



Ernährung nach den Fünf Elementen

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seine Ernährung und seine Lebensführung

Ganzheitliche Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems

Die momentane Situation hat uns Menschen in fast allen Lebensbereichen unsere Handlungsfähigkeit mehr oder weniger aus der Hand genommen. Und wir sind in einem Ausmaß wie wahrscheinlich noch nie zuvor zur Eigenverantwortung und zur kollektiven Verantwortung aufgerufen.

Die gesundheitliche Herausforderung, der wir jetzt gegenüberstehen, wirkt sich in erster Linie auf unser Immunsystem aus bzw. auf unsere Gesamtkonstitution.

Als Ernährungsberaterin mit langjähriger Erfahrung möchte ich Ihnen gerne **klare und in der Umsetzung einfache Empfehlungen** geben, wie Sie über die tägliche Ernährung und Lebensführung Ihre Abwehrkräfte und Ihren gesamten Organismus stärken können. Wir kochen TÄGLICH, weil wir TÄGLICH ESSEN BRAUCHEN und so sollten wir die Wirkung unserer Nahrungsmittel und Speisen keinesfalls unterschätzen.

**„Lass die Lebensmittel Deine Heilmittel sein“
(Hippokrates)**

Dieser so alte und so wahre Ausspruch soll Sie begleiten und Ihnen Möglichkeiten an die Hand geben, sich gerade auch in Zeiten von großen Herausforderungen EINFACH GUT! zu versorgen.

Im Anschluss finden Sie Empfehlungen für Ihre Ernährung und Ihre Lebensführung.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seine Ernährung und seine Lebensführung

Hinweise zur Ernährung

- **Allgemeine Empfehlungen, auf die Sie achten sollten:**
 - Essen Sie regelmäßig
 - Halten Sie Verdauungszeiten zwischen den Mahlzeiten ein (3-5 Stunden)
 - Bereiten Sie **EINFACHE SPEISEN** zu (mit wenig Zutaten)
 - Bevorzugen Sie jahreszeitliche und saisonale Kost
 - Essen Sie regelmäßig gekochte Speisen
 - Vermeiden Sie **ZUVIEL** Rohkost, essen Sie diese tagsüber und nicht abends
 - Achten Sie auf **REICHLICH BITTERSTOFFE** (frische Kräuter und bittere Blattsalate, Gewürze und Kräutertees) in Ihrer Ernährung
 - Trinken Sie ausreichend
- **WICHTIG:**

Empfehlungen aus meiner Nahrungsmittelliste, die nicht der Jahreszeit entsprechen, können in einer anderen Form auch jetzt verwendet werden, z. B. als Marmelade, Gelee, Saft, eingeweckt oder getrocknet.
- **Worauf gilt es insbesondere JETZT in der Ernährung zu achten:**
 - Die Mitte (den Magen) stärken und somit die Verdauungskraft fördern
 - **Das Immunsystem (insbesondere die Lungen) stärken**
 - Die Verdauung und Ausscheidung fördern (Stuhlgang und Entgiftung unterstützen)
- **Natürliche und vor allem unsere EINHEIMISCHEN Vitamin C Quellen nutzen:**
 - **ALLE KOHLSORTEN**, insbesondere Weißkohl und insbesondere **ROH** zubereitet
 - Kartoffeln
 - **PETERSILIE** und alle anderen frischen Küchenkräuter
 - Sprossen und Keime
 - Grüne Blattsalate, grünes Blattgemüse



Ernährung nach den Fünf Elementen

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seine Ernährung und seine Lebensführung

- Roher Meerrettich
- Rote Paprika
- Früchte wie: schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Hagebutte, Erdbeeren, Himbeeren und natürlich Zitrusfrüchte wie Orange, Zitrone und Mandarine
- Heimisch geworden: MAULBEERE
- Empfehlenswerte, nicht einheimische Früchte: Banane, Kiwi, Papaya und Mango
- Verschiedene Nüsse

Nahrungsmittel, die unsere Mitte und unser Immunsystem stärken:

Alle Nahrungsmittel sollten ihren Reifungsprozess erlebt haben!

