

# Im Einklang mit



Fünf Elementen ordnet die TCM alle natürlichen Lebensmittel zu. Sind sie im Einklang, sind wir gesund. Lebensmittel-Beispiele für jedes Element: Linsen (Holz), Oliven (Feuer), Salz (Wasser), Fenchel (Erde) und Zwiebel (Metall)

# den Elementen

Die richtige Ernährung ist eine der drei Säulen der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**. VITAL-Redakteurin Imme Bohn hat einen Selbstversuch gemacht und neue Rezepte entwickelt

**M**orgens esse ich ein Müsli mit Jogurt und Banane, mittags einen frischen Salat. Zwischendurch knabbe ich Möhren oder Äpfel und trinke ein Glas Buttermilch. Schließlich weiß ich, wie wichtig Vitamine und Mineralstoffe sind. Trotzdem fühle ich mich nicht wirklich wohl – und Stunden nach dem Essen rumort es im Bauch. Kein Wunder: Aus dem Blickwinkel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) betrachtet, habe ich mit dieser Zusammenstellung meine Lebensenergie nur bedingt gestärkt.

„Zu viel kalte Lebensmittel und Milchprodukte schwächen bestimmte Organe“, erklärt mir Bettina Dräger, TCM-Beraterin aus Schwiederstorf bei Hamburg. Die Diplom-Ökotrophologin empfiehlt mir: mehr gekochtes Getreide, weniger Rohkost und in der kalten Jahreszeit warme Gemüsegerichte.

TCM hat mit unserem naturwissenschaftlichen Verständnis wenig zu tun. Dennoch setzen Experten wie Bettina Dräger und von ihr geschulte Ärzte die Erkenntnisse der Erfahrungsmedizin immer öfter erfolgreich zur Behandlung von Patienten ein.

## Essen zum Wohlfühlen

Die TCM achtet nicht auf Vitamine, Mineralstoffe und Kalorien. Sie schaut auf die „energetische“ Wirkung eines Lebensmittels: Es wirkt durch seinen Geschmack im Körper (sauer, bitter, süß, scharf oder salzig) und gibt eine bestimmte Temperatur (heiß, warm, neutral, erfrischend oder kalt) an ihn ab. Je nach Konstitution des

Menschen stärkt oder schwächt diese Wirkung Organe und Wohlbefinden.

„**Heiß**“ wirkt nach dieser Auffassung alles Scharfe: Gewürze wie Chili, Pfeffer und Zimt. Aber auch hochprozentiger Alkohol, gegrilltes Fleisch und Lamm. Sie heizen ein und sollten nur in kleinen Mengen genossen werden.

„**Warm**“ wirken fast alle frischen oder getrockneten Kräuter, viele Gewürze, Trockenfrüchte und Zwiebeln. Sie wärmen den Körper beim Essen. Perfekt am Winterende: eine Kombination von warmen und neutralen Lebensmitteln.

„**Neutrale**“ Lebensmittel stärken den Körper. Sie sollten den größten Nahrungsteil bilden. Z. B. Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse und Wurzelgemüse.

„**Erfrischend**“ wirken Milchprodukte, viele Gemüse, einheimische Früchte und Salate. Sie fördern die Bildung von Blut und Körpersäften, befeuchten Gewebe und Schleimhäute. Im Sommer helfen sie, durch Schweiß verlorene Flüssigkeit zu ersetzen. In der kalten Jahreszeit sollte man Gemüse – zum Wärmen – besser dünsten.

„**Kalt**“ wirken z. B. Südfrüchte, Bananen, Tomaten und Gurken. Sie wachsen in heißen Gegenden, helfen den Menschen dort, sich zu kühlen. Wer schnell friert, sollte sie bei uns zu dieser Jahreszeit lieber meiden.

So wirkt jedes Lebensmittel durch seinen thermischen Effekt. Gleichzeitig ist es, seiner Geschmacksrichtung entsprechend, einem der fünf „Elemente“ zugeordnet: sauer = **Holz**, bitter = **Feuer**, süß = **Erde**, scharf = **Metall** und salzig = **Wasser**.

