

**EINFACH  
WOHLFÜHLEN MIT DER  
FÜNF-ELEMENTE-  
ERNÄHRUNG**

**Die besten Tipps und Tricks zu-  
sammengestellt von Connyfoodie**

# IMPRESSUM

© 2023 Connyfoodie / Cornelia Faustmann

Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Illustration: Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Umschlaggestaltung: Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Lektorat / Korrektorat: Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Druck und Vertrieb im Auftrag von Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99152-123-5 (Paperback)

978-3-99152-117-4 (Hardcover)

978-3-99152-122-8 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Für Johnny und Theo**

**ad bonam sanitatem**



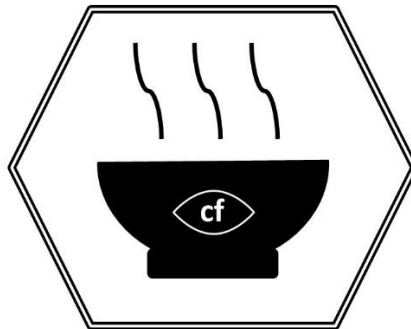
# INHALT

<b>Warum Fünf-Elemente-Ernährung? .....</b>	<b>7</b>
<b>Eine Annäherung an die Fünf-Elemente-Ernährung .....</b>	<b>8</b>
<b>Die Fünf Elemente .....</b>	<b>13</b>
<b>Die Mahlzeiten nach den Fünf Elementen .....</b>	<b>15</b>
<b>Wichtige Grundnahrungsmittel nach den Fünf Elementen .....</b>	<b>18</b>
<b>Der Koch- und Essensplatz .....</b>	<b>23</b>
<b>Die Fünf-Elemente-Vorratskammer .....</b>	<b>25</b>
<b>Kochen mit dem Zyklus der Fünf Elemente .....</b>	<b>28</b>
<b>Die besten Basisrezepte mit den Fünf Elementen.....</b>	<b>31</b>
Congee (Reissuppe).....	33
Hirseexpressfrühstück .....	35
Englisches Frühstück.....	37
Hühnerkraftsuppe .....	39
Rinderkraftsuppe .....	41
Süßkartoffelsuppe.....	43
Gemüseomelett.....	45
Gebackene Eier .....	47
Chillizucchini.....	49
Erdäpfel-Karotten-Puffer .....	51
Polentapizza .....	53
Gebratener Gemüsereis.....	55
Bohneneintopf.....	57
Pasta alla Puttanesca .....	59
Geröstete Rotwein-Hühnerleber.....	61

Hühnergyros.....	63
Puten-Cashew-Pfanne.....	65
Rindsgulasch.....	67
Fleischbällchen mit Tomatensauce .....	69
Karpfenfilet mit Mohnerdäpfeln.....	71
Kichererbsensalat mit Thunfisch .....	73
Lachsfilet auf Linsen-Avocado-Salat .....	75
Obstcrumble.....	77
Kardamom-Vanille-Pudding.....	79
Kompott .....	81

## Warum Fünf-Elemente-Ernährung?

Ihnen ist gesunde Ernährung ein großes Anliegen und Sie wollen sich selbst etwas Gutes tun? Sie sind außerdem an guten, einfachen und schnellen Wohlfühlrezepten interessiert, die sich gut in den Alltag integrieren lassen? Sie sind immer auf der Suche nach etwas Neuem? Und Sie haben den ewigen Diäthype und kurzfristige Ernährungstrends oder Modeernährungsformen einfach satt? Da kommt die Fünf-Elemente-Ernährung genau richtig, denn sie basiert auf einem Jahrtausende alten System und ist immer noch zeitgemäß, ja sie lässt sich sogar an die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen maßgeschneidert anpassen und kann so zu einem energievollen Wohlfühlen beitragen. Vorweggeschickt werden muss noch, dass es sich hierbei um keinerlei medizinische oder therapeutische Behandlungsempfehlungen handelt, sondern um reine Wohlfühl- und Wellnessstipps für gesunde Menschen. Die Ernährung kann sehr effektiv sein, um Disharmonien und Ungleichgewichte wieder zurechtzurücken und sich auch auf äußere Einflüsse im Kreislauf der Jahreszeiten gut einzustellen und anzupassen, damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen und zufrieden sind.