- **Empfehlenswerte Getreidesorten:**
 - Reis, Buchweizen, Quinoa, Dinkel, Hafer, Hirse, Gerste, Amaranth, Mais
- **Empfehlenswerte Gemüsesorten:**
 - Kartoffeln, Karotte, Süßkartoffeln, alle Kohlsorten und grüne Blattgemüse, rote Rüben, grüne Erbsen, grüne Bohnen, Spinat, Spargel, Zucchini, Knollen- und Stangensellerie, Rettich, Radieschen, Schwarzwurzeln, Fenchel, Champignon, Lauch und alle Zwiebelgewächse
- **Empfehlenswerte Obstsorten und Früchte:**
 - Süßer Apfel, Birne, süße Kirsche, Mandarine, Weintraube, Pfirsich, Zitrone
 - Alle oben genannten Früchte mit hohem Vitamin C Gehalt
 - Oliven
- **Empfehlenswerte Blattsalate:**
 - Chicorée, Radicchio, Endivie, Feldsalat, Rucola, Zuckerhut, Löwenzahn, Chinakohl



Ernährung nach den Fünf Elementen

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seine Ernährung und seine Lebensführung

- **Empfehlenswerte Küchenkräuter:**
 - Insbesondere Petersilie, aber auch alle anderen einheimischen Kräuter, wie z. B. Löwenzahn, Brennnessel, Pfefferminze, Salbei, Thymian, Rosmarin, Oregano...
- **Empfehlenswerte Gewürze**
 - in Maßen hochwertiges Salz, Kümmel, Anis, Kreuzkümmel, Paprika, Fenchelsamen, Bockshornklee, Koriander, Kurkuma, frischer Ingwer
wenig Pfeffer
- **Empfehlenswerte Hülsenfrüchte:**
 - Besonders leicht bekömmlich und einfach in der Zubereitung: rote und gelbe Linsen
 - Wenn keine Gefahr von Blähungen besteht, eignen sich auch andere Linsen- und Bohnensorten
- **Empfehlenswerte Getränke:**
 - Teesorten, die den Körper reinigen, die Verdauung und die Entgiftung fördern: Brennnessel, Löwenzahn, Zitronenverbene, Pfefferminze
 - In Maßen grüner Tee
 - Saftschorlen aus Apfel, Birne, roten Trauben, Kirschen
 - Heißes Wasser und Quellwasser
- **Empfehlenswertes Fleisch:**
 - In Maßen und aus guter Haltung: Huhn, Rind, Ente, Gans
- **Empfehlenswerte Fische:**
 - In Maßen und aus einheimischen Gewässern: Karpfen, Forelle, Saibling
- **Empfehlenswerte Milchprodukte:**
 - In Maßen Butter oder Ghee (geklärte Butter), Frischkäse, Sahne, Sauerrahm



Ernährung nach den Fünf Elementen

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seine Ernährung und seine Lebensführung

- Ziegen- oder Schafskäse sowie Ziegen- und Schafsmilch
- Kuhmilch und Kuhmilchprodukte weitgehend vermeiden! Sie wirken stark verschleimend.

- **Empfehlenswerte Nüsse und Samen:**
 - Wenn verträglich in kleinen Mengen: Mandel, Walnuss, Haselnuss
 - Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, SESAM

- **Empfehlenswerte hochwertige Öle:**
 - wie Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, Hanf-, Walnuss-, Raps- und Sesamöl

- **Sonstige empfehlenswerte Nahrungsmittel:**
 - Zur Unterstützung der Verdauung: Orangen- und Zitronenschale
 - Apfelessig oder Zitronensaft, morgens mit einem Glas warmen Wasser trinken
 - etwas brauner Zucker, etwas Honig, Agaven- oder Ahornsirup

