

# Im Einklang mit den Wandlungsphasen – Die Fünf-Elemente-Ernährung

Dass Nahrungsmittel im alten China als Heilmittel galten, sieht man an überlieferten Kochrezepturen, die sich oft wie Arzneimittelrezepturen lesen. Auch die moderne TCM nutzt die energetische Wirkung von Nahrungsmitteln zur Prophylaxe und Therapie in Form der sog. Fünf-Elemente-Ernährung. HP Theresia Wilhelms und Bo Sun erläutern Grundlagen der Chinesischen Diätetik und veranschaulichen die Methode anhand von Fallbeispielen.

Anders als die westliche Ernährungswissenschaft, die Nahrungsmittel nach Nährstoffen, z. B. Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße, sowie Nährwert einteilt, gliedert die **chinesische Diätetik** sie nach ihren **energetischen Eigenschaften**. Entsprechend der Gesetzmäßigkeiten der **fünf Wandlungsphasen** (→ Kasten) – auch fünf Elemente genannt – wirken **Temperaturverhalten, Geschmacks- und Wirkrichtung** sowie **Farbe** von Nahrungsmitteln auf Meridiane und Organe. Die **Fünf-Elemente-**



**Abb. 1** Aus Sicht der TCM haben Nahrungsmittel energetische Eigenschaften und gelten somit als milde Heilmittel. Foto: © Fotolia/slowcentury

**Ernährung**, die Nahrungsmittel als milde Arzneimittel einsetzt, ist eine der wichtigen Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Heutzutage bieten fast alle Restaurants in China Speisen an,

die nach den fünf Elementen individuell zubereitet werden. Dafür investiert die chinesische Pharmaindustrie sogar in TCM-Professoren, die auf Wunsch der Gäste vor den Mahlzeiten Diagnosen erstellen.

**Tab. 1** Die fünf Wandlungsphasen und ihre Entsprechungen.

| Wandlungsphase  | Holz              | Feuer                      | Erde         | Metall                | Wasser                   |
|-----------------|-------------------|----------------------------|--------------|-----------------------|--------------------------|
| Jahreszeit      | Frühling          | Sommer                     | Spätsommer   | Herbst                | Winter                   |
| Himmelsrichtung | Osten             | Süden                      | Mitte        | Westen                | Norden                   |
| Klima           | Wind              | Hitze                      | Feuchtigkeit | Trockenheit           | Kälte                    |
| Lebensabschnitt | Geburt            | Wachstum                   | Reife        | Alter                 | Tod                      |
| Geschmack       | sauer             | bitter                     | süß          | scharf                | salzig                   |
| Farbe           | Grün, Grünblau    | Rot                        | Gelb, Braun  | Weiß, Grau, Silber    | Schwarz, Dunkelblau      |
| Speicherorgan   | Leber             | Herz/Kreislauf             | Milz         | Lungen                | Nieren                   |
| Hohlorgan       | Gallenblase       | Dünndarm/Dreifach-Erwärmer | Magen        | Dickdarm              | Blase                    |
| Sinnesorgan     | Augen             | Zunge                      | Mund         | Nase                  | Ohren                    |
| Körperstruktur  | Sehnen und Bänder | Blutgefäße                 | Muskeln      | Haut- und Körperhaare | Knochen, Zähne, Kopfhare |
| Emotion         | Zorn              | Freude                     | Sorgen       | Trauer                | Angst                    |

## Das Qi aus der Nahrung

Nach der TCM beziehen Menschen **Qi**, die Grundsubstanz des Lebens, aus zwei Hauptquellen. Das vorgeburtliche **Yuan Qi (Ursprungs-Qi)** übertragen Vater und Mutter bei der Zeugung auf das Kind. Es ist in den Nieren gespeichert. Das **nachgeburtliche Qi** setzt sich aus dem **Atmungs-Qi (Kong Qi)** und dem **Nahrungs-Qi (Gu Qi)** zusammen. Das Atmungs-Qi ziehen die Lungen aus der eingeatmeten Luft. Magen und Milz extrahieren das Nahrungs-Qi aus der Nahrung. Es bildet und bewegt u. a. Blut und Körperflüssigkeiten und hilft dabei, die Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und zu verdauen.

