



LEBE TCM.

TCM-DIÄTETIK

Fünf-Elemente-Ernährung

Lebe TCM. Live & Online

LEBENSMITTEL IM ÜBERBLICK

Feuer

Qi ernährend und aktivierend

Heiß

Vollkornklebereis · Vollkorndinkelkörner · Vollkornweizenkörner · Vollkornroggenkörner · Grünkern · Freekeh · Vollkorngerste

Warm

Vollkornhartweizennudeln · Hirse · Vollkornreis

Neutral

Hartweizennudeln · Reis · Perlgraupen · Vollkornhaferflocken · Couscous · Bulgur · Vollkorn-Sauerteigbrot · Maisgrieß

Kühlend

Quinoa · Amaranth · Brot · Maisgemüse

Erde

Stabilisierend und die Durchblutung sanft fördernd

Heiß

Getrocknete Erdnüsse · Ingwer · Knoblauch

Warm

Gekochte Erdnüsse · frische Erdnüsse · Meerrettich · Galgant · Kurkuma

Neutral

Kartoffel · Süßkartoffel · Karotte · Rote Bete · Pastinake · Knollensellerie · Brokkoli · Blumenkohl · Petersilienwurzel · Zwiebeln · Topinambur · Shan Yao · Yamswurzel · Maniok · Taro · Erdmandel · Weißkohl · Rotkohl · Fenchel · Champignons

Kühlend

Radieschen · Rettich · Winter-Bambus · Steckrübe · Gegen · Bai He · Lotuswurzel · Spargel · Kohlrabi · Schwarzwurzel · Wirsing · Mangold · Chinakohl · Erdbeere

Kalt

Rohkost aus Radieschen · Rettich · Spargel · Kohlrabi · Schwarzwurzel · Lotuswurzel · Steckrübe · Karotten · Spinat · Sellerie · Kopfsalat · Eisbergsalat · Feldsalat · Rucola · Romanasalat · Endivie

Metall

Körpersäfte ernährend und kühlend

Neutral

Weintraube · Kiwi · Kürbis · Stangenbohne · Erbsen · Spargelbohnen

Kühlend

Zucchini · Passionsfrucht · Hopfen · Passionsblume

Kalt

Gurke · Bittermelone · Wassermelone · Honigmelone

Holz

Qi regulierend und Yin ernährend

Heiß

Chilischote

Warm

Orange · Zitrone · Mandarinen · Avocado

Neutral

Kirsche · Apfel · Aprikose · Pfirsich · Pomelo · Feige · Aubergine · Buchweizen · Okra · Shiitake

Kühlend

Pflaume · Johannisbeere · Himbeere · Heidelbeere · Brombeeren · Rosenkohl · Paprika · Tomaten · Artischocke · schwarze Morcheln · weiße Morcheln

Kalt

Birnen · Bananen

Wasser

Harmonisierend

Neutral

Lachs · Forelle · Kabeljau · Hering · Makrele · Garnele · Lotuswurzel

Kalt

Miesmuschel · Auster · Wasserspinat · Wasserkastanie · Wasserlinsen · Brunnenkresse · Algen

Wichtige Bausteine

- **Fünf-Elemente-Ernährung** – Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz sowie die thermischen Wirkungen heiß, warm, neutral, kühl und kalt
- **TCM-Kräutertees** – sanfte Kräutermanagementen zur Förderung von innerer Balance und Vitalität
- **TCM-Lebensrhythmus** – Harmonie zwischen Bewegung, Entspannung, Arbeit und Schlaf sowie bewussten Essens- und Trinkgewohnheiten

Wichtige Prinzipien

1. Regionale und saisonale Lebensmittel

Aus Sicht der TCM bilden Mensch und Natur eine verbundene Einheit. Jede Region, jedes Lebensmittel und jeder Mensch bringt eigene Voraussetzungen mit. Lebensmittel wachsen unter unterschiedlichen regionalen Bedingungen. Klima und Boden prägen ihre Entwicklung und ihre Eigenschaften. Auch der Mensch steht in ständiger Wechselwirkung mit seiner Umwelt.

2. Wann und wie viel

Morgens, mittags und abends: Der Zeitpunkt und die Menge der Mahlzeiten spielen in diesem Ernährungssystem eine zentrale Rolle – oft sogar eine wichtigere als die Auswahl der Lebensmittel und Getränke.

