

# 5-Elemente Ernährung

„Unser Leben mit dem Tod“

*„Eine gute Küche ist das  
Fundament allen Glücks“*

▶ *Georg Auguste Escoffier*

▶ ( 1846 - 1935 )

# Gliederung

- ▶ Was bedeutet die 5-Elemente Ernährung im Bezug auf Trauer ?
- ▶ Yin und Yang Aspekte in der Ernährung
- ▶ Die 5-Elemente stellen sich vor
- ▶ > Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser
- ▶ Kraft von Innen durch Ernährung, um die Trauer zu bewegen
- ▶ Zusammenfassung

# Die 5-Elemente-Wandlungsphasen



# Yin und Yang

## ▶ Yang

- >Dynamisches Yang am Morgen
- >Hochphase am Mittag
- >scharfe Gewürze, Hülsenfrüchte
- >Heiße, warme Gewürze, Speisen, Getränke

## ▶ Yin

- >langsamer Übergang am Mittag
- >Hochphase in der Nacht
- >süße Speisen, Obst, Salat
- >Kühle, Erfrischende, kalte Speisen, Getränke

# Yin und Yang in der Ernährung

## Yin

- ▶ Weizen
- ▶ Gurke, Tomate
- ▶ Mangold, Paprika, Zucchini
- ▶ Rettich, Sauerkraut
- ▶ Tofu, Seitan
- ▶ Kichererbsen, weiße Bohnen
- ▶ Krabbe, Tintenfisch
- ▶ Feldsalat, Kresse, grüner Salat

## Yang

- ▶ Hafer, Kasha
- ▶ Frühlauch, Kastanie, Lauch
- ▶ Zwiebel, Schalotte
- ▶ Lamm, Reh, Schaf, Ziege
- ▶ Schimmelkäse, Ziegenkäse
- ▶ Trauben, Kirsche, Quitte, Pflaume
- ▶ Sesam, Pinienkerne, Walnuss
- ▶ Meerrettich, Ingwer, Bärlauch

# Die 5-Elemente Erde

- ▶ Jahreszeit Spätsommer
- ▶ Geschmack süß ( Getreide, Möhre, Reissirup)
- ▶ Wirkung entspannend, Qi Aufbau
- ▶ Farbe gelb/orange (Kürbis, gelbe Paprika)
- ▶ Emotion Sorge

# Die 5-Elemente Metall

- ▶ Jahreszeit Herbst
- ▶ Geschmack scharf (Senf, Rettich, Meerrettich)
- ▶ Wirkung Stagnation lösend, Energie bewegend
- ▶ Farbe weiß (Zwiebel, Mirin, Zimt, Lauch)
- ▶ Emotion Trauer



# Die 5-Elemente Feuer

- ▶ Jahreszeit Sommer
- ▶ Geschmack bitter ( Buchweizen, Rucola, Mohn)
- ▶ Wirkung Feuchtigkeit trocknend
- ▶ Farbe Rot (rote Paprika, Rote Bete, Kirsche)
- ▶ Emotion Freude

# Die 5-Elemente

## Wasser

- ▶ Jahreszeit Winter
- ▶ Geschmack salzig (Salz, Algen, Misopaste)
- ▶ Wirkung löst in der Tiefe Blockaden
- ▶ Farbe schwarz/blau(Fisch,Sesam,Umeboshi)
- ▶ Emotion Angst

# Kraft von Innen durch Ernährung

## Erd-Element

- ▶ Warme, neutrale, süße Nahrungsmittel
- ▶ Alle Getreidesorten, Hirse, Weizen, Dinkel, Süßreis, Couscous, Hafer
- ▶ Wurzelgemüse, Kürbis, Kohl, Pastinake, Süßkartoffel, Yams
- ▶ Trockenobst, Obstkompotte, gebackenes Obst, Bratapfel
- ▶ Butter, Öle, Ei, Nüsse, Samen

## Gerichte

- ▶ Warmer Frühstücksbrei
- ▶ Couscous Mohn mit Kompott
- ▶ Gedünstete Möhren mit Butter und frischen Kräutern
- ▶ Hirse Muffins
- ▶ Gemüse aus dem Backofen
- ▶ Haferflocken Porridge
- ▶ Hühnersuppe

