

# Ernährung für ein starkes Qi

Wussten Sie, dass Gurken, Rindfleisch und Greyerzer süss schmecken, Kirschen wärmen und Bananen kühlen? Das sagt zumindest die traditionelle chinesische Ernährungslehre. Ihre Aussagen sind nicht immer leicht nachzuvollziehen, basieren sie doch auf Theorien, die vor mehr als 3000 Jahren entstanden. Trotzdem finden sie seit einigen Jahrzehnten auch im Westen immer mehr interessierte Anhänger, die beim Essen statt auf Kalorien, Fette und Vitamine nun auf die Balance von *Yin* und *Yang* achten.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

*Friedrich Bohlmann ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor. Er schreibt regelmässig für TABULA.*

Qi (auch *Ch'i*, sprich «Tschii»), so nennt die traditionelle chinesische Medizin (TCM) die universelle Energie, die jeden Körper am Leben erhält. Gemäss der alten Lehre hat der Mensch mit der Geburt einen «Energievorrat» erhalten, den es zu bewahren gilt. Je mehr davon verloren geht, desto schneller altert und stirbt der Mensch. Um dem vorzubeugen, versorgt sich der Körper mit Lebensenergie (Qi) aus der Nahrung und der Atemluft. Da in der chinesischen Philosophie alles im Sinne von *Yin* und *Yang* ein Gegenüber hat, steht dieser nicht stofflichen Energie Qi, die Yang-Charakter besitzt, die Stofflichkeit des Körpers entgegen, die folgerichtig dem *Yin* zugeordnet wird. Zu viel *Yang* in Form von Energie zeigt sich daher in einer roten Gesichtsfarbe und Hyperaktivität, während ein *Yangmangel* Erschöpfung, schwere Beine und kalte Hände auslöst. Gerät das dynamische Gleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang* ins Schlingern, entstehen Krankheiten. Lebensmittel tragen entscheidend

dazu bei, diese Balance aufrechtzuerhalten und verhelfen damit zu einem langen Leben.

## Von sauer bis salzig: der Geschmack der fünf Elemente

Im alten China gab es keinen Unterschied zwischen Lebensmittel und Arzneimittel. Dort gelten bis heute Essen und Trinken als beste Medizin. «Damit der Körper seine Ausgewogenheit und Harmonie behält, ist es einzig erforderlich, sich um seine angemessene Ernährung zu kümmern. Keinesfalls sollte man dazu unkontrolliert Arzneimittel einnehmen.» Was modern klingt, stammt aus dem 1400 Jahre alten TCM-Lehrbuch «Rezepturen, die 1000 Goldstücke wert sind». In diesem Werk über chinesische Heilkunde werden Kräuter und Lebensmittel beschrieben sowie die fünf Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süss, scharf und salzig aufgeführt. Diese spiegeln einen Aspekt der Fünf-Elemente-Lehre wider, die in der chinesischen Philosophie eine zentrale Rolle einnimmt: Holz, Feuer, Erde,



Metall und Wasser (s. Kasten S. 7). «Vor allem in Europa wird daher die uralte chinesische Ernährungslehre auch Fünf-Elemente-Ernährung genannt», erklärt Christiane Seifert. Die Heilpraktikerin bildet seit über zehn Jahren in der Schweiz Fachkräfte in der chinesischen Ernährungslehre aus. «Diese Einteilungen der Grundnahrungsmittel wurden in den alten grundlegenden Werken der TCM vorgenommen», so Seifert, «und haben sich immer wieder bewährt. Natürlich kannten die Chinesen vor vielen Jahrhunderten zum Beispiel noch kein Quinoa aus Südamerika. Wenn wir diese auch für uns relativ neuen Lebensmittel in die bestehenden Tabellen einordnen wollen, helfen Vergleiche.» So ist Quinoa botanisch eng mit Amaranth verwandt und wird daher in den meisten Tabellen ebenso wie Amaranth dem Element Erde zugeordnet. Andere rechnen beide Pflanzen nicht zuletzt wegen ihres leicht bitteren Geschmacks auch dem Feuerelement zu. Neben den Lebensmitteln werden auch Jahreszeiten, Geschmacksrichtungen,



LIU YANG/REDLINC/CORBIS

*Gekochtes Getreide ist in der chinesischen Ernährungslehre das wichtigste Nahrungsmittel (Bild: Reis kochen im Kloster Yongquan, Provinz Fuzhou).*

