

**Bacopa – Bildungszentrum  
Schiedlberg**

**September 2005**

# **Fachbereichsarbeit aus der chinesischen Diätetik**

## **Die praktische Umsetzung der 5 Elemente Küche**

**von Barbara Aichinger**

**Betreuer: Schauer Claudia**

## VORWORT

Immer wieder höre ich die Leute sagen, dass ist ja alles sehr schön, aber da müsste ich ja für jeden in der Familie extra kochen und außerdem bin ich nicht immer zu Hause und bekomme daher nicht ständig warmes Essen, schon gar keines das für meine Konstitution am Besten wäre.

Aus diesem Grund interessiert mich dieses Thema sehr und ich möchte versuchen, dem ganzen nachzugehen, ob die „5 Elemente Ernährung“ wirklich so schwierig umzusetzen ist.

Was mir bisher aufgefallen ist, dass Menschen die wirklich eine Krankheit haben, dies viel leichter umsetzen können, als jemand der nicht bedrohlich erkrankt ist.

Das Interesse, speziell in der heutigen Zeit, ist vorhanden. Fast jede/r, der sich mit gesunder Ernährung beschäftigt, sucht nach einer Alternative, zu dem was uns von den großen Firmen, als, „ach so gesund“, angeboten wird.

In unserer schnelllebigen Zeit ist das Kochen geradezu verpönt. Wir haben verlernt, wie unsere Vorfahren nach den Jahreszeiten zu kochen. Die konnten ja nicht anders, denn wo gab es schon im Winter Erdbeeren? Eine Ananas oder Kiwi, waren zu meiner Kindheit noch eine Seltenheit.

Die Natur ist genial. Sie bietet uns alles zum richtigen Zeitpunkt an, doch wir setzen uns ständig darüber hinweg. Zudem haben wir verlernt mit Getreide umzugehen. Kaum eine junge Frau weiß heute noch, welche köstliche Gerichte mit Getreide entstehen können.

## INHALT

2	Vorwort
3	Inhalt
4	Einleitung
5	Welcher Konstitutionstyp bin ich?
6	Der Ernährungsplan
7	Nahrungsmittel
8	Die Zeit zum Kochen
10	Das Frühstück
12	Das Mittagessen
15	Bewegung
16	Emotionen
18	Abendessen
20	Naschkatzen
22	Kaffee
23	Alkohol
25	Der Schlankheitswahnsinn
26	Fasten
27	Schlussfolgerung
28	Anhang
29	Ehrenwörtliche Erklärung

## EINLEITUNG

Ich glaube, dass viele eine falsche Meinung vom „5 Elemente Kochen“ haben. Das ist doch mühsam, alles der Reihe nach in den Kochtopf zu tun. Da werde ich ja nie fertig. Ich muss doch arbeiten gehen. Und die Kinder versorgen, auch einen Mann habe ich der versorgt werden möchte. Dazu kommt ein Haushalt. Ganz zu schweigen von den Hobbys.

Dabei ist das Rundkochen doch das unwichtigste in der „5 Elemente Küche“.

Sowie meine Feng Shui Beraterin<sup>1</sup> immer sagt: „ Es nützt dir nichts, wenn du im Reichtumsbereich eine Kristallkugel aufhängst und daneben liegt ein großer Dreckhaufen. Dies spiegelt nur den Dreck wider und du erreichst das Gegenteil von dem, was du eigentlich willst.“

Genauso sehe ich das bei der 5 Elemente Küche.

Wenn der Körper so „ verschmutzt „ ist, nützt es dir gar nichts, die Zutaten der Reihe nach in den Kochtopf zu geben. Viel wichtiger ist hier, zuerst den Körper zu reinigen. Dann ist es wie ein I - Tüpfelchen, die Zutaten der Reihe nach zu kochen.

Also besteht der erste Schritt daraus, den Körper zu reinigen, ihn von Schlacken und Giften zu befreien, sowie einen etwaigen Mangel oder eine etwaige Fülle auszugleichen.

Jeder, der schon mal eine Fastenzeit hinter sich hat, weiß wie empfindlich unser Körper während dieser Zeit auf Gerüche und Geschmäcker wird. Der Körper spürt auch nachher noch genau, was ihm gut tut und was nicht. Leider stopfen wir dann dieses Hochgefühl des Körpers wieder mit lauter Unsinnigkeit zu und verlernen dabei, auf unseren Körper zu horchen.

Im Grunde genommen weiß er, ob er Durst hat oder welchen Geschmack er gerade benötigt. Nur können wir dies gar nicht mehr richtig deuten.

2 Liter täglich zu trinken, empfiehlt heute fast jeder Arzt.

Wenn die Mitte verletzt ist, dürstet dem Körper nach Süßem. Fast alle deuten dies falsch und statt Karotten oder Kürbis etc., essen sie Schokolade. Und so ist es bei jedem der Elemente die verletzt sind, uns dürstet es nach dieser Geschmacksrichtung und wir essen viel zu viel davon.

## WELCHER KONSTITUTIONSTYP BIN ICH?

Bevor darauf losgekocht wird ist es zuerst einmal wichtig zu wissen, welcher Typ ich bin. Bin ich eine Kältekonstitution, oder eher eine Hitzekonstitution. Habe ich Fülle oder Leere. Ist das Yang oder mehr das Yin im Vordergrund und wenn sich schon eine Krankheit manifestiert hat, ist sie Innen oder Außen?

All das sind Fragen, die es zu beantworten heißt. Daher ist es wichtig eine/ n ausgebildeten 5 Elemente Ernährungsberater/ in aufzusuchen, der/die dies feststellen kann.

Die chinesische Ernährungslehre ist bereits im Vormarsch, und es dürfte kein Problem sein, egal wo man wohnt eine/ n qualifizierte/ n Berater / in zu finden.