„Ideal ist es, wenn jedes Gericht Lebensmittel aller Elemente enthält“, sagt Bettina Dräger. So entsteht Ausgewogenheit. Und diese Balance gilt als Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

## Exotisch? Überhaupt nicht!

Das Prinzip der TCM-Küche mag zunächst kompliziert und exotisch erscheinen. Ich habe es auf heimische Lebensmittel übertragen und Rezepte für Sie entwickelt. Vollwertige Nahrungsmittel der Saison, hochwertiges Fleisch und Verzicht auf Fertigprodukte sind das A und O. „Das Frühstück soll den gesamten Organismus anfeuern“, so Bettina Dräger. Rezepte dafür auf [www.vital.de](http://www.vital.de).

In der TCM-Beratungspraxis zeigen sich häufig vier **Grundtypen** von Befindlichkeitsstörungen: **Kälte, Hitze, Trockenheit, Feuchtigkeit**. Zu welchem Typ Sie gehören, können Sie auf der folgenden Seite herausfinden. Die Ernährung soll ausgleichend zum Typ wirken: Wo z. B. zu viel Hitze ist, wird durch ausgewählte Lebensmittel „gekühlt“, „erfrischt“. Bei zu viel Kälte wird „erwärmt“. Oft gibt es auch Mischformen der vier Typen. Dann passen mehrere Empfehlungen und Rezepte.

Ich jedenfalls bin der Kälte-Typ und fühle mich rundum wohl mit Hirse, Hähnchen und heißem Wasser. Zum Frühstück hat mir Bettina Dräger warmen Hirsebrei mit Früchten und gerösteten Nüssen empfohlen – mein Wohlfühl-Essen. Und: Seit ich mich nach den Elementen ernähre, friere ich weniger und bin viel fitter. \*

Unsere Ernährungs-Tipps auf Seite 104, Rezepte ab Seite 106

# Lebensmittel für die vier Grundtypen

Ordnen Sie sich den Symptomen entsprechend zu. Sie sind sowohl Typ „Hitze“ als auch „Trockenheit“? Dann gelten die Lebensmittel beider Typen

## Typ „Kälte“

**Symptome:** Frösteln, leicht erkältet, Abneigung gegen Kaltes, oft müde, Heißhunger auf Süßes, Konzentrationsmangel

Diese Lebensmittel tun Ihnen gut:

→ <b>Getreide</b>	Basmati-Reis, Buchweizen, Haferflocken, Hirse, Polenta
→ <b>Gemüse und Obst</b>	Champignons, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Lauch, Weißkohl, Zwiebeln, süße Äpfel, eingeweichte oder mitgekochte Trockenfrüchte
→ <b>Fleisch und Fisch</b>	Huhn, Lamm, Pute, Rind und Wild. Süßwasserfische
→ <b>Kräuter, Gewürze</b>	alle frischen und getrockneten Küchenkräuter, frischer Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Paprikapulver, Pfeffer
→ <b>Sonstiges</b>	Ei, Hasel- und Walnüsse, kaltgepresste Öle, Linsen, Mandeln, Pistazien, Sesamsamen, Sojasoße, Trockenfrüchte
→ <b>Getränke</b>	heißes Wasser, Getreidekaffee, roter Traubensaft, Tee aus Kümmel, Thymian, Fencheltee, Ingwertee

**Das sollten Sie beachten:** nicht hungern, gut frühstücken, wenig Brot, wenig Milchprodukte, rohes Obst und Gemüse. Süßes, Konserven, kalte Säfte und Bier meiden.

