

Dr. Alfred Gruber | TV-Koch David Geisser

Qi-Küche

Kochen nach den Fünf-Elementen
für mehr Energie & Balance



Erleben Sie Vitalität und Wohlbefinden dank Balance in Yin und Yang
Lehrreich, praktisch und mit tollen Rezepten

MOMEDICA

QS24

BÜCHER

Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Die Inhalte basieren auf den Erkenntnissen und Erfahrungen des Autors. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

© 2026

Momedica – Rosenheim - DE, ein Imprint von Momanda, in Kooperation mit QS24

Grafische Gestaltung und Satz: Atelier Lehmacher, Friedberg - DE

Druck und Bindearbeiten: Longo AG, Bozen - IT

ISBN 9-783912-549003

www.momedica.com

Weitere Informationen www.vitalworld.com

Kontakt zum Autor: info@vitalworld.com

Inhalt

Die 10 goldenen Regeln der Fünf-Elemente-Ernährung	7
Vorwort von David Geisser	10
Vorwort von Dr. Alfred Gruber	12
Kapitel 1:	
Der Wert der Nahrung - Nahrungsmittel und Lebensmittel:	
Ein Vergleich	15
Kapitel 2:	
Der Nutzen der Fünf-Elemente-Küche	21
Kapitel 3:	
Forschung, Entwicklung und Freude an der Arbeit.	29
Kapitel 4:	
Die Grundlage der Ernährungslehre nach TCM.	37
Kapitel 5:	
Qi – die Energie des Lebens.	45
Kapitel 6:	
Von YIN und YANG.	57
Kapitel 7:	
Thermische Eigenschaften von Lebensmitteln.	67



Kapitel 8:	
Die fünf Geschmacksrichtungen	77
Kapitel 9:	
Die Fünf-Elemente und ihre Zuordnungen	83
Kapitel 10:	
Funktionskreise.....	91
Kapitel 11:	
Kochen nach dem Nahrungszyklus.....	97
Kapitel 12:	
Wann sollten Sie essen? Wie viel und was?.....	101
Kapitel 13:	
Kochanleitung – rechts drehen, richtig schneiden	107
Kapitel 14:	
Yin-Yang: Fülle- und Mangelzustände	119
Kapitel 15:	
Einfluss auf die Speisen: yinisieren und yangisieren!	129
Kapitel 16:	
Nachwort – Das war's ... Sie können's. Oder?	134

naht

Fünf-Elemente-Rezepte.....	137
Qi-Jing-Suppe mit Huhn oder Gemüse.....	139
Vitale Qi-Erbsensuppe.....	141
Xue-Kräuter-Tomaten-Salat.....	143
Stroganoff-Geschnetzeltes oder Tofu.....	145
Koeri-Geschnetzeltes oder Tofu-Curry-Pfanne.....	147
Wohlfühl-Gratin: Kartoffel-Spinat.....	149
Swiss-Power-Rösti in Balance.....	151
Gu-Qi-Curry-Risotto.....	153
Mianyi-Porridge.....	155
Seeteufel „Cinque-Elementi“.....	159
Refresh-Früchte-Streusel-Gratin.....	161
Fünf-Elemente-Joghurt: Zimt-Apfel.....	163
Lebensmittelliste nach Elementen sortiert.....	164
Lebensmittelliste nach A-Z sortiert.....	181
Glossar.....	195
Literaturhinweise.....	197





10 Die goldenen Regeln der Fünf-Elemente-Ernährung:

Das erwartet Sie in diesem Buch: Die Fünf-Elemente-Ernährung basiert auf zehn grundlegenden Prinzipien, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Diese Regeln sind keine starren Vorschriften, sondern Leitlinien für einen bewussten, harmonischen Umgang mit Nahrung.

.....
Die Ernährung hat eine Schlüsselrolle, wenn es um das Wohlbefinden und den Erhalt Ihrer Gesundheit geht. Ein guter Grund, um dieses Thema genauer anzuschauen.



1. Die Mitte stärken

Achten Sie immer darauf, dass Ihre Ernährung harmonisch und ausgleichend ist. Ein starkes „Mingmen“ (inneres Feuer) ist die Basis von Gesundheit.

