



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim  
mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

## MEIN ANGEBOT: ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN

Der Tagesworkshop beinhaltet die Vermittlung grundsätzlichen Wissens zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbunden mit genussvollem Kochen im Zyklus der Elemente

### Ernährung nach den Fünf Elementen

„Medizin und Ernährung haben denselben Ursprung“

(Yishi Tongyua)

Die Ernährung nach den Fünf Elementen basiert auf dem Jahrtausende alten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seit 3000 Jahren zeigt die chinesische Ernährungslehre, dass sie Gesundheit bewahren und unausgewogene körperliche Funktionen wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Die Ernährungslehre spielt in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Vermeidung von Krankheiten die wichtigste Rolle.

Auch im Westen verschrieben die Ärzte des Altertums häufig Lebensmittel als Heilmittel. Schon Hippokrates erkannte 400 v. Ch. den Stellenwert der täglichen Aufnahme von Nahrung. Er sagte: „Nahrungsmittel sind unsere Heilmittel und Heilmittel unsere Nahrungsmittel“. Zwischen der Antike und dem 16. Jh. gab es auch bei uns in der Medizin keine klare Trennlinie zwischen Lebens- und Arzneimittel. Allerdings war die Qualität der Wirkung von Lebensmittel nicht so intensiv in das medizinische System eingebunden, wie dies in der TCM seit jeher der Fall ist.

Im Mittelpunkt stehen hierbei die Organe und Gewebe in ihren energetischen Wechselbeziehungen. Die Nahrung wird danach beurteilt, wie sie Energien im Organismus aktivieren, erhalten und erneuern kann. Zum Beispiel wirken Curry und Kren im Körper erwärmend und Pfefferminze oder Radieschen kühlend.

### Die zentrale Frage der chinesischen Ernährungslehre ist demzufolge:

- . Welche Art von Energie spendet ein Nahrungsmittel?
- . Welche Körperbereiche versorgt es?

Dabei ist zu beachten, dass Nahrung nur dann aufgenommen werden kann, wenn der Organismus fähig ist, sie zu entschlüsseln. Also in Brauchbares und Unbrauchbares zu trennen.

### Wichtig

- . Die in der Nahrung vorhandene Energie.
- . Die Fähigkeit des Organismus, sie zu nutzen.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin ist ein Mensch gesund, wenn seine Organe eine ausgewogene und harmonische Energie besitzen, durch die sie selbst funktionieren und auch andere Organe unterstützend beeinflussen. Krankheit entsteht dann, wenn ein Organsystem Energiemangel, Stau, Fülle- oder Leerezustand aufweist.



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim  
mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

### Chinesische Ernährung und die Fünf Elemente

Das jahrtausende alte System der Fünf Elemente bildet die Grundlage in der chinesischen Ernährungslehre. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - alle Elemente beeinflussen sich gegenseitig und sind in einem immerwährenden Wechselspiel miteinander verbunden. So wie in der Pharmakotherapie werden Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer Wirkungen auf den Menschen detailliert beschrieben und kategorisiert. Die dafür verwendeten Kategorien sind die Geschmacksrichtung, die Temperaturwirkung, die Wirkrichtung und der Bezug zu den Funktionskreisen:

- . Die Geschmacksrichtung gibt Auskunft darüber, in welcher Wandlungsphase (Element) ein Nahrungsmittel wirksam ist.
- . Die Temperaturwirkung gibt Auskunft darüber, ob ein Nahrungsmittel wärmt oder kühlt, die physiologischen Prozesse beschleunigt oder verlangsamt.
- . Die Wirkrichtung beschreibt die energetische Richtung der Entfaltung der Wirkkraft der Nahrungsmittel.
- . Der Bezug zu den Funktionskreisen gibt Aufschluss darüber, in welches Organ (Funktionskreis) ein Nahrungsmittel seine Wirkungen entfaltet.

Mit Hilfe dieser Kategorien, die die energetischen Wirkungen von Nahrungsmitteln beschreiben, lässt sich eine individuelle Diät Empfehlung erstellen, die abgestimmt auf die Konstitution eines Menschen etwaige Disharmoniemuster, Lebensumstände sowie äußere Bedingungen (wie Klima und Jahreszeit) ist.

