

# Die 5-Elemente-Ernährung im Berufsalltag

Autor: Petra Maria Rampitsch

Betreut durch: Frau Siglinde-Katharina Meissner,  
Fachliche Leitung Schlossberginstitut



*Deine Nahrungsmittel seien  
deine Heilmittel.*

- Hippokrates -

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Allgemeine Einführung.....	4
Vorbeugung ist das Wichtigste.....	4
1. Einleitung.....	5
2. Alles im Wandel.....	7
3. Die Fünf-Elemente-Ernährung .....	7
3.1. Die Thermik der Lebensmittel .....	7
3.2. Geschmack der Lebensmittel.....	8
3.3. Wege und Reisen .....	9
4. Eigenstudie zum Ernährungsverhalten von berufstätigen Personen .....	10
4.1. Zielsetzung und Forschungsfrage .....	10
4.2. Sozialdemographische Auswertung .....	10
4.2.1. Verteilung der Geschlechter der befragten Personen.....	11
4.2.2. Frühstücksgewohnheiten – Frage: Frühstücken Sie täglich.....	11
4.2.3. Wie fühlen Sie sich nach dem Frühstück.....	13
4.2.4. Frage nach dem Wohlbefinden bei denen die nicht frühstücken.....	14
4.2.5. Mittagessen – Frage: Essen Sie zu Mittag .....	15
4.2.6. Die Frage wo zu Mittag gegessen wird.....	16
4.2.7. Wie fühlen Sie sich nach dem Mittagessen .....	17
4.2.8. Frage nach dem Kaffeekonsum pro Tag .....	17
4.2.9. Frage, wo abends gegessen wird.....	18
5. Warum das Frühstück so wichtig ist.....	19
5.1. Organuhr .....	19
5.2. Typgerechtes Frühstück .....	20
5.3. Tipps und Rezeptvorschläge für das Frühstück .....	21
6. Qi – unsere Lebensenergie .....	23
6.1. Qi Mangel .....	23
6.2. Schüren des Verdauungsfeuers .....	24
7. Besprechungen und Meetings in Unternehmen .....	27
7.1. Ernährungsempfehlungen für Besprechungen und den Berufsalltag .....	27
7.1.1. Empfehlenswerte Getränke .....	27
7.1.2. Hände weg von Zuckerdrinks .....	29
7.1.3. Empfehlungen für den Gebrauch von Fruchtsäften .....	29
7.1.4. Kaffeepause .....	29
7.1.5. Hirnfutter .....	30
7.1.6. Essen ohne Nebenbeschäftigung .....	30

7.1.7. Auswahl für das Mittagessen .....	31
7.1.8. Tipps für Vortragende, die viel Sprechen müssen .....	31
8. Essen von zu Hause mitnehmen .....	32
8.1. Tipps zum Vorkochen und Aufbewahren .....	32
8.2. Kochen und Aufwärmen von Speisen im Büro .....	33
9. Auf Geschäftsreisen .....	34
9.1. Fast Food International .....	34
9.2. Notpaket für unterwegs .....	35
9.3. Frühstück im Hotel .....	35
9.4. Klimaanlage im Auto .....	35
10. Das Geschäftsessen .....	36
10.1. Die Wirkung von Alkohol .....	36
11. Bildschirmarbeit .....	37
12. Bewegung .....	37
13. Einfluss der Emotionen auf den Qi-Fluss .....	38
14. Flugreisen .....	39
15. Nacht- oder Schichtarbeit .....	40
16. Kleine Hausapotheke .....	41
16.1. Übermäßiger Genuss von Fleisch .....	41
16.2. Übermäßiger Zuckerkonsum .....	41
16.3. Übermäßiger Salzkonsum .....	41
16.4. Umeboshi-Pflaume (Japanaprikose) .....	41
16.5. Chrysanthemenblüten Tee (Chrysanthemi Flos – nur aus der Apotheke) ....	41
16.6. Chrysanthemen-Säckchen .....	42
16.7. Frischer Ingwer .....	42
17. Konzept für Unternehmen .....	43
18. Schlusswort .....	44
19. Literaturverzeichnis .....	45

## Allgemeine Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin

„Von der Natur zu lernen und mit der Natur leben“

Dieser Leitsatz in der TCM bedeutet unter anderem, sich den Jahreszeiten, seinem Lebensrhythmus und auch seiner Ernährung anzupassen.

