

Machen Sie sich aber auch Gedanken über Ihre familiäre Zukunft. Die schöpferische

Fische
19.7.06.20.31
Der Krebs-Mond hebt Ihre Le-

Zwillinge
21.5.24.31.60
Geld und Erfolg sind Ihnen oft

Jungfrau
23.8.06.23.51
Ihr Kampfeist und Ihr Durch-

Schütze
11.06.21.17
Nehmen Sie sich heute beruf-

KURIER
FREITAG, 9. MAI 2008

Ernährung

Fünf Elemente für weniger Gewicht

Nach den Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin zu essen kann das Abnehmen deutlich erleichtern.

VON INGRID TEUFL

Die einen empfehlen fünf Mahlzeiten pro Tag, die anderen nur drei. Oder sich vielleicht doch nur von Rohkost und fettarmen Produkten ernähren? Wer abnehmen will, hat unter den mittlerweile unzähligen Programmen wahrlich die Qual der Wahl. Schaut man jedoch genauer hin, finden sich viele Ähnlichkeiten. Entweder, dass dauerhafter Gewichtsverlust nur mit einer grundlegenden Ernährungsumstellung erreichbar ist.

Der aktuelle Trend nach asiatischem Lebensgefühl kommt dem entgegen: „Aus der Sicht der Traditionellen

Ernährungswissenschaftlerin beschäufte sich seit Jahren mit der TCM-Ernährungslehre – bei uns als „Fünf-Elemente-Ernährung“ bekannt. In ihrem Buch „Die 5-Elemente-Küche zum Abnehmen“ fasst sie ihre Forschungen zusammen. Sämt alltagstauglichen Kochrezepten.

Basis der TCM-Philosophie ist die Zuordnung einzelner Lebensmittel jeweils zu einem bestimmten Element. Diese entfalten unterschiedliche Wirkungen im Körper (siehe Grafik). Ein ideales Gericht enthält Zutaten aus allen fünf Elementen.

„Die Bekömmlichkeit für den Organismus ist ganz wesentlich“, so Nichterl. Gekochte Suppen und Eintöpfe mit Gewürzen wärmen beizspielsweise, während Rohkost oder Milchprodukte kühlend wirken. „Zu viel Kühlendes schwächt aber den

Nichterl will ein individuelles Ernährungsbewusstsein schaffen. „Aus meiner Erfahrung kann ich viel weitergeben, aber jeder muss selbst spüren, was ihm gut tut.“ Jeder Mensch sei einzigartig: „Der eine verträgt Rohkost besser, der andere muss alles dünsten.“ Sie empfiehlt, „einfach auszuprobieren, wie es sich anfühlt, Warmes oder Kaltes zu essen“.

Aus aller Welt Viele Ernährungs- und Geschmacksvorlieben haben sich allerdings durch die globale Verfügbarkeit verändert – nicht immer zum Besseren für den Organismus. Kamen früher im Winter vorrangig wärmendes Kraut und Erdäp-

fel auf den Tisch, sind es heute Zitrusfrüchte oder Bananen. „Doch in ihrer tropischen Heimat sollen diese kühlend wirken“, so Nichterl.

Der Kreislauf zwischen Ost und West schließt sich für die Expertin ebenso mit aktuellen Trends. „Dadurch hören die Menschen auch wieder mehr auf ihren Körper.“ Seit levantinische, türkische oder afrikanische Küche so beliebt ist, schmeckt so manchem die gute alte Linsensuppe seiner Kindheit wieder. Wenn auch etwas anders gewürzt und mit Minze verfeinert.

INTERNET
www.tcm-ernaehrung.at
www.essenz.at

► Grundlagen

Die Kraft der Verdauung stärken

Die Fünf-Elemente-Küche, „und damit ein erfolgreiches Gewichtsmanagement“, so die Ernährungswissenschaftlerin Claudia Nichterl, basiert im Wesentlichen auf drei Säulen:

– **Die Mitte stärken** Warmes Essen anstatt Rohkost oder kalter Küche erspart dem Körper das Aufwärmen der Nahrung. Außerdem stärkt es „die Mitte“, die in der TCM-Philosophie die Verdauungskraft repräsentiert.

– **Die Feuchtigkeit ausleiten** „Diese entsteht, wenn wir zu fett, süß, kalt oder üppig essen. Einige Wochen sollte man Milchprodukte, Süßigkeiten und Rohkost meiden“, so Nichterl. Statt Weizen und -produkte sollte man auf anderes Getreide wie Dinkel oder Hirse umsteigen. Denn besonders Weizen verursacht nach TCM-Sicht Feuchtigkeit und Schlacken im Körper.

– **Den Energiefluss har-**

terl. Die weltweite Nahrungsvielfalt hat aber auch Vorteile: „Mit Maß und Ziel eingesetzt, bereichert sie unsere Küche. Zimt etwa ist ein hochwertiges, stark wärmendes Gewürz.“

Der Kreislauf zwischen Ost und West schließt sich für die Expertin ebenso mit aktuellen Trends. „Dadurch hören die Menschen auch wieder mehr auf ihren Körper.“ Seit levantinische, türkische oder afrikanische Küche so beliebt ist, schmeckt so manchem die gute alte Linsensuppe seiner Kindheit wieder. Wenn auch etwas anders gewürzt und mit Minze verfeinert.