## **Eine Annäherung an die Fünf-Elemente-Ernährung**

Die Fünf-Elemente-Ernährung zielt darauf ab, das innere Gleichgewicht der Menschen zu wahren oder wiederherzustellen und etwaige Disharmonien auszugleichen. Somit kann man mit ihrer Hilfe wieder zu mehr Wohlbefinden und neuer Lebensenergie finden. Gemeinsam mit Akupunktur, Tuina (Massage), Qi Gong und Kräuterkunde ist die Fünf-Elemente-Ernährung eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Fünf-Elemente-Ernährung geht individuell auf jeden einzelnen Menschen ein, weil jeder Mensch ganz unterschiedlich ist und daher auch ganz unterschiedliche Bedürfnisse hat, was die Ernährung und auch das Leben allgemein betrifft. Daher bietet die Fünf-Elemente-Ernährung für jeden Menschen absolut maßgeschneiderte Empfehlungen – und diese basieren auf den diagnostischen Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin: nämlich insbesondere Pulsanalyse und Zungendiagnostik, aber auch allgemeine körperliche Konstitution und Antlitz.

Das besonders Ansprechende an der Fünf-Elemente-Ernährung ist, dass grundsätzlich kein einziges Nahrungsmittel als schlecht angesehen wird! Mit anderen Worten: Man muss auf nichts vollkommen verzichten! Ebenso muss man auch nicht hungern, im Gegenteil: Fasten und zu wenig essen gilt nach der Fünf-Elemente-Ernährung als äußerst ungünstig. Und zwar deswegen, weil für die Aufrechterhaltung sämtlicher körperlicher Vorgänge stets Energie nötig ist, die mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Das bedeutet also, wenn man zu wenig isst, führt dies zu Stress und Stress führt wiederum zu Ungleichgewicht im Körper, woraus sich ungünstige Rahmenbedingungen für die Gesundheit ergeben. Die Fünf-Elemente-Ernährung ist also keine Diät! Man braucht sich somit nicht vor Reglementierungen fürchten und auch der berühmte „Jojo-Effekt“, also dass man nach Diäten umso mehr zunimmt als davor, ist kein Thema. Natürlich ist das eine Nahrungsmittel für den einen besser und für den anderen schlechter geeignet. Aber es geht keinesfalls darum, sich total starr und streng an bestimmte Vorgaben halten zu müssen. Vielmehr steht der Wohlfühlaspekt im Vordergrund, man sollte sich auf keinen Fall mit



der Ernährung stressen. Im Gegenteil, Ausnahmen von einer sonst gesunden und ausgewogenen Ernährung sind nicht nur erlaubt, sondern auch wichtig. Denn das Schädlichste für die Gesundheit sind Stress und eine negative Einstellung. Man darf und soll also durchaus genießen und sich etwas gönnen. Wer geht nicht gerne einmal mit Freunden oder Familie auf ein reichhaltiges Essen ins Restaurant oder verbringt einen lauen Sommerabend im Freien mit einem kühlen Getränk und guter Gesellschaft?

So verschiedenartig die speziellen Ernährungsempfehlungen für den einzelnen Menschen sind, so gibt es doch einige allgemeine Charakteristika, welche die Fünf-Elemente-Ernährung ausmachen und die von allen berücksichtigt werden können:

- Man sollte zu den qualitativsten Zutaten greifen, die sich finden lassen. Bio ist natürlich absolut empfehlenswert, aber es muss nicht unbedingt sein, wenn man Zugang zu frischen und naturbelassenen Nahrungsmitteln aus der Region hat, deren Produzent einem vielleicht sogar persönlich bekannt ist und wo man eventuell sogar den Betrieb besuchen darf.

- Regionale, saisonale, frische und natürliche Nahrungsmittel sind sehr wichtig. Diese sind die besten Lieferanten für Nährstoffe und somit für Energie, die der Körper nötig hat.

- In diesem Sinn ist auch eine Ernährungsweise im Einklang mit den Jahreszeiten empfehlenswert. Die Natur bietet zu jeder Jahreszeit die passenden Gemüse- und Obstsorten, da darf und soll unbedingt zugegriffen werden.