2. Lebensmittel statt Nahrungsmittel

Wählen Sie frische, vitale Lebensmittel mit viel GU-Qi. Vermeiden Sie industriell verarbeitete Produkte, die keine Lebensenergie mehr enthalten.

3. Die Thermik beachten

Yin kühlt, Yang wärmt. Stimmen Sie die Thermik Ihrer Speisen auf Ihre Konstitution, die Jahreszeit und die Situation ab.

4. Fünf Geschmacksrichtungen nutzen

Süß, scharf, salzig, sauer und bitter gehören in jede ausgewogene Ernährung. Jede Geschmacksrichtung stärkt ein bestimmtes Organ und Element.

5. Im Nahrungszyklus kochen

Fügen Sie Zutaten in der Reihenfolge der Fünf-Elemente hinzu (Holz → Feuer → Erde → Metall → Wasser). So harmonisieren Sie den Energiefluss im Gericht.



6. Richtig schneiden und rühren

Schneidetechniken betonen Elemente, Rühren im Uhrzeigersinn oder in Achten steigert das GU-Qi. Kochen darf ein bewusstes Ritual sein.

7. Yinisieren und yangisieren bewusst einsetzen

Nutzen Sie Kochmethoden, um Gerichte je nach Bedarf zu kühlen (blanchieren, dämpfen) oder zu wärmen (braten, schmoren, rösten).

8. Saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugen

Essen Sie, was gerade wächst. So stimmen Sie sich automatisch auf den Jahreszyklus ein und unterstützen Ihren Körper optimal.

9. Bewusst essen

Essen Sie in Ruhe, mit Freude und ohne Ablenkung. Kauen Sie gründlich – die Verdauung beginnt im Mund. „Essen Sie, wenn Sie essen.“

10. Auf den Körper hören

Ihr Körper ist der beste Therapeut. Beobachten Sie, wie Sie sich nach bestimmten Speisen fühlen. Wiederholen Sie, was gut tut – verändern Sie, was belastet.

.....
*Einige der Regeln,
die zu einem
bewussteren
Umgang mit der
Ernährung gehören,
dürften Ihnen
bekannt vorkommen.
In diesem Buch
werden sie erklärt,
ergänzt und in eine
Ordnung gebracht.*

Vorwort

von David Geisser

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner erfolgreichen Karriere habe ich vieles erlebt: großartige Rezepte, wunderbare Menschen und ein breites Spektrum an Fachwissen rund um Ernährung und Gesundheit. Der Inhalt dieses Arbeits- und Erlebnisbuches war auch für mich eine Gelegenheit, das Kochen – und besonders das Thema Ernährung – aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Die asiatische Regenerationsphilosophie richtet den Fokus stärker auf die Vitalität des Menschen als auf die rein biochemische Wirkung und Funktion einzelner Lebensmittel.

.....
**Die Fünf-Elemente-
Lehre ist einfach –
und kann auch ohne
Mühe im Alltag
umgesetzt werden.**

Besonders fasziniert mich die Einfachheit dieser Methode und ihre alltägliche Anwendbarkeit. Dank der innovativen Entwicklung der Fünf-Elemente-Gewürzmischungen und der umfassenden Informationen in diesem Buch gelingt es sowohl Profi- als auch Hobbyköchinnen und -köchen spielend, ausgewogene und harmonisierende Mahlzeiten zu kreieren. Ob ein Gericht zusätzliche Funktionen wie Wärmen oder Kühlen erfüllt oder einfach den Wohlfühleffekt steigert, bleibt dabei ganz dem eigenen Anspruch überlassen. Die klaren Erklärungen von Dr. Gruber machen den Einstieg leicht und laden aktiv zum Experimentieren ein.

Meinem Team und mir hat es große Freude bereitet, die Rezepte nach der Fünf-Elemente-Lehre zu kochen und für alle Leser:innen sichtbar zu machen. „Das Auge isst mit“. Deshalb war es uns wichtig, die Gerichte nicht nur genussvoll und harmonisch zuzubereiten, sondern ihnen auch eine ansprechende Optik zu verleihen. Ich denke, das ist uns gemeinsam sehr gut gelungen.



Im Laufe der Zusammenarbeit mit Dr. Gruber hat sich ein starkes, inspirierendes Team entwickelt.