Da das nachgeburtliche Qi, also auch das Nahrungs-Qi, alle Meridiane und Organe versorgt, hat die Ernährung einen unmittelbaren Einfluss auf die körperliche, geistige und seelische Verfassung der Patienten. Ein Zuwenig oder Zuviel an bestimmten Nahrungsmitteln, aber auch die falsche Zubereitungsart der Speisen können u. a. das Gleichgewicht der Organe stören und z. B. zu Blähungen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Verschleimungen, ständigen Erkältungen etc. führen.

## Energetische Eigenschaften von Nahrungsmitteln

Die Wandlungsphasen **Holz, Feuer, Erde, Metall** und **Wasser** entsprechen den kosmischen Gesetzmäßigkeiten von **Yin und Yang**, die sich in den **Himmelsrichtungen, Jahreszeiten, Klima, Farben, Wirk- und Geschmacksrichtungen** sowie **Körperorganen** wiederfinden und in der TCM die

Grundlage für Diagnostik und Therapie bilden.

Zur Bestimmung der energetischen Eigenschaften von Nahrungsmitteln zieht man folgende Kriterien heran:

- **Temperaturverhalten:** Energetisch warme bis heiße Nahrungsmittel bewegen das Qi im Körper nach oben und außen. Energetisch kühle bis kalte Nahrungsmittel bewegen das Qi nach unten und innen. Neutrale Nahrungsmittel haben eine ausgleichende Wirkung.
- **Geschmacksrichtung mit Bezug zu den Organen:** sauer (Leber/Gallenblase), bitter (Herz/Dünndarm), süß (Milz/Magen), scharf (Lunge/Dickdarm), salzig (Nieren/Blase). Entsprechend dem Kreislauf der Wandlungsphasen stärkt eine Geschmacksrichtung das Organ, das der jeweils folgenden Geschmacksrichtung zugeordnet ist (▶ **Tab. 1, S. 12**).  
**Beispiel:** Bitter (Espresso, Magenbitter) tonisiert die Magenfunktion, süß (Milch und Honig) befeuchtet das Lungen-Yin usw. Dagegen trocknen zu viele bittere Nahrungsmittel das Lungen-Yin aus und können zur Verstopfung und trockener Haut führen. Süßes im Übermaß schädigt das Nieren-Yin, befeuchtet zu stark und führt zu Verschleimungen usw.
- **Wirkrichtung:** Damit wird die Bewegungsrichtung des Qi beschrieben. Diese kann aufsteigend, schwebend, absteigend oder fallend sein. Aufsteigend fördert das Yang und wirkt auf die obere Körperhälfte. Schwebend wirkt aufsteigend und

nach außen gerichtet sowie schweißtreibend. Absteigend ist abwärts und nach innen gerichtet, oft auch mit zusammenziehender Qualität. Fallend bewegt ausschließlich nach unten und wirkt abführend.

## Zubereitungsart

Mithilfe der **Zubereitungsart** kann man auf das **energetische Temperaturverhalten** von Nahrungsmitteln Einfluss nehmen, d. h. nach Bedarf ursprünglich warme oder heiße Nahrungsmittel abkühlen bzw. kühle oder kalte erwärmen.

Eine **erwärmende Wirkung** haben folgende Zubereitungsarten: Trocknen, Dämpfen, Kochen, Backen, Braten, Frittieren, Grillen usw. Je länger der Zubereitungsprozess dauert, desto erwärmender ist die Wirkung.

Eine **kühlende Wirkung** erzielt man auf Nahrungsmittel durch: Kühlen von Getränken und Speisen; Zubereitung von Speisen mit Tiefkühlkost, Rohkost, fermentierten Nahrungsmitteln, Obst sowie Gemüse- und Fruchtsäften.