- Eines der wichtigsten Konzepte der Fünf-Elemente-Ernährung ist kochen: Man sollte drei Mal täglich eine gekochte Mahlzeit zu sich nehmen. Denn durch das Gekochte wird das Verdauungssystem unterstützt und gekräftigt. Falls nötig, kann Vormittags bzw. Nachmittags maximal ein kleiner zusätzlicher Snack gegessen werden.

- Besonders wichtig ist auch, regelmäßig zu essen. Der Körper ist an fixe Abläufe gewöhnt und es kommt der Gesundheit zugute, wenn man die üblichen Essenszeiten einhält. Dazu gehört auch, keine Mahlzeiten auszulassen, um sich nicht unnötig zu schwächen.

- Das Abendessen sollte möglichst früh gegessen werden, um den Körper beim Übergang in die nächtliche Ruhephase nicht zu belasten.
- Man sollte nicht zu viel und nicht zu wenig essen – eine maßvolle ausgeglichene Menge unterstützt den Organismus am besten.
- Jede Mahlzeit sollte ausgeglichen und harmonisch zubereitet sein und alle Geschmacksrichtungen bzw. alle fünf Elemente berücksichtigen (siehe später), so dass jedes Organ gut genährt werden kann.
- Man sollte sich immer ausreichend Zeit für das Essen nehmen, in Ruhe und möglichst langsam essen und gut dabei kauen. Denn das Kauen ist schon das erste Verdauen und führt zu einer besseren Verarbeitung der Nahrung im Verdauungstrakt und belastet den Magen weniger. Außerdem schmeckt man das Aroma der Speisen viel besser, wenn man nicht in Hast alles nur schnell hinunterschlingt. Außerdem ist es vorteilhaft, mit positiven guten Gedanken zu essen und zu genießen.
- Als Hauptgetränk sollte man zu Leitungswasser greifen, verschiedene Tees können je nach individueller Konstitution bzw. Bedürfnissen auch getrunken werden, eine fachkundige Beratung und Anpassung ist hierbei aber besonders empfehlenswert.
- Regelmäßige Bewegung und ausreichender Schlaf, idealerweise ab 22 Uhr, ergänzen den gesunden Lebensstil.
- Und am wichtigsten: Freude haben, bei allem, was man macht, und genießen! Deswegen sind auch Ausnahmen und „Fehlritte“ von einem sonst gesunden Lebensstil besonders wichtig. Man darf und soll sich unbedingt etwas gönnen und nicht alle Regeln und Ratschläge zu ernst nehmen. Denn dadurch entsteht nur Stress und nichts ist schädlicher für den Körper.

Die positiven Aspekte in den Vordergrund stellen – diesen Ansatz verfolge ich mit der Fünf-Elemente-Ernährung. Daher gebe ich möglichst wenige Regeln und Einschränkungen – zumal man mit solchen auch Gefahr läuft, sich zu stressen und nur Missmut und Frust zu entwickeln, und das ist wirklich nicht Sinn der Sache. Denn eine gesunde Ernährung soll auch Spaß machen, ansonsten ist sie nicht mehr wohltuend. An unvorteilhafteren Gewohnheiten ist also nur Folgendes aufzulisten:

- Der Konsum von Fertiggerichten, Tiefkühlkost, Mikrowellenessen, Genmanipuliertem, Denaturiertem, „Junk Food“, Zusatzstoffen, Lightprodukten, Wurst, Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen, Suppenwürzen, stark Verarbeitetem, Süßstoffen, Vitaminpräparaten, Nahrungsergänzungsmitteln, Proteinpulvern und Ähnlichem sollte möglichst vermieden werden. Denn diese sind keine naturbelassenen Nahrungsmittel und daher eine besondere Herausforderung für das Verdauungssystem.
- Auch auf Zucker, Speiseeis, Süßigkeiten und Alkohol sollte man möglichst verzichten. Süßes wirkt nämlich verlangsamend und Nässe bildend auf den Körper und kann zu Ansammlungen und in der Folge zu Gewichtszunahme führen.
- Ebenso sollte man sich bei Brot, Nudeln und Weißmehlprodukten einschränken, die ebenfalls eine befeuchtende Wirkung auf den Körper haben und auch oft Zusatzstoffe enthalten. Brot ist jedenfalls getoastet oder trocken bekömmlicher und sollte nicht als Brotmahlzeit gegessen werden, sondern maximal als Beilage zu z.B. einer Suppe.
- Milchprodukte haben auch eine stark feuchtigkeitbildende Wirkung und sollten daher ebenfalls nicht im Übermaß genossen werden. Zudem sind die meisten Milchprodukte thermisch kalt und daher eine gewisse Herausforderung für das Verdauungssystem. In fermentierter Form wie z.B. als Joghurt oder Topfen sind Milchprodukte meist bekömmlicher, ebenso sind Ziegen- oder Schafmilchprodukte besser verdaulich. Zu Knochenaufbau und Osteoporosevorbeugung, wie man früher gedacht hat, tragen Milchprodukte übrigens nichts bei.
- Eiskalte Getränke oder Essen sind besonders belastend für das Verdauungssystem, weil sie zuerst im Magen auf Körpertemperatur gebracht werden müssen, um dann weiterverdaut werden zu können. Möchte man die Verdauung also nicht schwächen, sollte man hiervon Abstand nehmen.
- Ähnlich verhält es sich bei Rohkost und Südfrüchten, die aufgrund ihrer kalten Thermik ebenso schwer verdaulich sind und daher nicht im Übermaß genossen werden sollten. Vor allem im Winter sollte man sich bei diesen zurückhalten, was also der gängigen Meinung widerspricht, dass der Vitamin-C-Gehalt von Zitrusfrüchten für das Immunsystem förderlich ist.

- Auch empfiehlt es sich, während dem Essen nichts zu trinken, vor allem nichts Kaltes, denn so kann sich das Verdauungssystem besser auf die Verarbeitung der Nahrung konzentrieren.

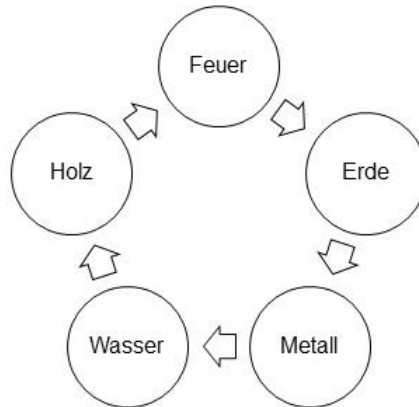
Am zentralsten im Konzept der Fünf-Elemente-Ernährung ist es also, die Verdauung zu stärken. Dies gelingt durch mehrere aufeinanderfolgende Schritte: Der Beginn ist die Zubereitung, also das Kochen. Eine ausgewogene Ernährung mit gekochtem heimischen Gemüse, auch Kraftsuppen, ergänzt durch eine tägliche Portion an Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten und (glutenfreiem) Getreide und Kompott statt Süßem, Brotmahlzeiten, Rohkost, Eiskaltem, ungekochten Frühstücksflocken, übermäßig vielen Milchprodukten und verarbeiteten Produkten und ständigem Snacken ist sehr förderlich zur Stärkung des Verdauungssystems. Der zweite Schritt zur Verdauungsstärkung findet im Mund statt: Mit gutem und ausreichendem Kauen ist schon viel gewonnen. Dadurch kann im dritten Schritt der Magen gut und ohne zusätzliche Belastung an der Verdauung der Nahrung arbeiten, bis sie in den Darm gelangt und dort die übrigen Nährstoffe resorbiert werden.

## Die Fünf Elemente

Die fünf Elemente, nach denen diese Ernährungsweise benannt ist, nennen sich Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedem dieser Elemente sind zahlreiche Charakteristika zugeordnet: Jahreszeiten, Geschmacksrichtungen, Organe, Farben, Kochmethoden, Lebensabschnitte, Emotionen und noch viele weitere. Einen Überblick gibt folgende Tabelle.