Ganz gleich, ob Sie Ihre Gesundheit stärken, Ihr Wohlbefinden fördern oder einfach wohlschmeckend kochen möchten, dieses Buch bietet, zusammen mit den Aufgaben und praktischen Experimenten, eine solide Grundlage für ein gutes Gefühl während und nach dem Essen.

Ich freue mich auf mehr.

Ihr David Geisser

.....
**Rezepte nach der
Fünf-Elemente-
Lehre sind nicht nur
gesund. Sie bereiten
Freude: schon vor
dem Essen, weil sie
appetitlich aussehen.**

Vorwort

von Dr. Alfred Gruber

Dieses Buch ist eine Einladung.

Seit mehr als 30 Jahren widme ich mich der Traditionellen Chinesischen Medizin, der tibetischen Gesundheitslehre und den uralten Weisheiten, die den Menschen in seiner Ganzheit betrachten. Immer wieder bin ich dabei auf eine einfache Wahrheit gestoßen: **Essen kann heilen – wenn wir verstehen, wie wir mit Lebensmitteln umgehen.**

Was, wenn Ihre Küche der kraftvollste Ort für Ihre Gesundheit wäre? Dieses Buch ist Ihr Kompass, um sie neu zu entdecken, nicht als Ort von Regeln, sondern als Spielwiese für Freude und Lebensenergie.

.....
***Mit der Fünf-
Elemente-Lehre wird
Ihre Küche zu einem
Kraftort.***

Entdecken Sie selbst, wie Sie mit den Prinzipien der Fünf-Elemente-Ernährung Ihre Gesundheit nicht nur erhalten, sondern von Grund auf stärken. Oft sind es nicht die komplizierten Therapien, sondern die kleinen Veränderungen im Alltag, die die größte Wirkung entfalten.

Allem voran steht ein Prinzip: die Stärkung Ihrer Mitte.



Sobald Sie Lebensmittel in ihrer ganzen Tiefe, nach Energie, Geschmack, Farbe und Wirkung, verstehen lernen, öffnet sich ein neuer Weg. Ein Weg zu mehr Vitalität, innerer Balance und einem tiefen, freudvollen Wohlgefühl.

Ich lade Sie herzlich ein, die folgenden Seiten nicht nur zu lesen, sondern **zu erleben**: das Schneiden, Rühren, Würzen, Schmecken – und dabei Schritt für Schritt die Wirkung zu spüren.

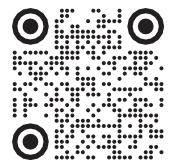
Denn Gesundheit ist kein Zustand, den man erreicht.

Gesundheit ist ein Weg, den Sie gehen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Genuss beim Entdecken Ihrer eigenen Küchen-Heilkraft.

Mit herzlichen Grüßen
Dr. Alfred Gruber

.....
***Pure Lebensfreude
auf den Teller zu
bringen, ist das
eigentliche Thema
dieses Buchs.***



„Ist er Koch oder Arzt?
Ist dies eine Apotheke oder ein Restaurant?
Fisch, Fleisch, Gemüse, Kräuter, Gewürze:
köstliche Gerichte verbannen Tabletten
und Therapien.
Nahrhafte, ausgewogene Speisen
sind das Mittel gegen Leiden.“

GEDICHT AUS DER TRADITIONELLEN ASIATISCHEN GESUNDHEITSLEHRE





1

Der Wert der Nahrung –

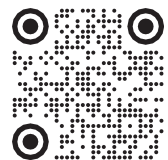
Nahrungsmittel und Lebensmittel: Ein Vergleich

Bevor wir ins Getümmel der asiatischen Ernährungslehre eintauchen, möchte ich Sie einladen, aktiv mitzuwirken. Nur das, was Sie selbst erleben, erarbeiten und erforschen, wird wirklich zu Ihrem Wissen.

Wir können unendlich viel Theorie aufnehmen, doch erst in der Praxis zeigt sich, ob wir sie beherrschen.

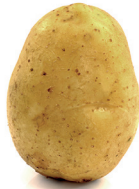
Sie können zehn Bücher über das Fahrradfahren studieren: Beim ersten Versuch werden Sie trotzdem umfallen. Erst wenn Sie selbst auf dem „Drahtesel“ gesessen haben, begreifen Sie, wie Fahrradfahren wirklich funktioniert.