## Kochen nach dem Entstehungs- oder Nahrungszyklus

Die Zutaten werden in der Reihenfolge in den Kochtopf gegeben und zubereitet, in der die Wandlungsphasen ihren Kreislauf vollziehen. Man gibt z. B. erst die Zutat der Wandlungsphase Erde (z. B. Öl) in den Kochtopf, dann folgen Metall (z. B. Zwiebeln andünsten), Wasser (z. B. Wasser dazugeben), Holz (z. B. Tomaten andünsten) und Feuer (z. B. mit Rotwein ablöschen). Man kann den Entstehungszyklus mehrmals durchlaufen, muss aber nicht.

## Der Zyklus der Wandlungsphasen

In ihrem Zusammenwirken bilden die fünf Wandlungsphasen einen **immerwährenden Kreislauf**. Holz repräsentiert die aufsteigende, wachsende **Yang-Energie im Frühling**. Feuer steht für die **höchste Yang-Energie im Hochsommer**. Erde symbolisiert die **neutrale Übergangszeit im Spätsommer**. Metall steht für die **abnehmende Aktivität mit zunehmender Yin-Energie im Herbst**. Wasser vertritt die **höchste Yin-Energie im Winter**, auflösend und ruhend.

Jede Wandlungsphase erzeugt und nährt die nächste. Sie kontrolliert gleichzeitig die übernächste, wird aber selbst von der vorletzten kontrolliert. Beispiel: Wasser erzeugt Holz (Pflanzen) und kontrolliert das Feuer. Weil die Nieren zum Element Wasser gehören, nähren sie – bzw. ihre Energie – die Leber (Holz) und kontrollieren gleichzeitig das Herz (Feuer). Wird eine Wandlungsphase zu stark, z. B. durch einseitige Ernährung, schwächt sie die Vorgängerin.

Beispiel: Ein Patient isst zu viel Fleisch und trinkt regelmäßig zu viel Alkohol. Die Leber (Holz) wird überlastet, es entsteht ein Leber-Yang-Überschuss. Dadurch wird einerseits das Herz (Feuer) überaktiv, andererseits die Nierenenergie (Wasser) stark verbraucht. Der Patient ist unruhig und aggressiv. Er hat Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen, Konzentrations- und Schlafstörungen. Gleichzeitig ist er müde, energie- und antriebslos, hat Schwäche in den Beinen.



**Abb. 2** Weißer Zucker befeuchtet zu stark und führt zu Verschleimungen. Als Alternative zum Süßen dient z. B. Trockenobst. Foto: © Thieme Verlagsgruppe/Meike Bergmann

Weitere Zubereitungsarten sind: Kraftbrühen, die 4–20 h gekocht werden (tonisierend), Reisbrei (tonisierend), Kochen mit Ingwer (schweißtreibend, wärmend), Alkohol (wärmend, stärkt das Yang), Essig (zusammenziehend, abwärtsleitend) oder Salz (nach unten leitend, abführend).

### Nahrung als Medizin

Es gibt zwei grundsätzliche Möglichkeiten, Nahrungsmittel therapeutisch einzusetzen. **Prophylaktisch** eingesetzt hilft die Fünf-Elemente-Ernährung, das **Qi in den Meridianen und Organen zu schützen, zu stärken und zu erhalten**. Um das Magen-Qi zu stärken, sollte man den Tag stets mit einer warmen Mahlzeit, z. B. einem war-

men Müsli oder einer pikanten Suppe und warmen Getränken beginnen. Die letzte Mahlzeit am Tag ist mind. vier Stunden vor dem Schlafengehen einzunehmen, da sie sonst im Verdauungstrakt liegen bleibt und zu vermehrter Schleimbildung führt. Zum Abendessen eignen sich Mahlzeiten mit Hirse, die beruhigend wirkt.

