

Die Ernährungslehre ist einer der fünf Grundpfeiler der traditionellen chinesischen Medizin. Wer beim Kochen und Essen auf Qi, Yin/Yang und die fünf Wandlungsphasen achtet, kann Störungen in der Balance der «Lebenskraft» Qi entgegenwirken: Nahrungsmittel als milde Therapeutika der bekömmlichen Sorte.

Dr. phil. II Jürg Lendenmann

# WIE VOR 3000 JAHREN

## Die Fünf-Elemente-Küche



«Wer richtig isst, braucht keine Medizin, wer falsch isst, dem nützt keine Medizin», lautet eine ayurvedische Weisheit. Und ein chinesisches Sprichwort sagt: «Medizin und Ernährung haben denselben Ursprung.»

Die westliche Medizin hat ein anderes Verhältnis zur Ernährung entwickelt, auch wenn der Satz «Arznei ist Nahrung und Nahrung ist Arznei» Hippokrates in den Mund gelegt wird. Bei uns werden Nahrungsmittel vorwiegend nach messbaren Inhaltsstoffen (Vitamine, Mineralien usw.) und nach dem aktuellen Stand der Forschung bewertet. Im Osten stehen dagegen auch im Zeitalter der Mikroanalytik andere, seit Jahrtausenden bekannte und bewährte Eigenschaften im Vordergrund. In China ist die «Kunst des Essens» von Taoismus, Konfuzianismus und Buddhismus mitgeprägt worden.

### Die fünf Wandlungsphasen

Die Ernährungslehre ist einer der fünf Pfeiler der traditionellen chinesischen Medizin (TCM); die vier weiteren – gleichwertigen – Behandlungsmethoden sind Kräutermedizin, Akupunktur/Moxibustion, Qigong und Tui Na (Massage). Zentrale Begriffe der TCM sind neben der «Lebenskraft» Qi und den polaren Kräften Yin/Yang auch die fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. Diese im Westen auch als «Elemente» bekannten Prinzipien haben präzise Entsprechungen in Jahreszeiten, Organen, Funktionskreisen/Leitbahnen, Gefühlen... bis hin zu den fünf Geschmacksrichtungen von Nahrungsmitteln.

Es gibt viele Ursachen, die die harmonische Verteilung von Qi im Körper stören können – äussere (Wind, Kälte, Hitze/Feuer, Feuchtigkeit,

Trockenheit, Sommerhitze) wie innere (Zorn, Freude, Traurigkeit, Sorgen, Nachdenklichkeit, Angst, Schock). Durch geeignete Ernährung kann eine gestörte Balance harmonisiert oder einer Schwächung des Qi vorgebeugt werden. Davon profitieren Kranke wie Gesunde. Es gibt jedoch kein «Rezept», das für alle gleich gut geeignet wäre: Je nach angeborener und erworbener Konstitution sowie inneren und äusseren Gegebenheiten gilt es, das individuell Optimale immer wieder neu zu finden.

Die TCM beschreibt Nahrungsmittel nach Geschmacksrichtung, Temperaturverhalten, energetischer Wirktenz und Funktionskreisbezug.

### Geschmacksrichtung

Sauer, bitter, süss, scharf, salzig: Eine oder mehrere der fünf Geschmacksrichtungen werden

Nahrungsmitteln zugeordnet. Die Geschmacksrichtung sagt etwas darüber aus, in welcher Tiefe ein Nahrungsmittel wirkt. Scharfe Chilis beispielsweise «öffnen» die Körperoberflächen, was sich oft durch Schwitzen bemerkbar macht.

### Temperaturverhalten

Jedem Nahrungsmittel ist eines der fünf Temperaturverhalten – kalt, kühl, neutral, warm, heiss – zugeordnet. Es spiegelt die energetische Dynamik – die Fähigkeit, das Qi zu bewegen – wider. Heisse und warme Nahrungsmittel werden dann empfohlen, wenn eine «Kälte» vorherrscht, und umgekehrt.

Durch die Kochmethode kann das Temperaturverhalten stark beeinflusst werden. Kühler werden Lebensmittel durch Keimen oder Einlegen in Wasser, Salz, Sojasauce, wärmer durch Kochen, Dünsten, Schmoren, Backen, Braten, Grillieren, Trocknen oder Mahlen.

### Kochen mit den fünf Elementen

Für das Verständnis der energetischen Wirktenz und des Funktionskreisbezugs von Nahrungsmitteln sind tiefere Kenntnisse der TCM

hilfreich; Temperaturverhalten und Geschmacksrichtung eignen sich dagegen gut für die ersten Schritte in chinesischer Kochkunst.

Damit ein Nahrungsmittel wirken kann, sollte es möglichst viel Qi enthalten: je frischer und naturbelassener, desto besser. Tiefgefrieren oder Bestrahlen mit Mikrowellen zerstört das Nahrungs-Qi.

Harmonisch ist ein Gericht dann, wenn alle Elemente – Geschmacksrichtungen – in ihm vertreten sind. Wer die höchste Stufe der chinesischen Kochkunst erklimmen will, gibt beim Kochen die einzelnen Nahrungsmittel nach dem «Fütterungszyklus» der fünf Elemente bei: Wasser → Holz → Feuer → Erde → Metall → Wasser usw. Wo gestartet wird, hängt von der Zubereitungsart ab.

Auch wer nicht vorhat, die ganze Tiefe dieser Lehre auszuloten: Die Fünf-Elemente-Küche bietet willkommene Gelegenheit, mit eingeschliffenen Ernährungsmustern zu brechen und sich Neuem zu öffnen. Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Ein guter Arzt muss gut kochen können.» Eifern wir ihm nach! n



### Buchtipps

Gisela Baule, Erica Bänziger  
«Kochen mit den fünf Elementen»  
2004 (4. Aufl.), Fona Edition  
ISBN 3-03780-184-0, CHF 23.–

Ilse-Maria Fahrnow, Jürgen Fahrnow  
«Fünf Elemente Ernährung»  
2005, Gräfe und Unzer  
ISBN 3-7742-6672-7, CHF 30.10

Ute Engelhardt, Carl-Hermann Hempten  
«Chinesische Diätetik»  
2006 (3. Aufl.), Urban + Fischer  
ISBN 3-437-56491-9, CHF 123.–