

Rotes im Sommer, Grünes im Frühjahr

Bewusst ernähren nach der Fünf-Elemente-Lehre

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist eine Lehre, die vor allem auf Beobachtung und Erfahrung basiert. „Man hat ganz einfach geschaut, was den Menschen zum Beispiel in bestimmten Jahreszeiten gut tut“, erklärt die Ernährungsberaterin Claudia Nietzel aus Wittnau.

„Man“ meint die alten Chinesen, denn die Idee der gesunden Ernährung mittels der fünf Elemente stammt aus dem fernen Osten. Das Prinzip ist tatsächlich denkbar einfach: Jeder Jahreszeit wird ein bestimmtes Element und diesem wiederum bestimmte Lebensmittel und damit zusammenhängend einzelne Organe zugeordnet. Dem folgend, wird die Arbeit von Organen unterstützt. Mit einer entsprechenden Ernährung sollen Mangelerscheinungen ausgeglichen werden können, und auch das seelische Gleichgewicht erreicht werden.

METALL
ist das Element des Herbstes, scharfe Gewürze wappnen für die kalte Jahreszeit.

Der Winter entspricht beispielsweise dem Wasser, der Grundkraft allen Lebens. „Entsprechend sind Suppen und Eintöpfe in der kalten Jahreszeit ideal“, sagt Nietzel. „Das wussten unsere Großmütter noch, in den jüngeren Generationen geht dieses Wissen langsam verloren.“

Kochzeiten von mehreren Stunden und das richtige Wintergemüse dienen dazu, den Körper zu nähren und ihm Energie in einer kräftezehrenden Jahreszeit zu spenden. Während sich westliche Ernährungslehren hauptsächlich an den Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln orientieren, geht die Fünf-Elemente-Ernährung davon aus, dass Essen nicht nur Mineralstoffe und Vitamine, Pflanzen- und Farbstoffe enthält, sondern auch eine Temperaturwirkung hat. „Diese thermische Wirkung meint, dass es Lebensmittel gibt, die kühlen, und solche, die wärmen“, sagt Nietzel. So würden zum Beispiel Südfrüchte, die im Winter oft als wichtige Vitaminlieferanten propagiert werden, besonders kühlend wirken. „Wenn wir innerlich ebenfalls kalt sind, haben wir der Kälte, die von außen kommt, nichts entgegenzusetzen und öffnen damit Erkältungen die Tür.“

ERDE
ist das Element des Spätsommers. Kürbis, Kartoffeln, Hirse und Dinkel füllen die Energiespeicher.

HOLZ
ist das Element des Frühlings, vor allem Kräuter und grüne Lebensmittel geben neue Energie.

Jetzt, im Frühjahr, ist Holz das bestimmende Element. Triebe zeigen sich, alles sprießt und strotzt vor Energie. Wichtig sind in dieser Zeit die grünen Lebensmittel, also Brokkoli, Stangensellerie, Spitzkohl, Mangold und grünes Blattgemüse. „Im Gegensatz zum Winter wird das Gemüse nicht mehr so lange gekocht, idealerweise einfach blanchiert.“

Der Sommer steht ganz im Zeichen des Feuers, rote Lebensmittel sollten dann häufig auf dem Speiseplan stehen. Im Spätsommer, also August und September, bricht die Zeit der Fülle an, die Speicher können aufgeladen werden, das Angebot auf den Märkten ist reichlich. Es ist die Zeit des Elements Erde. Das Metall ist dem Herbst zugeordnet. Hier geht es vor allem darum, den Körper winterfit zu machen, Kräfte zu sammeln für die dunkle und kalte Jahreszeit und das Immunsystem zu stärken. „Scharfe Gewürze wie zum Beispiel Ingwer eignen sich hervorragend dafür. Und Gemüse sollte öfter mal im Ofen gebacken werden“, empfiehlt die Ernährungsberaterin. Die positive Wirkung der Fünf-Elemente-Ernährung spürt man Nietzel zufolge schnell, „es bedarf keiner langwierigen Kuren.“ Man erlange ein natürliches Gespür zurück dafür, was einem gut tut und was der Körper wirklich braucht. Die Entscheidung wird dann nicht mehr per Kopf („Vitamine sind wichtig!“), sondern vom Bauch aus („Ich brauch jetzt was Wärmerendes.“) gefällt. „Das kann dann durchaus so aussehen, dass ich feststelle, dass mir ein Frühstücksmüsli mit Banane lange nicht so gut tut wie ein warmer Hirsepudding mit Apfelscheiben.“

Obwohl sie ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin hat, ist die Fünf-Elemente-Ernährung nicht gleichbedeutend mit chinesischem Essen. Einer der Grundsätze dieser Lehre lautet, dass die Speisen ohne großen Aufwand mit unseren saisonalen und vor allem regionalen Nahrungsmitteln zubereitet werden können und gut bekömmlich sein müssen. Gelingt das, wird der bewusste Esser mit gesteigerter Vitalität, hoher Abwehrkraft und innerer Ausgeglichenheit belohnt.

WASSER
ist das Element des Winters, in dem Suppen und Eintöpfe ideale Speisen sind.

Obwohl sie ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin hat, ist die Fünf-Elemente-Ernährung nicht gleichbedeutend mit chinesischem Essen. Einer der Grundsätze dieser Lehre lautet, dass die Speisen ohne großen Aufwand mit unseren saisonalen und vor allem regionalen Nahrungsmitteln zubereitet werden können und gut bekömmlich sein müssen. Gelingt das, wird der bewusste Esser mit gesteigerter Vitalität, hoher Abwehrkraft und innerer Ausgeglichenheit belohnt.

FEUER
ist das Element des Sommers, rote Lebensmittel müssen auf den Speiseplan.

