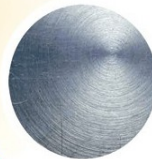
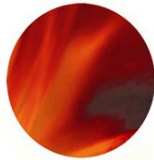




WILLKOMMEN beim Webinar



Ernährung
nach den
5 Elementen

Die Basic's der 5-Elemente Philosophie



Isabel Ockert ...



- **Ganzheitliche Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt TCM und 5-Elemente-Küche**
- **Stresspräventions- und Burnout-Beraterin**
- **selbständig seit 2003 mit eigener Kochschule**
- **Autorin & Verlegerin – Akademie-Dozentin**
- **Aus- und Weiterbildungsdozentin**

- **FULIB® Fit und leistungsfähig im Beruf**
- **Ansprech-Partnerin „das gesunde Büro“**

... begleitet durch dieses Webinar



Einstieg in die TCM.... ... die Vielfalt wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen !!!





EINSTIEG in die 5-Elemente-Philosophie

- Die TCM = Traditionelle chin. Medizin ist ein ganzheitlicher Ansatz der seit Jahrtausenden angewandt wird
- Individualität des Menschen wird berücksichtigt
- Bewahrt das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist



Gegenüberstellung zur westlichen Medizin

- Die westliche Medizin basiert auf der Vorstellung von GESUND und KRANK
- Betrachtung bis ins Detail = sehr spezialisiert auf einen Punkt und dadurch Verlust auf das Gesamtbild
- Diagnostik und Behandlung einzelner Körper-Areale



Säulen der TCM – Traditionelle chin. Medizin

- Akupunktur – Akupressur
- Kräuterheilkunde
- Tuina Heilmassage
- Bewegungslehren wie Qi Gong und Taijiquan
- Ernährungslehre – Ernährung nach den 5 Elementen





Ganzheitlicher Ansatz beschäftigt sich mit

- der Lehre vom TAO des richtigen Essens
- der Lebensenergie QI
- den Polaritäten YIN und YANG
- dem Rhythmus der Jahreszeiten und den 5 Wandlungsphasen
Holz – **Feuer** – Erde – Metall – **Wasser**
- in den Wechselbeziehungen von YIN und YANG



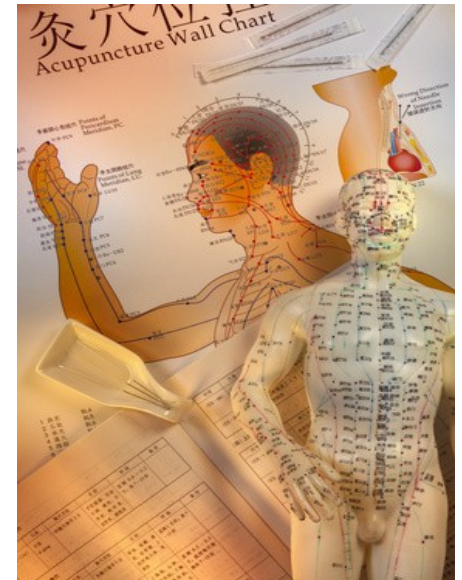
Die Lehre vom TAO des richtigen Essens

- Regelmäßigkeit / nicht ständig essen aber auch nicht hungern
- Frühstück als wichtiger Energie-Start in den Tag nutzen
- Bekömmlichkeit / Zubereitungsmethoden sind wichtig
- Uhrzeit der Nahrungsaufnahme = Organuhr
- Keine Hektik und Stress beim Essen, Zeit lassen und kauen
- Qualität der Nahrungsmittel



Die Lebensenergie Qi

- fließt in den Körperleitbahnen = Meridianen
- kann verschiedene Formen annehmen
- möchte frei fließen nach außen, oben, unten, innen oder in der Mitte ruhend
- Beschwerden entstehen durch
 - mangelnden Qi-Fluss oder ein Mangel an Qi
 - Unterbrechung des Qi-Flusses, Blockaden, Stagnationen
 - verbrauchtes Qi das nicht abgeleitet wurde





Die Gegenpole YIN und YANG

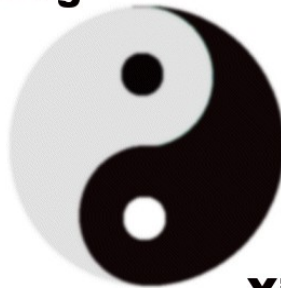
Das Wechsel-Spiel in der Natur

Wenn das Dunkle weicht, kommt das Helle....

