

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Ernährung für Kinder nach den Fünf Elementen

Kennen Sie das auch? Nach Kindergeburtstagen oder anderen Festen mit viel Schokolade und Süßem sind Ihre Kinder häufiger krank als sonst. Sie bringen nicht nur „Naschitüten“ und Give-Aways, sondern auch Schnupfnasen und Atemwegsinfekte mit nach Hause. Die Kids haben sich eben angesteckt, vermuten Sie? Stimmt vielleicht. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat allerdings eine andere Erklärung für das Phänomen. Zusätzlich gibt die chinesische Ernährungslehre, die „Ernährung nach den Fünf Elementen“, Eltern einfache und wirkungsvolle Tipps an die Hand, mit denen sie Gesundheit, Immunsystem und Entwicklung ihrer Kinder positiv beeinflussen und stärken können.



Yin und Yang im Gleichgewicht

Anders als westliche Experten teilt die traditionelle chinesische Ernährungslehre Nahrungsmittel nicht nach ihren Inhaltsstoffen, sondern nach ihrer energetischen Beschaffenheit ein. Sie unterscheidet auch hier zwischen den fließenden Polen Yin und Yang – kühlend und erwärmend. Je nach Jahreszeit und persönlicher Konstitution ist es förderlich, mehr kühlende, mehr neutrale oder mehr erwärmende

Nahrung zu sich zunehmen. Durch eine entsprechende Ernährung kann jeder Mensch seine Yin- oder seine Yang-Anteile stärken. Die dadurch entstehende Ausgeglichenheit zwischen den Polen sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie für eine gute Immunabwehr.

Zucker schadet dem Qi

Ein zu süßer Geschmack, wie der von Zucker, Bonbons und Schokolade, schwächt das Qi, die Lebensenergie des Menschen. Zuckriges verschleimt den Körper. Die „Rotznase“ nach der Kinderparty ist die natürliche Folge davon. Auch die Verdauung und Verwertung der Nahrung leidet. Für sie ist das Qi der Mitte, das „Milz Qi“, zuständig, das durch den Zucker geschwächt wird. Die Folge ist eine Neigung zu Durchfällen und Infekten. Wird das Milz Qi dagegen durch die Ernährung gestärkt, reguliert es auch das Körperfett und die Energie, die wir zur Verfügung haben. Das Qi der Mitte ist bei Kindern noch nicht gefestigt und braucht besonders viel Stärkung. Hierfür empfiehlt die Traditionelle Chinesische Medizin eine Ernährung mit viel gekochtem Getreide und Gemüse. Der leicht süße Geschmack kommt dem Qi zugute. „Süßes“ muss also nicht einmal ganz aus dem Speiseplan verschwinden.





Fünf-Elemente-Zutaten

Rundum ausgleichend wirkt eine Mahlzeit allerdings erst dann, wenn bei den Zutaten alle fünf Elemente berücksichtigt werden. Das Element Holz steht für die Geschmacksrichtung „sauer“ und ist beispielsweise Zitronensaft, Couscous oder Joghurt zugeordnet. Feuer steht für „bitter“ (z.B. für frischen Oregano, Lammfleisch, rote Beete) Erde für „süß“ (z.B. Kürbis, Hirse, Mangold) Metall für „scharf“ (z.B. Ingwer, rohe Zwiebel, Reis), Wasser für „salzig“ (z.B. Lachs, Olive, Salz). Auch die Zubereitung bestimmt die Energie einer Speise.

Häufiger warm essen

Generell gilt es in der chinesischen Ernährungslehre als förderlich warm zu essen, um das Yang zu schützen. Vor allem Menschen, die leicht frieren und oft müde sind, gewinnen dadurch Wärme und Energie. Im Winter gleicht warmes Essen kalte Außentemperaturen aus. Verfrorene Kinder, die sich schnell bei einer heißen Suppe aufwärmen können, erkälten sich nur selten.

Überflüssig: große Fleischrationen

Ihre oft unbändige Energie zeigt: Kinder haben an sich noch viel Yang. Sie brauchen deshalb nur wenig Fleisch, welches ein wichtiges Lebensmittel ist, um das Yang zu stärken. Im Gegensatz dazu sollten geschwächte Menschen vorübergehend mehr davon essen.

Zuviel Hitze durch Frittiertes

Nicht nur Zuckersüßes, auch die bei Kindern beliebten frittierten und salzigen Knabbereien, Chips, Fast Food und Co. schaden. Sie bringen schnell viel Hitze in den Körper. Ihre Kinder sind nach einem solchen Genuss nicht energiegeladener, sondern aufgedreht.

Ungewöhnliches TCM Frühstück

Für einen gelungenen Start und mehr Ausdauer im Schulalltag brauchen Kinder vor allem eins, ein gutes Frühstück. Hier gilt: Warmer Getreidebrei stärkt das Qi. Klingt gewöhnungsbedürftig, doch der Brei schmeckt richtig zubereitet weder langweilig noch „zu gesund“. Das müssen Sie Ihren Kindern natürlich erstmal schmackhaft machen – im wahrsten Wortsinn – am besten mit ein paar leckeren Rezepten:

Leckere Rezepte

Einfaches warmes Frühstück:

Polenta mit Nüssen und Birne

Wasser erhitzen (Element Feuer), Polenta (Erde) einrühren und kurz köcheln lassen, klein geschnittene Birnen (Erde) und Walnüsse (Erde) dazu geben, mit Ahornsirup (Erde) süßen.

Gemüsesuppe für den Winter

Möhren, Kartoffeln und Kohl (Element Erde) in Wasser zum Kochen bringen, Lauch, Zwiebeln, getrocknetes Liebstöckel und ein wenig Ingwer (Element Metall) hinzugeben, salzen (Wasser) und eine Stunde lang kochen. Einen Spritzer Zitrone (Holz), Dill (Feuer) und etwas Rohrzucker (Erde) hinzugeben. Eventuell etwas Pfeffer hinzugeben (Metall).

.....

Rena Seemann ist Heilpraktikerin. Seit 2005 praktiziert sie in ihrer Praxis in Hamburg Eimsbüttel. Sie behandelt mit Methoden wie Akupunktur, Moxa- und Kräutertherapie nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und gibt regelmäßig Kurse zur „Ernährung nach den 5 Elementen“. Rena Seemann verfügt über zusätzliche Ausbildungen in Akupunktur und TCM.

Praxis Wandlungsphase

Eimsbütteler Str. 25

22769 Hamburg

Telefon 040 - 98 23 18 78

E-Mail: tcm@wandlungsphase.de

www.wandlungsphase.de