



ERNÄHRUNGSWEISHEIT AUS CHINA

# Mit TCM zu mehr Ausgeglichenheit

© stock.adobe.com



29

**MADLEN WITZIG**  
Zertifizierte

**Ernährungsberaterin TCM**

Madlen Witzig kombiniert in ihrer Ernährungsberatung westliche Diagnosen mit den Erkenntnissen und Nahrungsmittelwirkungen aus der 5-Elemente-Ernährung (TCM). Sie unterstützt ihre Klienten bei der Vorbeugung und Reduktion von Übergewicht, bei der Ernährungsumstellung, Allergien oder Unverträglichkeiten und berät zum Thema ausgewogene Ernährung für jedes Alter. Termine bei Frau Witzig können über [oliv@sanasearch.ch](mailto:oliv@sanasearch.ch) oder direkt auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.

**LIEBE FRAU WITZIG**

*Ich leide an Reizdarm und unspezifischen Verdauungsbeschwerden. Ist die Traditionelle Chinesische Medizin geeignet, um meine Beschwerden zu lindern? Ruth Bremer (54 Jahre)*

**LIEBE FRAU BREMER**

*Die Anwendungsgebiete der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre sind vielfältig. Reizdarm und unspezifische Verdauungsbeschwerden können gemäss der TCM unterschiedliche Ursachen haben. Oft wird das Naturheilverfahren als Komplementärbehandlung bei chronisch, entzündlichen Darmerkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Diabetes oder als begleitende Massnahme bei starken Medikationen eingesetzt. Ihre Beschwerden würde ich mit einem Therapeuten in Ruhe abklären. Dieser wird Sie auf Grundlage einer eingehenden Anamnese beraten. Die Zuordnung der Lebensmittel zum Yin und Yang sowie dem 5-Elemente-System entsteht aus der ernährungswissenschaftlichen Beurteilung und wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.*

**V**erdauung gut, alles gut. Hinter diesem Sprichwort ist viel Wahres dran. Alles, was wir täglich zu uns nehmen, verarbeitet unser Verdauungssystem zu Bausteinen für unseren Körper. Eine gesunde Ernährung erfreut nicht nur das Verdauungssystem, sondern macht auch insgesamt glücklich und ausgeglichen. Doch wie ernähre ich mich richtig? Eine Möglichkeit ist die 5-Elemente-Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM genannt. Das uralte, medizinische System aus Fernost kombiniert Speisen abgestimmt miteinander, um Körper und Geist ganzheitlich zu mehr Ausgeglichenheit zu verhelfen.

**DAS YIN-YANG-PRINZIP**

Um ein Missverständnis gleich zu Beginn aus der Welt zu schaffen: die Ernährung nach der TCM setzt nicht die Umstellung auf asiatische Gerichte

voraus. Sie basiert auf natürlichen, frischen Lebensmitteln, viel Gemüse und Getreideprodukten. Eier, Fleisch und Fisch gelten eher als Beilagen. Die Auswahl der Lebensmittel richtet sich immer nach der Verträglichkeit und anderen wichtigen Faktoren. Vor allem Yin und Yang spielen eine zentrale Rolle. Die bekannten Begriffe aus der chinesischen Philosophie stehen für einander entgegengesetzte und doch aufeinander bezogene Kräfte. Yin steht laut Ernährung nach TCM für Kälte, Yang für Wärme. Wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, aber auch Fette und Öle werden dem Yin zugeordnet. Lebensmittel wie Fleisch, vor allem rotes Fleisch, aber auch wärmende Zubereitungsarten wie grillieren, schmoren und braten gehören dem Yang an. Harmonie kann laut der TCM-Ernährung nur durch eine ausgeglichene Ernährungsweise erlangt werden und erhalten bleiben. Zu viel oder zu wenig Yin oder Yang im Körper sorgen für ein Ungleichgewicht und zu Unwohlsein. Etwa 70 bis 80 Prozent unseres Immunsystems wird durch Bakterienkulturen in unserem Darm beeinflusst. Umso wichtiger ist es, die Verdauung und somit unsere Darmflora durch eine ausgewogene und typgerechte Ernährung zu stärken. Ist der Darm gesund, sind wir besser gegen verschiedene Krankheiten gewappnet.

**DIE 5 ELEMENTE**

Darüber hinaus werden nach der TCM alle Lebensmittel Elementen zugeordnet, von denen im besten Fall jedes in einer Mahlzeit vertreten sein sollte. So

wird sichergestellt, dass die Organe gleichmässig versorgt werden. Zu den Elementen zählen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Das Element Holz entspricht dem sauren Geschmack. Darunter fallen Lebensmittel wie Petersilie, Essig, Tomaten, Orangen oder Zitronen. Feuer spiegelt den bitteren Geschmack wider. Chicorée, Radicchio, Orangenschale, Kakao oder Kaffee gehören dazu. Das Element Erde steht für Süsse. In diese Gruppe zählen Lebensmittel aus Getreide, Karotten oder Kürbisse. Metall ist mit dem scharfen Geschmack gleichzusetzen. Unter anderem sind damit Radieschen, Zwiebeln, Lauch oder Pfeffer gemeint. Wasser zu guter Letzt steht für den salzigen Geschmack. Salz, Fisch, Meeresfrüchte oder Algen werden dem Element zugeordnet. Jedes Lebensmittel wird zusätzlich in heiss, warm, neutral, erfrischend und kalt unterteilt. Je nach Jahreszeit oder Befinden, wird die physiologische Wirkung der Lebensmittel mit in den Ernährungsplan einbezogen.

**INDIVIDUELLE KONSTITUTION**

Sicher fragt sich der eine oder andere nun, ob durch die Systeme und Einteilungen nicht der Genuss am Essen auf der Strecke bleibt. Eine elementare Grundregel der TCM-Ernährung lautet, dass sich die optimale Grundmischung der Geschmacksrichtungen nach dem individuellen Bedarf richtet. Verlangt der Körper nach einem gewissen Geschmack, kann dies auf eine Schwäche im Element hindeuten. Eine Ablehnung hingegen auf Fülle in einem anderen Element. Dadurch dass es keine rigiden Essensvorschriften gibt, wird die Freude am Essen nicht genommen. Für den Gesunden gilt: Ausprobieren was als wohltuend empfunden wird. Zusätzlich sollte ein TCM-Therapeut den Konstitutionstypen oder die Störungen von Yin und Yang unterstützend durch Analysen wie der Puls- und Zungendiagnostik ermitteln. Mithilfe einer Festlegung kann ein Ernährungsplan aufgestellt werden, der die Beachtung von Körpersignalen wie Reizdarm oder Verdauungsbeschwerden mit einschliesst.

**Madlen Witzig**



**sanasearch.ch**  
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten. Mit nur wenigen Klicks finden Therapiesuchende auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) Spezialisten aus den Bereichen Alternativmedizin, Psychotherapie, Massage, Ernährungsberatung u. v. m.

Anzeige