Der Rhythmus von Tag und Nacht...

Ein Symbol für den stetigen Wandel der zyklischen Rhythmen folgt...

Yang



Yin

Licht und Schatten

Tag und Nacht

Freude und Trauer

Schlafen und Wachen

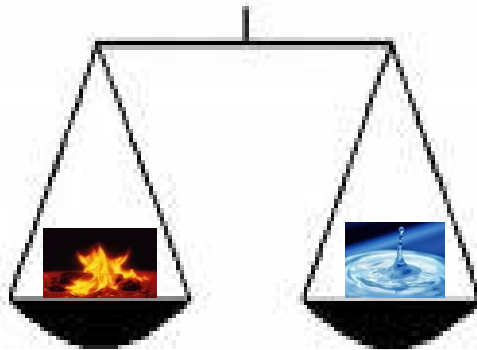
... alle Ereignisse sind das Ergebnis zweier gegensätzlicher Kräfte !



Das Zusammenspiel der Gegenpole

YANG-Aspekte

- Tag, Sonne
- Aktivität
- Spannkraft
- Beschleunigung
- Willenskraft
- festhalten
- sich durchbeißen
- Erwärmung, Hitze
- in Gang kommen
- hart
- männliche Energie



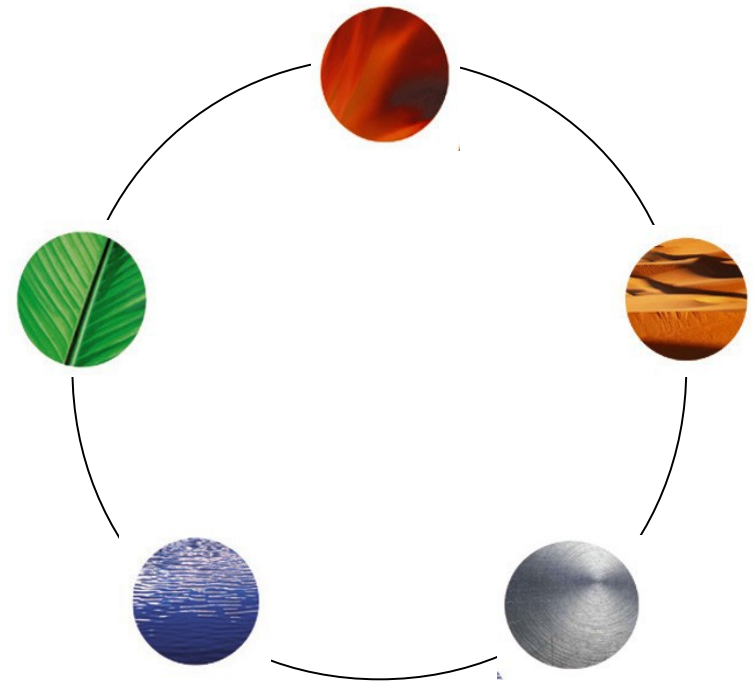
YIN-Aspekte

- Nacht, Mond
- Passivität, in sich ruhend
- Entspannung
- Verlangsamung
- Geduld
- loslassen
- ausharren
- Abkühlung, Kälte
- Ausdauer
- weich
- weibliche Energie