## Typ „Trockenheit“

**Symptome:** blasse Haut, eingeschlafene Füße, nachtblind, unregelmäßige Periode, oft krank, dünnhäutig, Haarausfall

Diese Lebensmittel tun Ihnen gut:

→ <b>Getreide</b>	Gerste, Hirse, Langkornreis, Polenta, Weizen
→ <b>Gemüse und Obst</b>	alle Blattsalate, alle grünen Gemüse, Kartoffeln, Möhren, Spargel, Tomaten, Äpfel, Birnen, rote Beeren, Kirschen, Pfirsiche
→ <b>Fleisch und Fisch</b>	Huhn, Leber vom Lamm und Rind (alles in kleinen Mengen), Süßwasserfische
→ <b>Kräuter, Gewürze</b>	alle frischen Küchenkräuter wie Basilikum, Dill, Koriander, Kresse, Petersilie, Thymian, Sauerampfer
→ <b>Sonstiges</b>	Ei, Hülsenfrüchte, kaltgepresste Öle, z. B. Leinöl, Pinienkerne, Sesamöl, Milchprodukte in kleinen Mengen
→ <b>Getränke</b>	naturtrüber Apfelsaft, Säfte aus Beeren, Früchte- und Kräutertees

**Das sollten Sie beachten:** gut frühstücken, wenig Brotmahlzeiten, selten Gegrilltes, Geräuchertes oder Geröstetes. Koffeinhaltige Getränke, Konserven, Fertigsoßen, Light-Produkte, Margarine meiden.

## Typ „Hitze“

**Symptome:** häufiges Schwitzen, schnell zu heiß, Schlafstörungen, Vorliebe für Salziges und Kaltes, unruhig

Diese Lebensmittel tun Ihnen gut:

→ <b>Getreide</b>	Gerste, Hirse, Reis
→ <b>Gemüse und Obst</b>	Blattsalate, Brokkoli, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Spinat, Birnen, Rhabarber, Trauben
→ <b>Fleisch und Fisch</b>	Ente, Huhn, Kaninchen, Fisch
→ <b>Kräuter, Gewürze</b>	alle frischen Küchenkräuter wie Basilikum, Dill, Koriander, Kresse, Petersilie, Salbei
→ <b>Sonstiges</b>	Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, kaltgepresste Öle
→ <b>Getränke</b>	Apfel-, Birnen-, Karotten-, Sauerkrautsaft, Weizenbier, Brennnessel-, Kamillen-, Pfefferminztee, grüner Tee

**Das sollten Sie beachten:** regelmäßig und in Ruhe essen. Kaffee, Rotwein, Scharfes, Salziges, Gegrilltes, Frittiertes meiden, kein Fleisch am Abend, keine Limonaden.

## Typ „Feuchtigkeit“

**Symptome:** Übergewicht, schwere Beine, selten Durst, häufig gereizt und verärgert, oft Völlegefühl und Blähungen

Diese Lebensmittel tun Ihnen gut:

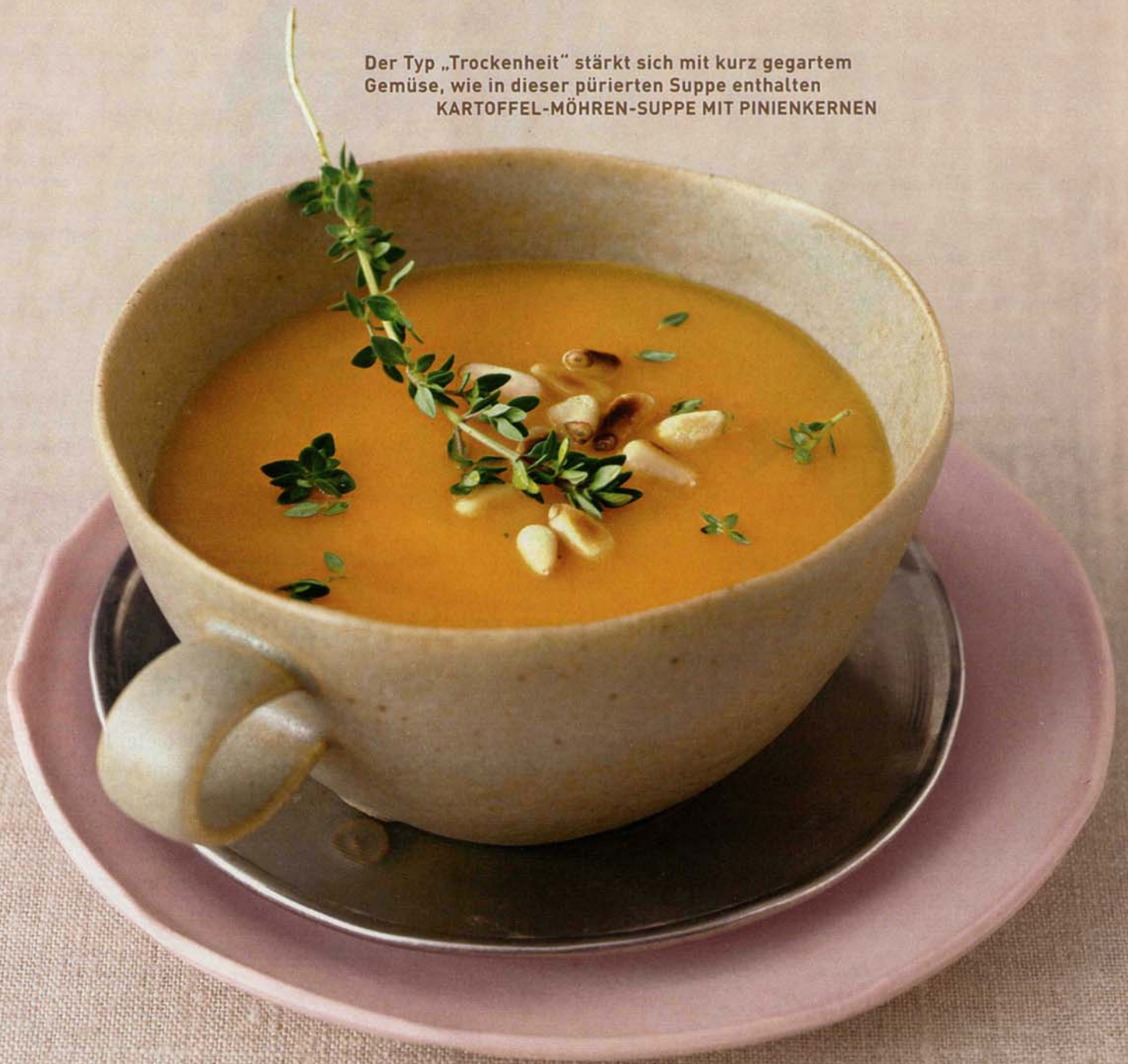
→ <b>Getreide</b>	Buchweizen, Gerste, Hirse, Polenta, Reis
→ <b>Gemüse und Obst</b>	alle bitteren Salate (z. B. Chicorée, Radicchio), frische grüne Gemüse, Kohl, Sellerie, Zwiebeln, Äpfel, Beeren, Pfirsiche
→ <b>Fleisch und Fisch</b>	Huhn, Ente, Fasan, Lamm, Pute, Wild (alles in kleinen Mengen), Süßwasserfische
→ <b>Kräuter, Gewürze</b>	Sprossen von Radieschen, Rettich, Senfsamen; Basilikum, Dill, frischer Ingwer, Kümmel, Majoran, Oregano, Petersilie
→ <b>Sonstiges</b>	Adukibohnen, Linsen, kaltgepresste Öle, z. B. Kürbiskernöl, Kürbiskerne, Oliven, Sonnenblumenkerne
→ <b>Getränke</b>	heißes Wasser, Getreidekaffee mit Kardamom, Blütentees (Lavendel, Orangenblüten), Brennnesseltee, Melisse, Minztee

**Das sollten Sie beachten:** regelmäßig und in Ruhe essen. Saure, eiskalte Getränke, Süßes, scharfe Gewürze, Knoblauch, Gegrilltes, Paniertes und Fertigprodukte meiden.

