

Die Fünf-Elemente-Ernährung

Eine wertvolle Unterstützung zur Gesunderhaltung | *Stephanie Steinegger*

Ob wir nun Gewicht reduzieren wollen oder gesund leben: Die Ernährung ist der entscheidende Punkt dabei. Denn mit den richtigen Lebensmitteln können wir nicht nur ungewünschte (und teilweise ungesunde) Fettpolster beseitigen, sondern auch unsere Gesundheit stärken. Ein besonderes Ernährungsprinzip bildet dabei die auf der traditionellen chinesischen Medizin basierende Fünf-Elemente-Ernährung. Anhand zweier Fallbeispiele zeige ich im Folgenden auf, wie wirkungsvoll sie sein kann.

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist die Basis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Nahrungsmittel und Gewürze werden nach ihrem Geschmack einem Element zugeordnet, ebenso die Organe (s. Abb.). Die Yin-Wurzel (Substanz, Blut und Säfte) und die Yang-Wurzel (Qi, Energie) sollen im Gleichgewicht sein.

Wichtig ist der freie Energiefluss, denn nach Vorstellung der TCM behindert blockierte Energie die Funktion der Organe und des gesamten Organismus.

Gerät das System aus dem Gleichgewicht kommt es zu körperlichen Symptomen wie zum Beispiel Blähungen, Völlegefühl, Süßgelüsten, Feuchtigkeitslagerungen (Ödeme), Appetitlosigkeit oder Heißhunger, Hitzewallungen oder Schlafstörungen, Erschöpfung und Kältegefühle.

Die beispielsweise als Milz-Qi- oder Nieren-Yang-Mangel bezeichneten Syndrome dürfen keinesfalls mit Erkrankungen gleichgesetzt werden. Sie weisen lediglich auf angeborene oder erworbene Schwachpunkte in der Konstitution hin, die mit Hilfe der Ernährungsmaßnahmen angegangen werden.

Mit Ernährung den Heilungsprozess unterstützen

Durch eine eingehende Befragung des Klienten kann ermittelt werden, wo die Ursache für das fehlende Wohlbefinden liegt. Dabei spielt auch der seelische Zustand eine wesentliche Rolle, denn

energetische Blockaden und Stagnationen haben oft hier ihre Ursache.

Der Bezug von Emotionen zu Organen ist auch bei uns bekannt: Bei Freude „geht mir das Herz auf“, ich bin „sauer“, etwas „geht mir an die Nieren“ (s. Abb. unten).