Die Dinge an sich herankommen zu lassen und nichts erzwingen zu wollen, aber auch zu wissen, dass im Kreislauf der Natur nichts ungenützt bleibt, so wie es auch im Fütterungskreislauf der 5 Elemente zu sehen ist.

Die TCM ist eine Erfahrungsmedizin mit über 4000-jährigen Wissen, das ständig ausgebaut wurde. Der Mensch wird als körperliche, seelische und geistige Einheit betrachtet.

Langes Leben – das Erreichen eines hohen Alters bei guter Gesundheit – das ist das Ziel der Gesundheitspflege nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Eigenes Foto, Savina Sommer 2009

*Das Biegsame besiegt das Harte,  
das Schmiegsame besiegt das Starke.*

*Laotse, (6. oder 4. - 3. Jh. v. Chr.)*

## Vorbeugung ist das Wichtigste

Der Schwerpunkt der TCM lag schon zu frühen Kaiserzeiten in der Vorbeugung von Krankheiten durch gesunde Lebensführung. Man sagt, die kaiserlichen Leibärzte hätten nur solange ihr Gehalt bekommen, solange der Kaiser gesund blieb. In modernen Zeiten von knappen Budgets bei den Krankenkassen und der sukzessiven Streichung vieler Krankenkassenleistungen hat der Präventionsgedanke auch bei uns wieder eine neue Bedeutung bekommen. Wir sind nun mehr gefordert, die Verantwortung für unsere eigene Gesundheit zu übernehmen. Im Lauf der Zeit wurde natürlich auch in China die Medizin der Gesunderhaltung zur Medizin der Krankheitsbehandlung. Jedoch sind die chinesischen Ärzte in der Lage – anders als in unserer westlichen Medizin – bereits Funktionsstörungen, die zu Krankheiten führen könnten, festzustellen und zu behandeln.

# 1. Einleitung

Für Berufstätige sind gesundes Essen und Trinken eine besondere Herausforderung. Wenig Zeit, Stress und mangelnde Motivation zum Einkaufen und Kochen führen oft zu einseitiger und energieloser Ernährung und beeinträchtigt so die Leistungsfähigkeit. Dieser Tatsache begegnete ich in meinem eigenen Berufsumfeld und in mir erwachte der Wunsch nach einer intensiven Auseinandersetzung mit diesem Thema und wie man die 5-Elemente-Ernährung erfolgreich im Job integrieren kann. Weiters möchte ich meine eigenen Erfahrungen mit einbringen, wie es mir persönlich im Berufsleben und auf Reisen im Zuge der Umstellung auf die Ernährung nach der TCM ergangen ist.

Aus diesem Grunde habe ich mich dazu entschlossen, mein bereits bestehendes Wissen durch Literaturstudien zum Thema „Richtig Essen im Job“ mit Hilfe der traditionellen chinesischen Medizin zu erweitern und geeignete Umsetzungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Ziel ist es, den Menschen im Job sowie den Unternehmen zu zeigen, wie man durch die richtige Ernährung den Arbeitstag energievoller, konzentrierter und entspannter erleben kann. Egal ob körperliche Arbeit, den ganzen Tag am Schreibtisch, in langen Besprechungen oder auf Geschäftsreisen.