Fragen wie; „mache ich die Ernährung alleine, oder beziehe ich meine Familienmitglieder ( Ehemann und Kinder ) gleich mit ein?“, sind abzuklären..

Mit dem fertigen Ernährungsplan in Händen kann es dann zur ans Werk gehen. Man erfährt, welche Nahrungsmittel für sich ( und seine Lieben ) die Besten sind.

## DER ERNAEHRUNGSPLAN

Hier kommt oft schon die große Ratlosigkeit. Das kenne ich ja gar nicht, bekomme ich nicht selten zu hören. Was mache ich denn damit? Kann ich das überhaupt? Diese Kocherei nimmt doch gewaltig viel Zeit in Anspruch!

Als erstes ist es einmal wichtig, sich mit den Nahrungsmitteln auseinander zu setzen. Was kenne ich? Was schmeckt mir gut? Wo bekomme ich die passenden Nahrungsmittel? Wie gut harmoniere ich mit meinen Familienmitgliedern? Was ist alles anders zu meiner jetzigen Ernährung.

Wie komme ich ohne Mikrowelle oder Tiefkühltruhe aus? Wie lässt sich das umsetzen? Was kann ich sofort umsetzen, wofür brauche ich Zeit?

Ich denke, dass man Schritt für Schritt, ganz langsam anfangen sollte.

Es gibt Zeitmanagementseminare in denen man lernt, seine Zeit einzuteilen. Diese würden uns hier helfen. „Was, wann und wie viel koche ich jetzt“?, wäre einmal die erste Frage. Was davon kann ich gleich ändern? Viele Nahrungsmittel die am Ernährungsplan stehen, schmecken total gut. Nur kennt man sie zuwenig, oder hat sich mit ihrer Zubereitung noch nie auseinander gesetzt. Geeignete Kochbücher gibt es in allen Buchläden. Sie helfen uns, Rezepte die für uns geeignet sind zu finden.

Im Ernährungsplan steht aber auch, was ich meiden sollte, welche Therapien für mich gut sind. Sollte ich mehr Bewegung machen, oder brauche ich etwa Gesprächstherapie? Sind Massagen eine absolute Wohltat für mich? Brauche ich Kräuter um eine Besserung zu erlangen?

All das kann ich aus dem Ernährungsplan herauslesen.

## NAHRUNGSMITTEL

Ich setze mich einmal mit den Nahrungsmitteln, die für mich geeignet sind, auseinander. Wenn ich nicht alle kenne, erkundige ich mich, wo ich die Nahrungsmittel bekomme und überprüfe, ob sie mir überhaupt schmecken, denn auch hier ist das erste Gebot: „Heilen kann nur, was auch schmeckt!“ Es gibt genügend verschiedene Nahrungsmittel oder Rezepte, so dass ich nach meinem Geschmack alles auswählen kann, was ich gerne esse.

Manche Produkte werde ich beim Chinesen bekommen. Einige vielleicht im Bioladen oder im Reformhaus, den Rest bekomme ich in so manchen Supermarktketten.

Auch gehe ich auf die Suche nach geeigneten Rezepten. Es gibt genug Bücher darüber, auch im Internet gibt es viele Seiten über die 5 Elemente Küche. Dort werden viele Rezepte angeboten.

Diese müssen nicht immer aufwendig sein um zu wirken. Oft braucht es viel weniger Zeit, ein Menü nach den „5 Elementen“ zu kochen, als ein Sonntagsmenü.

Hier gilt, „weniger ist mehr“. Der einfache Geschmack ist viel besser für jeden Konstitutionstyp. Viele verschiedene Geschmäcker werden nicht empfohlen. Am Besten fängt man an, einfach zu kochen. Aber Kochen ist das wichtigste.

## DIE ZEIT ZUM KOCHEN

Das Kochen nimmt Zeit ein, keine Frage. Also steht die Wichtigkeit im Vordergrund. Wahrscheinlich ist dies auch der Grund, dass kranke Menschen es leichter umsetzen, als jene die völlig gesund sind.

„Also, wie wichtig ist mir eine gesunde Ernährung“?, sollte einer der ersten Sätze heißen. Danach lässt sich leichter weiter handeln.

Will ich diese Ernährung mein ganzes Leben lang beibehalten, oder möchte ich nur mein momentanes Krankheitsbild verändern? Was bringt mir eine 6 wöchige Kur? Sollte ich nicht meinen ganzen Lebensrhythmus ändern? Wie weit bin ich bereit, diesen zu ändern? Das sind sehr wichtige Fragen, die ich mir stellen muss. Denn danach kann sich mein weiterer Plan richten.

Will ich meinen Ernährungsrhythmus ändern, so kann dies genauso langsam passieren. Es ist sicher besser, eine Mahlzeit umzustellen als gar keine. Ich sollte mir das auch genau einteilen, welche der Mahlzeiten sich für mich am leichtesten umstellen lässt und diese gleich einmal umstellen. Dann kann es ans Praktische gehen.

Einkaufen zum Beispiel, muss ich bei jeder Art der Ernährung gehen. Es sind hier also nur die Geschäfte unterschiedlich, die ich aufsuche. Aber auch dies wird sicher schnell zur Gewohnheit. Denn im Grunde genommen ist es doch egal, ob ich zum Supermarkt einkaufen gehe, oder zum Chinesen. Die Produkte aus dem Reformhaus kann ich ja in einem größeren Einkauf erledigen. Dann muss ich dort nicht sooft hin. Auch habe ich sonst manchmal in der Apotheke etwas zu besorgen, da kann ich mir gleich meine Kräuter für den passenden Tee mitnehmen.