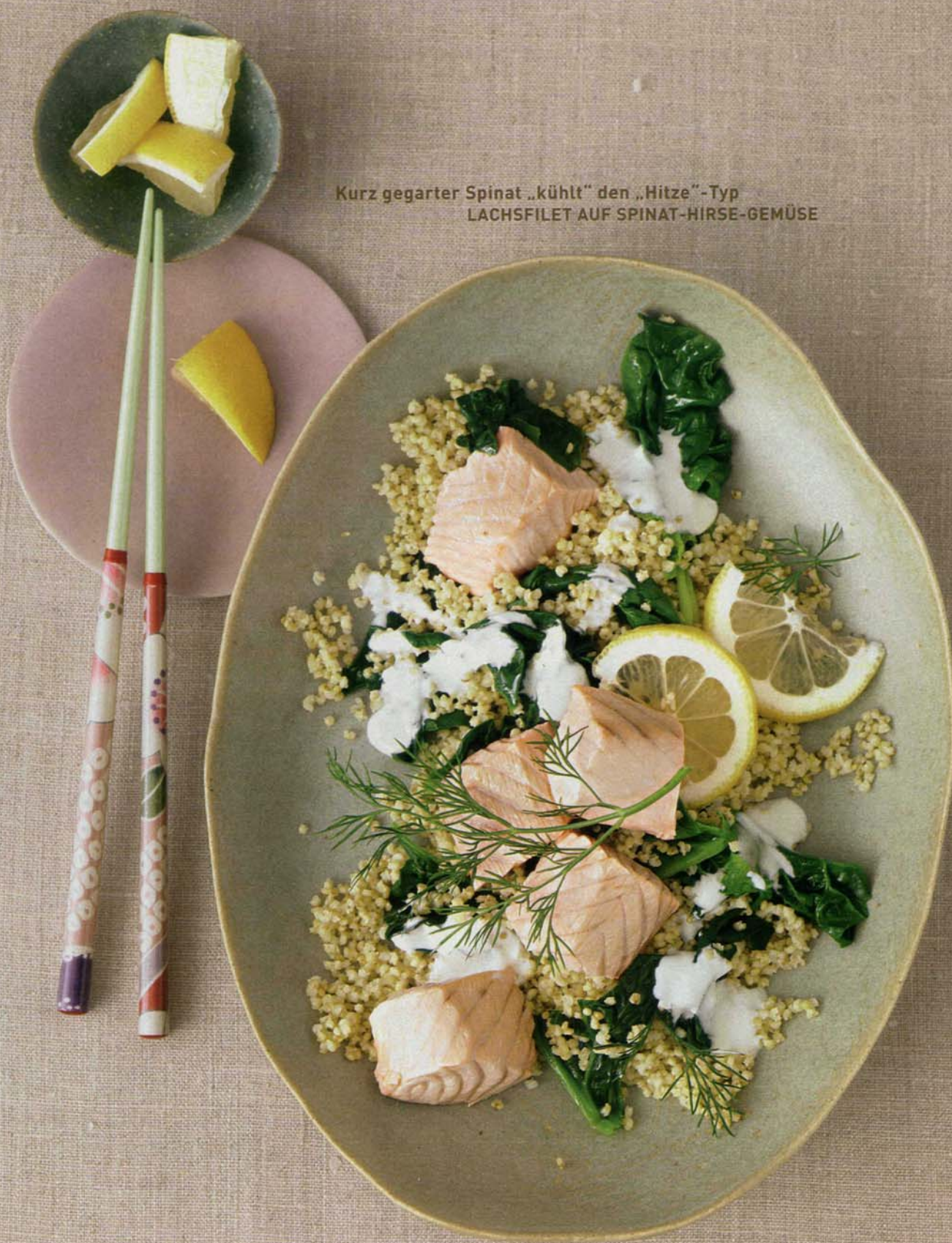
Rezepte für jeden Typ finden Sie ab Seite 106

# Typgerecht genießen

Der Typ „Trockenheit“ stärkt sich mit kurz gegartem Gemüse, wie in dieser pürierten Suppe enthalten  
KARTOFFEL-MÖHREN-SUPPE MIT PINIENKERNEN