**Rohkost** auf dem Speiseplan ist möglichst zu **reduzieren** (besonders im Winter), da sie zu sehr kühlt, schwer verdaulich ist und dadurch Magen sowie Milz schwächt. Generell sind Zubereitungsart und Auswahl der Nahrungsmittel an die Jahreszeiten und an das Klima anzupassen. Im Winter eignen sich wärmende Suppen und Eintöpfe. Im Sommer dagegen küh-

lende, erfrischende Gemüsesorten und Früchte. Weitere Maßnahmen für eine gesunde Ernährung nach den Prinzipien der TCM sind:

- Die Geschmacksrichtungen **sauer, bitter, süß, scharf** und **salzig** möglichst in alle Mahlzeiten einbeziehen. Das garantiert energetisch ausgewogene Mahlzeiten.
- Speisen mit saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln zubereiten
- Viele **neutrale Nahrungsmittel aus dem Erdelement** verwenden, z. B. Getreide, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse wie Kartoffeln und Möhren, Kürbis. Sie haben eine milde, ausgleichende Wirkung.
- Weißen Zucker meiden, weil er zu stark befeuchtet und zu Verschleimungen führt. Alternativen sind Trockenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen und Honig.
- Nur energiereiche und hochwertige Nahrungsmittel zu sich nehmen. Tiefkühlen und Zubereiten in der Mikrowelle mindern die Qualität von Nahrungsmitteln.
- In entspannter Atmosphäre essen und genießen.

### Behandlung von Erkrankungen

Zur Behandlung von Erkrankungen kombinieren TCM-Therapeuten die Fünf-Elemente-Ernährung häufig mit anderen Verfahren wie Akupunktur oder Phytotherapie. Die Diagnose in der diätetischen Therapie entspricht den in der TCM üblichen diagnostischen Prinzipien. Zuerst sammelt der Behandelnde durch **Sehen (Wan)**, **Riechen und Hören (Wén)**, **Fragen (Wèn)** und **Tasten (Qie)** diagnostisch und anamne-

**Tab. 2** Beispiele für die energetischen Eigenschaften von Nahrungsmitteln.

| Wandlungsphase | Nahrungsmittel                         | Geschmacksrichtung | Wirkung                      | Wirkung bei Überdosierung        |
|----------------|----------------------------------------|--------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Holz           | Zitrone, Ananas, Johannisbeere         | sauer              | zieht zusammen               | erzeugt Ansammlung von Säften    |
| Feuer          | Kaffee, Rotwein, Lammfleisch           | bitter             | trocknet aus                 | erzeugt Hitze                    |
| Erde           | Zucker, Honig, Banane                  | süß                | befeuchtet und entspannt     | erzeugt Schleim und Feuchtigkeit |
| Metall         | Ingwer, Knoblauch, Pfeffer             | scharf             | zerstreut und treibt Schweiß | erzeugt Trockenheit              |
| Wasser         | Salz, Meeresfrüchte, einige Fischarten | salzig             | weicht auf und löst Schleim  | erzeugt Kälte                    |

stisch relevante Informationen und wertet sie aus. Dabei achtet er z. B. darauf, wie der Patient physiognomisch gebaut ist und sich bewegt (Yin- oder Yang-Typ), wie er spricht und riecht, wie Kälte- und Wärmeempfinden bei ihm ausgeprägt sind. Weitere diagnostische Kriterien sind:

- Zungenbelag
- Pulsqualität
- Schmerzen
- Ernährungs- und Stuhlgewohnheiten
- Lebensumstände

Gleichzeitig muss der Therapeut die **acht Grundmuster (Yin und Yang, Innen und Außen, Leere und Fülle, Kälte und Hitze)** innerhalb der Symptome sowie weitere mögliche krankmachende Faktoren wie **Wind, Feuer, Feuchtigkeit, Trockenheit, blockierte Meridiane und Emotionen** in die Behandlungsplanung mit einbeziehen. Der Patient sollte über mehrere Tage alle verzehrten Speisen und Getränke dokumentieren, sodass der Behandelnde diese als mögliche Auslöser der jeweiligen Erkrankung bewerten kann.

