



Gesund essen heisst geniessen!

Genuss ist eine wichtige Voraussetzung für gesundes Essen. So sieht es jedenfalls die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). In deren Ernährungslehre spielt neben der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel je nach Konstitution und Befindlichkeit eines Menschen die Bekömmlichkeit unseres Essens eine wesentliche Rolle. Genuss und Bekömmlichkeit gehören zusammen, denn was uns gut tun soll, muss uns auch gut schmecken!



Hysterie. Vor allem den Übergewichtigen wurde empfohlen, total auf Fett zu verzichten. Man übersah dabei, dass unser Organismus gewisse Mengen und Arten von Fett braucht und dass z.B. einfach-ungesättigte Fettsäuren, wie sie in kalt gepresstem Olivenöl vorkommen, die Fettverbrennung sogar unterstützen. Eine weitere Auswirkung der «low-fat»-Welle war die Entwicklung von Light-Produkten durch die Lebensmittelindustrie mit der Folge, dass die Anzahl der übergewichtigen Personen drastisch anstieg je mehr von den mit künstlichen Aromen, denaturierten Zutaten und Emulgatoren gespickten Light-Produkten auf den Markt gebracht wurden.

KOHLEHYDRATE ALS SÜNDEBOCK

Auch die heilsversprechende «low-carb»-Strategie (kohlehydratarme Diät) inspiriert die Lebensmitteldesigner, allerlei Unnützes, wenn nicht gar Schädliches zu produzieren. Viele Diät-Produkte und andere in der Retorte der Lebensmittelchemiker entstandene Esswaren mit künstlichen Zusatzstoffen, Junk-Food sowie mit Konservierungsstoffen haltbar gemachte Fertigprodukte gelten in der chinesischen Ernährungslehre als Qi-los: Essen, das kein Qi (Lebensenergie) enthält, kann uns auch nicht mit Energie, Kraft und Dynamik versorgen. All das führt uns in eine Sackgasse: Wir entfremden uns immer mehr von unserem Körper und seinen Bedürfnissen und verlieren dabei jedes natürliche Gefühl für das, was wir wirklich brauchen, um gesund und in Form zu bleiben. Aus der Sicht der TCM ist dies Qi-reiches Essen, das uns nährt, den Körper gesund erhält und uns zufrieden macht. Und Nähren bedeutet hier nicht dick machen, sondern dem Körper geben, was er benötigt, um vital zu sein.

GENIESSEN IST GESUND!

Wie wohltuend es ist, ein mit Liebe gekochtes Essen aus frischen, natürlichen Zutaten in einer gemütlichen Atmosphäre am Tisch in Ruhe zu geniessen, wissen Sie selbst am besten. Diesen Genuss brauchen wir und wir sollten ihn tagtäglich kultivieren. Wenn uns beim Duft eines feinen Essens

das Wasser im Munde zusammenläuft, wird durch die im Speichel enthaltenen Enzyme bereits die erste Stufe des Verdauungsprozesses in Gang gesetzt, was wesentlich dazu beiträgt, dass uns dieses Essen dann auch gut bekommt. Aus der Sicht der TCM ist die Bekömmlichkeit der Speisen ein wichtiges, wenn nicht das wichtigste Kriterium für eine gesundheitsfördernde Wirkung. Wenn Nahrung optimal verdaut wird – also wenn Körperfremdes reibungslos in körpereigene Energie und körpereigenes Zellmaterial umgewandelt wird – dann versorgt sie uns gut mit Kraft und Saft: Wir haben Energie, eine gesunde Körpersubstanz, starke Abwehrkräfte und last but not least scheiden wir aus, was wir nicht gebrauchen können. So verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich Fettpolster auf unsern Hüften oder um den Bauch herum bilden.

DIE GUTEN INS TÖPFCHEN...

Nur gut bekömmliches Essen wird so verdaut, dass die während des Transformationsprozesses entstehenden Abfallstoffe ausgeschieden werden können. Schlecht Verdautes kann mit der Zeit regelrechte «Müllhalden» von Abfallstoffen bilden, die sich in Gewebe, Arterien und Gelenken ansammeln, dort Beschwerden verursachen und den Stoffwechsel behindern. Besonders

Noch nie in der Menschheitsgeschichte hat man sich so intensiv mit Ernährung beschäftigt, wie dies zur Zeit bei uns in den westlichen Industrienationen der Fall ist. Wir leben zwar im Schlaraffenland, aber viele von uns sind dennoch unterversorgt – trotz Übergewicht!

