

Rucola gegen Bluthochdruck –

Hilfe mit der 5-Elemente-Ernährung



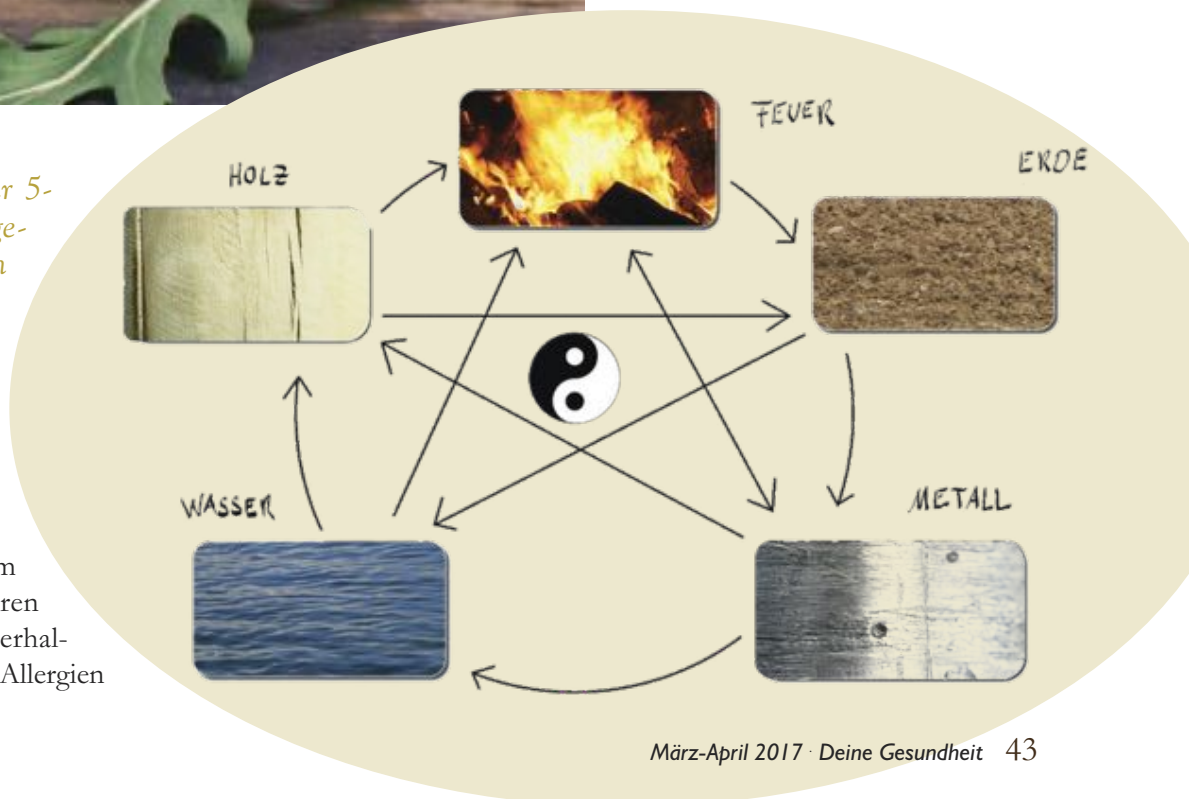
Die 5-Elemente-Ernährung ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Uta Fernkäse, Ernährungswissenschaftlerin und TCM-Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Jena, erklärt im Interview, wie die 5-Elemente-Ernährung zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit führt. (www.utafernkaese.de).



und Asthma, doch die im Studium gelernten Ernährungsformen konnten mir nicht helfen. Eines Tages servierte mir eine Freundin einen schmackhaften Frühstücksbrei mit Hirse, Zimt, Kardamom und Nüssen und erzählte mir ganz nebenbei etwas über die 5-Elemente-Ernährung. Damit hatte sie mein Feuer entfacht. Ich wusste sofort, dass dies die Ernährung war, die mir in Zukunft mehr Wohlbefinden schenkte und mit deren Hilfe ich auch die Krebspatienten, nicht nur körperlich sondern auch geistig und seelisch besser unterstützen konnte. Ich stellte meine Ernährung um. Es tat so gut. Allergien und Asthma verbesserten sich und meine Laune auch. Ich las viele Bücher über die Traditionelle Chinesische Medizin und absolvierte eine Ausbildung zur TCM-Ernährungsberaterin. Jeden Tag bin ich dankbar, dass ich die 5-Elemente-Ernährung weitergeben darf und genieße selbst die einfache bunte Vielfalt dieser Ernährungsform.