Auch mein Getreide bekomme ich im Bioladen und kann dies in Vorratsmengen kaufen. Es wäre auch von Vorteil, nach einem System beim Einkaufen zu suchen. Dies kann man wöchentlich, jedoch bei haltbaren Nahrungsmittel auch länger planen. Meine passenden und mir wohlschmeckenden Getreidesorten kann ich immer auf Vorrat zu Hause haben. Bei frischem Obst und Gemüse, würde ich den Einkauf auf ca. 2 x die Woche aufteilen. Genauso mit den verschiedenen Fisch und Fleischsorten.



Kraftsuppen zum Beispiel, koche ich im großen Topf vor. Stelle diese dann kalt und wärme auf, was ich gerade brauche. Hier komme ich einige Tage aus. Es ist außerdem eine Wohltat, immer eine Suppe im Haus zu haben. Jedes Gericht, das ich koche, kann ich mit meiner eigenen Kraftsuppe verfeinern. Wenn mein Magen leer und kalt ist, kann so eine Suppe ihre Wunder wirken.

Das Kochen ist nicht das Aufwendigste. Denn ich gebe alles zusammen in den Kochtopf. Kochen muss dies dann von ganz alleine. Hier ist nur wichtig die Zeit, „3 – 4 Stunden“ sagt man. Dies kann aber ganz einfach nebenbei passieren. Die Suppe mag es ohnehin nicht, ständig umgerührt zu werden.

Wenn die fertige Suppe im Kühlschrank steht, ist sie wesentlich schneller warm, als jedes der Fertigmensüs die es zu kaufen gibt.

Ich kann noch alles mögliche in die Suppe mit hineingeben. Das ist ein riesiger Vorteil.

Zum Beispiel verschiedene Kräuter oder Fleisch, welches ich so nicht essen mag. Auch Datteln oder Ginseng gebe ich in die Suppe. Hier kann man seine Phantasie wallten lassen und vor allem alles hinein geben, was man so nicht gerne isst.

Denn in der chinesischen Medizin sagt man, dass die Nährstoffe des Nahrungsmittels nach dem Auskochen in der Suppe, oder im Eintopf, drinnen sind. Es ist dann nicht unbedingt erforderlich, diese zu essen.

Kinder, die nicht gerne Gemüse essen, bekommen so ihre tägliche Ration und auch sonst noch vieles, was ihnen gut tut.

## DAS FRÜHSTÜCK

Auch hier gilt es, eine warme Mahlzeit zu essen, also zu Kochen. Das Frühstück, ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Leider nehmen sich viele Menschen nicht die Zeit, ordentlich zu frühstücken. Sie stehen viel zu spät auf, um sich noch etwas Gutes zu tun.

Zugegeben, es benötigt mehr Zeit sich etwas zu Kochen, als sich nur ein Käse- oder Marmeladenbrot zu richten. Aber wenn ich meinem Körper wirklich etwas Gutes tun will, dann probiere ich es einmal aus. Etwas Warmes in der Früh zu Essen, wirkt wahre Wunder und der Körper, kann es mir sogleich danken.

So manch einer wird sagen, ich kann in der Früh nichts essen. Ich glaube aber, wenn ich die Umstellung auf eine andere Lebensgewohnheit mache, das heißt, dass ich ab 18.00 Uhr nichts mehr esse, werde ich spätestens nach 3 – 4 Tagen in der Früh, Hunger haben.

Auch hier kann ich mit System vorgehen. Denn wenn ich gerne Suppe mag, kann ich die vorkochen und warm machen. Der Aufwand dann nicht so groß. Bei den leckeren Getreidegerichten kann ich mir das Getreide am Abend vorkochen, dann brauche ich in der Früh nicht mehr so lange.

Auch hier steht die Wichtigkeit der Ernährung gegenüber, an erster Stelle und ich kann mir die Frage, ob ich vielleicht eine viertel Stunde früher aufstehe um mir mein warmes Frühstück zu machen, damit ganz leicht beantworten.

Das Frühstück ist die erste von den 3 warmen Mahlzeiten des Tages. Denn in der traditionellen Chinesischen Medizin, gibt es ein paar allgemeine Eckpfeiler.

1.) Das erste habe ich oben erwähnt. Ab 18.00 Uhr, arbeitet der Magen nicht mehr, daher, sollte die letzte Mahlzeit 18.00 Uhr nicht überschreiten.

2.) Die Mikrowelle ist nicht zu empfehlen, denn hier haben wir keine Nährwerte mehr in unserer Nahrung. Über die Mikrowelle gibt es schon sehr viele Studien und man weiß, dass sie nicht gesund ist. Doch diese Information dringt leider nicht zu jedem durch, denn die großen Industrieketten sind bemüht, diese zu verbergen. Sie wollen ja auch morgen noch ihre ganzen Fertigenmenüs, die man nur mehr in den Mikro stellen muss, verkaufen.

3.) Die Tiefkühlkost, gehört auch nicht zu den bevorzugten Speisen. Hier haben wir einfach zu viel Feuchtigkeit in der Nahrung. Außerdem ist der energetische Wert einfach niedriger als frische Nahrung.

4.) Frisch ist am Besten!

5.) Dann sagt man, 3 x täglich warm zu essen.

Hier kommen wir zu unserer nächsten Mahlzeit.

## DAS MITTAGESSEN

Hier wird es für alle die arbeiten gehen müssen etwas schwieriger. Das eine ist „Warm zu Essen“, das andere, das „Richtige zu Essen“.

Falls ich Hausfrau bin und Zeit zum Kochen habe, so ist dies ganz einfach umzusetzen, indem ich die verschiedenen Nahrungsmittel mit den verschiedensten Rezepten einfach ausprobiere. Ich werde ganz schnell spüren, was meinem Körper gut tut. Auch hier liegt es an der Einfachheit der Nahrungsmittel. Frisches Gemüse zum Beispiel, ist ganz schnell gekocht.