Je nach Krankheitsbild stellt der Behandelnde angezeigte Nahrungsmittel nach **Geschmacksrichtung, Temperaturverhalten, Wirkrichtung, Organzugehörigkeit, Jahreszeit und Zubereitungsart** zusammen. Eine Ernährungstherapie dauert mind. sechs Monate, je nach Krankheitsbild auch länger. Der Ernährungsplan ist nach Folgeanamnese und Befinden des Patienten sowie in Absprache mit ihm regelmäßig anzupassen und auszugleichen.

## Praxisbeispiele

Einige Beispiele häufiger Indikationen verdeutlichen die Anwendung der Fünf-Elemente-

Ernährung bei der Therapie von Erkrankungen.

### Qi-Mangel

Eine leise Stimme, Kältegefühl, körperliche Schwäche, andauernde Müdigkeit oder Erschöpfung, ein schwacher leerer Puls und eine blasse Zunge lassen auf einen Patienten des **Yin-Typs mit grundsätzlichem Qi-Mangel** schließen. Ursachen dafür sind z. B. emotionale Störungen; Stress; Erschöpfung nach Krankheit, Operation und Geburt; Drogen- und Medikamentenmissbrauch und falsche Ernährung. Meistens ist als Folge das **Nieren-Yang geschwächt**, sodass auch das Yang von Herz, Milz und Lunge angegriffen wird, da sie in enger Verbindung mit dem Nieren-Yang steht.

Zur diätetischen Therapie empfehlen sich tonisierende, wärmende Nahrungsmittel aus dem Erdelement, um **Qi und Yang aufzubauen sowie Magen und Milz (die Mitte) zu stärken**, z. B. alle Getreidesorten, rote und schwarze Bohnen, Wurzelgemüse wie Petersilienwurzel, Möhren und Süßkartoffeln, Kürbis, Fenchel, verschiedene Kohlsorten und stärkende Brühen (Huhn und Rind). Die Nahrung ist generell zu kochen, um die wärmende Wirkung der Nahrungsmittel zu steigern. Auf Rohkost und Milchprodukte sollte der Patient verzichten, weil sie zu sehr kühlen, schwer verdaulich sind und Magen sowie Milz schwächen. Zum Frühstück empfiehlt sich ein tonisierendes, warmes Müsli mit gekochtem Obst oder ein Getreidebrei, der süß aber auch pikant zubereitet werden kann. Weißer Zucker und zuckerhaltige Getränke sind unbedingt zu meiden.

### Stressbedingte Hypertonie

Der Patient hat viel Stress, ist emotional angespannt und gereizt, ernährt sich einseitig und unregelmäßig. Das führt zur **Leber-Qi-Stauung, aufsteigendem Leber-Yang und attackiert die Milz**. Der Puls kann schnell, seitenförmig, voll oder gespannt sein. Die Zunge kann normal aussehen, aber auch an den Rändern gerötet sein und Zahnimpressionen haben oder rote Pünktchen aufweisen. Das Therapieziel ist, die Gefäße durchgängig und elastisch zu halten und Übergewicht zu vermeiden.

Für Patienten mit Hypertonie eignen sich Gerichte aus Dinkel, Grünkern, Buchweizen, Roggen und Vollkornreis, **da sie mild sind und ausgleichend wirken**. Zu empfehlende Obst- und Gemüsesorten: Apfel, Kiwi, Möhren, Stangen-, Knollensellerie, Auberginen, Algen und grüne Bohnen. Sie **regulieren und harmonisieren das Leber-Qi und leiten das Leber-Yang ab**. Meiden sollte der Patient: scharfe Gewürze, fettige, gesalzene Nahrungsmittel wie Schinken, Wurst und Käse, hochprozentigen Alkohol, starken Kaffee, Schwarztee, weißen Zucker, gegrillte Speisen und späte Mahlzeiten. Sie führen zu Hitze und Schleimansammlungen.