.....
**Nur was Sie erleben,
werden Sie spielend
verinnerlichen.
Deshalb lädt dieses
Buch zum Mitmachen
und Miterleben ein.**



Genauso ist es mit der vitalen Ernährungslehre. Die praktische Anwendung ist mir wichtiger als bloße Theorie, auch wenn beides notwendig ist.

Starten wir doch gleich mit einer Denkübung: Was wächst, wenn Sie es in Ihrem Garten eingraben?



Eine rohe Kartoffel?



Eine Tüte frittierte Pommes?

.....
**Selbst in
vorgefertigten,
konservierten und
verarbeiteten Speisen
steckt oft noch
Lebensenergie, die
man nutzen kann.**

Die Antwort ist offensichtlich: Wachsen kann nur die Kartoffel. Nur die natürliche, unverarbeitete, rohe Kartoffel trägt viel GU-Qi (sprich: Gu-Tschi = die Lebensmittelenergie) in sich. Das ist das Attribut dafür, ein Lebensmittel zu sein und damit eine Basis für vitale Ernährung.

Im Gegensatz dazu gilt die Tüte Pommes aus westlicher Sicht zwar noch als „Nahrungsmittel“. Aus der Perspektive der Heilkunde und der asiatischen Regenerationsphilosophie jedoch ist sie leblos – niemals ein „Lebens-Mittel“. Oder haben Sie schon einmal einen Pommes-Baum wachsen sehen?

Und schon sind wir mitten in einer der wichtigsten Ideen dieses Buches:

Wenn ich in diesem Buch von Nahrung spreche – sei es eine Vorspeise, ein Dessert, ein Hauptgang oder eine ganze Menü-

folge –, dann meine ich immer Lebensmittel. Darüber hinaus gehen ich der Frage nach, wie Sie aus diesen Lebensmitteln die größtmögliche Vitalität (GU-Qi) schöpfen können. Denn selbst in vorgefertigten, konservierten und verarbeiteten Speisen steckt oft noch ein Funke Lebensenergie, den es zu nutzen gilt.

In Anbetracht dessen, dass bei uns im Westen heute etwa 70 Prozent aller Speisen vorgefertigt sind – ob konserviert, bestrahlt, gefroren und natürlich mit fast unendlich vielen Zusatzstoffen verändert –, ist es wohl auch sinnvoll, zu erklären, wie man aus diesen „Totenmitteln“ noch möglichst viel Leben herausholen kann. Trotzdem: Einen Pommes-Baum kriegen wir nicht zum Leben. Aber die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt.

Zusammenfassung

- Lebensmittel schenken uns Lebenskraft, denn sie leben. Industrielle Nahrung hingegen ist leblos.
- In der asiatischen Gesundheitslehre hat die Energie der Lebensmittel einen Namen: GU-Qi. Es ist die dynamische Kraft, die Ihr Wohlbefinden stärkt.



.....

***GU-Qi ist die
Bezeichnung der
Kraft, die in unseren
Lebensmitteln steckt.***



Übung 1: Kartoffel oder Pommes?

Legen Sie zwei Listen von Ihrer eigenen Ernährung an (Reflektieren Sie oder führen Sie ab jetzt Protokoll, ganz wie Sie wollen).

Nehmen Sie Ihre eigene Ernährung unter die Lupe: Was befindet sich in Ihrer Küche? Was bestellen Sie im Restaurant, was landet im Einkaufswagen? Teilen Sie Ihre Beobachtungen gedanklich in zwei Kategorien ein:

1. Lebendiges: Alles, was frisch, roh und voller Vitalität ist.
2. Lebloses: Alles, was industriell verarbeitet wurde.

Und jetzt die spannende Frage:

Welche der beiden Kategorien überwiegt in Ihrem Alltag?

.....
*Lebensenergie oder
tote Kalorien – was ist
bisher die Grundlage
Ihrer Ernährung?*



Übung 2: Ihre eigene Definition

1. Formulieren Sie in einem Satz, was für Sie persönlich ein „Lebensmittel“ ist.
2. Formulieren Sie in einem zweiten Satz, was Sie unter „Nahrungsmittel“ verstehen.