- **Nicht empfehlenswerte Nahrungsmittel oder Speisen:**
 - Schwerverdauliche, fette und sehr süße Nahrungsmittel, zu viel Rohkost, zu viel Zucker, Süßigkeiten, Nudelgerichte in schwerer Sahnesoße, Pizza, übermäßiger Fleischkonsum und Verzehr von tierischem Eiweiß
 - Üppige, zu scharfe und erhitzende Speisen und Gewürze
 - Zuviel Kaffee, schwarzer Tee, Gewürztee, Alkohol
 - Fast Food, Mikrowellenessen, Tiefkühlkost, Konservennahrung
 - Unregelmäßige und späte Mahlzeiten

- **Einige Vorschläge für empfehlenswerte Mahlzeiten und Speisen:**
 - Kochen Sie sich oft und regelmäßig kraftvolle Brühen und Suppen
 - Essen Sie reichlich Gemüsepfannen und leichtes Ofengemüse
 - Bereiten Sie sich Getreidegerichte mit Gemüse, Nüssen und Kräutern zu



Ernährung nach den Fünf Elementen

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seine Ernährung und seine Lebensführung

- Probieren Sie warme Frühstücksvarianten aus verschiedenen Getreidesorten
- Erinnerung aus „Kindertagen“: Essen Sie mild gewürzte Kompotte, z. B. als leichten Nachtisch

Empfehlungen zur Lebensführung, die unsere Mitte und unser Immunsystem stärken:

In dieser Zeit ist es wichtig, Panik zu vermeiden, denn alleine die Panik kann unser Immunsystem ins Kippen bringen.

In all den schwierigen Herausforderungen können wir für uns selbst und für die Gesamtsituation unserer Erde auch positive Aspekte sehen.

Dies zu erkennen ist wichtig, um den immer wieder aufkommenden Ängsten und Unsicherheiten einen Ausgleich entgegenzusetzen zu können.

Das können Sie tun:

- Es mag banal klingen, ist aber enorm wichtig für eine gute Funktion der Lunge und auch für Ihre Verdauung: **ATMEN Sie! Tief und in den Bauch!**
(...und jetzt werden Sie gleich merken, wie oft Sie eigentlich „die Luft anhalten“)
- Wenn möglich gehen Sie in die Natur, in Ihren Garten oder auf den Balkon
- Haben Sie diese Möglichkeiten nicht, richten Sie sich einen schönen Platz am Fenster ein, zum Lesen, Verweilen oder Hinausschauen
- Vermeiden Sie Panik, indem Sie sich ZU VIELE Informationen zuführen
- Wenn Sie jetzt mehr ZEIT haben, so können Sie versuchen diese SINNVOLL zu nutzen: Im Außen (was wollte z. B. zuhause schon immer erledigt oder verändert werden) , sowie im Inneren
- **Lebensthemen, die z.B. die Lunge belasten**, können mit schwierigen Familiensituationen, mit Trauer, emotionalen Verletzungen und Enttäuschungen in Verbindung stehen. Auch die Fragen nach dem SINN des Lebens und dem Erfüllt sein im eigenen Leben haben eine tiefe Verbindung zur Lunge. Vielleicht ist nun die Möglichkeit, Themen anzuschauen und sie (noch einmal) anzugehen.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Die ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seine Ernährung und seine Lebensführung

- Verlieren Sie nicht die ZUVERSICHT, dass wir Menschen in der Lage sind, diese Herausforderung jetzt zu meistern.
- Wenn wir die KRAFT und den MUT aufbringen, die Auswirkungen dieser Situation jetzt durchzustehen, so werden wir die Möglichkeit bekommen, auch sehr viele positive Veränderungen erleben zu dürfen.
- Es wird „kein Wunder“ geschehen, aber ich glaube fest daran, dass wir Menschen alle Mittel in der Hand haben, so dass ALLES GUT WERDEN KANN.