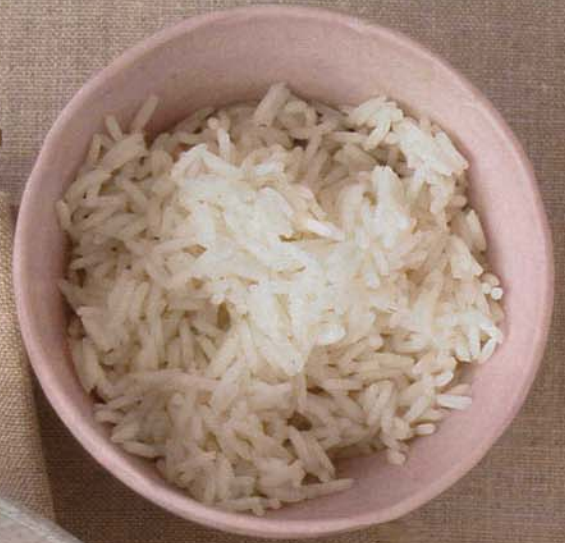
Kurz gegarter Spinat „kühlt“ den „Hitze“-Typ  
LACHSFILET AUF SPINAT-HIRSE-GEMÜSE

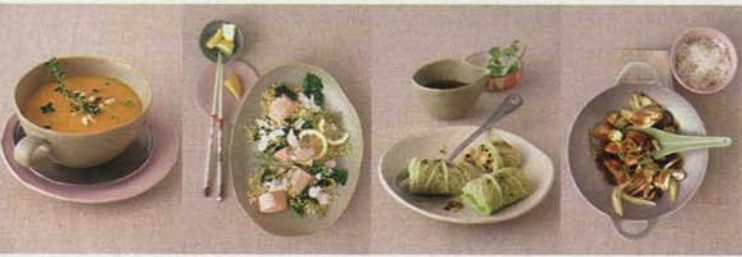




Linsen und Gemüse helfen dem „Feuchtigkeits“-Typ, den Flüssigkeits-Überschuss auszugleichen  
WIRSINGKOHL-ROLLEN MIT LINSEN-OLIVEN-FÜLLUNG

Ein Wok-Gericht mit gerösteten Nüssen und Samen  
„erwärmt“ den leicht fröstelnden „Kälte“-Typ  
**HÄHNCHEN MIT FENCHEL, PILZEN UND NÜSSEN**





## KARTOFFEL-MÖHREN-SUPPE MIT PINIENKERNEN

(FOTO SEITE 106)

**Möhren und Kartoffeln der Gruppe „neutral“ gehören oft auf den Speiseplan**

**Pro Person: 350 kcal**

**E 9 g, F 13 g, KH 44 g**

**Cholesterin: 0 mg**

**Zubereitung: ca. 30 Minuten**

FÜR 4 PERSONEN

**750 g Kartoffeln**

**750 g Möhren**

**1 große Zwiebel, 3 EL Olivenöl**

**1 unbehandelte Zitrone**

**50 g Pinienkerne**

**einige Stiele frischer Thymian**

**Jodsalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

1. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel anbraten. Kartoffeln und Möhren hinzufügen, anbraten und mit 500 ml Wasser ablöschen. Ca. 25 Minuten köcheln lassen.

2. Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen, Schale abreiben. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. 500 ml Wasser dazugeben, Gemüse pürieren. Mit 1 bis 2 TL Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Vorm Servieren mit je 1 TL Thymian und Pinienkernen bestreuen. Je 1 TL Olivenöl darüberträufeln.

## LACHSFILET AUF SPINAT-HIRSE-GEMÜSE

(FOTO SEITE 107)

**Hirse ist ein typischer wertvoller Eiweißlieferant der „Fünf Elemente“-Küche**

**Pro Person: 470 kcal**

**E 35 g, F 18 g, KH 36 g**

**Cholesterin: 35 mg**

**Zubereitung: ca. 45 Minuten**

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Bio-Lachs**

**1 kg Blattspinat**

**1 unbehandelte Zitrone**

**2 EL Olivenöl, 200 g Hirse**

**150 g Vollmilchjogurt**

**Jodsalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**TEXT UND PRODUKTION:** Imme Bohn **FOTOS:** Julia Hoersch **FOODSTYLING:** Maren Jahnke **STYLING:** Maria Grossmann

**1 Prise Chilipulver, Muskatnuss  
einige Stiele frischer Dill**

1. Lachs kalt abspülen, trockentupfen, würfeln. Spinat verlesen, waschen. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Öl erhitzen. Spinat hinzufügen, zusammenfallen lassen. 5 EL Wasser und 2 EL Zitronensaft hinzufügen. Lachs auf den Spinat geben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

2. Hirse nach Packungsanweisung aufkochen und quellen lassen. Hirse und Jogurt vorsichtig unter den Spinat heben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und geriebener Muskatnuss würzen. Dillspitzen abzupfen und über den Lachs streuen.