Wie sind Sie selbst zur 5-Elemente-Ernährung gekommen? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Schon während meines Studiums der Ernährungswissenschaft habe ich Krebspatienten betreut. Ich habe sie beraten, wie sie ausreichend essen können, um die Muskulatur und ihren Ernährungszustand zu erhalten. Mich selbst plagten Allergien



Die fünf Elemente stehen im Mittelpunkt dieser Ernährungsform. Was verbirgt sich dahinter?

Die fünf Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Diese Elemente stehen für verschiedene Eigenschaften, Geschmacksrichtungen, Organe, Jahreszeiten und Lebensabschnitte. Die Nahrungsmittel sind den fünf Elementen zugeordnet und dadurch gleichsam den Geschmacksrichtungen, sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Außerdem wirken die Lebensmittel energetisch



verschieden in unserem Körper. Sie können heiß, warm, neutral, erfrischend oder kühlend wirken.

Worin unterscheidet sich die 5-Elemente-Ernährung von anderen Ernährungsformen?

Die 5-Elemente-Ernährung ist eine Säule der TCM. Zusammen mit der

Akupunktur, Kräutertherapie, QiGong und Tui Na bzw. Shiatsu gehört sie zur Behandlung. Die Chinesen, die in einem riesigen Land mit teilweise schwierigen klimatischen, wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen leben, profitieren seit mehr als 3000 Jahren von dieser wundervollen Medizin. Dank vieler TCM-Therapeuten und deren Schüler ist es gelungen, die Ernährung nach den fünf Elementen auch im Westen zu integrieren. In China gehört es zum Allgemeinwissen, wie Nahrungsmittel als Ganzes wirken und den Körper stärken können. Es stehen die Wirkung und Thermik der Nahrungsmittel im Vordergrund. In unserer westlichen Ernährung liegt der Fokus auf den Inhaltsstoffen, wie Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette und Vitamine. Ein Beispiel ist der Genuss von heißer Zitrone bei Erkältung. Zitrone ist sauer, kühlend und wirkt zusammenziehend, d. h. die Erkältung bleibt im Körper. Jedoch sollten wir sie ausschwitzen. Das funktioniert bedeutend besser mit



heißem Ingwerwasser. Ingwer wird dem Element Metall zugeordnet. Er wirkt wärmend und hat einen scharfen Geschmack. Dadurch kommt es zum Lösen von Stagnationen, wodurch die Erkältung besser ausgeleitet werden kann.

Gibt es bei der 5-Elemente-Ernährung allgemeine Empfehlungen für alle Menschen oder wird individuell angepasst?

Sich entsprechend der fünf Elemente zu ernähren, bedeutet nicht, nur chinesisch zu essen. Auch wenn der Ursprung der TCM aus China kommt, ist es leicht möglich, unter Berücksichtigung der saisonalen und regionalen Bedingungen, diese Ernährung in unsere westliche Welt zu

Element	Geschmack	Organ	Jahreszeit	Nahrungsmittelbeispiele
Holz	sauer	Leber/Gallenblase	Frühling	Zitrone, Petersilie, Huhn, Dinkel, Himbeere 
Feuer	bitter	Herz/Dünndarm	Sommer	Quinoa, Rucola, Roggen, Kakao, Kaffee, Kurkuma 
Erde	Süß	Milz/Magen/Pankreas	Spätsommer	Kürbis, Fenchel, Walnuss, Hirse, Aprikose, Zimt 
Metall	scharf	Lunge/Dickdarm	Herbst	 Lauch, Kresse, Reis, Hafer, Ingwer
Wasser	salzig	Niere/Blase	Winter	Linse, Schinken, Parmesankäse, Fisch, Meeresfrüchte 

übertragen. Bei der chinesischen Diätetik sind die Ernährungsempfehlungen immer individuell auf den Patienten zugeschnitten und kommen erst nach einem ausführlichen Befund des energetischen Zustandes der Organsysteme zum Einsatz. Es gibt aber einige Grundregeln, die jeder einfach in den Alltag einbauen kann (siehe Tabelle). Nach der TCM entstehen die meisten Erkrankungen aufgrund einer geschwächten Mitte.



