

Täglich UNSER ANGEBOT Hier finden Sie Tipps, Trends und aktuelle Themen	Heute LEBENSART Schlemmen im Rhythmus der Natur	Dienstag GESUNDHEIT Das sollten Sie über Ihr Herz auch wissen	Mittwoch VERBRAUCHER Vorsicht Schuldenfalle: Wie komme ich raus?	Donnerstag HAUS & GARTEN Einsatz für die Natur: Ehrensache
---	---	---	--	--

Das Holz ist sauer, Metall eher scharf

Die 5-Elemente-Küche soll den Körper ins Gleichgewicht bringen. Eine Rückbesinnung auf altes Ernährungswissen.

VON TINA EICHMÜLLER

Wien. Unser Wohlbefinden hat einen ganz besonderen Stellenwert: Auf den eigenen Körper zu hören, entspricht dem Zeitgeist, genauso wie die Rückbesinnung auf altes Ernährungswissen. „Die 5-Elemente-Küche ist die praktische Umsetzung der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)“, erklärt TCM-Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin Claudia Nichterl aus Wien. Diese folge wie der indische Ayurveda seit Jahrtausenden dem Prinzip des ganzheitlichen Menschen. „Die bewusste Auswahl der Zutaten und die Art der Zubereitung der 5-Elemente-Küche fördern den Ausgleich und das Wohlbefinden“, betont die Expertin. Dabei lasse sich das fernöstliche

„Die 5-Elemente-Küche ist die praktische Umsetzung der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin.“

CLAUDIA NICHTERL, ERNÄHRUNGSBERATERIN UND KOCHBUCHAUTORIN

Know-how wunderbar auf die westliche Küche übertragen. Die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten – am besten aus Bio-Anbau – gehöre zu den Eckpfeilern der Lehre, betont die Ernährungswissenschaftlerin. Unser Körper signalisiere uns zu jeder Jahreszeit, was ihm gut tue. „In der Praxis sind das genau die Lebensmittel, die auch im natürlichen Rhythmus der Natur wachsen“, sagt Nichterl. Ein wichtiger Grundsatz der 5-Elemente-Küche sei auch, die Individualität jedes Menschen zu achten: „Was dem einen gut tut, ist für den anderen unter Umständen nicht geeignet“, erklärt die Autorin.

Bestimmte Organe ansprechen

Die Basis der Lehre seien die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. „Die 5 Elemente sind bestimmten Jahreszeiten zugeordnet, informiert die Autorin. Gleichzeitig stehen sie auch für eine Geschmacksrichtung (zum Beispiel „scharf“) und für bestimmte Lebensmittel, die wiederum bestimmte Organe im Körper ansprechen.

Was sich auf den ersten Blick vielleicht etwas kompliziert anhört, ist näher besehen leicht nachvollziehbar. „Holz ist ein dynamisches, wachsendes Element,



Grünes Huhn mit Gemüse-Hirse: Unser Wohlbefinden hat einen ganz besonderen Stellenwert. Auf den eigenen Körper zu hören, entspricht dem Zeitgeist, genauso wie die Rückbesinnung auf altes Ernährungswissen. „Die bewusste Auswahl der Zutaten und die Art der Zubereitung der 5-Elemente-Küche fördern den Ausgleich und das Wohlbefinden“, betont die Ernährungsberaterin Claudia Nichterl. Fotos: ddp

es repräsentiert den Frühling“, erläutert Nichterl. Als Geschmacksrichtung sei dem Holz „sauer“ zugeeignet, was sich in den dazu passenden Lebensmitteln wie Rhabarber, sauren Beeren oder frischen Kräutern spiegle, die wiederum die Organe des Elements, Gallenblase und Leber, stärken. Das Prinzip dieser Ernährungsform werde anschaulich, wenn man sich seine kulinarischen Gelüste verdeutliche: „Im Frühling freuen wir uns nach der langen Durststrecke des Winters auf frische, munter machende Zutaten, die unsere Lebensgeister wecken“, erklärt Nichterl.

Das nächste Element, das Feuer, werde dem Sommer zugerechnet, seine Geschmacksrichtung sei bitter, dazu passten Erzeugnisse wie Kaffee oder Kurkuma. Die Organe des Feuers seien Herz und Dünndarm. Das Element Erde stehe für die Erntezeit im Herbst. „Zu diesem Element gehören Magen und Milz, der Geschmack ist süß, dazu passen zum Beispiel Getreide, Mais, Karotten oder Kürbis“, sagt die Expertin.