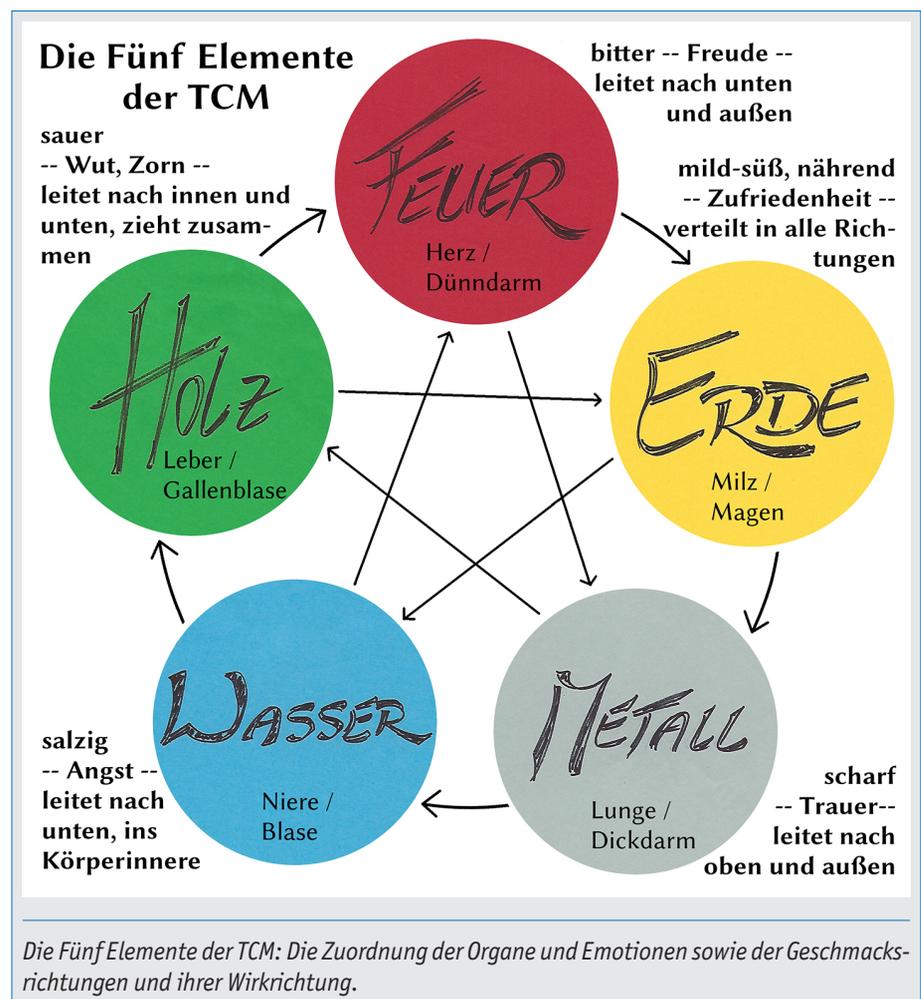
Wichtig bei der Befragung ist außerdem die Abklärung, ob schulmedizinische Diagnosen vorliegen. Die Ernährungsberatung bewegt sich in dem weiten Feld zwischen Wohlbefinden und einer vom Arzt oder Heilpraktiker diagnostizierten Erkrankung.

Sie kann eine medizinisch notwendige Maßnahme nicht ersetzen. Es ist jedoch möglich, durch eine individuell angepasste Ernährung den Gesundheitszustand zu stabilisieren und den Heilungsprozess zu unterstützen.

Gewürze mit Wirkung

Die Basis der Fünf-Elemente-Ernährung ist ein warmes Frühstück, süß oder pikant, reichlich gedünstetes Gemüse, mäßig Rohkost und Obst für die Vitamin- und Enzymzufuhr. Wichtig sind außerdem eine vernünftige Menge hochwertiges Fett/Öl, Eiweiß und Kohlehydrate sowie die abwechslungsreiche Zubereitung mit Gewürzen.

Die mediterrane Küche bietet sich in Sachen Bekömmlichkeit geradezu an. Die thermische Wirkung und die Wirkrichtung der Nahrungsmittel und Gewürze werden zum Ausgleichen von Hitze- oder Kältesymptomen genutzt. So bringen zum Beispiel Ingwer, Chili oder Nelken bei Yang-Mangel die Energie nach oben, Mangold oder Brokkoli unterstützen erfri-



schend-befeuchtend den Yin-Aufbau, Bitterstoffe leiten Feuchtigkeit aus. Ein „Nebeneffekt“ ist, dass sich wieder ein natürliches Sättigungsgefühl einstellt und der Geschmackssinn für den eigentlichen Geschmack der Speisen wiederkommt. Dieser geht allzu oft durch die Gewöhnung



Stephanie Steinegger

Nach der Ausbildung zur staatlich geprüften Dekorentwerferin an der Staatlichen Fachschule für Porzellan in Selb studierte Stephanie Steinegger in Berlin Restaurierung von archäologischem Kulturgut an der Fachhochschule für Technik und Wirtschaft. Es folgten 13 Jahre Tätigkeit als Diplomrestauratorin (FH) im musealen Bereich. Parallel beschäftigte sie sich bereits seit 2001 intensiv mit alternativer Medizin und seit 2004 mit Kinesiologie.