Das Element Wasser wird in der TCM dem Winter zugeordnet

Unsere westlichen Ernährungsempfehlungen tragen größtenteils dazu bei. Viel rohes Getreide, in Form von Müsli und Flocken, viel rohes Gemüse und Obst, vor allem Südfrüchte und Milch bzw. Milchprodukte kühlen und schwächen die Mitte. Doch damit der Nahrungsbrei gut verdaut werden kann und das Blut fließt, die Atmung und die Abwehr funktioniert, benötigt sie Wärme. Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten, Allergien und Neurodermitis sind die häufigsten Erkrankungen, die nach Ansicht der TCM auf eine geschwächte Mitte und einen Mangel an Wärme zurückzuführen sind.

Welche gesundheitlichen Effekte sind mit einer Umstellung zu erwarten?

Die Veränderung des Kälte oder Hitzeempfindens bemerken die Pa-

tienten schon nach ein paar Tagen. Die Menschen frieren oder schwitzen weniger, Hände oder Füße fühlen sich wärmer an. Symptome wie Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder unregelmäßiger Stuhlgang verbessern sich. Es treten weniger Süßgelüste oder Heißhunger auf, der Patient kann sich besser entspannen und fühlt sich fitter. Dies sind wunderbare Zeichen dafür, dass die geschwächte Mitte sich stabilisiert und

nachfolgend sich auch das Blut, die Atmung, die Haut und das Abwehrsystem regenerieren kann.

Wie lässt sich die 5-Elemente-Ernährung im Alltag umsetzen?

Es ist nicht schwer, die 5-Elemente-Ernährung im Alltag umzusetzen. Entscheidend sind die Bereitschaft ein wenig zu kochen und etwas Neugier auf die Wirkung der Nahrungsmittel. Die Ernährung trainiert das Gefühl für den eigenen Körper und die Achtsamkeit. Es bringt Freude, nach dem Essen zu spüren, wie die Speisen Energie und Lebenskraft bringen. Das Ausprobieren lohnt sich in jedem Fall. Denken Sie doch einmal darüber nach, wie Sie sich nach einer großen Portion Spaghetti mit Bolognese-Soße fühlen? Leicht und fit oder voll und träge? Idealerweise sollten Sie

sich nach dem Essen wohlfühlen und frei von der Lust auf etwas Süßes sein. Bei der Zusammenstellung der 5-Elemente-Gerichte wird darauf geachtet, dass alle Geschmacksrichtungen, sauer, bitter, süß, scharf und salzig vorkommen und Nahrungsmittel aus jedem Element verwendet werden. Auf diese Weise vermag der Körper die Speisen besser bzw. vollkommen zu verdauen.

Welche Rolle spielen die einzelnen Mahlzeiten?

Die wichtigste Mahlzeit in der 5-Elemente-Ernährung ist das Frühstück. Stellen Sie sich vor, sie wollen mit Ihrem Auto starten und es tut sich nichts. Der Sprit ist verbraucht. Starten Sie ohne Frühstück oder nur mit einem Brötchen mit Schokocreme in den Tag, werden Sie nicht weit kommen. Versuchen Sie es mit einem warmen Frühstücksbrei. Am schnellsten und einfachsten – zarte Haferflocken in heißem Wasser kurz quellen lassen, mit Obst oder Kompott, ein paar Nüssen, einer Prise Zimt und Kardamom und ein wenig

Eine warme Gemüsesuppe ist gemäß der 5-Elemente-Ernährung dem Abendbrot vorzuziehen



Agavendicksaft verfeinern. Falls Sie bisher ein „Abend-Brot-Mensch“ sind, versuchen Sie doch einmal die Scheibe Brot mit Käse und Gurke durch eine warme Gemüsesuppe zu

ersetzen. Bemerken Sie einen Unterschied?

Wenn ein Mensch an Bluthochdruck leidet, was würden Sie ihm bezüglich der Ernährung raten?

