweiligen Zutaten nach und nach zugegeben werden, wobei kein Element ausgelassen werden darf. Für Kinder werden vor allem Lebensmittel des Erdelements empfohlen.

Quelle: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

