

**Fachtagung der Diätetik**  
**24. März 2011 in Aarau**

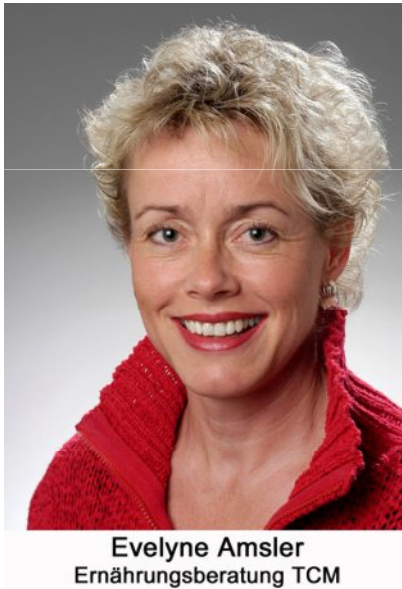
# **Fünf-Elemente-Ernährung**

Die traditionelle chinesische  
Ernährungslehre

# **Essen ist Leben – Nahrung ist Medizin**

- Gesund sein
- Gesund bleiben und Krankheiten vorbeugen
- Krankhafte Prozesse früh erkennen
- Ernährung als Unterstützung und Begleitung
- Sich selbst helfen

# Ernährungsberatung nach den 5 Elementen TCM

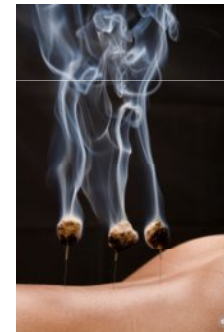


Evelyne Amsler-Widmer  
Lindenplatz 6  
4800 Zofingen

[www.amsler-tcm.ch](http://www.amsler-tcm.ch)

# Akupunktur

- Philosophie des Taoismus
- Beeinflussung der Körperfunktionen
- Über 360 Akupunkturpunkte
- Ausgleich der Qi-Zirkulation
- Beeinflussung von Organsystemen
- Elektrostimulation/Moxa/Schröpfen



# Die 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

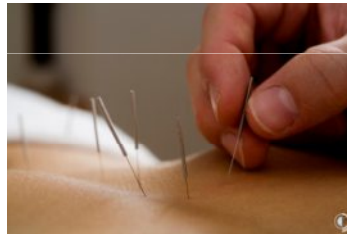
- Ernährungstherapie



- Kräuterheilkunde



- Akupunktur



- Tuina (chin. Heilmassage)



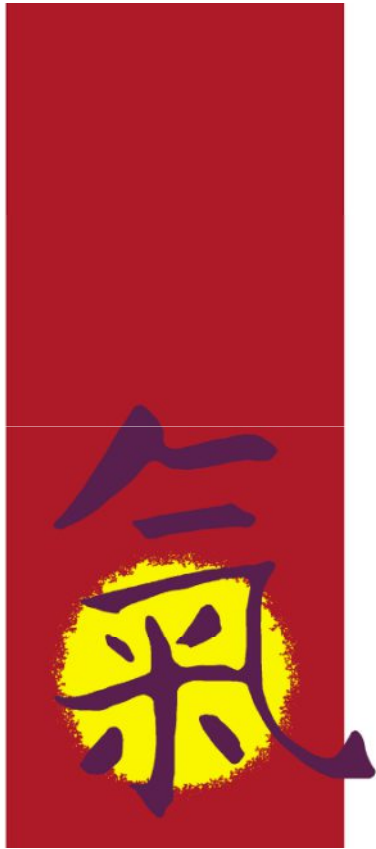
- Qi Gong



# Indikationen

WHO-Empfehlungen

- Rückenschmerzen, Arthritis, Arthrose, Epicondylitis, Schulter-Nacken-Beschwerden
- Stoffwechselstörungen, Hypertonie, Übergewicht
- Menstruationsstörungen, Schwangerschaft und Geburt
- Heuschnupfen, Akne, Hauterkrankungen
- Obstipation, Diarrhö, Gastritis, Colitis ulcerosa
- Sinusitis, Rhinitis, Augenerkrankungen, Erkältungskrankheiten
- Kopfschmerzen/Migräne, Schwindel, Tinnitus, periphere Neuropathien, Trigeminusneuralgie
- Psychische Störungen, Schlafstörungen, Suchtverhalten