Bluthochdruck ist ein Zeichen einer Fülle und Hitze in der Leber. Die Lebensenergie (Qi) stagniert und kann nicht richtig fließen. Es ist wichtig die Hitze auszuleiten. Dafür eignet sich grünes bitteres Gemüse, wie Rucola oder Feldsalat in kleinen Mengen. Nicht empfehlenswert sind heiße Gewürze wie Chili oder Curry und bitter austrocknende Lebens-



Süßes Gemüse und Getreide aus dem Erdelement wie Hirse, Polenta, Kürbis oder Süßkartoffel entspannen den unruhigen Geist

mittel wie Kaffee, Schwarztee oder weißer Zucker. Süßes Gemüse und Getreide aus dem Erdelement wie Hirse, Polenta, Kürbis oder Süßkartoffel entspannen den unruhigen Geist. Ab und zu ein Dinkelgrießbrei mit Apfel oder Pflaumenkompott zum Abendessen sorgt für einen leichteren Schlaf. Mit der Ernährung allein ist es bei Bluthochdruck jedoch nicht getan. Es ist wichtig abzuklären, was dem Patienten „Druck macht“. Gibt es Konflikte in der Familie oder Part-

nerschaft? Fühlt sich der Patient von jemandem unter Druck gesetzt? Oder hat er zu große Erwartung an sich selbst und fällt es ihm schwer sich zu entspannen? Unterdrückt er seine Gefühle, vor allem Wut und Zorn? Die Ernährung ist immer eine unterstützende Kraft, ein Teil des Ganzen. Ich empfehle eine Zusammenarbeit mit einem Arzt oder TCM-Therapeuten.

Können Sie bitte ein Erfahrungsbeispiel aus Ihrer Praxis darstellen?

Frau N.B. 32 Jahre alt, hatte in einem Jahr 5 kg zugenommen. Sie fühlte sich nicht wohl in ihrem Körper, litt unter Konzentrationsschwankungen, Müdigkeit nach dem Essen, Blähungen, Völlegefühl und Süßgelüsten. Sie fühlte sich innerlich angespannt, schlief schlecht und hatte eine unreine Haut. Ihr Wunsch war, ein paar Kilo abzunehmen, Verbesserung der Verdauungsbeschwerden, mehr Energie und Wohlbefinden. Sie hatte zwei kleine Kinder zu versorgen und ar-

beitete als Physiotherapeutin. In der Woche wollte sie nicht mehr als eine halbe Stunde am Tag für das Kochen verwenden. Sie begann ihr Frühstück umzustellen. Statt dem Müsli mit kalter Milch genoss sie einen warmen Frühstücksbrei. Dann tauschte sie ihr klassisches Abendbrot gegen gedünstetes Gemüse mit Fisch oder Fleisch oder Suppe. Außerdem erklärte ich ihr den Zusammenhang zwischen innerem Stress und der Nahrungsaufnahme und welche Rolle die Selbstliebe spielt. Sich gute Nahrung zuzuführen, bedeutet auch, sich körperlich, seelisch und geistig zu nähren. Nach zwei Monaten hatte sie 6 kg Gewichtsabnahme, weniger Süßgelüste, die Blähungen und das Völlegefühl waren verschwunden. Sie fühlte sich belastbarer und energiereicher. Einfache Nahrung zu kochen, empfand sie nicht mehr als Last, sondern es begann ihr Freude zu bereiten. Sie fühlte sich entspannter und ihr Hautbild hatte sich verbessert. Ich bin mir sicher, dass die Ernährung nach den fünf Elementen vielen Menschen helfen könnte, sich fitter und wohler zu fühlen. Am besten Sie probieren es einfach aus.

DG

Allgemeine Grundregeln der 5-Elemente-Ernährung

- ✿ warmes Frühstück
- ✿ weniger Rohkost, dafür mehr gedünstetes Gemüse
- ✿ weniger Südfrüchte, dafür einheimisches Obst
- ✿ weniger Brotmahlzeiten, dafür mehr Suppen, warme Gerichte
- ✿ weniger Milch, Milchprodukte
- ✿ saisonale und einheimische Lebensmittel

Paketangebot Deine Gesundheit 2016

Schwerpunktt Themen:

Ausgabe 1:

- Gesunde Ernährung ohne Gluten
- LNB – effektive Schmerztherapie ohne Nebenwirkungen
- Fibromyalgie ist heilbar
- Mit Pilates zu Geschmeidigkeit und Kraft
- Die heilsame Kraft der Beziehung zw. Arzt und Patient

Ausgabe 2:

- Fasten als Königsweg zur Gesundheit
- So fasten Sie richtig
- Qi Gong – Körper und Geist im Gleichgewicht
- Sind Parasiten schuld an Krebs und Herzinfarkt?

