

Facharbeit zur 5 Elemente Ernährungsausbildung  
TCM – Ernährung

September 2009 – Dezember 2010



Vorgelegt von: Gabriele Rauch

Betreuerin: Susanne Peroutka

# VORWORT

---

Schon immer galt mein Interesse der Ernährung, jedoch bin ich als Mutter zweier Studenten und eines pubertierenden Sohnes leider erst spät in ihrer Erziehungsphase auf die 5-Elemente Ernährung gestoßen.

Ich ernährte meine Kinder „nach bestem Wissen und Gewissen“, obwohl ich heute weiß, dass man sich durchaus gesund krank ernähren kann.

So standen auch auf meinem Speiseplan für Kleinkinder Unmengen an Milch, Bananen und Topfencreme. Ich befolgte „brav“ die Ratschläge des Ernährungsmarktes: „Essen Sie im Winter reichlich Südfrüchte gegen Erkältung!“ Also presste ich für meine Kinder fleißig Orangen und Mandarinen zwecks Vitamin-C Zufuhr aus. „Und decken Sie den Kalziumbedarf Ihrer Kinder mit Milch!“. Und ich deckte ihn. Ausgesprochen reichlich. Gleichzeitig kämpfte ich verbissen gegen ständig rinnende Nasen, sowie Bronchitis und Mittelohrentzündungen.

Vollwertige Ernährung löste später die Hausmannskost ab, und Bio-Produkte hielten schon vor Jahren Einzug in meine Küche.

Die damals schon seltenen Besuche in Fastfood Restaurants stellten tatsächlich eine Ausnahme in unserer üblichen Ernährungsform dar. Nachdem sie ihre eigene Erfahrung mit kurz aufeinander folgenden, unangenehmen Darminfektionen gemacht haben, lehnen selbst unsere beiden älteren Söhne diese Art der Ernährung beinahe gänzlich ab.

Mit Filmen wie „We feed the world“ und „Unser täglich Brot“ startete ich meine Versuche meinen Kindern das Thema „Gesunde Ernährung“ näherzubringen und ihr diesbezügliches Interesse zu wecken.

Nachdem mein jüngster Sohn halbwegs den Kinderschuhen entwachsen war, spielte ich immer öfter mit dem Gedanken eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin zu machen. Inspiriert zu einer Ausbildung nach den 5 Elementen wurde ich von meinem Mann, der schon vor längerer Zeit eine Ausbildung zum Shiatsu Therapeuten abgeschlossen hatte. Dies bildete meinen ersten Kontakt zur Traditionellen Chinesischen Philosophie. Da mir der ganzheitliche Ansatz „Körper, Geist und Seele“ überaus zusagte, entschloss ich mich zur Ausbildung „Ernährung nach den 5 Elementen“.

Bereits mit dem ersten Ausbildungswochenende zog sie mich völlig in ihren Bann. Seitdem koche ich mit unerschütterlicher Begeisterung danach, gebe mein neu erworbenes Wissen gerne an meine Freundinnen und meinen Nachbarn Assad weiter. Dabei wird mir noch stärker bewusst, dass bewusste Ernährung „Frauensache“ ist.

Manchmal bezeichne ich mich selbst als „Donna Quichota“, wenn ich versuche meiner Familie die TCM-Ernährung näher zu bringen. Dies bedarf großen, persönlichen Einfühlungsvermögens, denn es ist natürlich viel einfacher, Kinder mit warmem Frühstück und regelmäßig kredenzten Hülsenfrüchten aufwachsen zu lassen, als sie im früh- bzw. spätpubertären Alter davon überzeugen zu wollen.

So muss man sie step-by-step für neue Gerichte begeistern, die ihrer Gesundheit zuträglich sind. Auch haben Reiswaffeln schon ihren Platz in der „Naschlade“ gefunden und diverse Gummitiere beinahe gänzlich verdrängt. Granatäpfel zählen mittlerweile zum „normalen“ Obst und Reis zum Frühstück wird beinahe schon eingefordert. Speziell mein Jüngster bemerkt „hautnah“, wie er durch angepasste Ernährung sein Akne-Problem recht gut in den Griff bekommen kann.

Auf Grund meiner persönlichen Erfahrung wird mir auch weiterhin die stärkende und ausgewogene Ernährung von Kindern und Jugendlichen ein großes Anliegen sein. Es ist für mich auch erschreckend zu sehen, wie immer mehr Kinder mit Übergewicht kämpfen und kaum mehr ihre Freizeit für Sport und Bewegung nützen.

Bei Kindern muss die Basis für stabile Gesundheit schon in der frühkindlichen Phase nach und nach aufgebaut werden und alle Ernährungs-Fehler sind von erheblicher Tragweite. Weiters kann ein Kind nur dann zu einer starken Persönlichkeit reifen, wenn man ihm speziell im ersten Lebensjahr viele positive Eindrücke zukommen lässt, die sein Urvertrauen stärken.

# Inhaltsverzeichnis

---

Abbildungsverzeichnis

1. Zeugung
2. Dreifacher Erwärmer
3. Schwangerschaft
4. Geburt und Wochenbett
5. Stillen
6. Übergang Stillen - feste Nahrung
7. Klein- und Vorschulkind
8. Das Schulkind
9. Pubertät
10. Anhang

Literaturverzeichnis