Vergleichen Sie:

Welche Unterschiede fallen Ihnen am stärksten auf?

Reflexion

- Wo in Ihrem Alltag fiel es Ihnen vielleicht leicht, bewusst ein Nahrungsmittel durch ein Lebensmittel zu ersetzen?
- Haben Sie schon einmal den Unterschied gespürt, wie viel mehr Energie Ihnen „lebendige“ Nahrung gibt? Was verbinden Sie mit diesem Gefühl?
- Malen Sie sich eine Mahlzeit aus, die zu 100 Prozent aus Lebensmitteln besteht. Was liegt da auf Ihrem Teller? Wie duftet es?



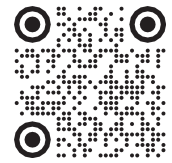
.....

Haben Sie schon einmal bewusst wahrgenommen, wieviel mehr Energie Ihnen „lebendige“ Nahrung gibt?





Der Nutzen der Fünf-Elemente-Küche



Die Fünf-Elemente-Ernährung ist kein flüchtiger Trend, der morgen schon wieder vergessen ist. Sie ist keine weitere restriktive Diät, die Verzicht predigt und Kalorien zählt. Vielmehr ist sie eine tief verwurzelte Philosophie, ein energetisches Prinzip, das universell wirkt und die Harmonie zwischen Mensch und Natur in den Mittelpunkt stellt. Es ist eine Rückbesinnung auf das, was unser Körper intuitiv versteht: Balance statt Verzicht, Rhythmus statt Chaos und vor allem Energiefluss statt mechanischer Kalorienzählung. Wer sich auf diese Prinzipien einlässt, spürt die Wirkung oft unmittelbar. Diese spürbare, unmittel-



.....

***Es geht darum,
über unsere Art zu
kochen die Mitte
unseres Energie-
systems zu stärken
und zu erhalten.***

bare Verbesserung des Wohlbefindens ist das Geheimnis ihres anhaltenden Erfolgs, der sich über Jahrtausende bewährt hat. Durch ausbalanciertes Kochen, abgestimmte Gerichte und wohldurchdachte Speisefolgen kann die „Mitte“ unseres Energiesystems gestärkt und erhalten werden.

Um die Fünf-Elemente-Küche zu verstehen, müssen wir uns in die Ursprünge der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) begeben. Dieser Denkansatz ist über 4.000 Jahre alt und entspringt einer tiefen, unvoreingenommenen Beobachtung der Welt: Alles, was lebt, folgt natürlichen Zyklen und wird von den Kräften der Elemente bestimmt. Die Fünf-Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind dabei keine physischen Substanzen im westlichen Sinne. Sie sind vielmehr ein komplexes Symbolsystem, eine Metapher, die beschreibt, wie Energie (Qi) fließt und sich im Körper, in der Natur und in unserer Nahrung verwandelt. Es ist ein lebendiges Modell der Wandlung und nicht das Werk eines einzelnen Genies. Es ist ein kollektives, über Generationen gewachsenes Wissen, gereift durch die Erfahrung von Persönlichkeiten aller Couleur, weshalb es über Jahrhunderte hinweg in der Praxis erprobt und verfeinert wurde. Die TCM-Küche ist somit ein lebendiges Erbe, kein einmaliger

.....
**Die TCM betrachtet
Ernährung als Zufuhr
von Lebensenergie.**

Einfall, sondern eine bewährte Wissenschaft der Lebenspflege. Die TCM betrachtet Ernährung nicht nur als Zufuhr von Nährstoffen, sondern als Zufuhr von Lebensenergie. Diese Energie beeinflusst weit mehr als nur die physische Substanz. Sie ist untrennbar mit unserem inneren Zustand verbunden und wirkt sich direkt darauf aus.



2

Die Gültigkeit der Fünf-Elemente-Lehre beruht auf fünf fundamentalen Säulen, die sie immun gegen den Wandel des Zeitgeistes machen. Die Lehre ist die Architektur des Lebens. Solange wir wachsen (Holz), aktiv sind (Feuer), Nahrung aufnehmen (Erde), atmen (Metall) und uns regenerieren (Wasser), bleibt die Lehre relevant. Die moderne Lebensweise ist ein permanenter Angriff auf unser Zentrum, die sogenannte „Mitte“ (das Milz-Magen-System, repräsentiert durch das Element Erde). Stress, unregelmäßige Mahlzeiten, stark verarbeitete Lebensmittel und thermische Extreme (zu viel Kälte oder Hitze im Essen) schwächen diese Mitte. Die Folge sind Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Heißhunger und chronische Energietiefs.