Ausgabe 3:

- Die Blase gezielt stärken
- Mit Beckenbodentraining zur inneren Kraft
- Liebe, Lust und Leidenschaft – erfüllter Sex
- Bauchtanz – Ausdruck der Weiblichkeit
- Aphrodisierende Kräuter und Gewürze

Ausgabe 4:

- Augentraining zur Erhaltung der Sehkraft
- Yoga – alle Ebenen in Balance
- Mit mediterraner Kost gegen Entzündungen
- Multiple Sklerose – Angriff auf das Nervensystem
- Wenn das Nervensystem dünn ist – hochsensible Persönlichkeiten

Ausgabe 5:

- Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren
- Von Placebo- und Nocebo-Effekten
- Gesund und vital mit Rohkost
- Let's walk – Gehen mit Schwung
- Weissdorn für ein starkes, gutes Herz

Machen Sie sich – oder einem lieben Menschen – eine Freude und bestellen Sie alle bisher erschienenen Ausgaben des ersten Jahrgangs im Paket.

Sie erhalten die Ausgaben März bis Dezember 2016 im Stehsammler für 43,90 €.

Ausgabe 6:

- Die Haut als Spiegel der Seele – Hautkrankheiten mit natürlichen Mitteln heilen
- Wenn das Gesicht errötet - Rosazea
- Auf das richtige Fett kommt es an
- Mykotherapie – Heilen mit Pflanzen

Ausgabe 7:

- Das Geheimnis des tiefen Atems
- Antike Lungenmedizin - Thymian
- Lachtraing – denn Lachen ist die beste Medizin
- Wenn chronischer Husten plagt
- Essen für die Seele

Ausgabe 8:

- Hämorrhiden – was wirklich hilft
- Feldenkrais – organisches Lernen für Körper, Seele und Geist
- Gesundes Schlemmen mit Wildpflanzen
- Die Heilkraft der Zirbe
- Heilkräftige Persönlichkeiten: Sebastian Kneipp

Ausgabe 9:

- Der Angst beugen
- Veganes Backen in der Weihnachtszeit
- Die heilende Kraft des Singens
- Heilkräftige Persönlichkeiten: Hildegard von Bingen

Gesund und vital mit
DEINE GESUNDHEIT:

- wertvolle Informationen für Ihr Wohlbefinden
- Heft für Heft eine Fundgrube für natürliche Heilmethoden, gesunde Ernährung, heilsame Bewegungsarten, bewusstes Leben



Ja, ich bestelle das Jahrespaket **Deine Gesundheit** (9 Ausgaben) zum Preis von 43,90 €. Das Porto übernimmt der Verlag für mich.

Hier bitte Ihre persönlichen Angaben eintragen:

Name, Vorname: _____

Straße/Haus-Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

☐ Ich zahle per SEPA-Lastschrift (Bankeinzug)

☐ Ich zahle per Rechnung

D E _____

IBAN:

BLZ

Konto-Nr.

Datum, Unterschrift: _____

Mir ist bekannt, dass ich die Bestellung innerhalb von 14 Tagen schriftlich bei DEINE GESUNDHEIT widerrufen kann. Die Frist beginnt mit der Absendung der Bestellung (Poststempel).

Rezepte zur 5-Elemente-Ernährung

Auf den folgenden Seiten finden Sie Rezeptideen für Frühstück, Mittag und Abendessen. Außerdem finden Sie die Wirkung der Gerichte. Die Gerichte beinhalten alle fünf Elemente. Das bedeuten die Buchstaben am Anfang. H = Holz, F = Feuer, E = Erde, M = Metall, W = Wasser. Die Gerichte werden im Kreis gekocht, d. h. die Lebensmittel werden nacheinander entsprechend des Wandlungszyklus in den Topf/Schüssel gegeben.

Frühstück:

Haferbrei

Zutaten: für 1 Pers.

- M 3 EL feine Haferflocken
- W 1 Prise Salz
- H 1 Spritzer Zitronensaft
- F 1 Prise Kakao
- E 100 ml Traubensaft
- M Reismilch nach Bedarf
- M 1 Prise Kardamom

Zubereitung:

Die Haferflocken kurz trocken im Topf anrösten und nacheinander die restlichen Zutaten hinzugeben. Etwa 5 min. köcheln und danach ziehen lassen. Schmeckt herrlich mit einem Kompott.

