

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 2: Ernährung : worauf Chinesen achten

**Artikel:** Die chinesische Ernährungslehre  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557442>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Die chinesische Ernährungslehre

Seit mehr als 3000 Jahren bedient sich die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eines ganzheitlichen Ernährungssystems, um die Gesundheit der Menschen zu erhalten und bereits eingetretene Störungen im Organismus zu beheben.

Auf chinesische Art zu essen, heisst für uns Europäer nicht, chinesische Gerichte zu kochen. Vielmehr empfiehlt die chinesische Ernährungslehre, sich mit Produkten aus dem lokalen Anbau entsprechend der Jahreszeit zu ernähren. Bei der Ernährung nach den fünf Elementen benötigt man keine speziellen Produkte oder Präparate. Natürlichkeit ist angesagt, frische Produkte sind Trumpf.

Wirkungsvolle Krankenvorsorge heisst das Lösungswort in China. Differenzierte Diagnosetechniken (z.B. Zungen- und Pulsdiagnose) helfen, die Krankheiten in ihren allerersten Anfängen zu erkennen und zu behandeln. Die chinesischen Ernährungsempfehlungen werden immer individuell auf den Patienten zugeschnitten, d.h. sie kommen dann zum Einsatz, wenn ein gründlicher Befund des energetischen Zustands aller Organsysteme erstellt wurde.

Mit der chinesischen Ernährungslehre gelingt es oft, den Organismus so zu stärken, dass Krankheiten erst gar nicht entstehen können. In China ist es auch heute noch so, dass die Menschen grösstenteils unter widrigen klimatischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnissen leben müssen. Dort gehört es zum Allgemeinwissen, wie Lebensmittel als Ganzes wirken und wie man sich gesund und ausgewogen ernährt. Ein Erfahrungs- und Wissensschatz, welcher sich äusserst kostengünstig auf die medizinische Versorgung der gesamten Bevölkerung auswirkt.



## Was bedeutet Gesundheit?

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet Gesundheit: Die Selbstheilungsfunktion des Organismus bemüht sich erfolgreich, ein ausgewogenes Verhältnis von Lebenssaft (Yin) und Lebenskraft (Yang) aufrecht zu erhalten. Dadurch werden vorübergehend krankmachende Einflüsse wie Klimaveränderungen, Ärger, Überanstrengung oder schlechtes Essen ausgeglichen. Gesund ist man also, wenn Yin und Yang in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Man verfügt dann sowohl über Lebenskraft als auch Lebenssaft.

## Die Theorie von Yin und Yang

Die Chinesen im Altertum gingen davon aus, dass alles im Universum in



Relation zum Ganzen (Tao) gesehen werden muss. Ihrer Meinung nach beruht das ganze Sein auf Gegensätzen, die klar zu unterscheiden sind, sich aber doch ergänzen. Zu dieser Weltanschauung kamen die Denker, als sie z.B. den Wechsel von Tag und Nacht, von Helligkeit und Dunkelheit und Ebbe und Flut zu erklären versuchten. Die Gegensätze kennzeichneten die chinesischen Philosophen mit den Symbolen Yin und Yang.

Yin bedeutete ursprünglich die schattige Seite eines Hügels. Damit assoziiert werden Qualitäten wie Dunkelheit, Kälte, Ruhe, Weiblichkeit und im Organismus u.a. die Säfte und das Blut. Yang entstand aus dem Zeichen für die sonnige Seite des Hügels. Damit verbunden werden Qualitäten wie Licht, Wärme, Aktivität, Männlichkeit und im Körper u.a. Qi (Energie), Dynamik und eine kraftvolle Verdauung.

### Die fünf Elemente

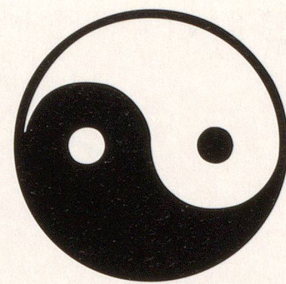
Yin und Yang sind die Grundbausteine alles Lebendigen. Um die Komplexität des Seins und die wahrnehmbare Welt noch besser darstellen und erklären zu können, entwickelten die Weisen in China ein System, das sich auf die fünf Grundelemente der Natur (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) bezieht. Die daraus entstandene Fünf-Elemente-Symbolik ist kein starres System, sondern beschreibt ein Modell sich gegenseitig beeinflussender Wirkungen. Die fünf Elemente gelten als ein System, mit dessen Hilfe alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene des Universums verstanden werden können.

### Das Ernährungssystem

Den fünf Elementen sind jeweils Jahreszeiten und Geschmacksrichtungen zugeordnet (vergl. Graphik Seite 12). Ausserdem gibt es noch fünf thermische Wirkungen (heiss - warm - neutral - erfrischend - kalt), welche ein Nahrungsmittel charakterisieren. So kommt es beispielsweise bei Rhabarber zu folgenden Merkmalen: Weil er im Frühling wächst und sauer schmeckt, ist seine thermische Wirkung «kalt» und das dazugehörige Element «Holz».