Ich kann es nur anbraten und mit den verschiedenen Kräutern würzen.

Ich kann es schmorren, (das heißt nur mit ganz wenig Wasser, zugedeckt köcheln lassen). Auch hier würze ich mit den frischen Küchenkräutern und schmeckt köstlich.

Ich kann es im Reiskocher einfach mitdünsten und anschließend in den Reis geben. Damit habe ich ein ganzes Menü.

Ich kann es als Auflauf im Rohr backen, oder als Eintopf servieren. Ich bin mir sicher, dass jedem von uns eine Vielzahl von verschiedenen Zubereitungsarten einfällt. Mit dem Gemüse habe ich schon einen Grundpfeiler meiner Mahlzeit. Wie ich schon erwähnte, je einfacher desto besser ist die Mahlzeit für uns.

Wir sind es leider so gewöhnt, dass viele verschiedene Nahrungsmittel aufs Teller müssen. Probieren sie es einfach einmal aus. Ich muss dabei auf nichts verzichten. Nur pro Mahlzeit etwas weniger, ist für den Körper einfach mehr.

Zum Gemüse kann ich dann Fisch braten, oder Fleisch. Getreide kochen und dazu kredenzen. Aufläufe und Eintöpfe kochen. Die Vielzahl verschiedener Gerichte ist fast Grenzenlos. Hier kann keine Eintönigkeit herrschen.

Wie las ich vor kurzem in einem Buch: „ Jeder, der drei Mahlzeiten am Tag isst, wird verstehen, warum dreimal mehr Kochbücher als Sexbücher verkauft werden.“

L.M. Boyd<sup>2</sup>

Für diejenigen, die arbeiten gehen bieten sich jedoch auch einige Alternativen an, wen keine Küche am Arbeitsplatz ist. Hier ist Erfinderreichtum gefragt. Vielleicht kann ich mir einen Reiskocher besorgen und am Arbeitsplatz in der Mittagspause, Reis oder Getreide kochen, oder sogar frisches Gemüse dünsten.

Oder ich koche etwas vor, dass ich nicht unbedingt warm machen muss und es trotzdem meinen Konstitutionstyp entspricht.

Auch kann ich mir Warmhalteboxen besorgen, in denen ich mir meine Mittagsmahlzeit mitnehme. Dies wird sicherlich schon wieder ein wenig aufwendig, denn ich muss es ja vorbereiten. Wobei ich diese Mahlzeit am Vortag vorkochen kann und in der Früh nur aufwärmen muss. Hier ist natürlich wieder der Stellenwert meiner Ernährung zu überdenken. Wie weit gehe ich, um mich nach den „5 Elementen“ zu ernähren? Wie belastet mich meine Krankheit? Möchte ich wirklich ganz gesund sein?

Dies sind alles Fragen, die wenn ich sie mir stelle, mir helfen werden bei der Umsetzung.

Möglicherweise gehe ich regelmäßig mit Kollegen ins Gasthaus essen. Hier wird es noch schwieriger. Denn ich kenne in Österreich kaum ein Gasthaus, dass nicht mit Mikro oder Tiefkühlkost kocht. Es lässt sich auch hierzulande noch nicht so leicht umsetzen, denn im Gasthaus muss alles sehr schnell gehen. Die Mittagspause dauert im Normalfall nicht so lange. Auch möchte der Gast im Gasthaus nicht zu lange zu warten.

Hier gibt es aber ein paar Faustregeln. Wenn ich in einem Lokal bin in dem ständig etwas los ist, kann ich davon ausgehen, dass die Ware frisch ist und auch schnell am Tisch ist. Auch tun sich jene Lokale viel leichter ohne Mikrowelle auszukommen. Auch wenn viele Menüs verkauft werden, kann man sie einwärmen, um sie wenn der Gast bestellt, sofort heiß aufs Teller zu servieren. Die Speisen müssen nicht langfristig eingefroren werden um bei Bestellung per Mikrowelle aufgetaut zu werden. Also ist dies schon mal ein Anhaltspunkt; ein Lokal welches viel frequentiert wird.

Lokale, die nur kleine Karten oder Spezialitäten anbieten, sind viel besser als Gasthäuser mit ganzen Büchern als Speisekarte.

Auch meine ich spezifische Lokale, wie vegetarische Restaurants, Chinalokale, Japaner, Griechen, Italiener, Steakhäuser etc.. Ich bin mir sicher, dass auch in ihrer Nähe solche oder ähnliche Lokale sind.

Leider gibt es bei uns noch keine Lokale, bei denen man beim Hineingehen die Zunge herzeigen muss und die passende Speisekarte bekommt. Ich bin mir sicher, dass auch dies noch zu uns kommen wird, denn ohne Zweifel schreitet die Traditionelle Chinesische Medizin auch im Westen vor. Jedoch wird dies sicherlich noch einige Zeit dauern, bis auch wirklich die Nachfrage dafür so groß ist, dass solch

ein Lokal davon Leben kann. Mit Sicherheit wird dies auch zuerst in den Großstädten passieren, in denen einfach genügend Potential dafür vorhanden ist und weil sich die Landbevölkerung wahrscheinlich gesünder bzw. einfacher ernährt.

Aber ich kann mir immer noch die Frage stellen: „Muss ich immer Schweinsbraten, Schnitzel oder Salatteller essen, oder kann ich auch einmal ein anderes, mir vielleicht fremdes Menü wagen?“

Es gibt schon sehr viele Lokale, die nicht nur mehr Schweinsbraten und Co anbieten. Es ist natürlich am Besten für jeden von uns, sich seine eigene Gesundheit, selbst zu kochen. Wir werden auch nicht rund um die Uhr, 7 Tage in der Woche, arbeiten. Die Zeit in der wir frei haben, können wir natürlich nützen, um für uns das geeignete zu kochen.