## Das Qi - Lebensenergie

*Veränderung  
ist das einzige  
Konstante*

## Yin

Dunkel  
Mond  
Nacht  
Ruhe  
Frau  
Kalt



## Yang

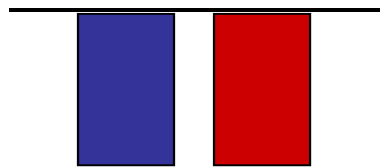
Hell  
Sonne  
Tag  
Aktivität  
Mann  
Warm

**Blut, Säfte, Substanz**

**Qi, Wärme, Dynamik**

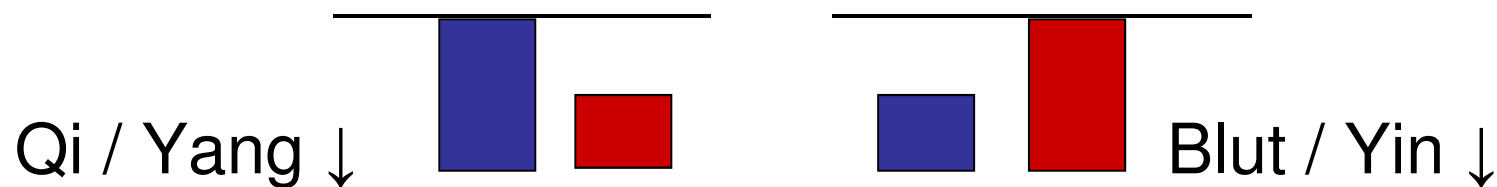
# Gesundheit

Ausgewogenheit von Yin & Yang, freies Fließen des Qi

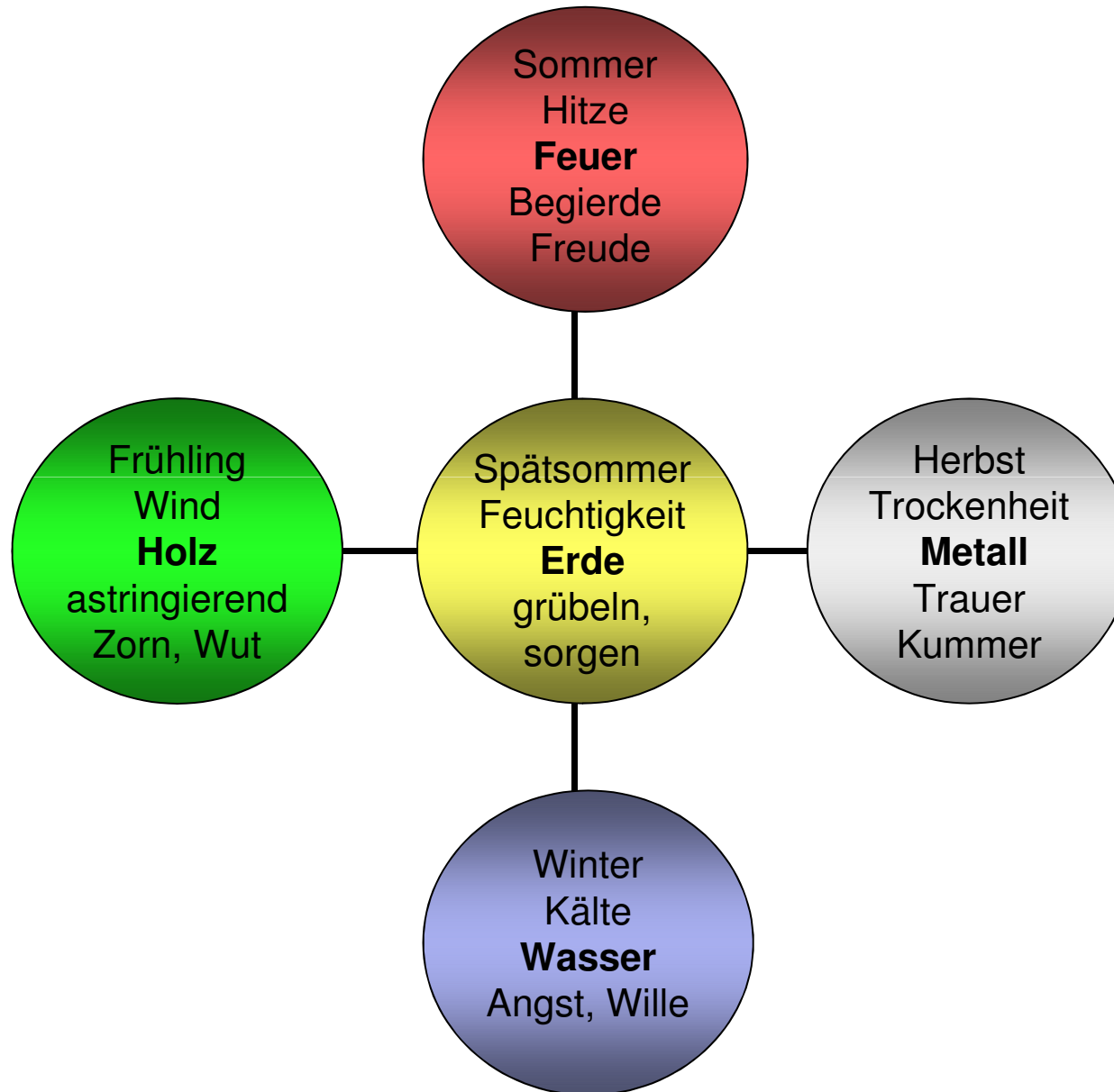


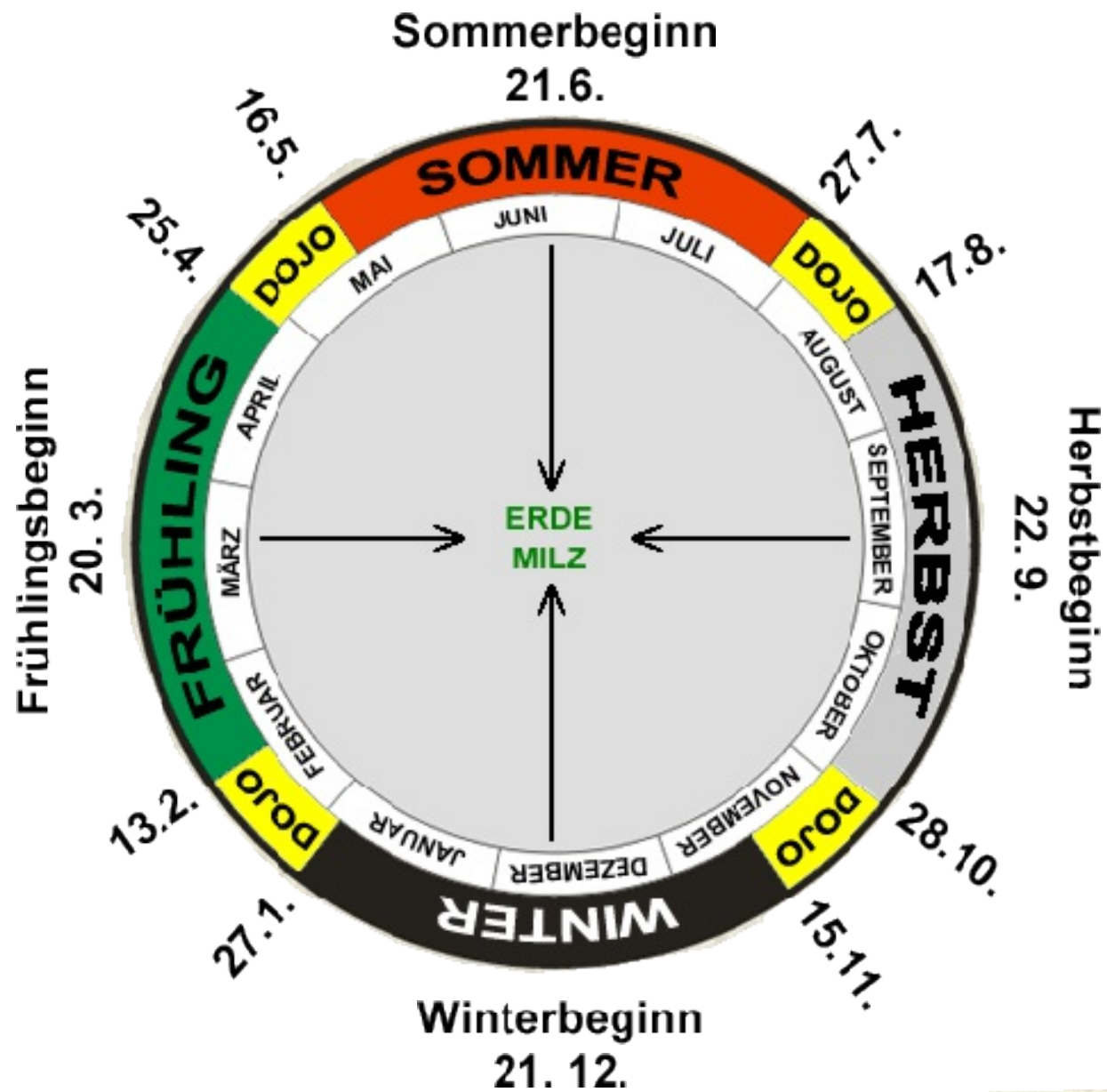
# Krankheit

zuviel oder zuwenig Yin / Yang (Stagnation, Blockade)