Seit 2007 ernährt sie sich nach den „Fünf Elementen“. 2013 orientierte sie sich noch einmal völlig neu und absolvierte parallel die Ausbildungen in Begleitender Kinesiologie bei Dagmar Steffan in Bad Tölz und zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie in München. Seit Sommer 2014 ist sie in eigener Praxis in München tätig. Neben der Ernährungsberatung und der kinesiologischen Begleitung sind Vorträge und Workshops auch außerhalb von München ein wichtiger Bestandteil ihrer Tätigkeit.

Kontakt:

Stephanie Steinegger
5-Elemente-Ernährungsberatung & Begleitende Kinesiologie
Herbert-Schober-Str. 27
80997 München
Tel.: 089 / 12 22 33 60 (AB)
info@steinegger-muenchen.de
www.steinegger-muenchen.de

an stark gezuckerte/gesalzene Fertigprodukte mit künstlichen Aromastoffen verloren. Eine gewisse Bereitschaft, sich auf die geschmackliche Veränderung einzulassen, ist notwendig.

Eine „westliche“ Ergänzung ist die Bestimmung des Stoffwechseltyps. Gerade bei Gewichtsreduktion ist es hilfreich zu wissen, ob der Körper seine Energie eher aus Kohlehydraten oder aus Fett und Eiweiß zieht. Bekommt er, was er braucht, ist man in aller Regel mit kleineren Mengen satt und zufrieden.

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist eine Umstellung auf individuell bekömmlich zubereitete, vollwertige Speisen, keine „Diät“. Dadurch wird auch der gefürchtete Jojo-Effekt vermieden.

In der Ernährungsberatung erhalten die Klienten eine Nahrungsmitteltabelle mit Empfehlungen, welche Nahrungsmittel sie für einige Wochen oder auch einen längeren Zeitraum bevorzugen beziehungsweise vermeiden sollen. Dazu kommen allgemeine Empfehlungen zum Lebens- und Ernährungsstil sowie Rezepte und ein gemeinsam erarbeiteter Tagesplan. Damit erhält der Klient ein Mitspracherecht und kann die Empfehlungen bestmöglich in seinen Tagesablauf integrieren.

Fallbeispiel 1

Die Klientin (54 Jahre, verheiratet, zwei Kinder) leidet seit 2012 an systemischer Sklerose mit ausgeprägtem Chronic Fatigue Symptom und Sicca-Symptomatik im Mund. Weitere Beschwerden sind zum Beispiel Konzentrationsstörungen, Ödeme, erhöhte Infektanfälligkeit und chronische Bronchitis. Dazu kamen erhöhte Leber- und Fettwerte, Völlegefühl, Blähungen, Heißhungerattacken und Süßgelüste, Wechsel von Durchfall und Verstopfung. Rohkost löste unmittelbar Durchfall aus.

Ziel: Gewichtsreduktion und Linderung der Verdauungsbeschwerden

Im Februar 2015 kontaktierte sie mich, um ihr massives Übergewicht zu reduzieren. Bei einer Größe von 1,6 m wog sie im Dezember 2014 102 kg, im Februar 2015 noch 96,3 kg.

Sie hatte bereits mit dem Abnehmen begonnen und nahm in Absprache mit ihrem behandelnden Arzt die Abnehmhilfen von LR, um schneller zu einem ersten Erfolg zu kommen. Ihr Anliegen war, eine Ernährung zu finden, mit der sie ihr Gewicht weiter reduzieren und auch dauerhaft halten

konnte. Ihr Wunschgewicht war circa 80 kg, langfristig etwa 70 kg.

Der Ernährungsplan konzentrierte sich auf die Verdauungsschwäche mit den oben beschriebenen Beschwerden. Die Klientin hielt sich konsequent an die Empfehlungen. Die Abnehmhilfe nahm sie nur in den ersten Monaten, zwischendurch bei Zeitmangel und weit weniger als empfohlen. Parallel unterstützte ihr Arzt sie mit homöopathischen Mitteln sowie Rezepten für Krankengymnastik und Lymphdrainage.

