

## 5 Elemente Ernährung

Der menschliche Körper wird als Teil der universellen Schöpfung gesehen und folgt den Gesetzmäßigkeiten der 5 Wandlungsphasen (Elemente).

Für das Wohlbefinden und einen dauerhaften Therapieerfolg ist es oft zweckmäßig die Ernährung entsprechend anzupassen.

Die Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen ist ein zentraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Sie beachtet bei der Zusammenstellung der Nahrungsmittel, deren

- geschmackliche (süß  
&ndash; sauer &ndash; bitter -&ndash; scharf &ndash; salzig),

- thermische (kalt &ndash; kühl &ndash; neutral &ndash; warm &ndash; heiß)

- und energetische  
Organwirkung

---

umgelegt auf unsere europäischen Essgewohnheiten.

Anhand

einer genauen Anamnese, inklusive chinesischer Puls- und Zungendiagnose, wird der Ist &ndash; Zustand eruiert und eine darauf abgestimmte Nahrungsmittlempfehlung, sowie nach Bedarf, eine Rezeptur mit westlichen Kräutern - nach Kriterien der TCM erstellt.

Eine

gezielte Ernährung bringt den gesamten Organismus ins Gleichgewicht, stärkt die Abwehr und unterstützt die Wirkung medizinischer Behandlungen. Zum Beispiel bei:

- Chronischer Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- immer wiederkehrende Infekte der Nase, Nasennebenhöhlen und Atemwege
- Verdauungsprobleme: wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Übelkeit, Magenbeschwerden, Sodbrennen, Reflux
- vegetativen Symptomen wie vermehrtes Schwitzen, Hitze- oder Kälteempfindlichkeit
- wiederkehrenden Harnwegsinfekten,
- Migräne,
- Menstruationsbeschwerden,
- Neuralgien oder Hautproblematiken