# Die Fünf Wandlungsphasen







Kalte  
Lebensmittel

vertreiben Hitze  
kühlen stark  
senken Yang

Erfrischende  
Lebensmitteln

bauen Säfte auf  
kühlen  
erfrischen

Neutrale  
Lebensmittel

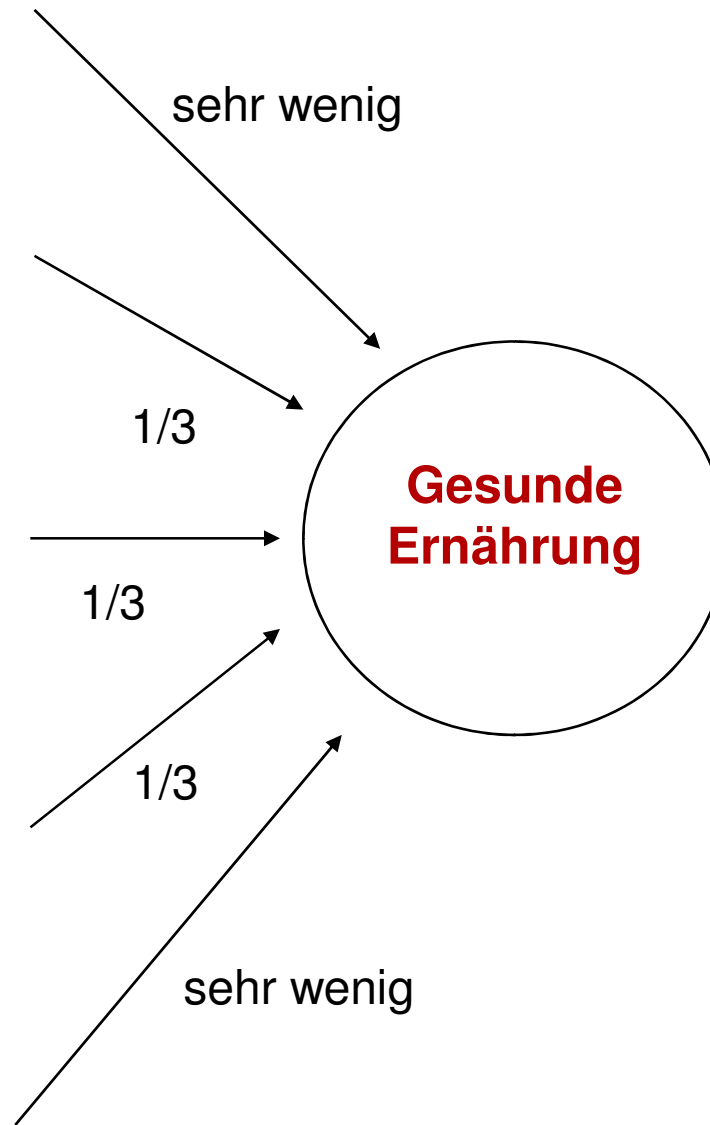
bauen Qi auf  
harmonisieren

Warme  
Lebensmittel

wärmen  
unterstützen Qi  
und Yang

Heisse  
Lebensmittel

vertreiben Kälte  
erhitzen  