Die 5 Wandlungsphasen des Lebens

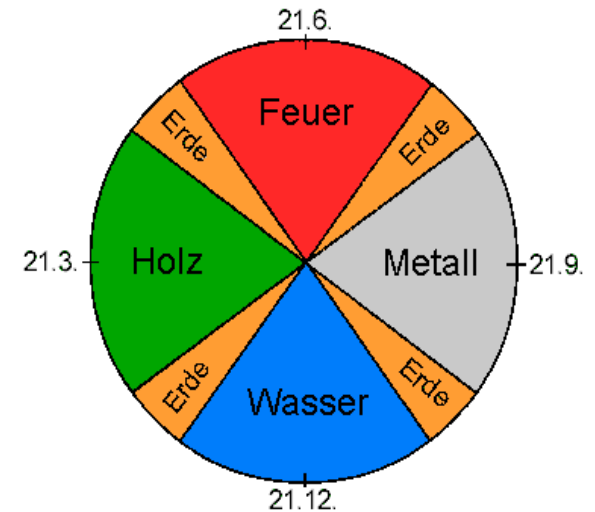
- **HOLZ**... Frühling... Kindheit
- **FEUER**... Sommer... Jugend
- **ERDE**... Spätsommer... Lebensmitte
- **METALL**... Herbst... Wechseljahre
- **WASSER**... Winter... Alter





Die 5 Wandlungsphasen im Jahreskreislauf

- **HOLZ...** Frühling = wachsende Yang-Phase
- **FEUER...** Sommer = große Yang-Phase
- **ERDE...** Übergangszeiten = Dojo-Zeiten sowie der Spätsommer & Erntezeit
- **METALL...** Herbst = zunehmende Yin-Phase
- **WASSER...** Winter = große YIN-Phase



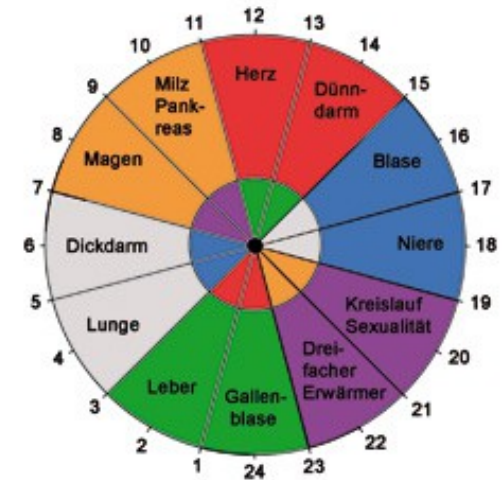


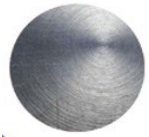
Im Einklang mit der inneren Uhr

Im Tagesverlauf... und im Jahreskreislauf



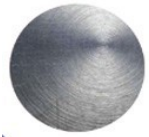
Im Tagesverlauf hat jedes Organ seinen absoluten Höhepunkt der Aktivität und als Gegenpol eine wichtige Ruhephase...





L U N G E / Metall-Element

- Organ für Distanz und Mut, Loslassen, Kreativität und Wandlung
- stärkste Aktivität 3 bis 5 Uhr
- schwächste Aktivität 15 bis 17 Uhr
- Das Metall-Element verbindet uns über die Lunge durch die Atmung mit dem Leben nach außen. Zwischen 3 und 5 Uhr treten die meisten Asthma-Anfälle auf..... das Metall-Element ist unser großen Kontakt-Organ. Die Haut zählt ebenfalls dazu...
Kontakt- und Kommunikationsprobleme weisen auf eine Disbalance im Metall-Element hin.



DICKDARM / Metall-Element

- Organ für Annehmen, Aufnehmen und Loslassen
- stärkste Aktivität 5 bis 7 Uhr
- schwächste Aktivität 17 bis 19 Uhr
- Der Dickdarm ist mit einer für den Organismus wichtigen Mikroflora (Darmbakterien) besiedelt. Er ist kein reines Ausscheidungsorgan, denn ihm kommt eine zentrale Funktion im Immunsystem zu. Er ist für die Rückresorption von Wasser und Mineralstoffe zuständig. Mit dem Stuhl gibt man letztendlich etwas her, man muss sich von etwas trennen. Verstopfung hat oft einen psychischen Aspekt & Hintergrund.