Bei meinen Beobachtungen im Büroalltag sind mir dazu einige Vorlieben von Büromenschen und Managern aufgefallen. Neben dem Computer eine Schale Gummibärchen, für stressige Situationen in der Schublade Schokolade gebunkert, zum Frühstück täglich ein Croissant vom Bäcker an der Ecke, bei Müdigkeit einen Energydrink, in Besprechungen Kaffee ohne Ende, zu Mittag keine Zeit für ein gekochtes Mittagessen, abends dann endlich das wohlverdiente Abendmahl. Die gesunde Ernährung bleibt da gern auf der Strecke. Häufig trifft man in der Managerwelt als Beispiel den in der TCM definierten Yang Fülle Typ (spricht laut, cholerisch, rotes Gesicht) oder auch den extrem müden, energielosen Mitarbeiter, der unter einem Qi Mangel leidet.

Dabei hängt der berufliche Erfolg und die Zufriedenheit im Job stark von der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit ab. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen können oft direkt mit ungünstiger Ernährung in Zusammenhang gebracht werden.

Nicht ohne Grund spricht man heute so oft vom Bourn-Out. Damit gemeint ist die totale Erschöpfung; „Ich kann nicht mehr“ – ausgebrannt sein. Leider kommen die betroffenen Menschen oft viel zu spät, um sich therapeutische Hilfe zu holen. Um dieses Bourn-Out möglicherweise zu vermeiden kann man im eigenen Berufsfeld mit 3 wesentlichen Maßnahmen präventiv entgegen wirken:

- regelmäßige ausdauernde Bewegung (keinen Leistungssport)
- Ernährung
- Abschalten, Meditieren – Einkehr

„Lernen sich wieder mehr auf das Einfache besinnen“

Nicht zuletzt hat uns das Einholen der Wirtschaftskrise ein wenig wachgerüttelt und der westlichen Welt hoffentlich gezeigt, dass nicht nur das Streben nach Erfolg, Macht und Geld der Lebensinhalt sein kann. Vielmehr sollten wir uns wieder auf unsere inneren Werte besinnen und das Einfache, Essentielle im Leben wieder schätzen lernen. Dazu gehört neben dem Umgang mit uns selbst auch der respektvolle Umgang mit der Natur.

Präventiv soll mit der Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin den Berufskrankheiten und auch den sogenannten Volkskrankheiten entgegen gewirkt werden.

Sehr oft hört man als erste Reaktion auf die chinesische Ernährungslehre den Glauben der Leute, dass es sich hierbei um eine östliche Kochmethode (wie z. B. bekannt von herkömmlichen chinesische Restaurants) und fremde, exotische Lebensmittel handeln muss. Diese mögliche falsche Einstellung möchte ich ganz besonders hervorstellen: die traditionelle chinesische Ernährungslehre bezieht sich ganz speziell auf heimische, in unseren Regionen wachsenden Lebensmitteln und entspricht vollkommen unserer Tradition (z.B. das Verwenden von typischen Wintergemüse wie Rote Rüben und Kohl). Bei genaueren Betrachten tauchen sehr oft Ähnlichkeiten auf, wie wir es von unseren Müttern oder Großmüttern zum Teil gelernt haben. Z.B. das Anrösten von Reis (laut TCM-Wissen wird dem Nahrungsmittel dadurch Wärme, Energie sprich Yang zugeführt). Unsere Vorfahren haben es aus einem natürlichen Instinkt heraus gemacht.

Abgerundet wird die Arbeit mit vielen praktischen Tipps und Rezepten für den Berufsalltag.

## 2. Alles ist im Wandel



Wenn man das Zeichen von Yin und Yang betrachtet und das Ziffernblatt einer Uhr darüber projiziert, kann man feststellen, dass sich das Verhältnis von Yin zu Yang ständig ändert. Das Yang nimmt am Vormittag immer mehr zu, bis es um 12 Uhr mittags oben angekommen und seinen Höhepunkt erreicht hat. Aber selbst hier, in der absoluten Yang-Zeit, beginnt sich das Yin schon zu regen und mehr zu werden, was der schwarze Punkt im Yang anzeigt. Genauso ist es auf der gegenüberliegenden Seite, was der Nacht, dem höchsten Yin, entspricht. Selbst im tiefsten Schlaf regt sich bereits der aktive Teil in uns und fängt an zu wachsen.

