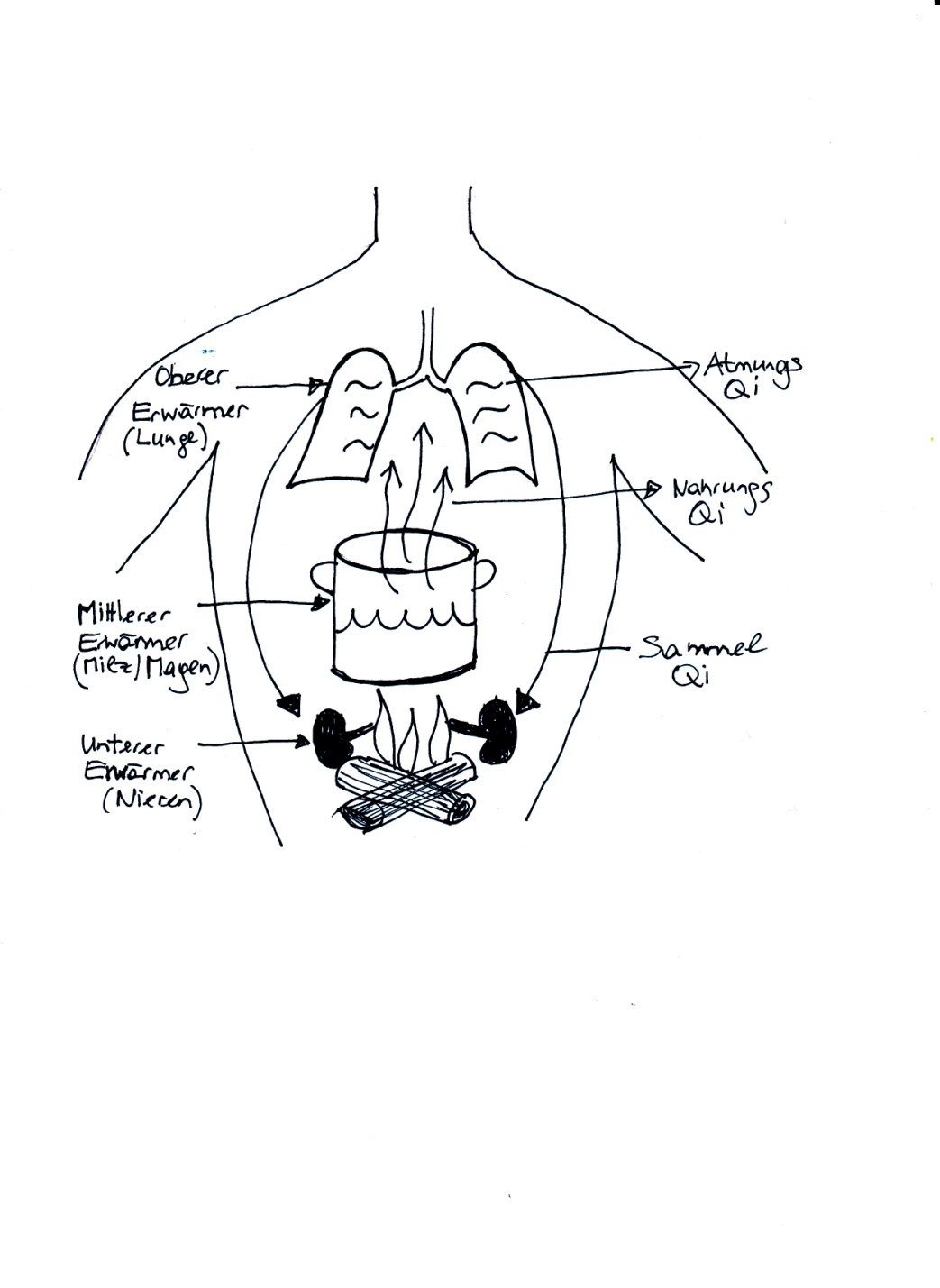
Unter **Qi versteht man Lebensenergie** die sich als **Vitalität, Wärme und Kraft manifestiert.**

Das Qi wird aus der **Nahrung und der Atmung gewonnen** und anschließend mit dem Blut und über die Leitbahnen (Meridiane) im Körper verteilt. Das nennt man das nachgeburtliche Qi. Das vorgeburtliche Qi, das wir von unseren Eltern bei der Zeugung mitbekommen haben, ist in den Nieren gespeichert und wird auch Essenz (Jing) genannt. Während das nachgeburtliche Qi aus Nahrung und Atemluft immer wieder neu gebildet wird, kann das Ursprungs Qi nicht mehr erneuert werden.