	<b>Holz</b>	<b>Feuer</b>	<b>Erde</b>	<b>Metall</b>	<b>Wasser</b>
<b>Jahreszeit</b>	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
<b>Geschmack</b>	Sauer	Bitter	Süß / fad	Scharf	Salzig
<b>Organ</b>	Leber / Gallenblase	Herz / Dünndarm	Milz / Magen	Lunge / Dickdarm	Niere / Blase
<b>Farbe</b>	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
<b>Kochmethode</b>	Dämpfen	Braten / Grillen	Schmoren / Dünsten	Backen / Drucktopf	Blanchieren / Wasserbad
<b>Lebensphase</b>	Geburt	Lernen	Beruf	Rente	Tod
<b>Emotion</b>	Wut	Freude	Grübeln	Trauer	Angst

Die fünf Elemente sind fix in der erwähnten Reihenfolge angeordnet, denn das eine Element erzeugt das nächste und so besteht ein feststehender Kreislauf. Diesen nennt man auch „Fütterungszyklus“, weil das eine Element das nächste in der Reihenfolge erzeugt bzw. nährt. Dies sieht folgendermaßen aus:



Da dieses Konzept von den Fünf Elementen auf der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht, wie zu Beginn dargestellt, könnte man die Ernährungsweise stattdessen eigentlich auch „TCM-Ernährung“ nennen. Dagegen spricht zwar nichts, aber mit „TCM“ werden in unserer westlichen Welt oft rein asiatisches Essen und exotische, womöglich noch dazu aufwändige Wokgerichte assoziiert. Da dieser Asia-Bezug nicht nur für glühende Anhänger der deftigen Hausmannskost, sondern auch für Liebhaber einer regionalen oder saisonalen europäischen Küche abschreckend sein kann, wird hier die Bezeichnung „Fünf-Elemente-Ernährung“ gewählt. Denn es geht hier keineswegs darum, mit exotischen Zutaten, die noch dazu womöglich von fern eingeflogen werden müssen, aufwändige asiatische Menüs zuzubereiten, sondern mit den besten, vorzugsweise lokalen Zutaten einfache und alltagstaugliche Gerichte zuzubereiten. Der Name „Fünf-Elemente-Ernährung“ entspricht also einfach besser dem Konzept, das mit dem vorliegenden Booklet verfolgt wird. Denn es geht darum, dass man aus wirklich allem ein Fünf-Elemente-Menü machen kann: Ja sogar Leberknödelsuppe und Schweinsbraten lassen sich „umgestalten“. Somit ist für wirklich jeden etwas dabei, um sich mit Freude dieser speziellen Ernährungsweise annähern und sich in den verschiedensten kulinarischen Ideen wiederfinden zu können.

## Die Mahlzeiten nach den Fünf Elementen

„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.“ Dieses alte Sprichwort trifft auch auf die Denkweise in der Fünf-Elemente-Ernährung zu.

Dem Frühstück wird in der Fünf-Elemente-Ernährung eine besondere Bedeutung beigemessen, weil es die Energiespeicher nach der nächtlichen „Pause“ wieder auffüllt und für die kommenden Herausforderungen des Tages stärkt. In diesem Sinn sollte das Frühstück gut sättigen – es darf also durchaus deftig und herzhaft sein. Bei Eiern, Speck, Fisch, Hülsenfrüchten und einer jeweiligen Sorte an gekochtem (Pseudo-)Getreide darf zugeschlagen werden. Ist man eher der süßen Seite zugewandt, darf es natürlich auch etwas Obst sein, vorzugsweise in gekochter Form oder als Kompott oder Mus – am besten kombiniert mit Reis oder einer anderen Getreidesorte oder auch als Begleitung zu selbstgemachten Frühstückspancakes. Es muss also nicht immer der klassische, in der Fünf-Elemente-Ernährung besonders bekannte Frühstücksbrei (auch etwas moderner „Porridge“ genannt) sein. Dieser ist zugegebenermaßen für viele abschreckend und auch nicht für alle geeignet, aber es gibt zahlreiche schmackhafte Alternativen. So kann man eigentlich alle Gerichte, die man normalerweise zu den sonstigen Mahlzeiten zu Mittag oder am Abend isst, auch in der Früh essen. Warm bzw. gekocht sollte das Frühstück jedenfalls nach der Fünf-Elemente-Ernährung auf alle Fälle sein. Empfehlenswert ist es auch, das Frühstück schon am Vorabend (eventuell auch in größeren Mengen auf Vorrat) vorzubereiten, damit es in der Früh nur mehr aufgewärmt werden muss und stressfrei genossen werden kann.