In der chinesischen Vorstellung gibt es nichts Statisches, Dauerhaftes. Alles ist im Wandel begriffen. Die Jahreszeiten kommen und vergehen, Dynastien entstehen und vergehen. Unser Leben verläuft ebenso in Zyklen und Phasen (Menstruationszyklus, Schlaf-Wach-Rhythmus) Das Einzige, was bleibt, ist die Veränderung. Hier haben wir die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln, in der Veränderung neue Handlungsmuster auszuprobieren und Altes zu überdenken und abzulegen.

## 3. Die Fünf-Elemente-Ernährung

In der Ernährungslehre nach der chinesischen Medizin auch Ernährung nach den fünf Elementen oder fünf Wandlungsphasen genannt, werden Lebensmittel nicht hinsichtlich ihres Anteils an Kohlenhydraten, Eiweißstoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen beurteilt. Nein, sie werden vielmehr hinsichtlich ihres Energiegehaltes und der Auswirkung auf das Yin und Yang bzw. das Qi betrachtet. Das Wesen, der Geschmack, die Wirkrichtung im Körper und die Meridianwege sind Informationen, die in jedem Lebensmittel gespeichert sind.

### 3.1. Die Thermik der Lebensmittel

Die Thermik der Lebensmittel gibt an, wie es auf den Körper wirkt. Man unterscheidet **heiße, warme, erfrischende (kühle), kalte** und **neutrale** Lebensmittel:

Heiße vertreiben Kälte, wie z.B. Lammfleisch, Zimt, Chilischoten, Pfeffer oder Ingwer. Zu große Mengen davon schädigen das Qi und die Körpersäfte.

Warme wie Huhn, Süßkartoffeln, Kastanien oder Kürbis wärmen und tonisieren das Qi.

Erfrischende nähren das Yin und bauen Säfte auf, dazu zählen z.B. Äpfel, Zucchini, Champignons oder Ente.

Kalte unter ihnen wie Bananen, Kiwi, Zitronen, Joghurt und Tomaten, vertreiben Hitze, kühlen sehr stark und zu große Mengen verletzen Magen und Milz und reduzieren dadurch die Fähigkeit zu verdauen und nachgeburtliche Energie zu gewinnen.

Neutrale harmonisieren und bauen Qi auf, zu ihnen gehören Reis, Karotten, Hirse oder Linsen.

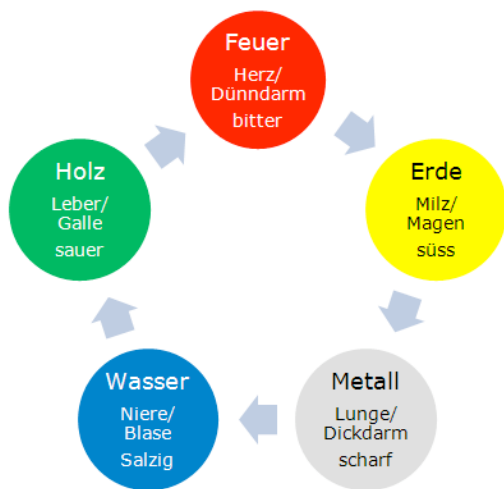
### 3.2. Geschmack der Lebensmittel

Der Geschmack kommt von Aromastoffen, die wir als Geruch über die Nase aufnehmen und den Geschmacksstoffen, die wir mit der Zunge schmecken. Man unterscheidet in der Fünf-Elemente-Lehre **sauer**, **bitter**, **süß**, **scharf** und **salzig**:

Sauer bewahrt Körpersäfte, zieht zusammen (denken wir an den Geschmack einer Zitrone oder Essig). Bitter leitet nach unten, bitter/warm/heiß trocknet aus (wie z.B. Kaffee, Kakao und Lammfleisch). Süß baut Qi auf, harmonisiert, verteilt, entspannt, befeuchtet.