Metall symbolisiere den späten Herbst, der dazugehörige Ge-

schmack sei scharf, was sich zum Beispiel in Zwiebeln, Lauch oder Rettich wiederfinde, die Lunge und Dickdarm stimulierten. „Das letzte Element, das Wasser, symbolisiert den Winter“, erklärt Nichterl. Der Geschmack sei salzig. „Dazu passen Meersalz, Fische

und Meerestiere, die Organe sind Niere und Blase“, weiß die Expertin. Die klassischen Gerichte dieser Küche seien darauf ausgerichtet, den Menschen im Gleichgewicht zu halten. „Alle fünf Elemente sind ausgewogen in einem Gericht vertreten“, erklärt Nichterl.

ter. Wer diese Regel beim Kochen beherzige, fühle schon nach den ersten Mahlzeiten eine Verbesserung seines Gesamtzustandes. „Man ist nach dem Essen gesättigt und zufrieden, aber nicht voll“, betont Nichterl. Wie oft und intensiv man die 5-Elemente-Küche in den Alltag einbaue, stehe jedem frei. „Wichtig ist, das Ganze nicht dogmatisch zu betreiben, der Genuss und die Freude am Kochen und Essen sollten immer im Vordergrund stehen“, betont die Kochbuchautorin.

Nichterls Rezepte sind wie die meisten westlichen Rezepte der Elemente-Küche alltagstauglich und unkompliziert. Davon zeugen Beispiele wie Bunter Spargelsalat mit roten Linsen, Palatschinken mit Erbsenmus und Schafkäse oder Antipasti-Spieße mit Salbei und Estragon. „Ich mag das Blumenkohl-Curry mit Huhn oder einen deftigen Krautstrudel mit Birne sehr gerne“, betont die Autorin. Für Liebhaber der süßen Genüsse gibt es zum Beispiel Mohnkuchen mit Erdbeeren und Kardamom, Nuss-Hirse mit Zwetschgenkompott oder eine Schokomohn-Creme mit Kiwi-Mus. (dpa)

Leckere Rezeptideen für Leib und Seele

Buchtipps zur 5-Elemente-Küche: **Christina Duve, Gabriele Klingner:** „Die 5-Elemente-Küche für jeden Tag: Leckere Rezepte für Leib und Seele“, Bv Buchverlag, 2007, 22,90 Euro, ISBN: 978-3-8354-0182-2

Claudia Holl: „Kochen für die Seele: Rezepte der österreichischen Küche. Gekocht nach der 5-Elemente-Lehre“, Freya, 2009, 19,90 Euro, ISBN: 978-902540768

Mike Morell, Christian Begyn: „Die 5-Elemente-Küche für Genießer: Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin zum inneren Gleichgewicht“, Südwest Verlag, 2008, 16,95 Euro, ISBN: 978-3-5170-8395-7



Süßes gehört zum Sommer: Die Mohnkuchen mit Erdbeeren.

Claudia Nichterl: „Mit der 5-Elemente-Küche durchs Jahr“, AV Buch, 2008, 19,90 Euro, ISBN: 978-3-7040-2303-2

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth: „Das Fünf Elemente Kochbuch“, Joy Verlag, 2009, 26,95 Euro, ISBN: 978-3-9285-5480-0

Meeresalgen gelten als Wunderkur für trockene Haut

Energien fließen lassen: Körperpackungen werden gerne als Wellness-Hokuspokus abgetan, doch haben sie durchaus ihren Nutzen

VON BETTINA LEVECKE

Düsseldorf. Erst mit Moor bepinselt, dann in Klarsichtfolie gepackt: Ganz- oder Teilkörperpackungen aus Moorschlamm, Heilerde oder Algen werden gerne als Wellness-Hokuspokus abgetan. Doch unter fachkundiger Anleitung entspannen sie nicht nur die Nerven, sondern bringen auch gesundheitlichen Nutzen. „Körperpackungen wirken vor allem dann stärkend und gesundheitsfördernd, wenn sie in ein ganzheitliches Konzept eingebettet sind“, sagt Hans-Ulrich Jabs vom Deutschen Wellness Verband in Düsseldorf.

Moor- und Heilerde: Früher lagen Patienten noch in gut gefüllten Moorbädern. Doch heute weiß



Im Schlammbad suhlen – das war einmal: Heute werden die Patienten nur mit Moor bestrichen und dann in Tücher gewickelt. Foto: dpa

man: „Viel hilft nicht viel“, sagt Sylvia Glückert, Wellness-Expertin und Spa-Consultant. Stattdessen werden die Patienten nur mit Moor bestrichen und in Tücher oder Folie gewickelt. Danach gibt es Wärme satt. Die Haut fühlt sich weicher und straffer an, Entzündungen werden gemindert. Außerdem wirkt das Moor entspannend und entkrampfend auf die Muskulatur.