Ganz werden wir das fast nie umsetzen können, aber jede Mahlzeit, die wir für uns kochen ist gut. Daher sollte man ganz genau auswählen, was man seinem Körper zuführt.

Wie meine erste Ernährungsberaterin<sup>3</sup> immer sagte: „Das Jahr hat 365 Tage. Wenn sie sich 300 Tage vernünftig ernähren, bleiben 65 Tage im Jahr übrig für Einladungen oder anderes. Dies ist mehr als ein Tag pro Woche!“

Vielleicht hilft so manch einem schon das Wissen, dass man sich Gesund oder Krank Essen kann. Die Wichtigkeit des Essens in unserer Kultur ist mit den Jahren ein bisschen verloren gegangen, weil es immer schneller gehen muss.

Wenn ich mich im Supermarkt umsehe, entdecke ich kaum noch Nahrungsmittel. Die Regale sind voll von Fertigmenüs, Tiefkühlgerichten oder dem Mikrowellenwahnsinn, bei dem man sogar schon das Teller mitkauft und dies nurmehr in die Mikrowelle zu stellen braucht, um es zu wärmen und zu essen.

Also fängt gesundes Essen einmal damit an, mir bewusst zu machen, was ich für meinen Körper alles selber tun kann. Wofür ich nicht gleich einen Arzt konsultieren muss. Es würde schon das Wissen um eine für meinen Konstitutionstypen richtige Ernährung, viel ändern.

## BEWEGUNG

Zudem kommt hier auch noch die meistens fehlende Bewegung dazu. Kleinste Wege fahren wir mit dem Auto, da die Zeit fehlt für einen „Spaziergang“.

Machen wir uns einmal Gedanken darüber, wie viel wir eigentlich mit Aufzügen, Rolltreppen usw. fahren. Allein durch diesen Verzicht könnten wir schon eine ganze Menge Bewegung in unser Leben bringen. Sehr viele Leute haben eine Stagnation im Krankheitsmuster, weil in ihrem Leben schon vieles stagniert - die Bewegung des Lebens fehlt.

Auch gibt es das Gegenteil. Viele übertreiben Sport maßlos. Leistungssportler im Alter zeigen uns oft, wie sie an die Grenzen ihres Körpers gehen. Hier ist der ausgewogene Mittelweg sicherlich das Beste.

Stellen Sie sich die Frage, was ihnen Spaß macht, was Sie gerne tun. All das wird auch ihrem Körper gut tun. Dabei ist es egal, ob dies Joggen, Qi Gong, Tai Qi, Feldenkrais, Bauchtanzen, Walken, Spaziergehen, Gymnastik, Schwimmen oder Sonstiges ist. Hauptsache, es macht Spaß und ich kann es 2 – 3 wöchentlich ausüben.

Ich kann mir auch hier die Frage stellen: „Wie wichtig ist es mir Bewegung zu machen“? Aber ich kann Ihnen versichern, wenn Sie etwas finden, das ihnen Spaß macht, werden Sie dies ganz leicht in ihren Alltag einbauen können. Dies ist genauso wie beim Essen. Finden sie etwas das ihnen unglaublich gut schmeckt und ihrem Konstitutionstyp entspricht, Sie werden nicht mehr aufhören können, diese Speisen zu kochen. Genauso wird es Ihnen mit der richtigen, für Sie am besten geeigneten Bewegung gehen. Gehen Sie auf die Suche und testen Sie verschiedene Bewegungsmethoden durch. Ich bin mir sicher, dass für jeden irgendwo etwas dabei ist, das Spaß macht und das man leicht ausüben kann.

Und wenn Sie dann Erfolg im Heilungsprozess des Körpers sehen, werden Sie anschließend noch mehr Spaß haben, Bewegung in ihr Leben einzubauen.

## EMOTIONEN

Ich möchte an dieser Stelle auch die Emotionen erwähnen, die für unsere Gesundheit ganz wesentlich sind.

Wir, die im Westen leben, haben von unserer Schulmedizin noch nie gehört, dass Emotionen zum Krank- oder Gesundsein beitragen. Dies zu hören ist ganz neu für uns. Doch in der Traditionellen Chinesischen Medizin weiß man dies schon seit Jahrhunderten.

Für jedes Organ gibt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine bestimmte Emotion.

Für die Leber stehen: Zorn, Frustration, Geduld, Kreativität

Für das Herz steht: Hysterie, Begierde, Trauer, neugierig, begeistert,  
geistige Klarheit, friedvoll

Für die Milz: Fanatismus, Grübeln, hilfsbereit, fürsorglich, vernünftig

Für die Lunge: Egoismus, Sucht, Zukunftssorgen, großzügig, Selbstlos

Für die Niere: machtsüchtig, Angst, furchtlos, willensstark, weise

All diese Emotionen können das Organ positiv oder negativ beeinflussen.

Nun ist es sehr leicht gesagt: „grüble nicht so viel, sei nicht hysterisch, mach dir keine Sorgen über deine Zukunft, du brauchst doch keine Angst zu haben, oder aber sei nicht so zornig.“ Hier befinden wir uns in einem Bereich, bei dem wir als Ernährungsberater ein Ungleichgewicht feststellen können, aber nicht ganz heilen können. Obwohl die Emotionen, sich mit der für das jeweilige Organ richtigen Ernährung, bessern können, wird hier eine Therapie nicht ganz ausbleiben.