Wirkung: stärkt das Qi der Milz, erhöht den Antrieb



Mittagessen:

Zucchinisalat

Zutaten: für 4 Pers.

- H 6-8 Cocktailtomaten
- F 1 l Wasser kochend
- E 2-3 Zucchini
- F halbes Bund Rucola

Dressing:

- E 6 EL Olivenöl
- M ½ TL Rosmarin, getrocknet
- W 1 EL Ume Su (oder heller Balsamico und Salz)
- H 1 EL Balsamico
- H 1 EL Zitronensaft
- F 1 Prise Kurkuma
- F 2 Zweige Basilikum
- E 1 TL Agavendicksaft
- M Pfeffer
- W 30 g Parmesankäse

Zubereitung:

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, in feine Streifen schneiden, Rucola waschen und grob hacken, Cocktailtomaten waschen und halbieren, Parmesankäse grob reiben.

Cocktailtomaten in eine Schüssel geben. Im kochenden Wasser die Zucchinischeiben kurz blanchieren, abtropfen, erkalten lassen und die Tomaten zufügen, anschließend den Rucola zugeben. Für die Marinade das Olivenöl mit Rosmarin vermischen. Ume Su, Balsamico und Zitronensaft unterrühren. Kurkuma, Basilikum und Agavendicksaft zufügen, gut vermischen. Anschließend mit Pfeffer würzen und den Käse unterheben. Die Marinade über das Gemüse verteilen.

Wirkung: erfrischt, leitet Hitze aus



© Uta Fernkäse

Birnen-Mandel-Creme mit Mandel-Walnuss-Crunchy



Zutaten: für 4 Pers.

- E 1 EL Öl
- E ca. 1 kg Birnen
- E 1 Msp Vanillepulver
- M 1 Msp Kardamom
- W 1 Prise Salz
- W 100 ml Wasser
- H 1 EL Zitronensaft
- F 1 Msp Kakao
- E 2 EL Mandelmus

Für das Crunchy:

- E 1 kl. Tasse gehackte Mandeln
- E 1 kl. Tasse gehackte Walnüsse
- E 1 Msp Zimt
- M 1 Prise Kardamom
- W 1 Prise Salz
- H 1 TL Zitronensaft
- F 1 Prise Rosenpaprika

Zubereitung:

Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Walnüsse grob hacken. Einem Topf erwärmen, das Öl darin erhitzen. Die Birnenwürfel zugeben und kurz andünsten. Vanille, Kardamom, Salz zufügen und mit Wasser ablöschen. Zitronensaft und Kakao unterrühren, die Birnenwürfel darin weich kochen, anschließend pürieren.

Das Birnenkompott etwas abkühlen lassen und das Mandelmus unterrühren. Anschließend die Creme in Dessertgläser füllen und kühl stellen. Für das Crunchy die Mandeln, die Walnüsse und den Zimt miteinander in einer Schüssel mischen. Den Kardamom, das Salz, den Zitronensaft und das Rosenpaprika darunter rühren. Eine Pfanne erhitzen und die Masse kurz anrösten bis sie eine bräunliche Färbung zeigt und aromatisch riecht. Vor dem Servieren das Crunchy über die Creme geben.

Wirkung: erfrischend, baut Säfte auf

Abendessen:

Süßkartoffelsuppe

Zutaten: für 4 Pers.

- E 2 EL Öl
- E 2 Zwiebeln
- M etwas frisch geriebener Ingwer
- M schwarzer Pfeffer
- M ½ TL Curry
- W ¾ - 1 l Gemüsebrühe
- W 2 EL Sojasauce
- H 1 EL Zitronensaft
- F 1 Prise Kurkuma
- E 2-3 Süßkartoffeln (450 g)
- E 200 ml Kokosmilch
- M 1 Prise Muskatnuss

frische Kräuter oder Sprossen
Rucola, Minze oder
schwarzer Sesam

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Einen Topf erwärmen, das Öl erwärmen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Ingwer, Pfeffer und Curry zugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sojasoße, Zitronensaft und Kurkuma unterrühren. Süßkartoffeln dazugeben, aufkochen und weitere 5 - 6 min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Anschließend pürieren, die Kokosmilch und Muskatnuss untermischen.

Mit Kräutern, Sprossen, Rucola, Minze oder schwarzen Sesamsamen dekorieren und servieren.

Wirkung: wärmt, beruhigt den Geist



© Uta Fernkase