Scharf löst Stagnationen, leitet nach oben und außen, zerstreut Energie (Zwiebeln, Rettich, Lauch, Hafer). Salzig leitet nach unten, weicht auf, trocknet in großen Mengen aus (Schinken und Salami).

Eine übermäßige Vorliebe für eine bestimmte Geschmacksrichtung deutet auf ein energetisches Ungleichgewicht im entsprechenden Funktionskreislauf hin.



Jedem der fünf Geschmäcker bzw. Elemente werden ein Körperorgan, eine Gewebsart, ein Sinn, eine Ausscheidung und ein bestimmter geistig-seelischer Zustand zugeordnet.



### **3.3. Wege oder Reisen**

Sauer reist zur Leber – zu den Sehnen,  
bitter reist zum Herzen – zum Blut,  
süß reist zur Milz – zum Fleisch,  
scharf reist zur Lunge – zum Qi,  
salzig reist zu den Nieren – zu den Knochen.

Demnach lassen sich alle Lebensmittel hinsichtlich ihrer Form, Farbe, ihres Geschmacks, ihres Temperaturverhaltens, ihrer Wirkrichtung usw. klassifizieren.

Eine Karotte zum Beispiel hat einen süßen Geschmack, sie ist von neutraler Thermik, verteilt in alle Richtungen und sie wird dem Element Erde zugeordnet. Karotten tonisieren die Milz, helfen bei Verdauungsschwäche, Durchfall und Husten.

In der TCM wurden in der Vergangenheit auf diese Weise alle Pflanzen, Tiere und Kräuter dokumentiert.

Die wahre Kunst der Ernährung nach den fünf Elementen besteht darin, die richtigen Lebensmittel für die entsprechenden Mangelzustände eines Organs zu finden

## 4. Eigenstudie zum Ernährungsverhalten von berufstätigen Personen

### 4.1. Zielsetzung und Forschungsfrage

Um einen Einblick über das bestehende Essverhalten von Personen, die berufstätig sind, zu bekommen, habe ich eine Studie erarbeitet. Dazu diente ein Fragebogen als Basis zur Ermittlung des Essverhaltens in verschiedenen Berufsgruppen. Es wurden dafür folgende Branchen untersucht:

- Management in einem Handelsbetrieb
- Mitarbeiter der Transplantationsabteilung im LKH Wien, Intensivstation
- Bankangestellte
- Polizei, Kriminalabteilung

Der Fragebogen bezieht sich auf die Ernährungsgewohnheiten im Berufsalltag, nicht an freien Tagen bzw. am Wochenende. Die Ergebnisse werden dargestellt und interpretiert.

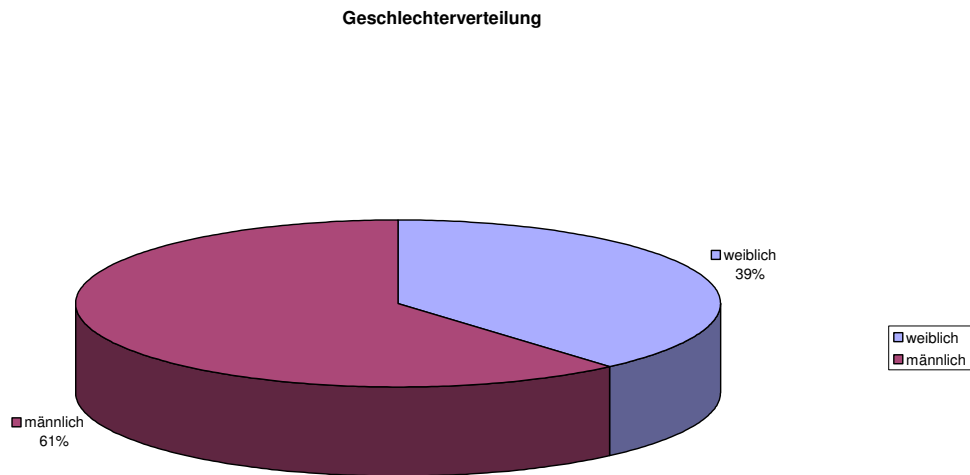
### 4.2. Sozialdemographische Auswertung

Die Tabelle 1 zeigt die befragten Berufsgruppen und die Aufteilung der Geschlechter.