Trotz der philosophischen Tiefe ist die Fünf-Elemente-Küche im Alltag überraschend praktisch. Einmal verstanden, reduziert sich die Komplexität auf eine einfache, intuitive Anwendung: fünf Geschmäcker, Fünf-Elemente, eine logische Reihenfolge. Dieses robuste System liefert immer wieder spürbare Ergebnisse und macht es zu einem intuitiven Werkzeug, das uns von starren Regeln befreit und uns lehrt, wieder auf die Signale unseres Körpers zu hören.

Es ist ein faszinierendes Detail, dass auch der Westen einst ähnliche Konzepte kannte. Ich denke hier an die antike Säftelehre oder die Ernährungsweisheiten von Hildegard von Bingen. Doch im Zuge der Industrialisierung und der Dominanz moderner, reduktionistischer Ernährungsdogmen wurden diese ganzheitlichen Ansätze verdrängt. In Asien hingegen blieb das Elemente-System lebendig. Es wurde kontinuierlich weiterentwickelt, fest in die medizinische Praxis integriert und von der Bevölkerung als Alltagswissen getragen. Es verschwand nicht,



.....

Das Erstaunliche ist, dass die Fünf-Elemente-Küche praktisch und einfach umsetzbar ist.

sondern passte sich an. Diese einzigartige Kombination aus tiefer Tradition, ständiger Weiterentwicklung und unschlagbarer Alltagstauglichkeit ist es, die die Fünf-Elemente-Küche heute zu einem global beliebten und zeitlosen Wegweiser für ein gesundes, ausgeglichenes Leben macht. Sie bietet uns einen Rahmen, um in einer hektischen Welt wieder in unseren eigenen Rhythmus zu kommen.



Eine Disharmonie – also ein Krankheitszustand – lässt sich durch ausgewogene Gerichte allein zwar nicht heilen. Doch ein vitaler, harmonischer Körper verfügt häufig über die Kraft, sich selbst zu regenerieren. Dies nennt der Volksmund auch die „Selbstheilungskraft“. Natürlich wächst ein amputiertes Bein nicht mehr nach. Doch organische Störungen, Hitze- oder Kältezustände, Meridianblockaden (Energieleitkanäle in der Traditionellen Chinesischen Medizin) und vieles mehr lassen sich durch eine optimierte Ernährung lindern oder sogar ganz auflösen.

.....

Beim Kochen nach den Fünf-Elementen wollen wir keine Therapie erarbeiten, wir wollen nur unser Energielevel stärken.

Die Fünf-Elemente-Küche ist keine therapeutische Kur, sondern ein alltagstaugliches Werkzeug, um unsere Vitalität zu steigern und den Energiefluss zu harmonisieren.

Damit nähren wir die Harmonie unserer Systeme und balancieren mögliche Disharmonien mit geeigneten Mitteln aus. Den Rest können der Körper und der Geist selbst bewältigen. Meistens!

Dieses Buch verfolgt nicht das Ziel, Diagnostik zu vermitteln.

Um all das zu erlernen, bräuchten wir deutlich mehr Zeit, eher fünf Jahre als fünf Minuten. In der traditionellen Heilkunde, ob östlich oder westlich, steht am Anfang eine umfassende therapeutische Ausbildung. Anschließend folgt eine lange Phase praktischer Erfahrung bei ausgewiesenen Experten, bevor eigene Diagnosen gestellt oder Therapien durchgeführt werden. Diese Zeit steht uns hier gerade nicht zur Verfügung.