Algenanwendungen: „Algen wirken sehr intensiv“, sagt Glückert. Die Meerespflanze ist reich an Mineralien und Vitaminen. „Sie befeuchten die Haut und geben ihr neue Spannkraft“, ergänzt Meyer-Rogge. Ein weiterer beliebter Nutzen der Algen ist ihre entwässernde Wirkung.

Heiße oder kalte Packung: Die meisten Körperpackungen sind

heiß oder zumindest warm. „Die Wärme fördert nicht nur Durchblutung und das Einziehen der Wirkstoffe, sie wirkt auch entspannend auf Körper und Seele“, sagt Glückert. Doch es gibt auch kalte Packungen, vor allem gegen venöse Stauungen, Krampfadern oder Besenreißer.

Exotische Mischungen: Bei Ganzkörpertherapien aus flüssiger Schokolade, Honig oder Edelsteinen ist Hans-Ulrich Jabs skeptisch: „Das sind Methoden ohne wirklichen Nutzen.“ Aloe-Vera-Behandlungen hingegen können die Feuchtigkeitsaufnahme der Haut verbessern. Gute Erfolge bringt nach Erfahrung der Expertinnen auch Ziegenmilch. „Sie befeuchtet trockene, rissige Haut, kann sogar Neurodermitis-Patienten Linderung verschaffen.“ (dpa)

IN KÜRZE

► Sonnenschutz nicht zu heiß lagern: Ein Sonnenschutzprodukt lässt sich unter Umständen auch im nächsten Jahr noch verwenden. Dazu darf es allerdings nicht zu warm und nicht zu kalt aufbewahrt werden, heißt es in Empfehlungen von Dermatologen. Durch unsachgemäße Aufbewahrung könnten sich einerseits Konsistenz oder Geruch ändern, und sich andererseits die enthaltenen Sonnenschutzfilter so verändern, dass das Produkt nicht mehr vor schädlichen UV-Strahlen schützt. Sonnenschutzprodukte kommen nur auf den Markt, wenn sie mindestens eine Haltbarkeit von drei Jahren aufweisen. Experten raten, grundsätzlich nur Produkte zu kaufen, auf denen ein Verfallsdatum angegeben ist.



► Eine Sonnenbrille sollte nicht nur gut aussehen. Beim Kauf sollte auch auf den UV-Schutz und den Tönungsgrad geachtet werden. Eine Brille mit dem CE-Kennzeichen am Bügel erfüllt die grundlegenden Sicherheitsanforderungen beim UV-Schutz. Die Tönung der Gläser gibt über den Schutz für die Augen keine Auskunft. Sie entscheidet lediglich über den Blendschutz. Sehr helle Gläser nehmen wenig sichtbares Licht auf – sie haben den Tönungsgrad 0. Sehr dunkle Gläser tragen die Ziffer 4. Für hiesige Breiten empfiehlt das Kuratorium Gutes Sehen die Kategorie 2, im Süden oder im Gebirge die Kategorie 3. Bei starker Sonneneinstrahlung können UV-A- und UV-B-Strahlung bleibende Schäden zum Beispiel an Netzhaut oder Linse hervorrufen.

► Jedes Leben steckt voller spannender Fragen – nach Glück und Leid, nach Zukunftsträumen und verpassten Chancen, nach Sinn und Unsinn alltäglicher Entscheidungen.

Wer sich auf die Suche nach den Antworten auf solche Lebensfragen machen möchte, findet Hilfe und Anregungen in „Mein Buch für das Leben“. Entworfen wurde das Lebensbuch von der Düsseldorfer Designerin Yvonne Niewerth – schreiben muss man es selbst. Seine Seiten sind lediglich mit Fragen wie „Was ist mein kostbarster Besitz?“, „Bist du die Person geworden, die du werden wolltest?“ oder „Musst du dich bei jemandem entschuldigen?“ bedruckt. Außerdem gibt es auf jeder Seite viel freien Platz, den man selbst füllen kann.

„Mein Buch für das Leben“, Sanssouci, 2010, 16,90 Euro, ISBN: 978-3836302289



► Lederjacken sind beliebt: Sie liegen in diesem Frühjahr im Trend. Mit der Farbe Cognac könnten viele Geschäfte jedoch schon nicht mehr dienen, berichtet die Fachzeitschrift „Textilwirtschaft“ – sie seien weithin ausverkauft. Beliebt sind auch Braun- und Naturtöne.

KONTAKT

Redaktion:
(montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr)
Tel.: 0241/5101-431
Fax: 0241/5101-360
s.kroy@zeitungsverlag-aachen.de