Körperliche Symptome bei Metall-Disbalance

- schwache Abwehr-Energie
- Neigung zu Erkältungskrankheiten
- Husten, Heiserkeit, Halsschmerzen
- Lungenentzündung
- flacher Atem
- verstopfte Nase
- trockene Haut und Haare
- Verstopfung
- Engegefühl in der Brust
- Bronchitis, Asthma
- Stirn- und Nebenhöhlenentzündung
- allergische Erkrankungen
- Kurzatmigkeit
- Gesichtsblässe
- Hauterkrankungen
- leise, schwache, seufzende oder weinerliche Stimme



M A G E N / Erd-Element

- Organ der Lebensfreude und der Gier. Alles was wir an Energien aus Welt aufnehmen, geht durch den Magen... auch Gefühle, Erlebnisse, Erfahrungen müssen zuerst einmal „geschluckt“ werden.
- stärkste Aktivität 7 bis 9 Uhr
- schwächste Aktivität 19 bis 21 Uhr
- Vieles in unserem Leben ist so schlecht zu verdauen, dass es uns gleich wieder hochkommt oder aufstößt... so schlagen Wut, Zorn, Ärger und negative Stimmungen unweigerlich auf den Magen...



M I L Z / Erd-Element

- Organ des Denkens und der Beziehung. Aufnahme von Impulsen, Eindrücken und Umbau zu etwas Eigenem = Transformation von Nahrung auf Körperebene und auf psychischer Ebene zur eigenen Meinungsfindung und Ansicht.
- stärkste Aktivität 9 bis 11Uhr
- schwächste Aktivität 21 bis 23 Uhr
- Eine starke Mitte ermöglicht die Fähigkeit Beziehungen eingehen zu können, bringt eine gute Intuition (Bauchgefühl) hervor und ist der Sitz unserer Persönlichkeit.



Körperliche Symptome bei Erde-Disbalance

- Appetit- und Gewichtsprobleme
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Diabetes
- Blähungen, breiiger Stuhlgang
- Trägheit, fehlende Power
- Pilzerkrankungen
- Hämorrhoiden
- übertriebene Fürsorge
- nachtragend, sorgenschwer
- Verdauungsprobleme
- Bindegewebsschwäche
- Müdigkeit nach dem Essen
- Durchfall / Verstopfung
- schwere Gliedmaßen
- Neigung zu blauen Flecken
- Krampfadern
- Völlegefühl, Übelkeit
- Gedanken im Kreis drehend



H E R Z / Feuer-Element

- Organ der Freude und der Lust, der Liebe ohne Bedingungen und das Zentrum aller Bewegungen. Das Hauptorgan der Zirkulation und steht in direkter Verbindung mit der Zunge und dem Sprechen.
- stärkste Aktivität 11 bis 13 Uhr
- schwächste Aktivität 23 bis 1Uhr
- Mit unseren Worten, Gesten und unserer Ausstrahlung erreichen wir die anderen Menschen. Ein starkes Feuer-Element präsentiert sich in der Begeisterungsfähigkeit...



D Ü N N D A R M / Feuer-Element

- Organ der Erkenntnis, der Entscheidungsfähigkeit und der Trennung von Rein und Unrein – von Gutem und Trübem sowohl körperlich als auch auf geistiger Ebene.
- stärkste Aktivität 13 bis 15 Uhr
- schwächste Aktivität 1 bis 3 Uhr
- Eine Schwäche der Herzkraft setzt sich oft im Dünndarm fort, der dann in seiner Funktion als Filter beeinträchtigt ist. Lust- und Freudlosigkeit und das Gefühl von Leere & Kälte macht Entscheidungen schwierig.



Körperliche Symptome bei Feuer-Disbalance

- Vergesslichkeit
- Herzklopfen – Herzrasen
- Kreislaufprobleme
- ängstliche Unruhe
- Sprachstörungen
- Gefühlslosigkeit
- Nachtschweiß
- lebhaftere Träume, Alpträume
- hastiges Sprechen
- depressive Verstimmungen
- ruheloser Schlaf
- Konzentrationsstörungen
- glanzlose Augen
- geistige Müdigkeit
- kalte Hände
- spontanes Schwitzen
- Mundaphten
- grundloses, hysterisches Lachen



B L A S E / Wasser-Element

- Organ der Selbstorientierung und dem Weg nach innen... Das moderne Leben mit Zeitdruck, Stress, Angst und Hektik entfernt uns oft von uns selbst.
- stärkste Aktivität 15 bis 17 Uhr
- schwächste Aktivität 3 bis 5 Uhr
- In der Blasenzeit befinden wir uns auf dem Weg nach innen. Bevor der Abend kommt, haben wir unsere ganze Kraft und Energie gesammelt und gebündelt... zudem eine ideale Zeit um Dinge ins Langzeit-Gedächtnis einzuprägen.