INTERNET

www.tcm-ernaehrung.at
www.essenz.at



nährungsanstellung erreichbar ist. Der aktuelle Trend nach asiatischem Lebensgefühl kommt dem entgegen: „Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Übergewicht häu-



Claudia Nichterl: Die 5-Elemente-Küche zum Abnehmen, 112 Seiten, Oskarreichischer Agenturverlag, 19,90 €

mit Gewürzen wärmen beispielsweise, während Rohkost oder Milchprodukte kühlend wirken. „Zu viel Kühleendes schwächt aber den Organismus, weil dadurch das Verdauungsfeuer gelöscht wird. Da funktioniert die Verdauung nicht optimal und die Nahrung kann nicht vollständig verwertet werden. Der Körper speichert aber alles und deshalb kann Übergewicht eine Folge von einer nicht typgerechten Ernährung sein.“

Die fünf Elemente und die ihnen zugeordneten Eigenschaften

Element	Jahreszeit	Geschmack	Lebensmittel	Lebensmittel	Wirkung
Holz	Frühjahr	Sauer	Grüne und saure Lebensmittel, z. B. Apfel, Essig, Zitrusfrüchte, Sauerkraut	Zusammenziehend (aktungierend), schweißmindernd	
Feuer	Sommer	Bitter	Rote und bittere Lebensmittel, z. B. Kaffee, Rotwein, Chicoree, Lammfleisch	Austrocknend, regt die Umwandlung der Nahrung an	
Erde	Übergangszeiten zw. d. Jahreszeiten	Süß	Süßigkeiten, viele Getreide- und Fleischsorten, Eier, Karotten, Fenchel, Kartoffel, Hirse	Verdauungsstärkend, energiefördernd, entspannend	
Metal	Herbst	Scharf	Die meisten Gewürze, z. B. Ingwer, Knoblauch, weißer Rettich, Kren, Zimt, Nelken	Anregend, lungen- und darmreinigend	
Wasser	Winter	Salzig	Hülsenfrüchte, Fische und Meerestfrüchte	Schleimlösend, gegen Verstopfung	

Eine ausgewogene Mahlzeit enthält von jedem Element zumindest einen geringen Anteil. KURLER, Gökis Stampfer - Quelle: Die „Geschichte der Ernährung nach den fünf Elementen“ Dr. Claudia Nichterl

kel oder Hirse umsteigen. Denn besonders Weizen verursacht nach TCM-Sicht Feuchtigkeit und Schlacken im Körper. **- Den Energiefluss harmonisieren** „Jeder kennt das Gefühl, dass einem das Essen wie ein Knödel im Magen liegt. Das schwächt die Verdauung.“ Entstauend wirken aromatische Gewürze wie Brunnenkresse oder Kreuzkümmel, aber auch alle Kohlsorten. Ganz wichtig... ist auch Bewegung. Denn: „Ist der Stau einmal gelöst, purzeln die Kilos oft wie von selber.“



Gewürzt mit allen Elementen: Roter Dinkelreis mit Spinat und Huhn

► Kombination von Ost und West

Auch auf den Stoffwechsellyp kommt es an

Seit sechs Jahren ernähren sich Karin Stalzer und Christina Szalai nach der 5-Elemente-Küche. „Nachdem wir damit begonnen hatten, war uns nicht mehr kalt. Wir fühlen uns viel wohler, so manche Verdauungsprobleme, wie etwa Müdigkeit oder Magendrücken nach dem Essen, waren vorbei“, sagen die TCM-Ernährungsberaterinnen aus Wien. Allerdings: „Wir hatten beide ein wenig zugenommen und waren immer noch nicht

ganz zufrieden mit unserer Ernährung. Irgendetwas passte noch nicht ganz.“ Das war vor drei Jahren. Damals begannen sie, die TCM-Prinzipien mit der Theorie der Stoffwechsellypen des Amerikaners William L. Wolcott zu kombinieren: „Es gibt fünf Stoffwechsellypen. Sie haben unterschiedliche Schwerpunkte in ihrem Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratbedarf.“ Die Kombination der beiden Methoden habe bei ihnen selbst, aber auch bei ihren Klienten zu mehr Zufriedenheit mit der Ernährung geführt, sagen Szalai und Stalzer: „Und es erleichtert auch das Abnehmen ganz beträchtlich.“



K. Stalzer, Ch. Szalai: Was den Einen nährt macht den Anderen krank, Windpferd-Verlag, 13,30 €

INTERNET www.szalai.at, www.stalzer.at

WETTER

Sonniges und mildes Hochdruckwetter

Wetterlage: Österreich liegt weiterhin im Randbereich eines Hochdruckgebiets mit Zentrum über der Nordsee. **Aussichten:** Ein sehr sonniger und weitgehend trockener Tag steht auf dem Programm. Vor allem in der ersten Tageshälfte bleiben Wolken zumeist eine

Biowetter

Der überwiegend positive Wettereinfluss auf den Organismus hält weiter an. Nach tiefem, erholungssamem Schlaf erwachen die meisten Menschen fit und ausgeruht. Der Kreislauf kommt gut in Schwung, das Leistungsvermögen ist hoch. Erst am Nachmittag können vereinzelt leichte

Sonne / Mond

Bergrsart Wien (Südung ca. -14, Berganz ca. +20 Minuten)



Europa