Ergänzend erwiesen sich Osteopathie, Tuina-Behandlungen und Akupunktur als hilfreich. Zwischen Februar 2015 und Juli 2015 reduzierte sie ihr Gewicht auf circa 87 kg und hielt es etwa ein Jahr lang, auch wenn sie den Ernährungsplan nicht konsequent befolgte. Danach sank es stetig auf 82 kg bis Oktober 2016.

Erfolg mit Frühstück

Als Schlüssel erwies sich der warme, gekochte Frühstücksbrei mit Trockenobst, frischem Apfel, Nussmus und milden Gewürzen wie Vanille, Kardamom und Zitronenschale. Die Süßgelüste und Heißhungerattacken verschwanden innerhalb kurzer Zeit völlig. Dafür stellte sich wieder ein natürliches Sättigungsgefühl ein.

Die sämigen, gekochten Speisen sind zudem wesentlich angenehmer zu schlucken als zum Beispiel trockene Brotmahlzeiten, die aufgrund der starken Mundtrockenheit massive Schluckbeschwerden verursachen.

Der Wechsel von Durchfall und Verstopfung normalisierte sich, Rohkost wird wieder in kleinen Mengen vertragen. Das Ausleiten von Feuchtigkeit (Ödeme) wird durch das Vermeiden von Milchprodukten und Süßigkeiten sowie zum Beispiel die Verwendung von Kardamom zum Würzen und als Tee unterstützt.

Die Leber- und Fettwerte sind wieder im normalen Bereich. Die massive Erschöpfung hat sich etwas gebessert, sodass im Frühjahr eine Reise nach London möglich war. Die Klientin ist zuversichtlich, dass sie mit Beibehaltung des Ernährungsplans in Kombination mit den unterstützenden Maßnahmen ihr Gewicht halten beziehungsweise weiter reduzieren kann.

Fallbeispiel 2

Die inzwischen 80-jährige Klientin leidet seit vielen Jahren an Diabetes Typ II, Rheuma und Sklerodermie (komplette

Schleimhaut vom Mund bis Darm betroffen). Dadurch ist die Auswahl an Nahrungsmitteln sehr stark eingeschränkt. Scharfe Gewürze zum Beispiel verursachen heftige Schmerzen im Mund, Unverträgliches (Rohkost, zu viel Fett) löst Durchfall aus. Dazu kam eine extreme Kälteempfindlichkeit und Infektanfälligkeit (Blase). Zucker und sehr süße Nahrungsmittel erhöhen die Anfälligkeit für bakterielle Blaseninfektionen.

Nach dem Tod ihres Ehemannes war sie wegen verschiedener akuter Erkrankungen (u. a. Asthma, Darmentzündung, Schlaganfall) mehrfach im Krankenhaus und konnte durch die seelische Belastung zeitweise nur Tee und trockenen Zwieback zu sich nehmen, was einen Gewichtsverlust von etwa fünf Kilogramm zur Folge hatte. Aufgrund der häufigen Blasenentzündungen erhielt die Klientin in dieser Zeit fast pausenlos Antibiotika. In diesem stark geschwächten Allgemeinzustand kam sie zu mir.

Ernährung bei Vorerkrankung und Nahrungsmittelunverträglichkeit

Dr. Susanne Schwemlein (Homöopathin in München) übernahm auf meine Empfehlung hin die medizinische Versorgung durch schulmedizinische und homöopathische Mittel sowie den gezielten Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln aufgrund der Laborbefunde. Die Laboruntersuchungen ergaben zudem eine Glutenunverträglichkeit.