N I E R E / Wasser-Element

- Organ der Energie-Speicherung, von Rückzug und Ruhe, von innehalten und Standfestigkeit mit der Emotion des Urvertrauens oder der Angst.
- stärkste Aktivität 17 bis 19 Uhr
- schwächste Aktivität 5 bis 7 Uhr
- In den Nieren sind die energetischen Grundlagen unserer menschlichen Existenz gespeichert. Sie sind das Reservoir für alle Lebensenergie. Die Niere und das Wasser-Element steht am Beginn und am Ende eines jeden Lebenszyklus.



Körperliche Symptome bei Wasser-Disbalance

- Kältegefühl / kalte Füße
- häufiges Wasserlassen
- Beschwerden mit den Ohren
- Tinnitus – Hörsturz
- Knochenabbau / Osteoporose
- Ängste, Phobien
- frühzeitiges Altern
- Kraftlosigkeit
- Mangel an Vertrauen
- Schmerzen im unteren Rücken
- Müdigkeit durch Erschöpfung
- frühzeitiges Ergrauen der Haare
- Blasen- und Nieren-Entzündung
- schlechte, lockere Zähne
- schwache Sexualenergie
- Gehörverminderung, Hörverlust
- schwaches Nervenkostüm
- lustlos, frigide



GALLENBLASE / Holz-Element

- Organ der Entscheidung, der Zielstrebigkeit und Treue zu sich selbst. Mutlos und feige zu sein heißt in der TCM eine „faule Gallenblase“ zu besitzen.
- stärkste Aktivität 23 bis 1 Uhr
- schwächste Aktivität 11 bis 13 Uhr
- Erst wenn die Gallenblasen-Energie kräftig ist können wir uns durchsetzen – dann kommt das Leben in Gang. Wir haben Ideen, Visionen und Pläne gemacht.. mit der Kraft der Gallenblase springen wir ins kalte Wasser und bringen den notwendigen Mut auf.



LEBER / Holz-Element

- Organ der Wandlung, Erneuerung und Veränderung. Die Leber ist der General unter den Organen. Fehlende Abgrenzung und Anpassung bringen Wut, Zorn und Ärger hervor.
- stärkste Aktivität 1 bis 3 Uhr
- schwächste Aktivität 13 bis 15 Uhr
- In der Medizin gilt die Leber als größtes Stoffwechsel-Organ. Die Aufgabe der Leber ist es als Motor das Blut und die Körpersäfte in Fluss zu halten und die Emotionen und Gefühle zu regieren. Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit... zudem ermöglicht der Leber-Meridian den freien Fluss unserer Energien.



Körperliche Symptome bei Holz-Disbalance

- seitlicher Kopfschmerz / Migräne
- Verspannungen Schulter-Nacken
- Sehnenscheidenentzündungen
- Gallensteine, Gallenkoliken
- Sehstörungen, Augenprobleme
- Bindehautentzündungen
- PMS prämenstruelles Syndrom
- Myome, Eierstockzysten
- Ischias und Gicht
- Tinnitus / hoher Ton
- Wind- und Zugempfindlichkeit
- Beckenschiefstand
- Muskelzerrungen
- Leber-Erkrankungen
- trockene, gerötete Augen
- Zuckungen, Krämpfe
- Krankheiten im Bewegungsapparat
- Durchschlafstörungen 23 – 3 Uhr
- Bluthochdruck
- brüchige Fingernägel