schwächen Yin



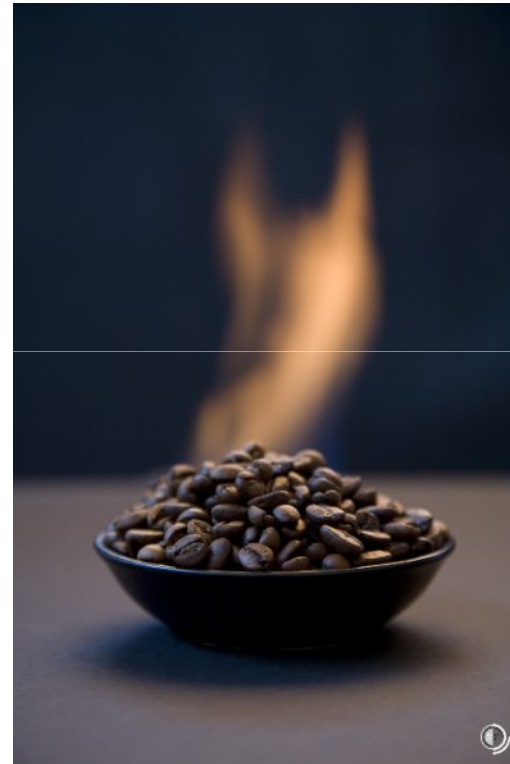
# Holz

- Sauer
- Bringt die Energie nach innen & unten, bewahrt die Säfte
- Zusammenziehend
- Dinkel, Weizen, Brombeere, Quark, Hühnerfleisch



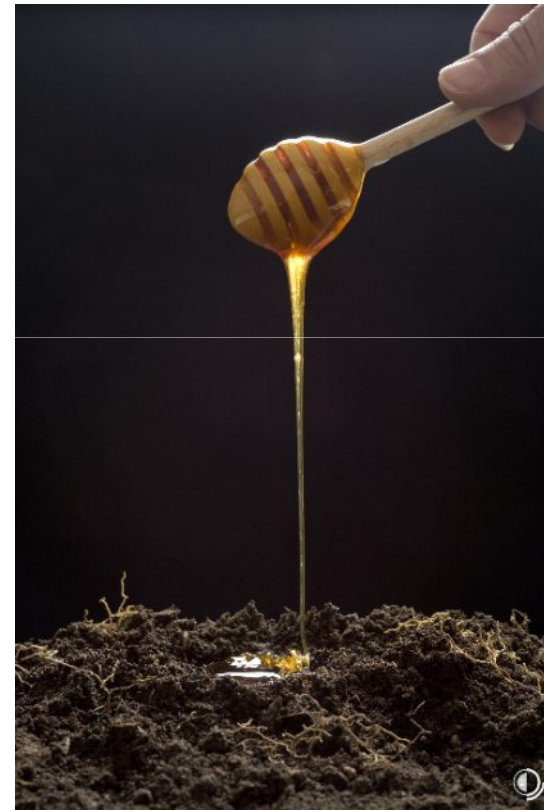
# Feuer

- Bitter
- trocknet aus
- leitet nach unten
- Roggen, Quinoa, Buchweizen, Lamm, Ziege, grüner Salat, frische Gewürze, Randem, Rotwein,