Farben, Lebensabschnitte oder Organbereiche des Körpers in diese fünf Elemente eingeteilt. Christiane Seifert sagt beispielsweise über das Feuerelement: «Es steht für die Wirkungen und die Bedingungen eines Feuers, das wärmt, hell macht, sich wild ausbreitet, verbrennen kann, und symbolisiert so den Sommer, die Jugend, die Farbe Rot, die beiden Organe Herz und Dünndarm sowie den bitteren Geschmack z.B. von Chicorée oder allem, was im Feuer verbrannt wurde und daher bitter schmeckt. Die Zuordnung der Nahrungsmittel aufgrund ihrer Hauptgeschmacksrichtung zu einem der Elemente entspricht dem westlichen Denken, das Ordnung braucht und eher in Strukturen arbeitet, während dieses System nach chinesischer Denkweise ein dynamisches ist. Die fünf Elemente sind Wandlungsphasen mit vielen Übergängen und Wechselwirkungen.»

### Feuer aus dem Eisfach

Das komplexe Ernährungssystem aus dem Reich der Mitte un-

terteilt die Nahrung nicht allein in fünf Elemente. Zusätzlich charakterisiert es jedes Lebensmittel durch sein jeweiliges Temperaturverhalten von kalt über erfrischend und neutral bis zu warm und heiss (s. Kasten S. 7). Die Farbverläufe in den Fünf-Elemente-Kästen kennzeichnen das Temperaturverhalten der beispielhaft aufgelisteten Lebensmittel von kalt bis heiss. Diese Temperatur lässt sich nicht messen, nicht mal das empfindlichste Thermometer kann feststellen, dass ein Lebensmittel wie Joghurt oder Apfelsaft den Körper innerlich erfrischt, während warme Lebensmittel wie Zimt, Kakao oder Hühnerbouillon für ein wohlige Gefühl im Bauch sorgen. Ebenso wärmt ein Grappa, sogar wenn er direkt aus dem Eisfach kommt. Daher gilt er gemäss der TCM-Einordnung als besonders heisses Lebensmittel.

Allerdings sagt das Temperaturverhalten nichts darüber aus, zu welchem der fünf Elemente ein Lebensmittel gehört. So ist der stark erhaltende Grappa keinesfalls ein Feuerlebensmittel, noch zählt

er zum Wasserelement. Alkoholika gelten als scharf und werden somit dem Element Metall zugeordnet.

### Beim Essen die Mitte finden

«Jede Mahlzeit sollte Lebensmittel aus möglichst allen Elementen enthalten», rät Antje Styskal, Vorsitzende vom schweizerischen Verband Ernährung nach den fünf Elementen (vgl. Interview S. 8–9). «Im bewussten Verwenden aller fünf Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süss, scharf und salzig liegt das Geheimnis des guten Geschmacks und der Gesundheit.» Weil jedes der fünf Elemente einen Bezug zu bestimmten Organen hat, werden alle gleichmässig gestärkt. Bei der Auswahl der Lebensmittel nach den jeweiligen Temperatureigenschaften sollten die neutral wirkenden den grössten Anteil einnehmen. «Thermisch ausgewogenes Essen mit vielen neutralen Nahrungsmitteln wie Polenta und Rüeblli mit Rindfleisch tut wohl.»

Sich ausgewogen zu ernähren, bedeutet auch, warme oder heisse (*Yang*) immer im gekonnten Ausgleich mit erfrischenden oder kalten (*Yin*) Lebensmitteln zu kombinieren. Die Harmonie der Elemente und Temperatureigenschaften in seiner täglichen Ernährung zu beachten, stärkt die Gesundheit, weil damit jedes Organsystem im *Yin-Yang*-Gleichgewicht gehalten wird. Styskal rät, Lebensmittel mit besonders heissen oder kalten Temperaturverhalten möglichst zu meiden oder sofort auszugleichen: «Meist machen wir das ohnehin, beispielsweise wenn zur Glacé nicht ein Glas Wasser, sondern lieber ein Espresso getrunken wird. Auch empfehle ich, bei der Ernährung immer die Jahreszeit zu berücksichtigen: Bei starker Hitze sorgt ein Pfeffer-

minztee für den nötigen Temperatureausgleich. Tomaten und Zucchini liefern als Sommerfrüchte die Feuchtigkeit, wenn wir schwitzen – ebenso wie ein Braten, geschmort in Rotwein mit Fenchelgemüse im Winter die fehlende Wärme bringt.»

### Mit Ernährung zur Balance

Die TCM sieht in Krankheiten oder Beschwerden immer ein Ungleichgewicht, das durch bestimmte ausgleichende Lebensmittel verbessert werden kann. So empfiehlt sie bei zu viel Körperhitze mit Symptomen wie trockenem Mund oder Akne mehr kühlende Lebensmittel, also etwa Orangen, Äpfel und Kefen. Hingegen können Ingwer, Knoblauch, Grillfleisch, Fenchel oder Räucherfisch als «warme» bis «heisse» Lebensmittel die Kälte aus dem Körper treiben und somit eisigen Füssen sowie einem fröstelnden Körpergefühl entgegenwirken.