Die 5 Wandlungsphasen in der Küche

- Unsere 5 Geschmacksrichtungen
sauer, bitter, süß, scharf, salzig
- jahreszeitliche Küche nach
Saisonzeiten
- Berücksichtigung der Thermik
heiß, warm, neutral, erfrischend, kalt
gemäß dem YIN- und YANG-Prinzip





	heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt
HOLZ		Essig, Huhn	Brombeere, Dinkel	Mandarine, Fischkäse	Zitrone, Tomate
FEUER	Lamm, Schaf, Ziege	Rosenkohl, Kurkuma, Kaffee	Blattsalate, Amaranth, Quiona	Grapefruit, Rucola, Holunderbeere	
ERDE		Kürbis, Zimt, Rosine	Karotte, Ei, Pilze, Nüsse	Spinat, Mangold, Zucchini, Birne	Melone, Mango
METALL	Chili, Knoblauch	Zwiebel, Lauch	Reis, Rettich	Radieschen, Kresse	
WASSER		Meeresfisch	Linsen, Bohnen	Kichererbsen, Oliven	Salz



Das Geheimnis der Kochkunst

Die nährenden komplexen Nahrungsmittel des Erd-Elementes unter Verwendung der anderen vier Geschmacksrichtungen bekömmlich zu machen !!!



HOLZ	=	zusammenziehend
FEUER	=	nach unten leitend
METALL	=	nach oben + außen
WASSER	=	in die Tiefe, festigend

= Enzyme
= Bitterstoffe
= Aromen
= Mineralien

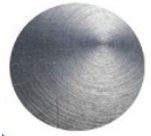


Der süße Geschmack = Das Erd-Element

Eiweiß Fleisch, Eier, Fisch, Pilze, Hülsenfrüchte
Nüsse, Samen

Fett tierische und pflanzliche Fette, Nüsse

Kohlenhydrate Getreide, Nudeln, Reis, Gemüse
und kohlenhydratreiches Obst



Der scharfe Geschmack = das Metall-Element

- scharfe Gewürze wie z.B. Ingwer, Meerrettich, Chili, Knoblauch, Pfeffer usw.
- Gemüse mit scharfem Geschmack wie z.B. Rettich, Zwiebeln... usw.
- alkoholische Getränke



Der salzige Geschmack = das Wasser-Element

- Salz, Sojasauce, Algen, Miso
- Hülsenfrüchte
- Fisch und Meeresfrüchte



Der saure Geschmack = das Holz-Element

- enzymreiche Nahrungsmittel, Sprossen, Kräuter, und frisches Grün
- Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Vitamin C
- Milchsäuerungsvergorenes und Fermentiertes wie z.B. Essig
- Getränke und NM mit saurem Geschmack



Der bittere Geschmack = das Feuer-Element

- bittere Kräuter – bittere Blattsalate
- Schale von Zitrusfrüchten
- bittere Früchte und Gemüsesorten z.B. Grapefruit, Holunderbeeren, Rosenkohl
- Gewürze mit Bitterstoffen z.B. Kurkuma



Der Wandel der Jahreszeiten bringt Abwechslung

Eine jahreszeitliche Küche bringt Abwechslung auf dem Speiseplan und auch Veränderungen bei der Zubereitungsart der Speisen !!!





Yin- und Yangisierende Kochmethoden je nach eigener thermischer Befindlichkeit oder Jahreszeit

Yangisieren = die erfrischende oder kalte Wirkung der NM auszugleichen oder den wärmenden Aspekt noch zu unterstützen

Yinisieren = die wärmende oder heiße Wirkung der NM entgegen zu steuern oder den erfrischend-kühlen Aspekt noch zu verstärken



Yangisierende Kochmethoden

- Grillen, scharfes Anbraten, Toasten, Rösten
- Backen, Schmoren, langes Kochen, Frittieren
- Kochen mit Alkohol, Flambieren
- Verwendung scharfer Gewürze