NICHT JEDES FETT IST SCHLECHT

Zivilisations-«Errungenschaften» wie Fettsucht, Diabetes, Arthritis, Arteriosklerose und Allergien entstehen oft ernährungsbedingt. Klar ist, dass wir zu viel, zu unregelmässig, zu fett, zu süss und zu viel Fleisch essen. Diese Auswüchse bescherten uns in den letzten Jahrzehnten zum Teil extreme Diätrichtungen. Mit rigorosen Ernährungsempfehlungen versuchte man, die Menschen wieder gesünder zu machen. Besonders stark grassierte in den letzten Jahren eine Fett-

Adressen von ErnährungsberaterInnen

Verband «Ernährung nach den 5 Elementen» (VE5E)
www.ernaehrungselemente.ch

Ausbildung in Ernährungsberatung nach den 5 Elementen in Cham (CH)

Beginn: 19. Oktober 2006

Leitung: Christiane Seifert

Dozentinnen: Christiane Seifert, Marlise Minder, Barbara Temelie

Infos: Andrea Risi

Florastrasse 1

6314 Unterägeri

Tel. 0848/00 08 80

E-Mail: andrearisi@bluewin.ch

die weiter oben erwähnten Qi-losen Nahrungsmittel, wie z.B. Esswaren mit vielen künstlichen Zusatzstoffen, überschwemmen unsern Organismus mit Stoffen, die ihm fremd sind. Vor lauter Durcheinander weiss der Körper oft nicht mehr, was jetzt Freund oder Feind ist, was ausgeschieden und was behalten werden soll. Allergien sind eine mögliche Folge davon. Wenn sich unser Bauch nach einer Mahlzeit wohlig warm und doch leicht anfühlt, können wir sicher sein, das Richtige gegessen zu haben. Stellt sich dann nach 3 bis 4 Stunden wieder ein Hungergefühl ein, ist dies ein Zeichen, dass unsere Verbrennung gut funktioniert. In der chinesischen Medizin gilt Appetit als ein Gesundheitszeichen! Gelüste und Heisshunger auf Süßes hingegen zeigen, dass unserem Organismus etwas fehlt.

Möglichst naturbelassene Getreide und Gemüse nähren uns optimal und fördern die Entgiftung. Sie machen unser Essen gehaltvoll und bringen neben vielen wertvollen Vitalstoffen auch Farbe ins Essen.

Allerdings sind weder grosse Mengen von Rohkost noch «Körnli picken» gefragt. Getreide sollte gemahlen oder geschrotet und durch Kochen so aufgeschlossen werden, dass es vom Körper gut aufgenommen



Sie geben dem Körper die wertvolle Lebenskraft Qi: leichte, gekochte Mahlzeiten mit

werden kann. Auch Gemüse und Obst ist besser bekömmlicher, wenn es gegart oder gedünstet wird.

FLEISCH GIBT UNS KRAFT

Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und Hülsenfrüchten liefert uns Kraft. Dazu braucht es aber nur kleine Mengen: ca. 70 bis 100 g pro Portion reichen völlig aus, dies aber regelmässig. Eiweisshaltige Nahrungsmittel sind recht schwer verdaulich. Werden Speisen aus Fleisch und Hülsenfrüchten mit frischem Ingwer zubereitet, sind sie viel besser bekömmlich.

FETT BERUHIGT DIE NERVEN

Fette und Öle in guter Qualität nähren und befeuchten den Organismus, beruhigen das Nervensystem und sorgen für genügend Wärme. Es empfiehlt sich daher, das Essen regelmässig mit kleinen Mengen von kaltgepressten Ölen anzureichern, da diese für viele wichtige Körperfunktionen notwendig sind. Einfach-ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Olivenöl und Avocados vorkommen unterstützen die Fettverbrennung und reduzieren erhöhtes Cholesterin. Mehrfach-ungesättigte Fettsäuren aus Distel-, Walnuss-, Kürbiskern-, Raps- und Leinöl sind wichtig für den Hormonhaushalt und damit auch für den Knochenstoff-

wechsel. Vor allem sehr dünne Menschen profitieren von einer ausreichenden Fettzufuhr in Form von pflanzlichen Ölen. Auf tierische Fette, wie sie in Wurst und Schmalz vorkommen, kann man getrost verzichten.