Zwischen der westlichen und der östlichen Heillehre gibt es allerdings einen gravierenden Unterschied. In der asiatischen Gesundheitslehre geht der Therapeut davon aus, dass jeder Mensch ein Grundverständnis von den Elementen, den inneren Dynamiken der Organe und den grundlegenden Ernährungsregeln besitzt. Auch bei uns im Westen war dieses Wissen über viele Jahrhunderte hinweg verbreitet – bis es durch die Inquisition und Verbote zurückgedrängt wurde. Heute wird die Verantwortung für die eigene Gesundheit oft an ein analytisches System abgegeben – manchmal bis hin zur Absurdität. Computer sollen bald alles über uns wissen. Doch ob unser Menschsein und unser Gefühl dabei noch zählen, ist fraglich.

.....

***Das für uns „Neue“
in der östlichen
Gesundheitslehre
ist Wissen, das in
unserer Kultur über
viele Jahrhunderte
verbreitet war, ehe es
verloren ging.***

Zum Thema Ernährung gibt es dabei auch sehr unterschiedliche Auffassungen. Im Westen wird die Ernährung häufig unterschätzt oder gar belächelt. Dabei möchte ich betonen: Ich schätze die moderne Medizin sehr. Für akute Notfälle ist sie unverzichtbar. Aber ihr Fokus liegt auf Symptomen und deren Behandlung.



In diesem Buch geht es nicht um Notfälle, Symptome oder therapeutische Ansätze. Unser Ziel ist es, „die Mitte“ zu stärken. mit Lebensmitteln in all ihren Facetten eine stabile Basis für Körper und Geist zu schaffen – damit sie Bioresistenz (Abwehrkraft) und Bioresilienz (Selbsterkenntnis, Lernfähigkeit) entwickeln können.

Beispielhaft könnte das so aussehen: Ein Marathonläufer erhält von uns die Nahrung, die ihm Energie für seinen Lauf gibt, seine verletzten Knie behandeln wir jedoch nicht. Schülerinnen, Schüler und Studierende bekommen Hilfe, um ihre Konzentration zu verbessern. Das Lernen der Vokabeln bleibt trotzdem ihre eigene Aufgabe.

Kochen nach den Fünf-Elementen steigert das Wohlbefinden, fördert die Verdauung und nutzt die natürliche Energie der Lebensmittel, um mehr Qi (Lebensenergie im Fluss) für Alltag und Erfolg zu mobilisieren.



Wir geben dem Marathonläufer die passende Energie-nahrung für seinen Sport – wir reparieren jedoch nicht seine kaputten Knie.

Und nun nochmal eine Frage an Sie: Was ist Gesundheit? Die Antwort mag überraschen: Nicht einfach die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist ein Wohlgefühl! Gesundheit ist also eine Emotion.

Genau hier setzt die Regenerationsphilosophie an: Wenn wir es schaffen, durch die Ernährung nach den Fünf-Elementen ein echtes Wohlgefühl zu erzeugen, dann stärken wir den Organismus so, dass er sich selbst regenerieren kann. Das ist Selbstheilung auf höchstem Niveau. Das schaffen wir. Packen wir's an!

Zusammenfassung

- Für die eigene Gesundheit trägt jeder selbst die Verantwortung.
- Vorbeugen ist einfacher, günstiger und sinnvoller, als auf Krankheiten zu reagieren.
- Die perfekte Basis für die Gesundheit ist es, „die Mitte“ zu stärken. Das erzeugt Bioresistenz (Abwehrkraft).
- Resilienz – die Lernfähigkeit von Körper und Geist – zu fördern, ist entscheidend.

Übung 1: Gesundheit definieren

- Setzen Sie sich für fünf Minuten hin und schreiben Sie Antworten auf, die Ihnen spontan zur folgenden Frage in den Sinn kommen: *Was bedeutet für mich Gesundheit?*
- Achten Sie darauf, ob Sie dabei eher emotionale Aspekte (Wohlgefühl, Leichtigkeit) als körperliche Aspekte (Schmerzfreiheit, Energie) in den Vordergrund stellen.

Reflexion

1. Welche Situationen im Alltag bringen Sie in Harmonie – und welche in Disharmonie?
2. Wenn Gesundheit ein „Wohlgefühl“ ist: Wann haben Sie sich zuletzt wirklich gesund gefühlt?
3. Welche kleine Veränderung in Ihrer Ernährung könnten Sie morgen umsetzen, um Ihre Mitte zu stärken?

.....
Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie Gesundheit für sich definieren?