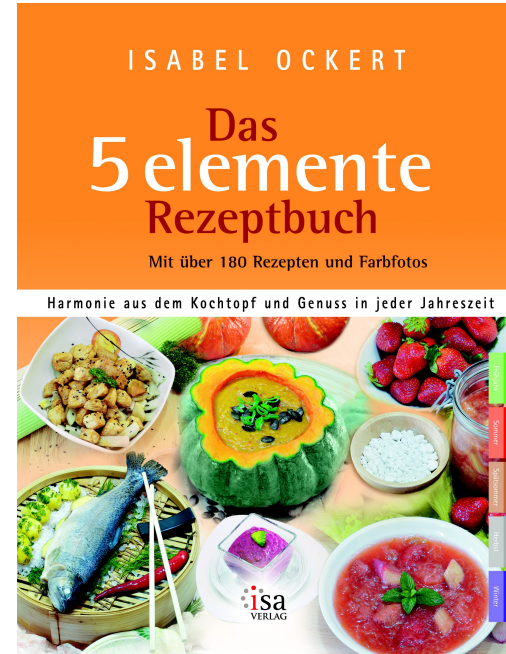
Yinisiierende Kochmethoden

- kurze Kochzeiten
- Blanchieren, Dünsten, Dämpfen
- Kochen mit kühlenden Zutaten z.B. Südfrüchte
- Verwendung von Fruchtsäften, Algen, Sprossen



Umsetzung im Alltag

- Ein jahreszeitliches Kochbuch mit über 180 Rezept-Ideen
- Frühstücks-Ideen, Suppen, Vorspeisen, Salate, Fleisch, Fisch, Gemüse, Vegetarisches, Desserts uvm.
- Warenkunde, Saisonkalender, Tipps für Einkauf und Lagerhaltung, Kochmethoden, Arbeitsgeräte usw.





Von der Küche in die Psychologie
Ernährung & Psyche hängen eng zusammen...
Hörprobe unter:
www.tcm-hoerbuch.info