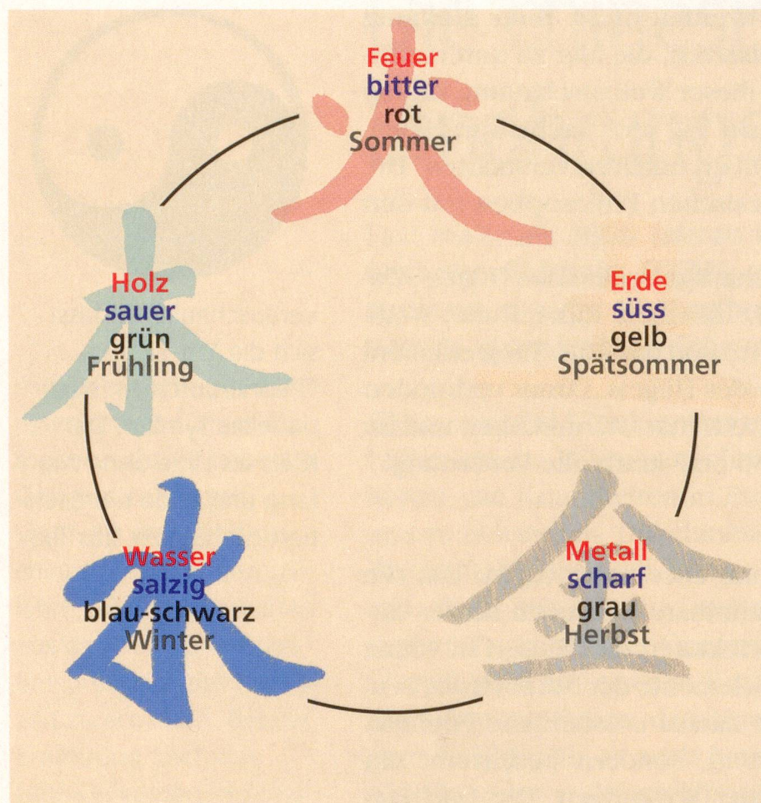
Der süsse Geschmack wird der Erde zugeordnet. Alle Lebensmittel des Erdelementes, beispielsweise fast alle Gemüse, viele Getreidearten, Pilze, Nüsse, Samen, Öle versorgen uns auf natürliche Art mit dem süssen Geschmack. Aber warum leiden immer mehr Menschen unter Heisshunger auf Schokolade und andere Süssigkeiten? Die meisten Menschen essen viel zu wenig natürlich süsse Lebensmittel wie Obst, Karotten oder Getreide. Dazu kommt oft ein hektischer Lebensstil, der es schwierig macht, emotional und geistig geerdet zu sein und zu bleiben. Wenn es uns gelingt, durch die Ernährung und unseren Lebensstil in unserer Mitte zu sein, brauchen wir keine künstlichen Süssigkeiten mehr.

Selbst wenn wir bei unserer Ernährung alle fünf Elemente gleichermassen berücksichtigen und uns damit ausgewogen ernähren, kann es sein, dass uns einzelne Nahrungsmittel nicht gut bekommen.



Veranschaulichen lässt sich die Yin-Yang-Theorie durch ein traditionelles Symbol: Der Kreis als Linie ohne Anfang und Ende repräsentiert das Ganze, das Tao.





Den fünf Elementen Feuer, Holz, Wasser, Metall und Erde werden je fünf Geschmacksrichtungen, Farben und Jahreszeiten zugeordnet. Die ideale «chinesische» Mahlzeit bietet alle fünf Geschmacksrichtungen, denn ihr ausgewogenes Verhältnis führt zu gesunder Sättigung und harmonischem Körpergewicht.

(Befragung, Puls- und Zungendiagnose) wird festgestellt, welche Lebensmittel und damit thermische Wirkung in welcher Jahreszeit für den Menschen individuell ratsam sind.

### Und in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft?

Diese uralten östlichen Erfahrungswerte haben nichts an Aktualität eingebüsst. Trotz unseres gewaltigen Wissens in Bezug auf einzelne Bestandteile der Nahrungsmittel und deren Wirkungsweise auf den Organismus leidet eine ständig wachsende Zahl von Menschen unter Verdauungsschwäche und damit unter Energiemangel sowie anderen Beschwerden, ausgelöst durch falsche Ernährungsgewohnheiten. Dabei sind es massgeblich zwei Faktoren, die für die Ernährungsprobleme unserer heutigen Gesellschaft verantwortlich sind.

Über die Jahrtausende haben sich die Ernährungsgewohnheiten des Menschen sehr langsam entwickelt. Einzelne Entwicklungsschritte waren hauptsächlich abhängig von den klimatischen und geografischen Gegebenheiten der Umgebung. Damit ist unser Verdauungssystem, d.h. die Kraft der Verwertbarkeit der Nahrung, von Natur aus auf langsame Entwicklungsschritte eingestellt. Die Schnelligkeit und die Vielfalt der Veränderungen, mit denen sich unser Verdauungssystem in den letzten 60 Jahren konfrontiert sah, kann man als Revolution bezeichnen. In rasendem Tempo werden ständig neue Ernährungsempfehlungen und trendige Diäten publiziert. Zusatzstoffe, Konservierungsmittel etc. werden unserer Nahrung beigegeben. Unser Organismus soll nun plötzlich in der Lage sein, sich innert Tagen auf immer wieder neue Nahrungspaletten umzustellen.

