



Verein Institut für  
**Ganzheitliches Lernen**  
www.impuls.land  
Himberg bei Wien



# 5 Elemente Ernährung

## Einführung

## Säulen der TCM



- 1) **Körperanwendungen:**  
Akupunktur/Akupressur  
Manuelle Anwendungen wie Tuina-Massage  
Einsatz von Hilfsmitteln wie Schröpfen, Moxen, Gua Sha ...
- 2) **Ernährung und Lebensweise**  
v.a. Änderung einer ungünstigen Ernährungsweise
- 3) **Kräuter-Anwendungen**  
innerlich: Kräuterrezepturen, Tees, ...  
äußerlich: Öl-Auszüge, Kräuterstempel, ...
- 4) **Bewegung & Atmung** (Qi Gong, Tai Chi, Yoga, ...)
- 5) **Meditation** (geistige Haltung, Atmung, meditative Haltung)

# Ernährung und Lebensweise



## TCM-Ernährung

- **Thermik:** Nahrungsmittel wirken kühlend, neutral, wärmend, ...
- **Wirkrichtungen:** NM wirken absenkend, zerstreuend, zusammenziehend, aufsteigend, verteilend ...
- **5 Elemente:** jedes NM wirkt speziell auf einen oder mehrere Funktionskreise/Organe



# Kräuter-Anwendungen



- innerlich: Kräuterrezepturen, Tees, ...
- äußerlich: Öl-Auszüge, Kräuterstempel, ...

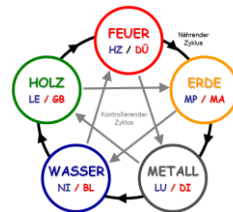


# Krank machende Faktoren

## Pathogene Faktoren (PF)



- Äußere Faktoren = Klima (Exogen)
- Innere Faktoren = Emotionen (Endogen)
- Weder/noch = Umwelt, Lebensweise, Ernährung

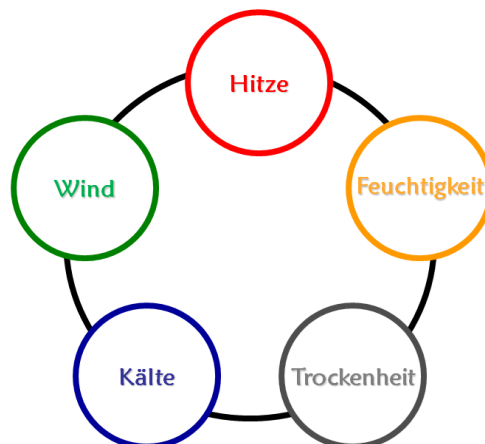


## Äußere Faktoren



Klima und Wetter:

- Kälte
- Wind
- Hitze/Sommerhitze
- Feuchtigkeit
- Trockenheit



## Innere Faktoren

### Emotionen, Gefühle:

- Angst und Furcht, Schreck, Schock
- (übertriebene) Freude, Lust, Sucht
- Sorge, (zu viel) Nachdenken, Kummer
- Traurigkeit, Schwermut, Melancholie
- Ärger, Zorn, Wut



## Weder/Noch-Faktoren

- Ernährung
- Lebensweise
- Stress
- Toxine, Umweltgifte
- Verletzungen, Unfälle



## TCM-Ernährung

Die Ernährung ist also gleichzeitig

- pathogener Faktor
- und
- eine wichtige Säule der TCM

Das ist genauer betrachtet mit fast allem so

## Grundpfeiler der TCM-Ernährung

- Energetische Einteilung der Nahrungsmittel & Gewürze (Yin/Yang, 5 Elemente)
- Zubereitungsmethoden (braten, dünsten, Backofen, ...)
- Kochen im Zyklus der 5 Elemente
- Schnitt-Techniken