****

Qi hat im Körper folgende Aufgaben:

* Umwandlung und Transport von Nahrung und Flüssigkeiten
* Halte- und Hebefunktion für die Organe
* Schutzfunktion vor äußeren Einflüssen
* Wärmefunktion

**Die Mitte** und damit die Verdauungskraft **stärkt man durch**:

* Warmes Frühstück mit Getreide, Gemüse, Eiweiß, Früchten, Nüssen
* Regelmäßig essen
* 3x mal am Tag warm essen
* Zeit zum Essen nehmen und gut kauen
* Abwechslungsreich essen, saisonale und regionale Zutaten verwenden
* Bekömmlich kochen (durch Würzen und Zubereitungsart Ungleichgewichte ausgleichen)

**Vermeiden** sollte man folgende Dinge, da sie **die Mitte schwächen**:

* Fettes, Frittiertes, Gebackenes
* Stress, Ärger, Hektik beim Essen,
* Fernsehen, Lesen oder Gehen beim Essen
* Mahlzeiten auslassen (Frühstück)
* Spätes Abendessen, zu große Portionen
* Tiefkühlprodukte, Mikrowellengerichte, Fertigprodukte
* Milchprodukte vor allem in Kombination mit süß (Fruchtjoghurt)
* Süßigkeiten, Zucker, Limonaden
* Häufige Brotmahlzeiten
* Rohkost im Übermaß
* Zu viele Weizenprodukte (Nudeln, Gebäck, Kuchen)
* Eisgekühlte Getränke, kohlensäurehältige Getränke vor allem zum Essen

Die Wirkung der Lebensmittel wird von ihrer **Thermik,** der **Zubereitungsart** und vom **Geschmack** beeinflusst.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thermik** | **Heiss** | **Warm** | **Neutral** | **Erfrischend** | **Kalt** |
| **Wirkung** | Wärmt bei Kälte und Yang Mangel | Wärmt bei Kälte, Yang und Qi Mangel | Balanciert Ungleichge-wichte aus, harmonisiert | Quelle für Blut und Säfte, kühlt Hitze | Gut bei Yang Fülle und Füllehitze |

Durch die **Zubereitungsart** verändert sich die Thermik der Lebensmittel. So kann zum Beispiel eine Tomate (kalt) durch Grillen zu erfrischend bis neutral werden, oder die heiße Thermik eines Currygerichtes durch Zugabe von Joghurt abgemildert werden.

Durch **Yinisierende** Zubereitungsarten gleicht man die erwärmende und trocknende Wirkung aus, verstärkt die abkühlende Wirkung und baut Blut und Säfte auf.

Dazu gehören: Blanchieren, Garen im Wasserbad, Dünsten im eigenen Saft, Überbrühen, Dämpfen, Kochen mit erfrischenden Zutaten (Obst, Südfrüchte, Sprossen, Champignons, Fruchtsäften), Ankeimen, sprossen lassen, Kochen in viel Milch oder Fruchtsäften, Garen mit kühlen bis kalten Gewürzen und Zutaten, Gegartes kalt verzehren, roh belassen.

**Yangisierende**  Zubereitungsarten unterstützten den Energieaufbau, wärmen und trocknen. Weiters gleichen sie die abkühlende Wirkung von Lebensmitteln aus.

Dazu gehören: Scharf anbraten, Grillen, Räuchern, langes Schmoren, im Backrohr zubereiten, trocken anrösten, Frittieren, Rösten, Toasten, langes Kochen (z.B. Kraftsuppen), Flambieren, Trocknen, Kochen mit Alkohol, Verwendung von warmen und heißen Gewürzen und Zutaten.

**Die Wirkung des Geschmacks:**

**Sauer:** **Zieht zusammen** und leitet nach innen. Der saure Geschmack bewahrt die Säfte und nährt das Blut, sowie das Yin der Leber.

**Bitter:** **Trocknet aus**; bitter in Kombination mit kalt führt nach unten ab, senkt Yang und kühlt Hitze; bitter warm stärkt das Yang des Herzens.

**Süß:** **Befeuchtet, harmonisiert und entspannt**. Der süße Geschmack hilft Krämpfe zu lösen und wirkt in alle Richtungen. Er wird als Therapiegeschmack bei Blut-, Qi-, Säfte- und Yin- Mangel eingesetzt.

**Scharf:** **Zerstreut von innen nach außen**, öffnet die Poren, löst Stagnation, wandelt Feuchtigkeit und Schleim um und stärkt das Lungen Qi.

**Salzig:** **Leitet in die Tiefe**, weicht auf, löst auf, entzieht Wasser, klärt, reinigt und leitet aus.

**Buchtipps:**

* Dr. Med. Ilse-Maria Fahrnow/Jürgen Fahrnow: Fünf Elemente Ernährung
* Dr. Andrea Scholdan/Laurence Koblinger: „Suppito“ und „Suppito mit Biss“ (beides sehr ansprechende Kochbücher mit Suppenrezepten und Eintöpfen)
* Dr. Claudia Nichterl: Power Frühstück
* Barbara Temelie: „Ernährung nach den 5 Elemente“ und „Mit der 5- Elemente Ernährung zur Wohlfühlfigur“.
* Dr. Med. Georg Weidinger: Die Heilung der Mitte
* Evemarie Wolkenstein/Katharina Rubi-Klein: Was ernährt uns wirklich?