AUS KOCHTOPF UND KRÄUTERGARTEN

In vielen Köpfen sitzt die Überzeugung, dass gekochtes Essen dick macht. Deshalb getrauen sich übergewichtige oder linienbewusste Zeitgenossen oft kaum noch, sich zu einer Mahlzeit gemütlich an den Tisch zu setzen. In der Meinung, ihrer Figur etwas Gutes zu tun, verzichten sie auf gekochte Mahlzeiten und verpflegen sich von der Hand in den Mund mit kalorienarmen Snacks. Die Folge davon ist, dass sich zwar die Energiereserven vermindern, nicht aber die Fettpolster. Wir brauchen Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate, weil diese uns nähren. Jedoch ist die Art der Zubereitung wichtig. Anstatt Risotto oder Kartoffelgratin mit Sahne empfiehlt es sich, Reis und Kartoffeln in Wasser zu kochen. Mit Kümmel zubereitete Salzkartoffeln schmecken übrigens wunderbar! Das Gemüse kann, anstatt mit Käse überbacken, zusammen mit 1 EL Olivenöl als leichte Gemüsepfanne zubereitet werden. Die Pouletbrust isst man vorzugsweise nicht paniert, sondern geschnetzelt, am besten mit frischem Ingwer und Gemüse in einer Pfanne angebra-

Anzeige

Anzeige 1/8 hoch
(59x105)



Gemüse, Reis oder Getreide

ten, gewürzt mit Sojasauce, einem Spritzer Zitronensaft und viel Petersilie. Durch Garen, Dünsten und Braten wird die Nahrung aufgeschlossen und für den Organismus besser verfügbar, aber nicht unbedingt kalorienreicher. Gewürze fördern den Genuss und die Verdauung. Kohl mit Kümmel, Pilze mit Zitronensaft, Petersilie und Cayennepfeffer, Kartoffelstock mit Muskat gekocht, verhindern Blähungen oder Völlegefühl nach dem Essen und sind zudem noch wunderbar schmackhaft. Frische Kräuter, Gewürze, Keimlinge, Blattsalate und kleine Mengen reifes Obst versorgen uns mit den notwendigen lebendigen Enzymen und fördern damit unsere Lebenskraft und Dynamik.

ENERGIEREICHER START IN DEN TAG

Ein warmes Frühstück sorgt für einen energiereichen Start in den Tag. Morgens von 7 Uhr bis 9 Uhr hat, laut der chinesischen Organuhr, der Magen seine grösste Leistungskraft. Diese Zeit kann genutzt werden, um dem Körper optimal Energie zuzuführen. Unser Organismus wird es uns danken, indem er sich nachmittags nicht so sehr mit Süßgelüsten oder abends mit Heisshungeranfällen zu Wort meldet. Eine gekochte Getreidemahlzeit in Form einer pikanten Suppe oder eines süßen Getreidebreis mit gedünstetem Obst und gerösteten Nüssen gilt aus Sicht der Chinesischen

Medizin als ideale Morgenmahlzeit. Anders als das Müsli aus rohen Getreideflocken, Joghurt und unreifem, rohem Obst wird es uns weder Blähungen noch Völlegefühl beschern, sondern ein warmes Gefühl des Genährtseins, das lange anhält.

ESSEN, WAS DAS HERZ BEGEHRT

Diäten wie «low-carb» und «low-fat» machen uns langfristig nicht schlanker und auch nicht gesünder. Gekochte, schmackhaft zubereitete Mahlzeiten aus frischen Zutaten, dazu frische Kräuter, Blattsalate und Sprossen liefern uns alle Inhaltsstoffe, die wir für unsere Gesundheit brauchen. Essen wir doch, was unser Herz begehrt und was unseren Gaumen gelüftet, vorausgesetzt, dass dieser nicht immer nur nach Cola, Chips, Kaffee und Schokolade verlangt! Die meisten von uns werden zuerst wieder lernen müssen, ihre «gesunden» Gelüste zu spüren. Am Besten gelingt

dies, wenn für ein paar Tage alle extremen Geschmäcker vermieden und die Nahrung auf gedünstetes Gemüse, gekochtes Getreide (Reis, Hirse, Couscous), frische Kräuter und kleine Mengen kaltgepresstes Öl reduziert wird. Das braucht zwar etwas Disziplin und Durchhaltewillen, lohnt sich aber allemal.

Text: Margot Sele
Ernährungsberaterin TCM
9490 Vaduz
www.energy-plus.li
Tel. 00423/232 77 70

Buchtipps:

Die Fünf-Elemente-Küche
von Christiane Seifert
Knaur-Verlag

Ernährung nach den 5 Elementen
von Barbara Temelie
Joy-Verlag

Anzeige

Anzeige 1/4 hoch (93x133)