Es bringt jedoch schon sehr viel, wenn der Klient erst einmal weiß, wie er mit richtiger Ernährung sein Ungleichgewicht beseitigen oder fast alles beseitigen kann. Das all sein Ungleichgewicht im Körper mit jeglichem Handeln beeinflussbar ist. Egal, ob günstig oder ungünstig. Manchmal wirkt es schon Wunder jemandem die Augen zu öffnen, dass nicht nur der Körper sondern auch der Geist von dem profitiert, was wir zu uns nehmen.



Schön langsam bekommen wir auch einen allgemeinen Eindruck, wie wichtig eine für uns abgestimmte gesunde Ernährung eigentlich ist. Sie bestimmt nicht nur unser körperliches Wohlfühl, sondern auch unser geistiges Wohlfühl, in Verbindung mit Bewegung und im Einklang der Emotionen.

## ABENDESSEN

An dieser Stelle möchte ich zu unserer dritten Mahlzeit des Tages kommen, dem Abendessen.

Bitte kochen sie auch die Abendmahlzeit. Fast nichts ist so wichtig, wie ein warmes Essen im Magen. Wenn sie eine Hitzekonstitution sind, können sie ja etwas Salat oder Rohkost dazu essen. Aber am Kochen geht kein Weg vorbei.

Hier fällt mir ein altes Sprichwort ein: „Liebe geht durch den Magen!“ und mit der Liebe auch die Gesundheit.

Auch Hitzekonstitutionen tut etwas Gekochtes, Blanchiertes, Gedünstetes sehr gut ( natürlich auch Gebratenes oder im Rohr Gebackenes etc., doch braucht die Kältekonstitution mehr Wärmendes )

Wenn sie eine Kältekonstitution sind, dann ist das Kochen für sie sowieso unablässig. Und, sie werden dieses Wohl- und Hochgefühl ihres Körpers kennenlernen. Sie können damit ihren Körper zu ungeahnten Energien führen.

Ab 18.00 Uhr arbeitet der Körper nicht mehr genug, um die Speisen auch noch optimal zu verdauen. Daher ist Essen ab ca. 18.00 Uhr für den Körper eine Belastung. Dies kann man ganz leicht am eigenen Leib ausprobieren, indem man eine Zeit lang das Abendessen vor 18.00 Uhr einnimmt. Dann essen sie wieder wie gewohnt. Sie werden den Unterschied bemerken.

Wie gut Sie schlafen können ohne einen vollen Bauch. Wie ihre Verdauung funktioniert. Ihr allgemeines Leistungsniveau wird steigen. Das Abendessen auf vor 18.00 Uhr zu verlegen hat sehr viele Vorteile.

Jetzt werden einige sagen, ich arbeite aber bis nach 18.00 Uhr.

Es gibt mit Sicherheit viele Berufe in denen man länger arbeiten muss. Wenn sie jedoch länger arbeiten wird ihr Körper auch einen anderen Rhythmus haben. Nichts desto trotz empfehle ich ihnen sobald als möglich, zu Abend zu Essen. Sie werden nach einiger Zeit in der Sie diese Angewohnheit einhalten feststellen, wie Sie ihrem Körper Gutes tun.

Wirklich Abstand zu nehmen, sollten Sie von nächtlichen Kühlschranküberfällen. Aber wenn sie eine Zeit lang das Abendessen vorverlegen, werden sie es bitter bereuen, nächtlich über den Kühlschrank herzufallen. Denn ihr Körper wird so rebellieren, dass Sie keine wirkliche Freude mehr an ihm haben. Der Schlaf wird Ihnen beraubt, dafür handeln Sie sich einen allgemein schweren Magen.

Dies alles spüren Sie womöglich jetzt gar nicht, da ihr Körper sowieso „verdreckt“ ist, aber glauben Sie mir, je länger Sie eine für Sie gesunde Ernährung durchführen, desto mehr spüren Sie es.

Darum sagen auch manche Leute zu mir. „Vorher hab ich alles vertragen und seit ich ihre Ernährung befolge, vertrage ich nichts mehr.“

Sie haben es auch vorher nicht vertragen, nur haben sie es nicht mehr gespürt. Jetzt, ist ihr Körper gereinigt und sie spüren, was ihm wirklich gut tut.

Auch bei dieser Mahlzeit gilt wie bei allen andern: „Was ist mir eine für mich gesunde Ernährung, wert zu tun?“

Und auch hier möchte ich ihnen den Satz: „Das Jahr hat 365 Tage. Wenn sie sich 300 Tage vernünftig ernähren, bleiben 65 Tage im Jahr übrig für Einladungen oder anderes. Dies ist mehr als ein Tag pro Woche!“.

## NASCHKATZEN

Nun möchte ich zu einem Thema kommen, das über 50 % der Bevölkerung betrifft und bei dem sich sehr viele schwer tun, dies zu ändern.

Der Süße Geschmack steht für die Mitte des Körpers. Wenn ich Heißhunger auf eine Geschmacksrichtung habe, fehlt mir diese.

In unserem Fall, sind dies nicht Schokolade, Torten, Kuchen usw., sondern die Lebensmittel mit der Geschmacksrichtung: „süß“.

Lebensmittel wie:

Hirse, Mais, Kartoffel, Fenchel, Kürbis, Ananas, Datteln, Feigen, Sesam, Birnen, Äpfel, Broccoli, Karfiol, Zucchini, Kürbiskerne.....usw.

um nur einen Auszug von „süßen“ Nahrungsmitteln, zu erwähnen.

Ich kann ihnen nur aus eigener Erfahrung ans Herz legen, bitte, probieren sie es aus.

Bauen sie die Verarbeitung „süßer“ Nahrungsmittel in ihre Mahlzeiten ein.

Es wird nicht von heute auf morgen gehen. Aber der Heißhunger auf Süßes, wird ihnen vergehen, wenn sie täglich ein „süßes“ Nahrungsmittel in ihren Speiseplan einbauen.