Kohlenhydrate sind gerade in der Früh empfehlenswert, weil die Verdauungskraft zu dieser Zeit am stärksten ist und die Nährstoffe daher am besten aufgenommen werden können. Natürlich ist es aber typabhängig, inwieweit Kohlenhydrate in den individuellen Speiseplan inkludiert werden sollten. Dies trifft klarerweise auch auf Proteine und Fette zu. Nach der Fünf-Elemente-Ernährung sollte das Frühstück jedenfalls idealerweise zwischen 7 Uhr und 9 Uhr morgens eingenommen werden.

Hinter dieser Auffassung steht das Konzept der so genannten „Organuhr“, nach welcher jedes Organ im Tagesverlauf eine aktivste und eine passivste Zeit hat. Demgemäß ist das Verdauungssystem also in der Früh am besten auf die Aufnahme und Verarbeitung der Nahrung eingestellt.

Das Mittagessen ist in der Tagesmitte wichtig, um die am Vormittag verbrauchte Energie wieder aufzufüllen und so bereit für die Aktivitäten am übrigen Tag zu sein. Auch das Mittagessen sollte warm bzw. gekocht sein. Eine eiweißreiche Mahlzeit mit Hülsenfrüchten, Fleisch oder Fisch und gekochtem Gemüse ist zu Mittag besonders geeignet. Auch Rohkost und Salate sind zur Mittagsmahlzeit am besten verdaulich, vorausgesetzt sie passen zur individuellen Konstitution. Natürlich sind auch Suppen eine gute Idee für das Mittagessen. Es empfiehlt sich, das Mittagessen schon vorbereitet in einem Thermosbehältnis für unterwegs mitzunehmen. Das erfordert zwar etwas Planung und Vorausdenken (gemäß dem modernen Stichwort „meal prep“), aber es zahlt sich aus – denn durch das passende Mittagessen wird man mit einem Energieschub für den Nachmittag belohnt und die Mittagsmüdigkeit, die sich oft durch zu schweres Essen bemerkbar macht, bleibt aus. Das mitgenommene Mittagessen muss man aber nicht unbedingt warm essen, sondern man kann es auch bei Zimmertemperatur genießen – vor allem im Sommer ist das eine gute Idee. Kantinenessen ist grundsätzlich nicht empfehlenswert, denn bei Großküchen ist oft nicht genau nachvollziehbar, welche Zutaten in die Gerichte kommen.

Das Abendessen sollte besonders bekömmlich, leicht und nicht zu üppig sein und den Körper somit beim Übergang zur nächtlichen Ruhephase unterstützen. In diesem Sinn sind insbesondere Suppen oder Eintöpfe mit viel Gemüse gut für das Abendessen geeignet. Mit Eiweiß und Rohkost sollte man sich abends eher zurückhalten. Auch die typischen Brotjause sind keine sehr gute Idee, denn wegen ihrer schweren Verdaulichkeit fördern sie Nässeansammlung und können zu schlechtem Schlaf führen. Ab mittlerem Alter empfiehlt es sich grundsätzlich, möglichst wenige oder keine Kohlenhydrate am Abend zu essen, um den Verdauungstrakt nicht zu sehr zu belasten und einer etwaigen Gewichtszunahme vorzubeugen. Man sollte das Abendessen idealerweise vor 19 Uhr einnehmen, noch früher ist besser. Denn der



Körper stellt sich ab dem späten Nachmittag schon auf die Nachtruhe ein und die Verdauungskraft nimmt somit ab.

Die passende Zusammenstellung der Mahlzeiten zu finden, mag oft keine ganz leichte Aufgabe sein. Jeder Mensch ist unterschiedlich und daher sind auch die Bedürfnisse und Erfordernisse der passenden Nahrungsmittel sehr verschieden. Das Um und Auf in der Fünf-Elemente-Ernährung ist eine typgerechte Ernährung und so empfiehlt sie nicht generell eine fixe, feststehende starre Verteilung bestimmter Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettmengen für jede Mahlzeit. Ist man sich nicht sicher, welche Ernährungsweise einem wirklich gut tut oder hat man mit gewissen Disharmonien zu kämpfen, empfiehlt sich natürlich eine individuelle Ernährungsberatung. Aber aus der Trick- und Schatzkiste der Fünf-Elemente-Ernährung gibt es natürlich auch eine grobe Anleitung, an welcher man sich orientieren kann. So kann man Folgendes als ungefähren Anhaltspunkt heranziehen: Ist man nach einer Mahlzeit mindestens drei Stunden lang satt, d.h. sucht man nicht nach Snacks und denkt man nicht an Essen, dann war die Zusammensetzung des Essens genau richtig.

