



Das Rezept der 5-Elemente-Ernährungslehre ist einfach: Jedes Lebensmittel ist einem Element zugeordnet. Jedes Element dient einem Organ. Kommen alle 5 Elemente in einem Gericht vor, erhalten alle Organe den nötigen Energieschub, den sie brauchen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Dazu muss man die jahrtausendealte Lehre weder studiert haben noch der asiatischen Heilkunst mächtig sein. Sondern nur ein paar grundlegende Dinge berücksichtigen.



YIN & YANG

im Kochtopf



„Ich hätte einen Orden für gesundes Essen bekommen sollen“, sagt die Urologin Dr. Andrea Scholdan und denkt an die Berge von Rohkost, Joghurt, frischen Früchten, Vollkornbrot und Salaten, die sie über die Jahre verdrückt hat. Bis ihr Körper nicht mehr mitmachte. Andrea Scholdan war ständig müde, hatte kalte Füße und Hände und trotz der Schlankmacher leichtes Übergewicht. „Wir verzehren Köstlichkeiten aus der ganzen Welt oder Lebensmittel, von denen wir glauben, dass sie uns guttun, und dabei essen wir uns krank“, erklärt die Urologin, die dies am eigenen Leib erfahren hat.

SICH PUDELWOHL FÜHLEN

Dr. Andrea Scholdan war ernsthaft krank. Doch sie hat einen Ausweg gefunden, ging zur TCM-Ernährungsberaterin Susanne Peroutka, kochte nach den 5 Elementen und war nach kurzer Zeit wieder gesund. „Der Zauber der 5-Elemente-Ernährung ist leicht beschrieben: Ernährung kann gesund machen“, sagt sie, immer noch euphorisch. Weil es so einfach und das Wissen darüber vorhanden ist. Nur liegt es unter Schweinshaxen, Mitternachtsinlagen und Bergen von belegten Broten begraben. „Ernährung ist unser Brennstoff, unser Hauptenergielieferant“, weiß Andrea Scholdan. Wenn wir unsere Lebensmittel richtig zusammenstellen und darauf achten, wann wir was essen, dann geht es uns einfach gut: Man fühlt sich nach dem Essen pudelwohl, nichts drückt oder stößt auf, nichts liegt schwer im Magen oder macht hundemüde. Keine Wasseransammlungen, keine Darmprobleme, keine Blähungen. Und auch in der Früh ist man wieder putzmunter und hat sich über Nacht so richtig erholt.

GANZ IN IHREM ELEMENT

Andrea Scholdan hat sich zur 5-Elemente-Ernährungsberaterin ausbilden lassen. Dafür musste sie ihr schulmedizinisches Wissen ausblenden, um das energetische System der 5-Elemente-Ernährungslehre zu verstehen. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – jedes Nahrungsmittel gehört einem dieser Elemente an. Jedes Element hat unterschiedliche energetische und thermische Eigenschaften. Sie sind kühlend oder wärmend, Energie spendend oder Energie entziehend, belebend oder beruhigend. Diese Eigenschaften müssen je nach Jahreszeit und körperlicher Verfassung im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Richtet man sich danach, kann man sein Wohlbefinden bewahren, ein Ungleichgewicht sogar ausgleichen. „Die chinesische Medizin ist eben eine Gesunderhaltungsmethodik und die beginnt bei der Ernährung“, so die Ärztin.

GROSSMUTTERS REZEPTE

Wer jetzt glaubt, erst studieren zu müssen, um die 5 Elemente im Kochtopf zu vereinen, der kann aufatmen. „Schon meine Großmutter hat nach den 5 Elementen gekocht. Sie hat es nur nicht gewusst. Eine Prise Salz in den Gugelhupf und schon ist das Wasserelement dabei. Einen Spritzer Zitrone ins Gulasch und das Holzelement ist dazugefügt“, erklärt Andrea Scholdan, die selbst gedacht hatte, dass sie erst asiatische Lebensgewohnheiten in unsere Kultur holen muss, um nach den 5 Elementen zu kochen. Stimmt nicht. Berühmte Persönlichkeiten wie Paracelsus oder Hildegard von Bingen haben von der Thermik der Nahrungsmittel gewusst und sie eingesetzt.

Auch wenn die 5-Elemente-Küche auf einem sehr komplexen theoretischen Modell beruht – wie alle ganzheitlichen Lehren –, handelt es sich in der Praxis um eine höchst einfache Küche. Keine Dogmen, keine Verbote, keine Verteufelungen. Man muss sich nicht nach einem strengen Diätplan richten, Fettagungen und Kalorien zählen, sondern darf (und soll) essen, worauf man Lust und Laune hat. Klingt wie ein Freibrief. Und ehrlich gesagt: ist auch einer. Wenn man Folgendes beachtet.