Ich kann da aus eigener Erfahrung sprechen. Ich ernährte mich fast nur mehr von Schokolade und Co.

Ich liebe es immer noch, einmal Palatschinken zu essen ( bedenken Sie die 65 Tage, die im Jahr frei bleiben ).

Aber mein täglicher Heißhunger ist wie weggeblasen und ich kann, wenn ich dann einmal Schokolade esse, diese wirklich genießen.

Probieren Sie es aus und Sie werden bemerken, dass auch sie keine Kekse mehr am Nachmittag brauchen.

In einem Buch<sup>4</sup> habe ich etwas Treffendes gefunden, dass ich ihnen nicht vorenthalten möchte:

„ Eines Tages brachte eine Mutter ihren kleinen Sohn zu Mahatma Gandhi und bat ihn, dem Jungen zu sagen, dass er keine Süßigkeiten mehr essen sollte. »Komm in einer Woche wieder «, sagte Gandhi. Etwas befremdet zog die Frau ab und kam erst nach einer Woche wieder, wie er verlangt hatte. Jetzt tat Gandhi, worum ihn die Frau

zuvor gebeten hatte und ermahnte den Jungen, keine Süßigkeiten mehr zu essen. Hinterher fragte ihn die Frau, wozu er die lange Bedenkzeit gebraucht hätte. »Oh«, sagte Gandhi, » ich musste erst selbst von den Süßigkeiten loskommen. «

Diese kleine Geschichte beweist recht eindrucksvoll, dass das Naschen auch sehr weise Menschen einholt.

Zuletzt noch eine Bitte von mir. „Wenn sie Schokolade essen, lassen sie sich den Geschmack auf der Zunge zergehen und vergessen sie ihr schlechtes Gewissen.“

Hier noch ein paar Möglichkeiten, den Zuckerkonsum einzuschränken:

- Zerkauen sie ihre Nahrung gut, dann ist diese süßer
- Essen sie mehr Blattgemüse und bittere Nahrungsmittel, dadurch nimmt der Heißhunger auf Süßes ab und sie helfen auch, den geraubten Zucker zu ersetzen
- Regelmäßiges Essen kann dazu beitragen, den Hunger auf Süßes zu dämpfen
- Einweichen und lange Kochzeiten helfen, dass die Nahrungsmittel mehr Süße abgeben

## KAFFEE

Auch dem Kaffee möchte ich hier ein paar Zeilen widmen.

Kaffee ist in energetischer Hinsicht interessant. Er gibt zwar sehr schnell und effizient Hitze ins System ab, die jedoch bald wieder verbraucht ist. Seine Wirkung besteht darin, Hitze freizusetzen, ohne für Nachschub sorgen zu können. Und so raubt er uns letztlich die Wärme und lässt uns innerlich erkalten. Kaffee öffnet sozusagen nur die Ofentür, statt die Glut im Ofen zu vermehren.<sup>5</sup>

„Möchtest du einen Kaffee?“ lautet eine schon herkömmliche Frage. Manchmal ist es schwierig dies abzulehnen. Ich möchte ja gerne ein bisschen tratschen, aber kann ich dabei auch nur ein Glas Wasser trinken? Oder aber, ich trinke dort einen Kaffee, damit ich schnell wieder weg bin.

Richtige kleine Zeremonien werden mit einem Kaffeetratsch abgehalten. Die ja auch ohne Kaffee möglich wären.

Man muss es sich nur in Gedanken rufen und ehrlich mitzählen, wie viel Kaffee man tatsächlich, täglich trinkt.

Ein Genusskaffee ist in Ordnung!

## ALKOHOL

Alkohol hat schon seit langem Platz in unserem Leben. Bei Festen und Feiern. Viele Gesundheitsratgeber warnen vor Alkohol. Dabei kann er, mit Bedacht genossen eine wohltuende Wirkung auf tun.

Der Alkohol ist energetisch, warm und je konzentrierter er ist, desto wärmer wird er. Bier ist am kühlfsten, Wein befindet sich in der Mitte und Spirituosen sind am wärmsten.

Zu reichlicher Genuss von Bier ist eine Belastung für Milz und Nieren. Da Bier reichlich Nässe verursacht, sollten Menschen mit Nässeproblemen, auf Bier verzichten.

Ein Glas Wein dann und wann, bringt Bewegung in alles was ins Stocken geraten ist, regt die Zirkulation von Qi und Blut an, und ist für viele die pure Entspannung.

Hochprozentige Spirituosen sind mit Vorsicht zu genießen. Sie bringen zwar rascher Bewegung in alles, was ins Stocken geraten ist, dies wirkt sich aber schnell schädlich auf den Körper aus und belastet die Leber.

## DER SCHLANKHEITSWAHNSINN

Schlank sein boomt wie nie zuvor. Von fast allen Plakatwänden, lächeln uns dürre, ausgehungerte Mädchen an.

Die Jugend ist besonders gefährdet. Aber auch viele älter Frauen wollen nur noch den Modells Konkurrenz machen.

Der Witz dabei ist; dass den Männern dies ohnehin nicht so gefällt. Eine Frau die Kurven hat ( dabei ist sie nicht dick ) ist wesentlich attraktiver als eine dünne Bohnenstange. Denn die Weiblichkeit drückt ja auch die Gebärfreudigkeit aus und dies ist für den Instinkt des Mannes ein wesentlicher Faktor.

Übergewicht ist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist nichts anderes als eine Ansammlung von Schleim und Nässe. Dies entsteht durch falsche Nahrungswahl und schlechte Lebensgewohnheiten.

Sie überwinden ihr Übergewicht nicht durch Diäten, sondern durch gut ausgewählte , nahrhafte Nahrungsmittel und regelmäßiges warmes Essen.

