

ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN

| Geschmack | Element | Funktionskreis | Eigenschaft | Richtung | Qualität | vorw. Thermik |
|-----------|---------|-------------------|--|----------------------|----------|--|
| sauer | Holz | Leber–Gallenblase | zusammenziehend, bewahrend | innen | Yin | meist kühlend |
| bitter | Feuer | Herz–Dünndarm | abführend, trocknend, senkend, beruhigend entzündungshemmend | unten | Yin | meist kalt |
| süß | Erde | Milz–Magen | stärkend, entspannend, befeuchtend, verteilt verlangsamend, hebend | oben | Yang | Alle – kalt, kühl, neutral, warm, heiß |
| scharf | Metall | Lunge–Dickdarm | zerstreuend, erwärmend, öffnend, verteilend | außen | Yang | meist warm bis heiß |
| salzig | Wasser | Niere–Blase | aufweichend, abführend | unten – in die Tiefe | Yin | eher kühl, kann auch warm sein |

Kalt und kühl – Yin Aspekt – Verlangsamung, Verdichtung und Ansammlung; verlangsamen physiologische Prozesse, klären Hitze, beruhigen Feuer, entgiften, nähren das Yin.

Warm und heiß – Yang Aspekt – Beschleunigung und Dynamisierung; vertreiben Kälte, wärmen das Körperinnere und stützen Yang.

| Kalt | Kühl | Neutral | Warm | Heiß |
|---|--|--|--|---|
| erzeugt Kälte, kühlt innere Hitze, wirkt beruhigend auf den Geist. Ein Übermaß verletzt Qi und Yang und kühlt den Organismus zu stark ab. Nur kleine Mengen! | baut Körpersäfte und Blut auf, verlangsamt Qi und kühlt Hitze. In der warmen Jahreszeit bevorzugen sowie bei innerer Hitze. | baut Qi und Körpersäfte auf, stabilisiert und harmonisiert den Organismus. Säftependend sowie aktive Energie bereitstellend. In jeder Jahreszeit sowie bei Kälte und Hitze verwendbar! | stärkt Yang und Qi, wärmt den Körper und die Organe. Ein Übermaß erzeugt eine Yang Fülle mit Hitzesymptomatik. In der kühlen Jahreszeit bevorzugen. | steigert das Yang, dynamisiert das Qi, aktiviert, wärmt, zerstreut, bewegt nach oben und außen, wärmt die Körperorgane, vertreibt äußere und innere Kälte, mobilisiert die Abwehrenergie. Nur kleine Mengen! |

Abkühlenden Einfluss:

Blanchieren, dünsten, pökeln, Kochen mit viel Wasser, Kochen mit Obst, Südfrüchten und Obst.

Erwärmender Einfluss: mild-wärmend: langsames, sanftes Anbraten. **Stark wärmend:** grillen, braten, rösten, räuchern, scharfes Anbraten, braten, backen, langes Kochen, Druckkochtopf, Kochen mit Alkohol und die Verwendung warmer bis heißer Gewürze. in kleinen Mengen verwendet werden. Ein Übermaß erzeugt Hitze, schädigt das Yin und trocknet die Körpersäfte.



Kalte/ kühle Nahrungsmittel „erwärmend“ zubereiten und warme/heiße Nahrungsmittel „kühlend“ zuzubereiten.

Idealerweise sollten alle fünf Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit vorhanden sein, damit es zu keinem Ungleichgewicht kommt; zumindest aber drei. Es sollte keinem Geschmack der Vorzug gegeben werden.



Geschmack & Thermik:

BITTER: Element Feuer. Abführend, trocknend, verdauungsfördernd.

SÜSS: Element Erde. Harmonisierend, entspannend und befeuchtend.

SCHARF: Elemente Metall. Bewegt und löst Stagnationen, öffnet und verteilt, sehr anregend

SALZIG: Element Wasser. Weicht auf, befeuchtet, lösend. Verdichtend, nach unten ausscheidend

SAUER: Element Holz. Nährt die Säfte, zieht nach innen und unten

HEISS: Pfeffer, Chili, Ingwer, Zimt, Knoblauch, Curry, Paprika scharf, Piment, Lamm, Yogitee, hochprozentiger Alkohol, Glühwein

WARM: Anis, Fenchel, Rosmarin, Basilikum, Kirsche, Pfirsich, Zwiebel, Lauch, Rind, Huhn, Lachs, Hafer, Ziegenkäse, Kaffee, Rotwein, Walnuss, Kakao

NEUTRAL: Hirse, Mais, Kürbis, Kartoffel, Karotten, Erbse, Kohl, Weintrauben, Hühnerei, Feige, Pflaume, Linsen, Bohnen, Erbsen, Gans, Karpfen

KÜHL: Aubergine, Pastinaken, Karfiol, Broccoli, Chinakohl, Spargel, Ruccola, Spinat, Apfel, Birne, Sellerie, Zucchini, Tofu, Sojamilch, Bier, Kaninchen, Weizen, Gerste, Langkornreis, Pfefferminz- u. Schwarztee, die meisten Kräutertees

KALT: Salz, Salat, Rohkost, Sojasoße, Krabben, Krebs, Tomaten, Gurken, Gemüsepaprika, Spargel, Melone, Wassermelone, Banane, Südfrüchte, Mineralwasser, Algen, Rhabarber, Grüner Tee

Die häufigsten Fehler: Industrienahrung, TK und MW; zu viel Trinken während dem Essen; Zu schnell, zu hastig, zu viel essen, zu wenig Kauen, zu viel Brot, Rohkost, Milch, herkömmliches raffiniertes Salz, Zusatzstoffe, keine Beachtung der Tages/Jahreszeiten, Fernsehen, Lesen, Diskutieren, gedrückte Stimmung während dem Essen

Frühstück: ausreichend, keine Rohkost, warm - Qi in Bewegung bringen. Heißes Wasser, Omelett, weich gekochtes Ei, Spiegelei, gekochtes Getreide oder etwas getoastetes VK-Brot, Kompott, Nüsse...

Mittag: optimale Verwertung: Suppen, knackig gekochtes Gemüse, Fleisch, Fisch, Bohnen, Salat, Vollwertgetreide, je nach Konstitution bis max. 15 h etwas Obst

Abend: leicht, wenig. Keine Rohkost, nicht scharf. Ideal ca. 17-18 h. Gekochtes oder ged. Gemüse, Suppen, etwas Fisch, Kompott, Ofengemüse... - Trennkost bevorzugen.

Zwischen den Mahlzeiten für den Durst trinken (1/2 h vor und 2 h nach dem Essen)