1. NACH DEN JAHRESZEITEN KOCHEN

Sich nach den Jahreszeiten richten macht Sinn: Erstens, weil die Lebensmittel zu jeder Jahreszeit verschieden sind, und zweitens weil der Mensch im Sommer etwas anderes zum Wohlfühlen braucht als im Winter. Tomaten, Joghurt, Ananas oder Pfefferminze sind abkühlende Nahrungsmittel. Diese passen besser in den Sommer, da sie eine erfrischende, kühlende Wirkung haben. Im Winter sind zum Beispiel Lammfleisch, Chai, viel Pfeffer und Schimmelkäse von Vorteil, denn die wirken wärmend.





5-Elemente-Kochkurs

Dr. Andrea Scholdan
E-Mail: andrea@scholdan.at
Tel.: +43 664 2366168
> www.suppito.at



Ernährungsberaterin nach TCM

Susanne Peroutka
E-Mail: susanne.peroutka@wstcm.at
Tel.: +43 1 4029186
> www.wstcm.at



2. GEWÜRZE HABEN ANTRIEBSKRAFT

Gewürze gehörten schon immer zu unserer Ernährungskultur. Das Besondere an ihnen ist: Sie bewegen die Energie. Die Nahrung fällt in den Verdauungstrakt und nährt uns. Sie würde uns aber ohne Gewürze relativ träge machen. Die Gewürze kurbeln die Energie an und verteilen sie an die Organe. Damit alle Organe ihren Energieschub bekommen, um brav arbeiten zu können, braucht es alle 5 Elemente. Leicht zu merken: Die 5 Elemente korrespondieren mit den 5 Geschmacksrichtungen: Holz ist sauer, Feuer bitter, Erde süß, Metall scharf und Wasser salzig. Kommen alle 5 Geschmacksrichtungen in einem Gericht vor, ist die Ernährung ausgewogen. Man muss also seine Gewürzabteilung aufstocken, viel mit frischen Kräutern kochen und schon hat man einige Elemente abgedeckt.

3. NACH DER INNEREN UHR ESSEN

Schon wieder können wir auf volkstümliche Weisheiten zurückgreifen: frühstücken wie ein Kaiser, mittagessen wie ein König und abendessen wie ein Bettler. Genau das empfiehlt auch die TCM-Organuhr, die Auskunft darüber gibt, wann welches Organ aktiv oder in Ruhezustand ist. Die größte Verdauungskraft haben wir zwischen 7.00 und 11.00 Uhr am Vormittag. „Da kann ich eine Kuh samt Fell essen und ich werde sie verdauen“, sagt Andrea Scholdan. Zu Mittag nimmt sie langsam ab und am Abend, also genau zu der Zeit, wo wir am liebsten speisen, schläft unser Verdauungsorgan. Alles, womit wir uns zwischen 19.00 und 23.00 Uhr den Bauch füllen, bleibt entweder im Magen liegen oder wird nur langsam verdaut. Kein Wunder, wenn man dann schlecht schläft und sich in der Früh wie gerädert fühlt.

4. EINMAL AM TAG WARM ESSEN

„Einmal am Tag sollte man eine gekochte Mahlzeit mit allen 5 Elementen zu sich nehmen. Jahreszeitlich abgestimmt, aus überwiegend regionalen Zutaten, schonend gekocht und liebevoll gewürzt. Denn das bringt das Qi, die lebenswichtige Energie“, so Dr. Andrea Scholdan. „Und wenn einmal ein Element fehlt, ist das auch nicht weiter schlimm.“



„Das Fünf Elemente Kochbuch“

Die praktische Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth, Joy Verlag



„Suppito“

2 Frauen, 5 Elemente und 44 Suppen. Von Dr. Andrea Scholdan und Laurence Koblinger, Verlag AV Buch

ELEMENT HOLZ | Geschmacksrichtung sauer
Huhn, Essig, Petersilie, Hagebutten-, Hibiskus- und Melissentee, Dinkel, Erdbeere, Orange u. v. m.

ELEMENT FEUER | Geschmacksrichtung bitter
Lammfleisch und alle gegrillten Fleischsorten, Roggen, Rucola, Gewürze wie Basilikum, Kurkuma, Wacholderbeere, Thymian, Rosmarin, Zitronenschale, Salbei u. v. m.

ELEMENT ERDE | Geschmacksrichtung süß
Fenchel, Kürbis, Kartoffel, Pfirsich, Kürbiskernöl, Vanille, Zimt, Safran, Gurke, Mango, Spinat, Zucchini u. v. m.

ELEMENT METALL | Geschmacksrichtung scharf
Wild, Reis, Rettich, Lauch, Curry, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Muskat, Rosmarin, Zwiebel, Minze, Pfefferminztee, Kohlrabi u. v. m.

ELEMENT WASSER | Geschmacksrichtung salzig
Fisch, Schwein, Hülsenfrüchte, Meeresalgen, Salz, Sojasoße, kaltes Wasser u. v. m.