



Grundregeln der Fünf-Elemente-Ernährung

1. Passen Sie Ihre tägliche Ernährung dem Klima und den Jahreszeiten an

Was unsere Vorfahren instinktiv richtig gemacht haben, das ist auch bei der Fünf-Elemente-Ernährung Grundregel Nummer 1: Ernähre dich immer nur von den Dingen, die die Natur im Zyklus der Jahreszeiten wachsen lässt. Unser Körper reagiert nämlich sehr sensibel auf die entsprechenden Jahreszeiten, die Außentemperaturen und die damit verbundenen Elemente.

2. Passen Sie die tägliche Ernährung Ihrer Konstitution an!

Überprüfen Sie Ihren Speiseplan regelmäßig und passen Sie ihn Ihrem persönlichen Empfinden an. Ist Ihnen eher kalt, haben Sie oft kalte Hände und/oder Füße und eine eher schleppende Verdauung? Dann sind thermisch warme, lang gekochte Gerichte gut für Sie.

Wenn Sie eher mit Hitzewallungen zu kämpfen haben oder zu trockener Haut neigen, sollten Sie sich eher von erfrischenden und befeuchtenden Lebensmitteln ernähren.

3. Bringen Sie die fünf Geschmacksrichtungen in Ihre Ernährung ein

Prinzipiell sollte man versuchen, in einem Gericht möglichst alle fünf Geschmacksrichtungen zu vereinen. Das Geheimnis liegt dabei darin, die Balance zu halten, also keines der Elemente extrem zu bevorzugen oder zu vernachlässigen. Eine extreme Vorliebe für oder extreme Abneigung gegen eine bestimmte Geschmacksrichtung deutet fast immer auf ein energetisches Ungleichgewicht im Körper hin.

4. Stärken Sie Ihre Mitte!!!

Das Erd-Element, das auf organischer Ebene von Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse repräsentiert wird, nimmt eine besondere Stellung in der Fünf-Elemente-Ernährung ein. Mit neutralen Speisen und Getränken aus dem Erd-Element können Sie also eigentlich nie etwas falsch machen, denn sie wirken generell kräftigend und harmonisierend auf den Organismus und stärken unsere Mitte. Eine Einschränkung gibt es allerdings - Süßigkeiten!

5. Kochen Sie!!!

Die Fünf-Elemente-Kost baut auf die Energetisierung der Speisen durch mehr oder weniger langes Kochen. Grundsätzlich sollte jeder in der kühleren Jahreszeit wenigstens einmal am Tag eine warme Mahlzeit zu sich nehmen und seinem Körper damit die Gelegenheit geben, Qi aufzubauen.



6. Nehmen Sie möglichst viel qi-reiche Lebensmittel zu sich

Je frischer die Nahrung, die täglich auf Ihren Tisch kommt, desto besser. Mikrowelle, Tiefkühltruhe, Fertiggerichte und Co. sind echte Energiekiller! Besonders regelmäßig genossene Tiefkühlkost schwächt die Milz und damit die innere Abwehr, so dass man viel anfälliger für Erkältungen, Schnupfen, Husten und Verdauungsbeschwerden wird.

7. Beginnen Sie jeden Tag mit einem guten und reichhaltigen Frühstück

Zwischen 7 und 11 Uhr morgens haben Magen und Milz ihr absolutes Hoch und können die Nahrung am besten verwerten. Da darf das Essen dann ruhig ein wenig üppiger ausfallen als nur mit Obst. Ideal ist eine warme Getreidemahlzeit oder auch eine herzhaft Suppe.

8. Stellen Sie Ihre Nahrung aus den Bereichen warm, neutral & erfrischend zusammen

Wir ernähren uns am ausgeglichensten und gesündesten, wenn wir extrem heiße und extrem kalte Lebensmittel weitestgehend vermeiden oder sie vor dem Verzehr entsprechend zubereiten. Nur wenn Ihnen wirklich heiß ist, ist eine gekühlte Wassermelone oder Mango gut für Sie. Nur wenn Sie vollkommen durchgefroren von einem winterlichen Spaziergang heimkommen, macht ein heißer Grog mit Rum Sinn.

9. Gewöhnen Sie sich ein Stück Esskultur an!

- Essen Sie nicht zwischen Tür und Angel, sondern nehmen Sie sich Zeit
- Essen Sie, wenn Sie essen! Das bedeutet, dass Sie sich auf das konzentrieren sollten, was Sie essen.
- Essen Sie regelmäßig! Es ist viel besser, wenn Sie regelmäßig zweimal am Tag Nahrung zu sich zu nehmen, als ohne festen Zeitplan mal hier, mal da kleine Häppchen zu futtern. Gewöhnen Sie sich an, gut zu kauen. Besonders Getreidegerichte wollen gut zerkleinert werden, bevor sie in den Verdauungstrakt gelangen.

10. Bleiben Sie im Gleichgewicht!

Wer an einem Tag ein opulentes Sechs-Gänge-Menü in sich hineinstopft und dafür am nächsten Tag komplett aufs Essen verzichtet, tut seinem Körper nichts Gutes. Auch bei den verschiedenen Geschmacksrichtungen sollte man versuchen, die Waage zu halten: Essen Sie also nicht zu scharf, zu süß, zu salzig, zu bitter oder zu sauer.



Allgemeine Tipps für die Zubereitung von Speisen

Bevor Sie damit beginnen können, die nachstehenden Rezepte nachzukochen, sollten Sie zunächst noch einiges über die Zubereitung der Speisen erfahren. Wenn Sie die nachfolgenden Tipps befolgen, kann eigentlich nichts mehr schief gehen.

Yangisieren/yinisieren

Die Fünf-Elemente-Ernährung unterscheidet bei den Zubereitungsarten der Speisen danach, wie sie die thermische Wirkung der enthaltenen Lebensmittel verstärken oder ausgleichen.

Während der kühleren Jahreszeiten kann man der eigentlich erfrischende Wirkung eines Nahrungsmittels durch eine Wärme erzeugende Garmethode oder die Verwendung heißer oder wärmender Gewürze entgegenwirken. Diesen Vorgang bezeichnet man als yangisieren.

Vor allem in den Sommermonaten kann es dagegen durchaus Sinn machen, die erwärmende Wirkung der Speisen zu reduzieren oder die abkühlende Wirkung zu verstärken, sie also zu yinisieren.

$\frac{1}{4}$ wenn uns kalt ist $\frac{1}{4}$ 'yangisieren'	$\frac{1}{4}$ wenn uns heiß ist $\frac{1}{4}$ 'yinisieren'
Warme Speisen & Getränke	Erfrischende Getränke (aber niemals aus dem Kühlschrank!)
Verwendung von Nahrungsmitteln aus den Bereichen heiß /warm (siehe Lebensmitteltabelle)	Verwendung von Nahrungsmitteln aus den Bereichen kalt / erfrischend (siehe Lebensmitteltabelle)
Verwendung von wärmenden Kräutern & Gewürzen	Verwendung von Obst, Südfrüchten und kühlenden Gemüsesorten
braten, grillen, schmoren, räuchern	blanchieren, dünsten, mit wenig Wasser kochen,
kochen/backen im Ofen, kochen mit Alkohol	kochen mit wenig oder ohne Fett
lange Kochzeiten	kurze Kochzeiten, Ungekochtes
Suppen und Eintöpfe, Fleisch in kleinen Mengen	Algen als Gemüse, Rohkost, Keimlinge, Obst, Südfrüchte, Nachtschattengewächse