Um den Stoffwechsel nicht zu sehr zu beanspruchen, sollte der Patient sehr wenig tierische Eiweiße zu sich nehmen. Blähende Nahrungsmittel (Hülsenfrüchte, verschiedene Kohlarten u. a.) kann man mit Ingwer oder Fenchelsamen zubereiten, sodass sie nicht mehr blähen. Sie sind in kleinen Mengen zu essen, da Blähungen Druck auf das Herz ausüben und somit den Blutdruck erhöhen können.

## Gastritis

In der TCM entspricht die Gastritis einem **Magen-Yin-Mangel**. Es bildet sich **Hitze im Magen, die lang anhält und die Yin-Flüssigkeit verbraucht**. Das kann einerseits durch Stress entstehen, andererseits durch zu viel gebratene, fettige und scharf gewürzte Gerichte, späte Mahlzeiten und Herunterschlingen von Speisen. Der Patient klagt über brennende Schmerzen im Magen, saures Aufstoßen, ggf. über entzündetes Zahnfleisch. Oftmals hat er auch Mundgeruch. Er verspürt viel Durst und trinkt gerne kühle bis kalte Getränke, um die Magen-Hitze abzukühlen. Die Zunge ist meist rot und trocken mit wenig Belag oder weist rote Seitenränder und gelben Belag auf. Der Puls ist schnell und drahtig.

**Kühle bis neutrale Nahrungsmittel beseitigen die Magen-Hitze und stärken das Magen-Yin.** Hierzu eignen sich: Hirse, Amaranth, Gerste, Mais, Reis, Mandel, schwarzer Sesam, Kohlrabi, grüne Salate, Apfel, Kartoffeln. Der Patient sollte Alkohol, Kaffee und die eingangs beschriebenen Ursachen meiden. Weizen und Milchprodukte sind nur in Maßen zu genießen.

## Rheumatoide Arthritis

**Wind, Kälte oder Feuchtigkeit blockieren die Leitbahnen und greifen die Leber, Nieren oder Milz an (Bi-Syndrom).** Wind schädigt die Leber (Holz), Kälte die Nieren (Wasser) und Feuchtigkeit die Milz (Erde). Der Patient klagt über empfindliche und schmerzhaft Gelenke, Muskeln und Sehnen mit Bewegungseinschränkung, Taubheits- und Schwellgefühl sowie Schwellungen in betroffenen Bereichen. Je nach pathogenem Einfluss ist die Zunge bei Kälte blass mit weißem Belag, dick und feucht bei Feuchtigkeit und dünn bei Wind. Der Puls ist bei Kälte als Ursache oberflächlich, gespannt und langsam, bei Feuchtigkeit schlüpfrig und bei Wind schnell, oberflächlich und gespannt.

Das Therapieziel ist, **Wind, Kälte und/oder Feuchtigkeit auszugleichen und zu beseitigen**, damit die Organe nicht weiter geschädigt werden. Unbedingt zu meiden sind: befeuchtende, kalte und säurebildende Nahrungsmittel (Südfrüchte, Milchprodukte, Fruchtsäfte, Rohkost, kalte Fruchtsäfte, Fleisch- und Wurstwaren, Kaffee und Alkohol). Empfehlenswerte Nahrungsmittel: Hirse, Dinkel, Mais, Grünkern, Vollkornreis, gedämpftes und gedünstetes Ge-

müse, z. B. Schwarzwurzel, Möhren, Karotten, Kürbis und Hülsenfrüchte wie schwarze Bohnen, Erbsen und Linsen. **Sie stärken die Basisenergie und helfen, die pathogenen Einflüsse auszuleiten.**

## Adipositas

Der Patient ist schnell erschöpft, wirkt müde und angespannt. Oft hat er muskuläre Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, eine schlaffe Muskulatur und schlaffes Bindegewebe. Die Zunge ist blass mit Zahnimpressionen, der Puls ist schwach und leer. Ursachen können eine **langjährige Fehlernährung und eine Funktionsstörung der Milz (Erde) mit schwachem Milz-Qi sein**. Im Körper haben sich viel Feuchtigkeit und Schleim angesammelt.