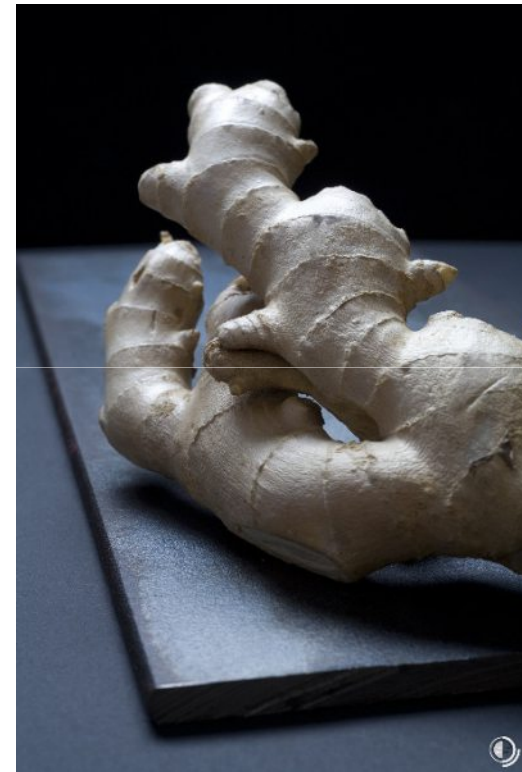
# Erde

- Süß
- Entspannt,  
harmonisiert und  
befeuchtet
- Baut Qi auf & verteilt
- Mais, Hirse, Gerste,  
Kürbis, Karotte, Öl,  
Nüsse, Rind- und  
Kalbfleisch, Ei, Tofu



# Metall

- Scharf
- wirkt zerstreugend & löst Stagnationen
- wirkt nach oben und nach aussen
- Reis, Hafer, Rettich getrocknete Gewürze, Wild, Truthahn