Auch hier fanden die alten Chinesen durch Beobachtungen und Erfahrungen heraus, dass einige Lebensmittel den Körper erwärmen, andere aber den Körper abkühlen. Wer also schnell friert, sollte vorwiegend wärmende Lebensmittel (wie Kürbis, Fenchel, Baumnüsse oder Huhn) konsumieren. «Hitzigen» Typen hingegen werden kühlende Lebensmittel empfohlen, um die Energien auszugleichen (z.B. Chinakohl, Chicorée, Salat, Algen, Tintenfisch).

In Wirklichkeit leiden die wenigsten Menschen unter absoluter «Kälte» oder «Hitze». Weitere Symptome können dazukommen, und dann sollten einzelne Lebensmittel der jeweiligen Geschmacksrichtung gemieden werden. Anhand differenzierter Diagnosetechniken



Ein weiteres, die Gesundheit bedrohendes Phänomen ist der Zeitmangel. Mahlzeiten mit frischen Zutaten kochen, benötigt Zeit. Da ist es eigentlich nur naheliegend, dass immer mehr Menschen zeitsparende Ernährungsempfehlungen wie z.B. Fertiggerichte, Tiefkühl- und Mikrowellenkost dankbar annehmen.

### Auf die Energie kommt es an

Leider haben alle diese Zeitsparerer eines gemeinsam: Sie haben kein Qi, d.h. keine Energie. Sie verursachen Energiemangel, vor allem im Verdauungstrakt. Die Chinesen gehen davon aus, dass Nahrungsmittel lebendig sind und Energie (Qi) enthalten. Diese Energie nehmen wir beim Essen und Trinken in unseren Körper auf. Qi-lose Nahrung wie Tiefkühlkost und Fertiggerichte sind in ihrer Struktur so verändert, dass sie vom Organismus gar nicht erkannt und damit nicht verarbeitet werden kann. In der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre ist Nahrung nur dann von guter Qualität, wenn sie verdaut und damit verwertet werden kann. Dazu kommt: Fehlt es dem



Menschen an Energie, d.h. Verdauungsenergie, wird er das Wertvolle nicht verwandeln, d.h. nicht für sich selbst wertvoll machen können.

Das Detailwissen über die einzelnen Lebensmittel und ihre Zusammensetzung tritt damit in den Hintergrund. Die Wirkung der Nahrung als Ganzes und ihre Wirkung auf den einzelnen Menschen ist entscheidend. • CP

**Die Autorin** dieses Beitrags, Carmen Prandina, arbeitet als selbstständige Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Ihre Internet-Website [www.gesundessen.ch](http://www.gesundessen.ch) bietet Informationen zur chinesischen Ernährungslehre. Weitere Infos:

Carmen Prandina, Kreuzboden 7c, CH 6344 Meierskappel, Tel./Fax CH 041/790 44 10, Mobil 079/468 40 63

#### Weitere Adressen zu Basis-Seminaren, Kochkursen und Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen:

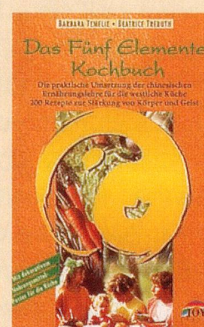
Christine Knecht-Dam, Trottenstrasse 20, CH 8037 Zürich  
Tel. CH 01/271 92 47, Fax CH 01/271 92 46

Barbara Temelie, Schellingstrasse 36, D 80799 München  
Tel. D 0700/53 53 63 68, Fax D 0700/53 53 63 88  
Viele Infos: [www.barbaratemelie.de](http://www.barbaratemelie.de)

Susanne Peroutka, Hernalser Hauptstrasse 31, A 1170 Wien  
Tel. A 01/402 91 86, Fax A 017408 20 24

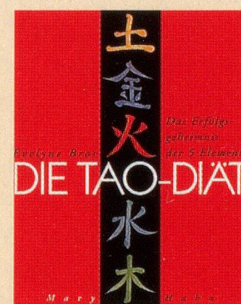
**Ernährungsberatung TCM** auch über Tel. CH 071/335 66 00  
A. Vogel-Gesundheitsforum (Marlise Hofer)

### Zum Weiterlesen:



Barbara Temelie,  
Beatrice Trebuth:  
*Das Fünf Elemente Kochbuch - Die praktische Umsetzung der chinesischen Küche, 200 Rezepte zur Stärkung von Körper und Geist*

Joy-Verlag, 2000  
(15. Aufl.) 223. S., kart.,  
ISBN 3-928554-05-0,  
sFr. 33.- /DM 36.-/  
ATS 263.-



Evelyn Bros:  
*Die Tao-Diät, Das Erfolgsgeheimnis der 5 Elemente, 1998, geb., 188 S., Verlag Mary Hahn, ISBN 3-87287-462-4, sFr. 27.50, DM 29.90, ATS 218.-*