Die 5 Emotionen der Elemente

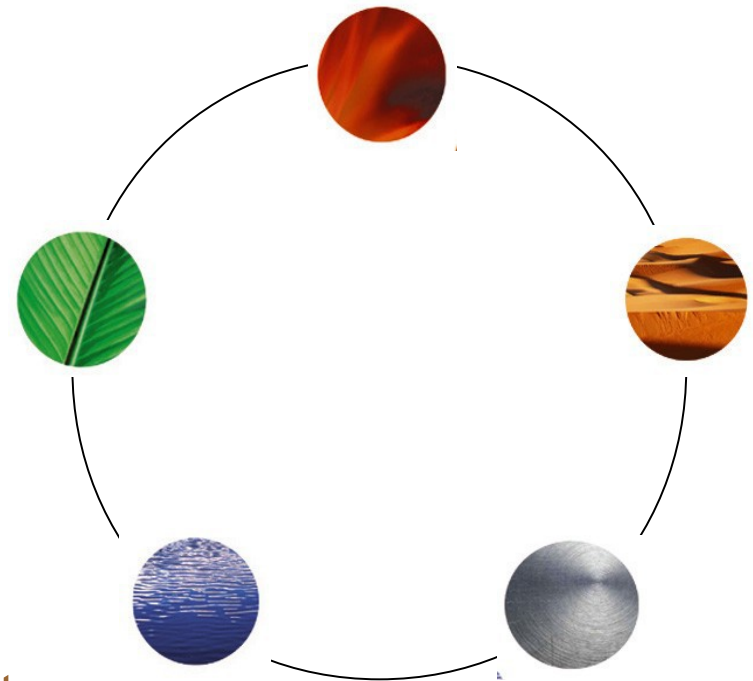
HOLZ... Wut, Zorn, Ärger, Reizbarkeit

FEUER... Erregung, Unruhe, Nervosität

ERDE... Grübeln, Sorge, Einsamkeit

METALL... Kummer, Traurigkeit

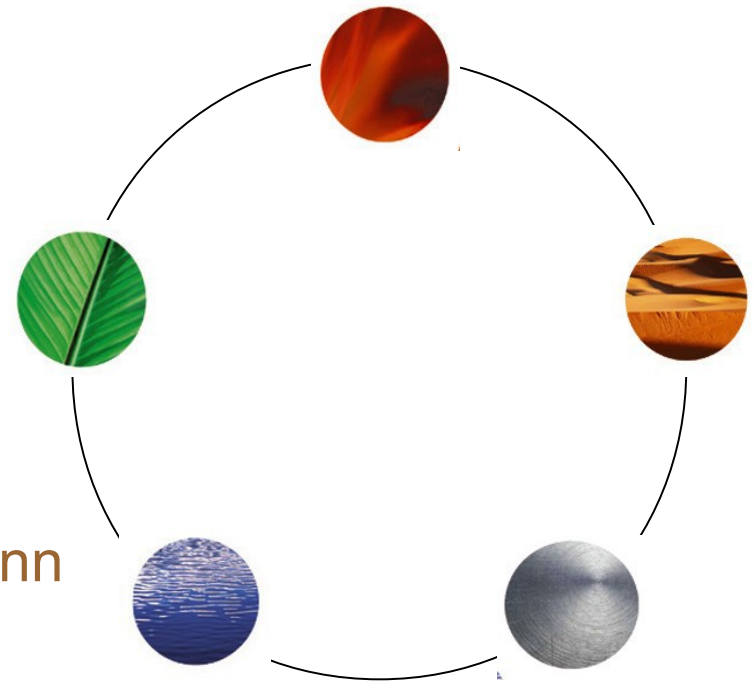
WASSER... Angst, Stress, Hilfslosigkeit





Unsere Individualität und Persönlichkeit

- **HOLZ**... weckt den Abenteurer in uns
- **FEUER**... hat eine magische Ausstrahlung & Charme
- **ERDE**... ist unsere Vermittlerkraft
- **METALL**... birgt den Gerechtigkeitssinn
- **WASSER**... verankert das Urvertrauen



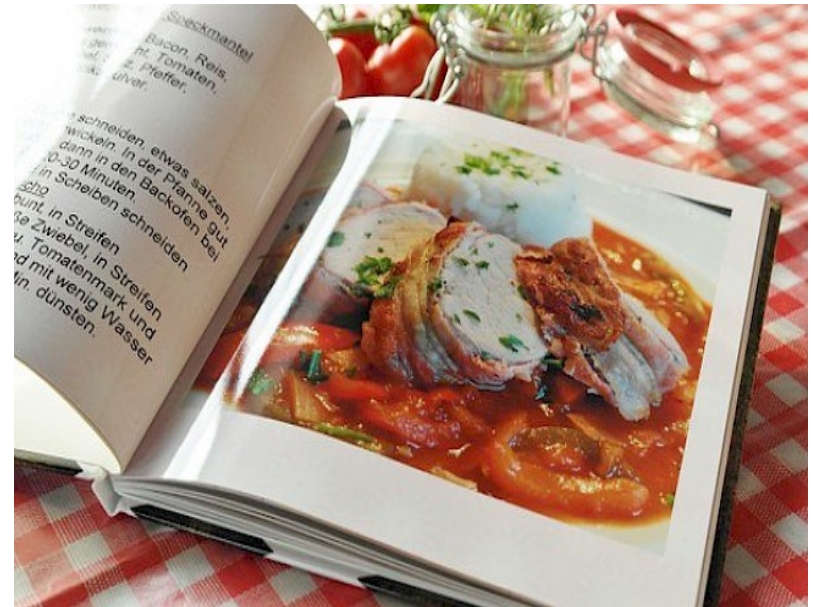


Für einmalig 24 Euro
günstiger als ein Abo einer
Kochzeitschrift

... einloggen wo und wann
und so oft man will.

Viele Download-Dateien und
auch Videos warten auf Dich.

Das virtuelle 5-Elemente-Kochbuch.
Mehr Infos unter: www.jahreskreislauf.info





Der Login in die Akademie bietet ein virtuelles Kochbuch für nur 24 Euro jetzt noch bis 30.06.2021 buchen

... und über 200 Rezepte sowie Tipps und Tricks für eine jahreszeitliche Küche und viele weitere Themen.

Das Online-Magazin für mehr Gesundheit mit dauerhaftem Zugriff.



F U L I B® **Präventionskonzept**



5 Elemente Jahreskreislauf





Danke für Eure Aufmerksamkeit und das Interesse an der 5-Elemente-Philosophie

 *Blitchen
Danke!*