## Wichtige Grundnahrungsmittel nach den Fünf Elementen

Fast jeder hat wahrscheinlich schon einmal von der so genannten „Ernährungspyramide“ gehört. Mit dieser wird nach ernährungswissenschaftlichen Standards festgelegt, welche Nahrungsmittelkategorien in welchen Mengen verzehrt werden sollten, wenn man sich gesund ernähren möchte. In der Welt der Fünf-Elemente-Ernährung kann aber keine allgemein gültige Ernährungspyramide gegeben werden, weil jeder Mensch ganz unterschiedlich ist und verschiedene Bedürfnisse hat. In diesem Sinn empfiehlt die Fünf-Elemente-Ernährung also eine typgerechte und an die individuelle Konstitution des jeweiligen Menschen angepasste Ernährungsweise. An grundsätzlichen Anhaltspunkten, die für alle gelten, kann nur gesagt werden, dass eine ausgewogene, saisonale Ernährung mit qualitätsvollen und möglichst unverarbeiteten Nahrungsmitteln empfehlenswert ist. Für viele Menschen ist zudem ein hoher Anteil an (gekochtem) Gemüse sowie etwas Obst, Fleisch oder Fisch und (glutenfreiem) unverarbeiteten Getreide gut geeignet. Der größte Unterschied zwischen der allgemein bekannten Ernährungspyramide und der Fünf-Elemente-Ernährung ist sicherlich, dass man sich bei Rohkost, Brot/Gebäck/Nudeln und Milchprodukten gemäß der Lehre von den Fünf Elementen grundsätzlich einschränken sollte.

Obst und Gemüse sind gesund – das lernt man schon im Kindesalter. Zweifellos liefern diese Nahrungsmittel wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, aber die Fünf-Elemente-Ernährung betrachtet sie etwas differenzierter: So können nicht unreflektiert sämtliche Obst- und Gemüsesorten für alle Menschen als gesund empfohlen werden, vor allem auch nicht in der schwer verdaulichen Rohkostversion. Denn fast alle Obst- und Gemüsesorten sind von der thermischen Wirkung her kühlend. Mit der Verarbeitung, also vornehmlich durch Erhitzen und Kochen kann man die kühlenden Eigenschaften zwar vermindern, aber die grundlegenden Charakteristika lassen sich nicht völlig ändern. Insbesondere wenn man zu Kältegefühl (z.B. kalten Händen oder Füßen) neigt, ist es also empfehlenswert, seine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

Fleisch hat einen schlechten Ruf – aktuelle Bewegungen wie Vegetarismus, Veganismus, Nachhaltigkeits-, Klima- und Ethikbewusstsein haben einen kritischen Blick ermöglicht, der durchaus seine Berechtigung hat. Vom ernährungstechnischen Standpunkt her aus Sicht der Fünf-Elemente-Ernährung ist jedoch zu sagen, dass Fleisch für viele Menschen ein äußerst wertvolles Lebensmittel ist. Da die meisten Fleischsorten eine thermisch warme Wirkung haben, sind sie besonders für Menschen, denen leicht kalt wird, essenziell. Zudem ist Fleisch wichtig für die Blutbildung und somit auch für ein gesundes und vitales Haar. Fleisch unterstützt auch eine gesunde Funktion von Sehnen und Muskeln. Allgemein ist Fleisch vor allem im Winter empfehlenswert, wo es besonders in Eintöpfen oder Schmorgerichten seine wärmende Wirkung entfalten kann. Natürlich ist beim Fleischkonsum auf die allerhöchste Qualität zu achten, um von den wertvollen Nährstoffen profitieren zu können und nicht Gefahr eines gegenteiligen Effektes zu laufen. Mittlerweile gibt es aber schon zahlreiche Anbieter, welche hervorragende Ware anbieten, z.B. auch ab Hof und wirklich die gesamten Teile verarbeiten (bekannt unter dem Stichwort „nose to tail“). In diesem Sinn ist es auch absolut begrüßenswert, auf die nicht mehr so beliebten Innereien wie z.B. Leber oder Nieren zurückzugreifen, die besonders nahrhaft sind und ebenso wichtige Nährstoffe liefern.