### Tipps zum Gesundessen

- . überwiegend warme Mahlzeiten – auch schon zum Frühstück (insbesondere in der kalten Jahreszeit)
- . erwärmende Kochverfahren (insbesondere in der kalten Jahreszeit)
- . überwiegend thermisch warme und thermisch neutrale LEBENsmittel
- . stark befeuchtende Nahrungsmittel vermeiden (Milch, Milchprodukte, Käse, frisches Brot, Weißbrot, Zucker raffiniert und künstliche Süßstoffe sowie alle Produkte daraus...)
- . degenerierte Nahrungsmittel (z.B. Fertiggerichte, Tiefkühlkost, Mikrowellenessen) vermeiden
- . Mahlzeiten mit thermisch warmen Speisen wie Suppen oder gekochtem Wasser beginnen und beenden
- . regelmäßig essen und trinken
- . am Abend den Verdauungstrakt nicht übermäßig belasten
- . nicht zu viel (und vor allem nicht zu kalt) zum Essen trinken
- . nicht überessen – beste Prophylaxe dazu ist der nächste Punkt
- . das Essen gut kauen – jeden Bissen mindestens 20 mal
- . optimale Bedingungen für die Einnahme der Mahlzeiten sind der Verzicht auf Fernseher, Zeitung, Streitgespräche, Ärger...
- . auf die Qualität der LEBENsmittel achten und bevorzugt Produkte aus kontrollierter biologischer Landwirtschaft verwenden



**GESUNDHEITS.KOLLER**  
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim  
mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

### Trinken

Erhitztes Leitungswasser („Der Magen ist zu wertvoll, um ihn zum Wasserwärmen zu missbrauchen“) ist – vorausgesetzt die Qualität stimmt – das wohl einzige Getränk, das Sie bedenkenlos ohne unerwünschte Nebenwirkungen langfristig trinken können. Da es dem Körper Säfte zuführt ohne dabei den „Mittleren Erwärmer“, also die Verdauungskraft durch Abkühlung zu schwächen, ist es so besonders empfehlenswert.

Wirkung:

- . erfrischend
- . wärmt die Mitte
- . stärkt die Verdauung
- . fördert die Ausscheidung überschüssiger Feuchtigkeit
- . hilft Übergewicht zu reduzieren

Wichtige Zuordnungen zu den Fünf Elementen

| Element         | Holz           | Feuer            | Erde            | Metall          | Wasser        |
|-----------------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Yin-Organ       | Leber          | Herz             | Milz            | Lunge           | Niere         |
| Yang-Organ      | Gallenblase    | Dünndarm         | Magen           | Dickdarm        | Blase         |
| Geschmack       | sauer          | bitter           | süß             | scharf          | salzig        |
| Sinnesorgan     | Auge           | Zunge            | Mund            | Nase            | Ohr           |
| Jahreszeit      | Frühling       | Sommer           | Erntezeit       | Herbst          | Winter        |
| Klima           | Wind           | Hitze            | Feuchtigkeit    | Trockenheit     | Kälte         |
| Emotion         | Wut            | Freude           | Sorgen          | Trauer          | Angst         |
| Gewebe          | Muskeln        | Blutgefäße       | Bindegewebe     | Haut            | Knochen       |
| Farbe           | blau-grün      | rot              | gelb            | weiß/hellgrau   | blau/schwarz  |
| Geruch          | ranzig         | verbrannt        | duftend         | nach Fisch      | faulig        |
| Himmelsrichtung | Osten          | Süden            | Mitte           | Westen          | Norden        |
| Tugend          | Güte           | Sittlichkeit     | Vertrauen       | Redlichkeit     | Weisheit      |
| Gefühlsäußerung | schreien       | lachen           | singen          | weinen          | stöhnen       |
| Organzeit       | 01-03<br>23-01 | 11-13 0<br>13-15 | 9-11 0<br>07-09 | 3-05 1<br>05-07 | 7-19<br>15-17 |