## WIRSINGKOHL-ROLLEN MIT LINSEN-OLIVEN-FÜLLUNG

(FOTO SEITE 108)

**Kürbiskernöl bringt einen aromatischen Geschmack und hochwertige Fettsäuren**

**Pro Person: 360 kcal**

**E 6 g, F 31 g, KH 12 g**

**Cholesterin: 2 mg**

**Zubereitung: ca. 45 Minuten**

FÜR 4 PERSONEN

**1 kleiner Wirsingkohl**

**400 g Knollensellerie, 1 Zwiebel**

**100 g schwarze Oliven ohne Stein**

**100 g rote Linsen**

**1/2 Bund glatte Petersilie**

**Jodsalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Zahnstocher, 3 EL Kürbiskernöl**

1. Wirsing putzen. Dazu die äußeren Blätter entfernen. Dann acht große Blätter abnehmen. Sellerie und Zwiebel schälen. Sellerie, Zwiebel und Oliven fein hacken. Linsen und Sellerie ca. 7 Minuten in wenig Wasser kochen. Kohlblätter blanchieren: dafür in einem großen Topf Wasser aufkochen, Blätter kurz eintauchen. Linsen und Sellerie abtropfen lassen. Petersilie fein hacken.

2. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180/ Gas: Stufe 4) vorheizen. Linsen, Sellerie, Zwiebel, Oliven und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 1 bis 2 EL der Mischung auf ein Kohlblatt geben. Blatt aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken. Rouladen in eine Auflaufform geben. 4 EL Wasser hinzufügen. Rouladen

ca. 20 Minuten darin garen. Mit Kürbiskernöl beträufeln.

## HÄHNCHEN MIT FENCHEL, PILZEN UND NÜSSEN

(FOTO SEITE 109)

**Nüsse und Samen enthalten als Pflanzenkeime extra viel Lebensenergie**

**Pro Person: 360 kcal**

**E 33 g, F 18 g, KH 12 g**

**Cholesterin: 60 mg**

**Zubereitung: ca. 30 Minuten**

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Hähnchenbrustfilet**

**1 kleines Stück Ingwer, 2 rote Zwiebeln**

**400 g Fenchel, 300 g Champignons**

**50 g Walnüsse**

**2 EL Sesamöl, 5 EL Sojasoße**

**1 TL Paprikapulver, 2 EL Sesamsamen**

**1 kleines Bund Schnittlauch**

1. Fleisch kalt abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden. Ingwer schälen, hacken. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Fenchel putzen, waschen, kleinschneiden. Pilze abreiben. Nüsse hacken.

2. Öl erhitzen. Hähnchen anbraten, ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Zwiebeln und Fenchel anbraten, mit 50 ml Wasser und Sojasoße ablöschen. Paprikapulver unterrühren, ca. 10 Minuten garen. Pilze dazugeben und weitere 5 Minuten garen.

3. Sesam und Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten. Schnittlauch klein schneiden. Hähnchen im Gemüse erhitzen. Vor dem Servieren mit Nüssen, Sesam und Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Basmati-Reis.

## „Fünf Elemente“ für alle

→ Haben Sie Appetit auf die TCM-Küche bekommen? Ernährungsberaterin Bettina Dräger macht persönliche Typ-Analysen und gibt Kochkurse. Kontakt: Tel. 0 41 68/9 19 83 34; E-Mail: [bettina.draeger@gmx.de](mailto:bettina.draeger@gmx.de); Web-Seite: [www.5Elemente-Ernaehrungspraxis.de](http://www.5Elemente-Ernaehrungspraxis.de) → Weitere Rezepte sowie Lebensmittellisten finden Sie auf den VITAL-Internetseiten unter: [www.vital.de](http://www.vital.de)