Als Menschen brauchen wir ein gewisses Maß an Befriedigung, und wenn wir dieses Bedürfnis nicht mit Qualität stillen können, tun wir es mit Quantität.

Dean Ornish<sup>6</sup>



## FASTEN

In der Chinesischen Medizin wird das Fasten normalerweise nicht angewandt. Doch es hat seinen Platz in der Qi Gong Tradition. Im Westen ist es viel populärer. Möglicherweise durch den zunehmenden Einfluss und die Belastung von Schadstoffen.

Die regelmäßige Fastenzeit aller Menschen ist wohl die Zeit zwischen Abendessen ( vergessen sie nicht, wenn möglich vor 18.00 Uhr ) und Frühstück. Das Verdauungssystem braucht Ruhezeiten. In den Augen der chinesischen Medizin ist ständiges Knabbern an Nahrung, Kräfte zerrend für die Milz.

Das physische Bedürfnis nach einer längeren Fastenperiode stellt sich immer dann ein, wenn das Verdauungssystem Ruhe braucht und der Körper angeregt werden muss, Schadstoffe auszuscheiden. Mitunter stellt es sich auch bei Krankheiten ein, bei denen das Verdauungssystem betroffen ist.

Es gibt viele Arten des Fastens. Gemeinsam ist ihnen, dass nur noch einfachste „Nahrung“ in den Körper aufgenommen wird. Zum reinen Wasserfasten muss man eine starke Konstitution haben. Die Fastenzeit sollte mit zusätzlichen Ruhezeiten verbunden werden. Es sollte allmählich begonnen werden und ebenso allmählich beendet werden. Zu Anfang empfiehlt sich eine Entschlackungskur, um alle Verstopfungen im Darm zu lösen.

Reisfasten entschlackt den Körper ebenso, aber versorgt ihn stetig mit Energie. Eine einfache Fastenkur mit braunem Vollreis reinigt den Darm schonend, baut Stress im gesamten System ab und entgiftet nach und nach die Leber. Sie ist für Konstitutionen mit Mangelerscheinungen und für die Wintermonate besonders geeignet.

Eine Fastenkur die länger als fünf Tage dauert, sollte unter Aufsicht eines chinesischen Arztes oder eine/r Ernährungsberater/in durchgeführt werden.

Bei Fastenkuren wird das Fett in Energie umgewandelt, daher wird hier auch die Kreativität besser zum Ausdruck gebracht.

Die meisten Menschen machen dabei die Erfahrung großer Klarheit und inneren Friedens und sind von neuer Energie für das erfüllt, was wirklich wichtig ist im Leben. Fasten bringt einem dazu, einmal genauer zu erforschen wonach wir eigentlich

hungern. Indem wir physisch leer werden, gelingt es uns allmählich, in uns ruhend von unserer Hektik loszukommen, offener zu werden und den tieferen Sinn unserer Lebenserfahrung zu erkennen.

Fasten sollten jedoch nur wirklich starke Konstitutionen. Schwächekonstitutionen oder jene die von kalter Natur sind, sollten dies nur unter Anleitung tun.

## SCHLUSSFOLGERUNG

Wenn sie nicht zu der Minderheit gehören, die einen Koch im Privathaushalt, angestellt haben gehören, dann werden sie wie Millionen anderer Menschen, selbst Kochen müssen.

Die Kocharbeit muss erledigt werden!

Aber sie können bestimmen, was in den Kochtopf hineinkommt und, was sie zu sich nehmen.

Der Ernährungsberater/in kann ihnen den ausgearbeiteten Ernährungsplan geben, aber das Kochen, Einkaufen usw. müssen Sie selbst umsetzen.

Sie können sich im stillen Kämmerchen ganz genau fragen: „Was tue ich mit mir und meinem Körper.“

Die Frage wird ihnen niemand außer Sie selbst beantworten können.

Kaufe ich Bioprodukte? Koche ich mir, statt dem bisherigen, lieber meine neuen lieb gewonnenen Gerichte? Koche ich überhaupt? Zahlt sich ein Kochen für nur eine Person( nämlich MICH ) überhaupt aus? Verzichte ich auf Nahrungsmittel, die meinem Körper nicht gut tun?

All diese Fragen, werden nur Sie sich beantworten können.

Ich, hier an dieser Stelle, kann sie nur darauf aufmerksam machen, dass es eine Möglichkeit gibt Gesundheit zu leben, nämlich indem Sie, im Einklang mit Ihren Familienmitglieder, bei der Ernährung ihres Körpers darauf achten, was Sie ihm zuführen. Das alleine, kann schon viel Ungleichgewicht des Körpers auflösen oder erst gar nicht hochkommen lassen.

Umsetzen kann es nur jeder einzelne selbst. Niemand kann sie dazu zwingen gesund zu essen, außer vielleicht eine Krankheit, aber auch die kann das nicht unbedingt, wie Millionen von Kranken es uns beweisen.

Ich wünsche jedem einzelnen viel Freude beim Kochen, der für seinen/ihren Konstitutionstyp gerechten Nahrungsmittel.

- 1 Wilma Gruber
- 2 Zitat aus dem Buch „ Service that Sells!  
von Jim Sullivan & Phil Roberts
- 3 Roswitha Fehrer
- 4 Zitat aus dem Buch „ Selbstheilung durch Ernährung „  
von Daverick Leggett
- 5 zitierter Inhalt aus dem Buch „ Selbstheilung durch Ernährung“  
von Daverick Leggett
- 6 Zitat aus dem Buch „ Selbstheilung durch Ernährung „  
von Daverick Leggett

## EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit Ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Diplomarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur / Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
3. ich meine Studien- bez. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms / Titel zu Folge haben wird.

Linz, 4. Oktober 2005