Geschulte Experten erkennen sehr genau an den Krankheitszeichen, welche Organsysteme betroffen sind, wo ein Mangel oder ein Überfluss von Qi vorherrscht, bei wem zu viel Feuer austrocknet oder zu viel Wasser aufweicht. Die damit in vielfältiger Weise korrespondierenden Elemente werden dann mit einer gezielten Ernährung entsprechend gefördert oder gehemmt, um die Körperbalance wieder ins Lot zu bringen.

### Alte Weisheiten überraschend zeitgemäss

TCM-Lehrer alten Schlages zählen keine Kalorien, messen nicht den Cholesterinspiegel und kümmern sich auch nicht um die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen. Trotzdem empfehlen sie – lange vor der Entdeckung



ALAN GRINBERG / FLICKR

des Spurenelementes Jod und der Ursache des Kropfes – stark jodhaltige Algen als Anti-Kropf-Mittel. Sie rieten zu Tee gegen Karies, dem einzigen Lebensmittel mit reichlich Fluor sowie nennenswerten Anteilen von kariesfeindlichen Polyphenolen. Und sie wussten um die Wirkung von Leber gegen die Nachtblindheit bereits vor 1500 Jahren, während die moderne Ernährungswissenschaft diesen Zusammenhang erst mit der Entdeckung des Vitamin A vor gut einem Jahrhundert erkannte.

Ein weiteres Indiz für die Gültigkeit der traditionellen chinesischen Ernährung lieferte eine grosse Untersuchung der angesehenen Cornell University im US-Bundesstaat New York. Dazu wurden 6500 Chinesen befragt, die aus kleinen Gemeinden stammten, weit weg von internationalen Fast-Food-Ketten und daher umso näher verbunden mit den überlieferten Ernährungsweisen. Ihre traditionellen Rezepte erwiesen sich als sehr gesund, denn sie enthielten nur ein Drittel der Fettmenge, die ein Durchschnittsamerikaner täglich verzehrt. Entsprechend fiel der BMI um ganze 25% niedriger aus. Das Erstaunliche: In dieser Studie hatten die Chinesen keinesfalls gehungert. Sie assen sogar ein Drittel mehr als die amerikanische Vergleichsgruppe.

Eine mögliche Erklärung für diese erstaunliche Tatsache liefern Tierversuche. Dabei zeigte

*Auch bei der Ernährung nach den fünf Elementen sind Qualität und Frische der Produkte entscheidend (Bild: Markt in der chinesischen Provinz Shandong).*

sich, dass eine entsprechend fett- und proteinarme Ernährung die Thermogenese erhöht und damit den Körperstoffwechsel anheizt. Die traditionelle chinesische Ernährungslehre kennt dieses Phänomen schon lange. Sie nennt es ein gestärktes Qi, das für ein langes Leben sorgt.

### Es muss nicht immer chinesisch sein

Die wichtigste Voraussetzung für die Ernährung nach den fünf Elementen sind qualitativ hochwertige Zutaten – und nicht etwa die chinesische Küche. Für Carmen Prandina, TCM-Beraterin aus dem luzernischen Meierskapel, ist die Ernährung nach den fünf Elementen auch bei uns möglich. Denn auch in der westlichen Tradition gebe es etliche Gerichte, die eine nachhaltig gesundheitsfördernde Wirkung hätten. «Wenn Sie sich nach den fünf Elementen ernähren wollen, müssen Sie deshalb keineswegs chinesisch essen. Greifen Sie auf den grossen Fundus an einheimischen, überlieferten Rezepten zurück und beobachten Sie die Wirkung. In der Regel sind die Gerichte, welche uns vertraut sind, bekömmlicher und gesünder als eine völlig ungewohnte Kombination von Zutaten.»

*Rezepte zur Fünf-Elemente-Küche finden Sie auf vielen Webseiten, z.B. auf [www.gesundessen.ch](http://www.gesundessen.ch) oder [www.selemente-praxis.ch](http://www.selemente-praxis.ch).* □

# Die fünf Elemente

Die fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – erklären in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene des Universums können diesen fünf Elementen zugeordnet werden. Jeder Prozess und jedes Menschenleben durchläuft unweigerlich die Stadien der fünf Elemente in der Reihenfolge: Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser. Weil die Fünf-Elemente-Lehre kein statisches System ist, sprechen viele TCM-Experten auch von den fünf Wandlungsphasen.