Neben der Gewichtsreduktion soll die Behandlung das **Milz-Qi wieder aufbauen und den feuchten Schleim eliminieren**. Dazu eignet sich eine **vegetarische, besser noch vegane Ernährung**, weil sie keinen Schleim bildet, energetisch hochwertig ist, ausgleicht und die Mitte (Magen/Milz) stärkt. Besonders geeignet sind Hirse, Vollkornreis, Mais, Hafer, Dinkel, Roggen, Walnüsse, Blumenkohl, Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Süßkartoffeln, Feigen, Pflaumen, Azukibohnen, Linsen und Erbsen.

Der Patient sollte **gründlich kauen und sich viel Zeit beim Essen lassen**. Das beeinflusst u. a., wie viel Energie und Nährstoffe er aus der aufgenommenen Nahrung verwerten kann. Außerdem fördern gründliches Kauen und langsames Essen das Sättigungsgefühl. Zu meiden sind kalte Speisen und Getränke, unregelmäßige und späte Mahlzeiten, weißer Zucker, Milchprodukte, Rohkost und Südfrüchte. Um Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper besser ausscheiden zu können, sollte der Patient täglich ausreichend abgekochtes Wasser trinken.

## Fünf-Elemente-Ernährung im Westen

Für manchen westlichen Gaumen sind die Geschmacksrichtungen aus der Fünf-Elemente-Ernährung etwas gewöhnungsbedürftig. Deshalb hat die moderne TCM-Küche Kochtechniken so optimiert, dass die Speisen auch uns gut schmecken. Zum Beispiel kombiniert man schwarze Bohnen mit Datteln und gibt ihnen damit Süße und hat gleichzeitig eine Alternative zu Schokolade geschaffen. So können auch unsere Patienten von der prophylaktischen und

therapeutischen Wirkung der Fünf-Elemente-Ernährung profitieren und haben gleichzeitig Freude beim Essen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1363559>



## Verwendete Literatur

- [1] **Sun B, Wilhelms T.** Das TCM-Kochbuch. Kulinarisch Genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Wittlich: Sun Verlag; 2013.



**HP Theresia Wilhelms**  
Naturheilpraxis f. TCM  
Anne-Frank-Str. 6  
54516 Wittlich

**Theresia Wilhelms** reiste viele Male zu Studienzwecken nach China. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit chinesischer Medizin, der Puls- und Zungendiagnose, Akupunktur, chinesischer Heilkräuter- und Ernährungslehre. In ihrer Naturheilpraxis hat sich die Heilpraktikerin neben Akupunktur und Heilkräuterkunde auch auf Ernährungsberatung nach den fünf Elementen spezialisiert. Zusammen mit Bo Sun hat sie viele Rezepte kreiert, ausprobiert und so verfasst, dass sie leicht, schnell und sinnvoll in der alltäglichen Küche umzusetzen sind.

E-Mail: [praxis@tcm-wittlich.de](mailto:praxis@tcm-wittlich.de)



**Bo Sun**  
Naturheilpraxis f. TCM  
Anne-Frank-Str. 6  
54516 Wittlich

**Bo Sun** wurde in Jilin in Nordostchina geboren und stammt aus einer traditionellen chinesischen Ärztfamilie. In seiner Heimat studierte er Chinesische Medizin und lernte den Beruf des Koches. Seit vielen Jahren arbeitet er erfolgreich mit „Heile Dich selbst“ durch Meditation, Qigong und einer ganzheitlichen Ernährung nach den fünf Elementen.

E-Mail: [info@bosun.de](mailto:info@bosun.de)