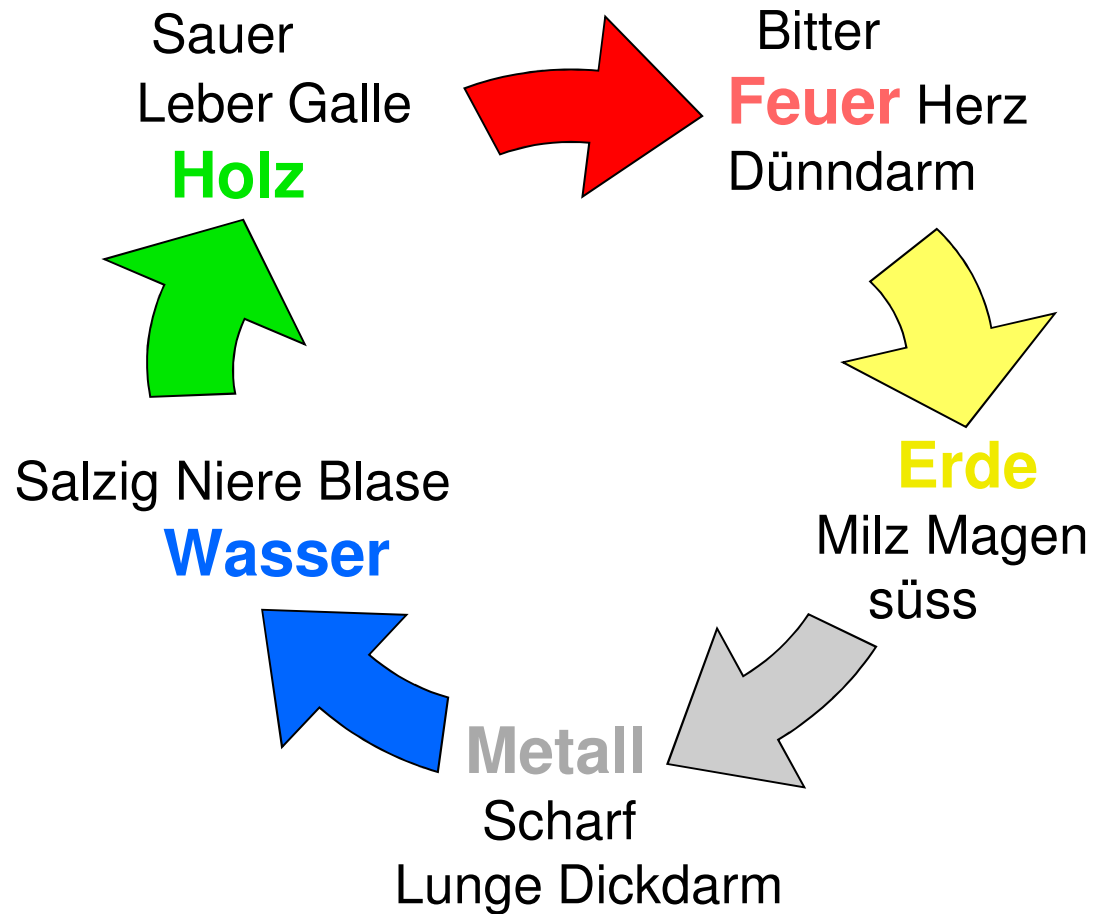


# Wasser

- Salzig
- wirkt aufweichend
- leitet nach unten
- Hülsenfrüchte, Fisch, Schwein, Algen



# Fütterungszyklus



# Kraftsuppe mit Huhn

- |   |   |
|---|---|
| <b>F</b> 4-5 L heisses Wasser   | in Pfanne geben                                   |
| <b>E</b> ca. 1 Kg Gemüse; z.B. Kohl, div. Rüebliarten, Sellerie mit Grün, Petersilienwurzel                       | alles grob schneiden, begeben                     |
| <b>M</b> frischer Ingwer (2 cm), 1 Lauchstängel, 1 Zwiebel mit Schale Nelke, Lorbeerblätter, weisse Pfefferkörner | beifügen, aufkochen                               |
| <b>W</b> 1 Stück Meeresalgen, z.B. Wakamé, Salz, Petersilie   | zugeben, mischen                                  |
| <b>H</b> 1 Suppenhuhn, frisch   | in den Sud geben<br>mind. 3-36 Std. ziehen lassen |

# Heisse Schokolade

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| <b>F</b> etwas heisses Wasser | in Pfanne geben      |
| <b>F</b> etwas Kakaopulver    | darin auflösen       |
| <b>E</b> Milch                |                      |
| <b>E</b> Honig                | zufügen, gut mischen |
| <b>M</b> etwas Kardamom       | zugeben, abschmecken |

# Indikationen

- Erschöpfung,  
Freudlosigkeit,  
Konzentrationsmangel
- Süßgelüste
- Über- oder Untergewicht
- Kälte- oder Hitzegefühle
- Frauenleiden
- Verdauungsstörungen
- Allgemein  
gesundheitliche  
Beschwerden

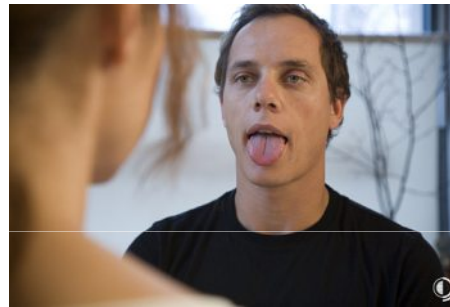
## **dient ausserdem**

- zur Verbesserung der  
Abwehrkraft  
als Vorbeugung und  
Stärkung der Gesundheit

...und ist interessant für  
all jene, die ein  
bewährtes, ganzheitliches  
Ernährungssystem  
suchen