Berufsgruppe	Gesamtzahl Befragte	männlich	weiblich
Bankangestellte	10	2	8
Dipl.KrankenpflegerInnen	8	5	3
Arzt	1	1	0
Vertretertätigkeit	5	4	1
Manager	2	2	0
Kriminalbeamte	2	2	0
Polizist	3	3	0
Gesamtzahl	31	19	12

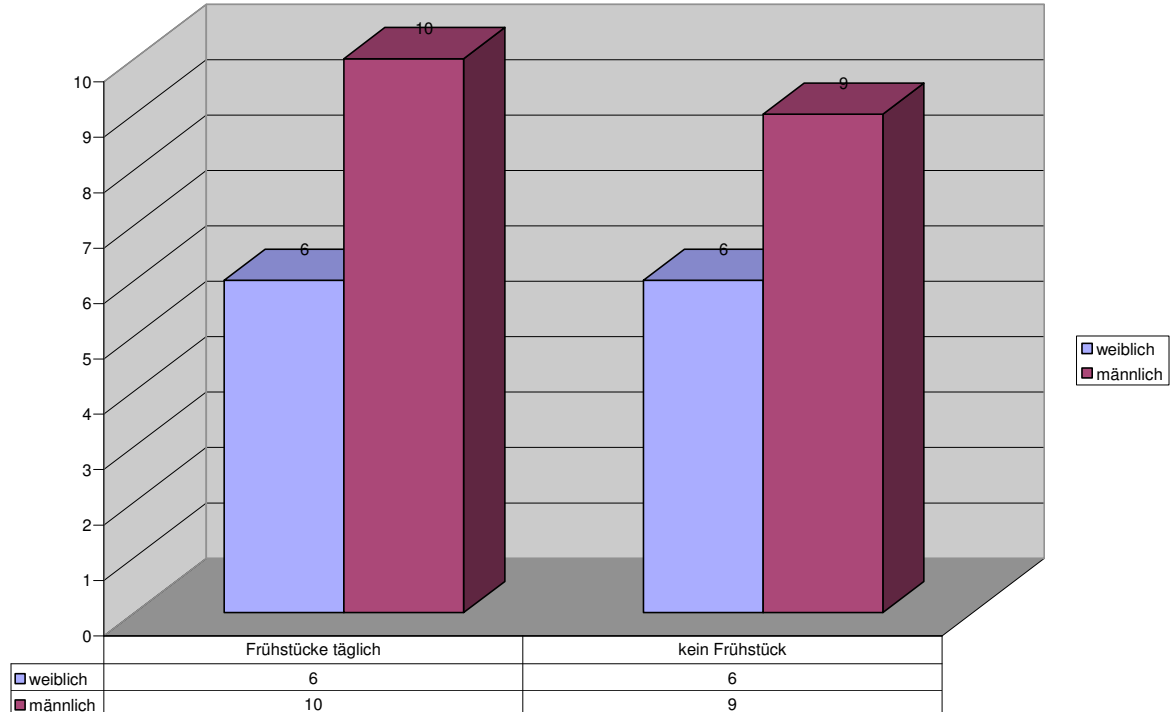
Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

#### 4.2.1. Verteilung der Geschlechter der befragten Personen

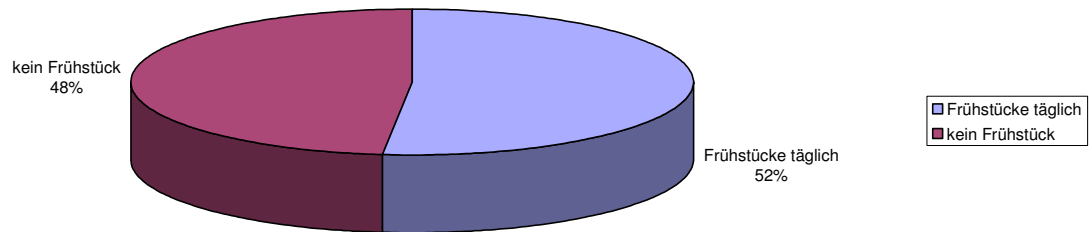


Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

#### 4.2.2. Frühstücksgewohnheiten – Frage: Frühstücken Sie täglich?



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

d. h. 52 % der befragten Personen frühstückt täglich und somit nehmen 48 % kein Frühstück zu sich.