3. Klug trinken - eine wichtige Grundlage gesunder Ernährung

Die TCM-Diätetik umfasst nicht nur feste Nahrung. Auch was, wann und wie viel getrunken wird, spielt für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Die passende Getränkeauswahl und Trinkmenge orientieren sich an der individuellen Situation – unter anderem an Bewegung, innerer Anspannung, Schlaf, Arbeitsalltag, Jahreszeit und Klima.

4. Ganzheitliche Selbstwahrnehmung als Grundlage gesunder Ernährung

Auch moderne Messgeräte und Laboruntersuchungen können nur bestimmte Werte und Momentaufnahmen des Körpers erfassen. Umso wichtiger ist es, die eigenen körperlichen, psychischen und emotionalen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung bildet eine wertvolle Grundlage für eine individuell passende Ernährung.

Hier ergänzen sich TCM-Diätetik und praktische Selbstanwendungen: Regelmäßige Übungen wie Qigong, Atemtechniken, Akupressur und Gua Sha können das Gespür für körperliche, seelische und energetische Veränderungen verfeinern. Dadurch fällt es leichter, Signale der persönlichen Bedürfnisse frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf einzugehen.

So schließt sich der Kreis: Je besser wir uns selbst wahrnehmen, desto gezielter können wir die TCM-Diätetik in unseren Alltag integrieren. Jeder Mensch ist einzigartig – wer die eigenen Bedürfnisse versteht, kann bewusster und souveräner entscheiden, welche Lebensmittel, Getränke, Mengen und Zeiten zu welcher persönlichen Situation passen.

Küchengewürze

Heiß

Ingwer · Chili · Cayennepfeffer · Zimt · Nelken · Muskatnuss · Knoblauch · Piment · Galgant · Zucker

Warm

Anis · Thymian · Wacholder · Schnittlauch · Senf · Sternanis · Basilikum · Beifuß · Dill · getrockneter Estragon · Fenchel · Senfkörner · Kardamom · Oregano · Koriander · Koriandersamen · Kümmel · Kurkuma · Lorbeerblätter · Meerrettich · Majoran · Paprika · Petersilie · Rosmarin · Bockshornkleesamen · Bohnenkraut · Schwarzkümmel · Bärlauch · Zwiebeln · weißer Lauch

Neutral

Süßholz · Vanille · Safran

Kühlend

Die meisten frischen grünen Kräuter

Kalt

Salz · Minze

Zubereitung

Heiß

Grillen · Braten · Backen · Frittieren

Neutral

Dämpfen · Köcheln · Dünsten

Kühlend

Frische, zarte Salatblätter, roh verzehrt

Kalt

Rohkost aus Gemüse und Obst sowie roher Fisch, rohes Fleisch und Tofu

Obst zum Frühstück

Obst mit Zimmertemperatur oder leicht erwärmt - als Beilage zum Frühstück geeignet:

Warm

Kirsche · Apfel · Hagebutte (Jin Ying Zi) · Orange · Pfirsich · Feige · Ananas · Aprikose · rote bis schwarze Trauben · Heidelbeeren · Brombeeren · Maulbeeren · Aroniabeeren · Zitronen · Himbeeren · Avocado · Passionsfrucht · Kokosfleisch · reife Mango · Granatapfel · reife Papaya · Dattel · Wildheidelbeeren · chinesische Dattel · Long Yan · Litschi · Gou-Qi-Beere · fast alle getrockneten Beeren und Früchte, sofern sie nicht zu süß sind

Hülsenfrüchte nach Element & Organbezug

Feuer · Herz

Rote Bohnen · rote Linsen

Erde · Magen

Sojabohnen · Kichererbsen

Metall · Lunge

Weißer Bohnen · weiße Linsen

Wasser · Nieren

Schwarze Bohnen · schwarze Linsen

Holz · Leber

Grüne Bohnen · grüne Linsen

Hinweis: Die Übersicht bildet die bereitgestellten Zuordnungen ab und ersetzt keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Rohes Fisch und rohes Fleisch können gesundheitliche Risiken bergen; Tofu sollte nur roh verzehrt werden, wenn er ausdrücklich als verzehrfertig gekennzeichnet ist.