# Diagnosemöglichkeiten

- Befragung
- Betrachten
- Hören / Riechen
- Betasten



# Qi-Aufbau

Morgenessen	Hirse mit Nüssen und Kompott Porridge (ohne Milch) Kraftsuppe mit Gemüse oder Getreide
Mittagessen	wenig Blattsalat mit Linsen Fisch oder Fleisch mit Gemüse & Getreide Wirzeintopf mit Kartoffeln & Kastanien Wokgerichte, z.B. Kartoffel-Gemüse-Curry
Abendessen	Gemüse- oder Getreidesuppen Kartoffelgerichte, z.B. Kartoffel-Gemüsegratin Buchweizensalat mit gekochtem Gemüse Vollgriess-Schnitten mit Kompott

# Säfteaufbau

Morgenessen

Dinkelgrissbrei mit Apfelsaft & Datteln  
Hühnersuppe mit Ei & Petersilie  
Getreidereste mit Avocado oder Kompott

Mittagessen

etwas Blattsalat, Randen-, Rüeblisalat  
Gemüserisotto mit Dill  
Spinat mit Spiegeleier und Kartoffeln  
Kaninchenragout, Couscous & Ratatouille

Abendessen

Getreide- oder Gemüsesuppe  
Gemüseteller mit Kartoffel & Kräuterquark  
Gedämpfter Fisch, Rieslingsosse & Reis  
Vollkornnudeln mit Tomatensosse

# Ich kann mein Essen verdauen!

- Frische, der Jahreszeit entsprechende Nahrungsmittel aus möglichst schonender Herstellung bevorzugen
- Warme Mahlzeiten ersetzen die Brotmahlzeiten
- zum Frühstück darf warm und würzig gegessen werden!
- Das Ganze Korn ist nahrhaft, jedoch schwer verdaulich, deshalb gekochte Flocken, Griess, usw. bevorzugen
- Tolle Tees aus Kräutern und Gewürzen, Wasser ohne Kohlensäure, Suppen
- Aromatische & scharfe, sowie getrocknete & frische Kräuter fördern die Verdauung
- Alle Geschmacksrichtungen in einem Gericht vereinen
- In Ruhe essen, sich Zeit nehmen dazu
- „Trinke das Feste“ - „kaue das Flüssige“
- Regelmässig und nicht spät abends essen

# Was schadet dem Verdauungsfeuer?

- Grosse Mengen Rohkost, Südfrüchte, Milchprodukte, Zucker oder Süsstoffe
- Eiskalte Speisen & Getränke
- hochgradig verarbeitete und denaturierte Lebensmittel
- Künstliche Nahrungsmittelbestandteile
- Tiefkühlkost und Mikrowelle
- Zu viel, zu fett, zu süss, zu unregelmässiges oder zu spätes Essen
- anstrengende Gespräche während des Essens
- Zu häufiges und zu langes Fasten

Ist er Koch oder Arzt?

Ist dies eine Apotheke oder ein Restaurant?

Fisch, Fleisch, Gemüse, Frühlingszwiebel und Lauch:  
Köstliche Gerichte verbannen Tabletten und Pillen,  
nahrhafte Speisen sind Mittel gegen alle Leiden.

Chin. Gedicht (Herkunft unbekannt)

# Literaturliste/Kochbücher

- B.Temelie / B.Trebuth  
(ISBN-Nr. 978-3-928554-80-0) Das Fünf Elemente  
Kochbuch
- Ch. Duve / G. Klinger  
(ISBN-Nr.978-3-8354-0182-2) Die 5-Elemente-  
Küche für jeden Tag
- Christiane Seifert  
(ISBN-Nr. 3-426-66571-9) Die Fünf-Elemente-  
Küche
- Baule Gisela/Bänziger Erica  
(ISBN-Nr. 3-907109-28-0 ) Kochen mit den  
5 Elementen
- Wetter Ursula  
(ISBN-Nr. 3-85502621-1) 5-Elemente-Küche
- Karola Schneider  
(ISBN-Nr. 3-928554-35-2) Kraftsuppen nach der  
chin. Heilkunde