## Holz

Das Holzelement ist der Anfang, der Frühling, die Geburt und die Kindheit. Schnelles Wachstum und Entwicklung sind die Hauptmerkmale. Steht für: Frühling, Wind, Aufbruch | Geschmack: sauer | Farbe: Grün | Organe: Leber/Gallenblase.

# Thermische Wirkung

Die Einteilung der Lebensmittel entsprechend ihrer thermischen Wirkung auf den Körper bildet in der TCM die Basis, um einen ausgewogenen und harmonischen Gesundheitszustand zu erreichen.

Die Lebensmittel werden eingeteilt in:

heiss = viel Yang | warm = Yang | neutral = neutral |  
erfrischend = Yin | kalt = viel Yin

Menschen mit einem Yang-Mangel (zu wenig Wärme, zu viel Kälte) sollten v.a. heisse und warme sowie neutrale Lebensmittel konsumieren, Menschen mit Yin-Mangel (zu viel Wärme, zu wenig Kälte) hingegen Lebensmittel mit der thermischen Wirkung erfrischend und kalt sowie ebenfalls neutral.

### Lebensmittelbeispiele für das Element Holz

kalt	Joghurt, Tomate, Zitrone
neutral	Quark, Weizen, Sprossen, Erdbeeren, Orangen Dinkel, Couscous, Brot (aus Sauerteig), Hagebuttentee
heiss	Poulet, Grünkern, Petersilie, Essig



## Feuer

Feuer bedeutet Wärme und Licht. Es ist die Zeit des Sommers, des üppigen Wachstums, des Eintritts in die Pubertät und des Erwachens der Sexualität. Steht für: Sommer, Hitze, Jugend | Geschmack: bitter | Farbe: Rot | Organe: Herz/Dünndarm

### Lebensmittelbeispiele für das Element Feuer

kalt	Eisbergsalat
neutral	Buchweizen, Rucola, Chicorée, Lattich, Grapefruit Roggen, Nüsslersalat, Randen, Schwarzer Tee
heiss	Lamm, Schafkäse, Kaffee, Kakao, Rosmarin, Thymian, Rosenkohl Gegrilltes Fleisch



## Erde

Die Erde ist die Mitte von allem Lebendigen und allen Dingen. Das Erdelement herrscht über das ganze Jahr, indem es die Mitte der vier Jahreszeiten darstellt. Für den Menschen in seinen Entwicklungsstadien bedeutet die Erde die Lebensmitte, und den Übergang zum Alter. Steht für: Spätsommer, Feuchtigkeit, Lebensmitte | Geschmack: süß | Farbe: Gelb | Organe: Milz/Magen.

### Lebensmittelbeispiele für das Element Erde

kalt	Gurke, Banane, Wassermelone
neutral	Brot (aus Hefeteig), Peperoni, Birne, Apfelsaft Rind, Kalb, Käse, Mais, Karotte, Erbse
heiss	Fenchel, Kirsche, Baumnuss, Kokosnuss, Rapsöl Zimt



## Metall

Es ist die Zeit des Herbstes. Wir lernen, unsere innere Ruhe zu finden. Es ist die Zeit, um Bilanz zu ziehen. Es ist aber auch die Zeit des beginnenden Abschieds, der Trauer. Steht für: Herbst, Trockenheit, Rückzug nach innen | Geschmack: scharf | Farbe: Weiss | Organe: Lunge/Dickdarm

### Lebensmittelbeispiele für das Element Metall

kalt	Pferd
neutral	Kaninchen, Rettich, Radieschen, Kresse, Pfefferminztee Gans, Hase, Reis, Brunnenkresse
heiss	Reh, Zwiebel, Lauch, Koriander, Kümmel, Kardamon Ingwer, Cayennepfeffer, Pfeffer, Alkohol (hochprozentig)



## Wasser

Das Wasserelement symbolisiert den Winter, im Leben eines Menschen das Alter und damit die Ruhe und Zurückgezogenheit, aber auch Weisheit und äusserer und innerer Reichtum. Steht für: Winter, Kälte, Alter | Geschmack: salzig | Farbe: Blau-Schwarz | Organe: Nieren/Blase

### Lebensmittelbeispiele für das Element Wasser

kalt	Algen, Mineralwasser (mit Kohlensäure) Tintenfisch, Kichererbsen, Leitungswasser
neutral	Lachs, Karpfen, Schwein, Erbsen, Linsen, Saubohnen Crevette, Scholle, Kabeljau, Thunfisch, Räucherfisch
heiss	