Ebenso wertvolle Eiweißlieferanten wie Fleisch sind Fisch und Meeresfrüchte. Viele Sorten wie z.B. Forelle oder Garnelen entfalten eine thermisch warme Wirkung auf den Körper und sind somit im Winter oder für Personen mit häufigem Kältegefühl empfehlenswert. Aber es gibt auch neutralere Fischarten wie z.B. Hering oder Sardellen, die gut zu leichten Frühlingsgerichten kombiniert werden können. Vor allem die heimischen Fischarten wie Karpfen, Zander, Saibling oder Forelle sind besonders empfehlenswert. Große Meeresfische wie Lachs oder Thunfisch sollten hingegen nicht am wöchentlichen Speiseplan stehen – denn sie stehen ziemlich am Ende der Nahrungskette in den Meeren und daher sammeln sich in ihnen leichter verschiedene Stoffe wie z.B. Schwermetalle an. Wildlachs ist jedenfalls der Vorzug vor Zuchtlachs zu geben.

Getreide ist allgegenwärtig in der Fünf-Elemente-Ernährung und man möchte fast meinen, dass es ohne dieses nicht geht. Ganz stimmt das aber nicht, denn es geht durchaus auch ohne Getreide: Während es für manche essentiell ist, kann es für wieder andere durchaus nicht so empfehlenswert sein – es kommt immer auf die individuelle Konstitution an und kann nicht generell allgemeingültig eingeordnet werden. Weshalb erscheint aber die Fünf-Elemente-Ernährung dermaßen getreidelastig? Dies ist aus historischen Gründen erklärbar: Zu jener Zeit, als die Fünf-Elemente-Ernährung aus China nach Europa „wanderte“ und hier populär wurde, war in Europa gerade eine getreidebasierte Ernährungsweise in Mode und daher wurde die Fünf-Elemente-Ernährung in diesem Sinn getreidelastig „übersetzt“. Aktuell wird dies aber durchaus etwas differenzierter betrachtet. Reis wird in der Fünf-Elemente-Ernährung oft verwendet und ist in zahlreichen Sorten verfügbar. Von den fast schon unzähligen Varianten sind besonders Basmatireis und Vollkornreis allgemein empfehlenswert, weil diese besonders bekömmlich sind. Als weitere wichtige (Pseudo-)Getreidesorten sind v.a. Buchweizen, Hirse, Quinoa, Mais/Polenta und die glutenhaltigen Weizen, Dinkel, Grünkern (= unreifer Dinkel), Roggen, Gerste und Hafer in der Fünf-Elemente-Ernährung vertreten. Die verschiedenen Getreidearten haben verschiedene Wirkungen und sind daher sehr gut individuell für die jeweiligen Erfordernisse einsetzbar. So ist Hafer z.B. sehr energiefördernd und wärmend und daher besonders gut auch für Vegetarier geeignet. Weizen hingegen hat eine kühlendere Wirkung und fördert Entspannung und Schlaf. Vor Verwendung der Getreidesorten empfiehlt es sich jedenfalls, die Körner gründlich zu waschen – vor allem bei Buchweizen, Hirse und Quinoa ist dies wichtig, um Bitterstoffe auszuschwemmen.

Das Salz des Lebens: Manchmal verteufelt, manchmal hochgelobt – ohne das Salz in der Suppe geht es nicht. Salz zählt zu den Grundnahrungsmitteln und wird in den verschiedensten Varianten angeboten – Steinsalz, Meersalz, Himalayasalz, ... Am besten entscheidet man sich für eine unraffinierte unjodierte Variante, denn diese ist weitestgehend naturbelassen und schonend hergestellt, während die raffinierten Salze im Zuge des Produktionsprozesses chemisch zerlegt und wieder zusammengesetzt werden. Gemäß der Lehre von den Fünf Elementen sind diese stark