

## Ernährung nach den 5 Elementen

Diese Ernährungsrichtung ist keine moderne Errungenschaft, sondern basiert auf den Kenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die ihre Wurzeln vor mehr als 3000 Jahren hat.

Das Konzept dieser Ernährungslehre eröffnet einen komplett neuen Zugang zu dem vielseitigen Thema „gesunde Ernährung“. Hierbei geht es nicht um Kalorien, Vitamine, Nährstoffaufteilung, sondern vielmehr um die **energetische Wirkung von Lebensmitteln**. Ein Lebensmittel hat zum einen eine **thermische Wirkung** – es wirkt kühlend, wärmend oder neutral auf den Körper. Zum anderen wirkt sich der Geschmack maßgeblich auf den Energiehaushalt aus.

Alle Lebensmittel sind den 5 Elementen (daher der Name) zugeordnet und können daher sehr konkret für diverse Leiden eingesetzt werden.

In der „5-Elemente-Lehre“ gibt es in dem Sinn kein „schlechtes“ oder „verbotenes“ Nahrungsmittel, denn jedes Lebensmittel hat eine ganz spezielle Wirkung auf den Körper und die Organe und kann dadurch wichtige Funktionen erfüllen. Wichtig ist es, die Lebensmittel zu finden, die man auch tatsächlich für sich /für seinen Typ benötigt, um gesund und energiegeladen zu sein.

Auch der Zubereitung von Lebensmitteln wird ein großer Stellenwert eingeräumt – gekocht ist nicht gleich gekocht!

Man könnte glauben, die „Ernährung nach den 5 Elementen“ ist nur in Asien bzw. mit östlichen Lebensmitteln durchführbar – dies ist jedoch ein Irrtum! Die „5-Elemente-Lehre“ ist ein ganzheitliches Konzept, das überall auf der Welt seine Gültigkeit hat und somit auch bei uns sehr erfolgreich mit heimischen Lebensmitteln und Kräutern und zum Teil traditionellen Gerichten angewendet werden kann.

Wer die Erkenntnisse der Ernährung nach den 5 Elementen versteht, kann die Potentiale der Nahrung gezielt und richtig nützen und lebt dadurch gesünder, fühlt sich wohler und kann den Alltag besser meistern.