Für die Ernährungsempfehlungen waren die extreme Kälteempfindlichkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, nächtliches Wasserlassen und Rückensteifigkeit (Yang-Mangel) einerseits und heftiger Nachtschweiß und Schlafstörungen (Yin-Mangel) andererseits vorrangig. Eine Leber-Qi-Stagnation zeigte sich an der

stressbedingten Verschlimmerung der gesamten Verdauungssituation.

Der Ernährungsplan enthielt vorrangig gedünstetes Gemüse, glutenfreie Getreideprodukte, stärkende Fleischsuppen, Fisch und milde, wärmende Gewürze. Die Klientin konnte damals mit der Unterstützung von Haushaltshilfen noch selbst für sich kochen und die Empfehlungen konsequent umsetzen.

Sie erholte sich zusehends, kam relativ schnell wieder auf ihr Normalgewicht von circa 50 kg (Körpergröße: 150 cm) und war über ein Jahr infekt- und damit antibiotikafrei. Der Nachtschweiß war nach einigen Wochen fast verschwunden, die extreme Kälteempfindlichkeit verbesserte sich zusehends und sie hatte wieder deutlich mehr Energie.

Weiterer Verlauf

Im Frühjahr 2016 erfolgte der Umzug in ein Pflegeheim, weil sich die Hüftarthrose massiv verschlechtert hatte. Bereits im Vorfeld durfte ich auf ihre Bitte hin Kontakt mit der Küche aufnehmen und konnte mit dem zuständigen Personal die besondere Situation besprechen. Nach dem Umzug kam gesundheitlich erst einmal ein Einbruch durch den umzugsbedingten Stress.

Trotz einer eindeutigen Liste, welche Nahrungsmittel gut vertragen werden, war es im ersten halben Jahr schwierig, das auch konsequent umzusetzen. Durchfälle und Blaseninfektionen häuften sich wieder und damit auch die Antibiotikagaben. Erst seit sich zwei Küchenhelferinnen ab Herbst 2016 liebevoll um ihre Belange kümmerten, nahm die Infektanfälligkeit drastisch ab. Seit November 2016 waren keine Antibiotika mehr nötig. Sie verträgt seit einiger Zeit sogar wieder in kleinen Mengen Salat.

Die Klientin ist im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv und es geht ihr den Umständen entsprechend gut.

Zusammenfassung

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist eine außerordentlich wirkungsvolle Möglichkeit, Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden zu nehmen. Die tägliche Ernährung dient sowohl als Vorsorge als auch zur Behebung von Beschwerden.

Wichtig ist vor allem eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Ärzten beziehungsweise Heilpraktikern und einer fundierten Ernährungsberatung. Idealerweise können „unspezifische“ Beschwerden zunächst über eine individuell angepasste Ernährung positiv beeinflusst werden. Führt das nicht zum Erfolg, folgen weitere Maßnahmen.

Im Falle älterer, pflegebedürftiger Menschen ist die Unterstützung durch einen Arzt besonders wichtig. Die Küchen in Pflegeheimen stehen unter enormen Kostendruck und besondere Bedürfnisse sind mit ärztlicher Unterstützung leichter zu vermitteln. Wenn Ärzte und Heilpraktiker vermehrt die oben geschilderten Beschwerden ernst nehmen als erste Anzeichen, dass etwas im System ihrer Patienten aus dem Lot geraten ist, können diese enorm profitieren. ■

Literaturhinweis

Barbara Temelie, *Die Ernährung nach den Fünf Elementen*, JOY Verlag, 43. Auflage 2013
Barbara Temelie, Beatrice Trebuth, *Das Fünf Elemente Kochbuch*, JOY Verlag, 5. Auflage 2013

METAVITAL[®] HUMAN

DIAGNOSTIK & THERAPIE - SYSTEME

Direkte Kommunikation mit den Zellfrequenzen über unsere Biophotonentechnologie (MNLS).

Vielen bekannt als OBERON[®] System.

Vereinbaren Sie Ihre
KOSTENFREIE
Systemvorführung!