# Kraft von Innen durch Ernährung

## Metall-Element

- ▶ Frühlauch, Lauch, Rettich, Fenchel, Zwiebeln, Radieschen
- ▶ Meerrettich, Senf, Ingwer, Zimt, Schnittlauch, Kardamom, Koriander
- ▶ Cayennepfeffer, Chili ( kleine Mengen), Nelke, Sternanis, Basilikum, Kreuzkümmel, Liebstöckel
- ▶ Mirin, Tee von Fenchel-Kümmel-Anis, Yogitee

## Gerichte

- ▶ Zwiebelkuchen
- ▶ Congee ( Reisbrei lang gekocht)
- ▶ Chutneys
- ▶ Saucen mit Senf-Meerrettich-Zwiebeln
- ▶ Chili con Carne
- ▶ Radieschen Salat
- ▶ Rettich gekocht oder als Salat

# Kraft von Innen durch Ernährung

## Wasser-Element

- ▶ Fisch, Algen, Meeresfrüchte, Fleisch
- ▶ Bio Sojasauce (Shoyu/Tamari)
- ▶ Miso Pasten, Wacholder, Nelke, Anis , Knoblauch
- ▶ Schwarzer und weißer Sesam
- ▶ Azukibohne, schwarze Bohne
- ▶ Buchweizen geröstet ( Kasha)
- ▶ Maronen, Walnüsse, Mandeln
- ▶ Kohl, Yamswurzel

## Gerichte

- ▶ Suppen, Eintöpfe, lange gekochtes und gebackene Gerichte
- ▶ Geschmorte Fleischgerichte mit wärmenden Gewürzen
- ▶ Hülsenfrüchte mit Alge als Suppe gekocht oder Gemüsebeilage
- ▶ Irish Stew
- ▶ Algensalat mit Ingwer
- ▶ Aal, Makrele, Forelle, Lachs, Kabeljau mit Wurzelgemüse oder Hülsenfrüchten kombiniert

# Lebensmittel die unbedingt zu meiden sind!

- ▶ Rohkost, besonders Tomate und Gurke
- ▶ Obst ungekocht, regelmäßig gegessen, besonders Südfrüchte
- ▶ Kuhmilch, Joghurt, Quark, besonders in Kombination mit Zucker (Fruchtjoghurt/Quark), Käse
- ▶ Eis, Fastfood, Fertigprodukte
- ▶ Smoothies, Tiefkühlkost
- ▶ Fasten, Abends spät essen, besonders kalte Lebensmittel
- ▶ Fruchtsäfte, Mineralwasser mit viel Kohlensäure
- ▶ Cola, Bier, Limonade, Kefir, Buttermilch
- ▶ Früchtetee
- ▶ Saure Gurken, sauer eingelegter Fisch
- ▶ Kaffee, Chips, Salzstangen, zu viel Brot, Kekse

# Lebensmittel die zu empfehlen sind!

- ▶ Ingwertee, Yogitee in Maßen
- ▶ Rind-Lamm-Wildfleisch, Geflügel
- ▶ Lang geschmorte Gerichte, mit Fleisch, Wurzelgemüse und Rotwein
- ▶ Hafer-Dinkeldrink, Kokosmilch, Reismilch
- ▶ Gemüse Salate, Ratatouille, Linsensalat, Bohnensalat mit gekochten Tomaten
- ▶ Süße Sahne , Süßrahmbutter, Öl
- ▶ Frisch gekochte Gerichte kombiniert mit wärmenden Gewürzen
- ▶ Miso und Sojasaucen in Suppen und Eintöpfen wärmen und lösen Ablagerungen (Schleim)
- ▶ Wildfleisch, Lamm, Taube besonders stärkend
- ▶ Kakao, Fenchel-Anis-Kümmeltee
- ▶ Kraftsuppen mit Rindfleisch und Markknochen
- ▶ Reissirup, Agavendicksaft, Honig

# Zusammenfassung

- ▶ Möglichst 2-3 Mal am Tag warmes Essen
- ▶ Spätestens nach 19:00 Uhr nicht mehr essen, Abends gerne leichte Suppen oder gedünstetes Gemüse
- ▶ 1-2 Tasse abgekochtes heißes Wasser in kleinen Schlucken trinken
- ▶ Warmes Frühstück am Morgen, pikant oder süß!
- ▶ Frisch kochen, Prep & Cook, „Henkelmann“, Thermo-Kanne/Gefäß, um warmes Essen mitzunehmen
- ▶ Moderate Bewegung, wie Nordic Walking, Golf, Wandern, Yoga, Qi Gong, Fahrrad fahren
- ▶ Kochkurs zur Motivation und Anleitung besuchen



...und zum Schluss...



Sylvia Djuren



FIVE!

Ernährungscoaching