Von diesen 52 % der Personen, welche täglich frühstücken werden überwiegend folgende Nahrungsmittel angegeben:

Brot oder Semmel, Croissant

Butter, Marmelade

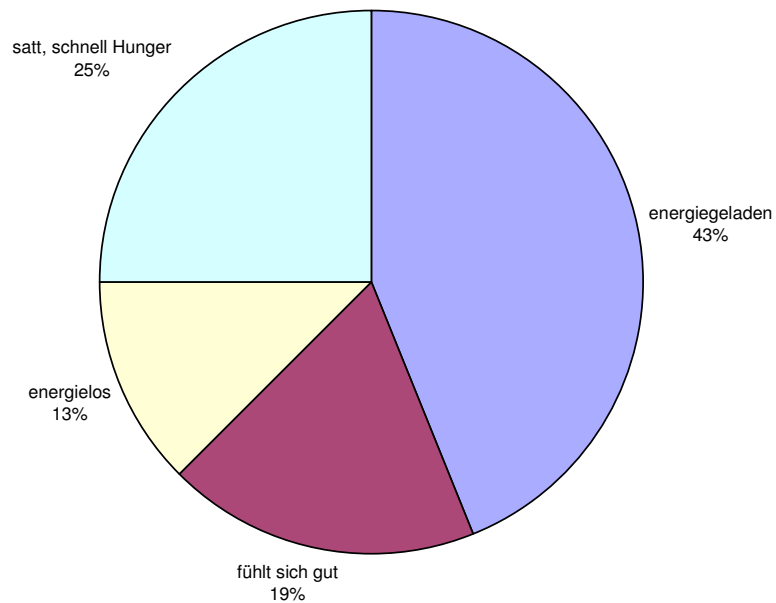
Obst

Joghurt

Müsli

Klassisch warm gefrühstückt nach TCM wird von keinem der Befragten.

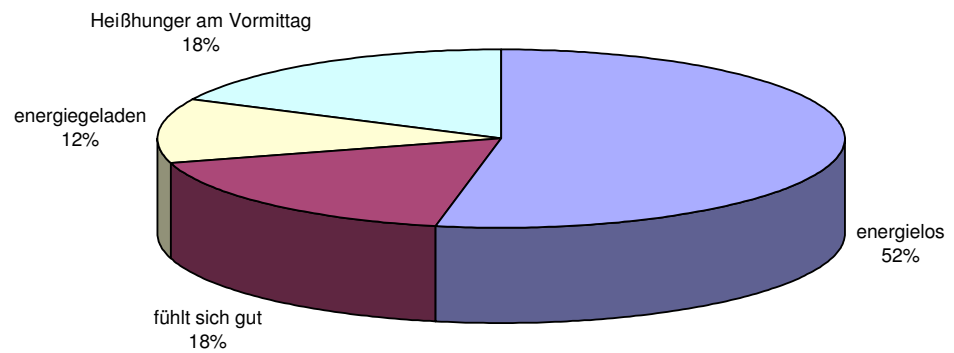
### 4.2.3. Wie fühlen Sie sich nach dem Frühstück?



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

Diese Auswertung zeigt sehr gut, wie wichtig ein Frühstück ist. 43 % der Befragten fühlen sich energiegeladen, 19 % fühlen sich gut und nur 13 % energielos. 25 % der Befragten geben an, dass Sie gleich schon wieder Hunger bekommen. Dies liegt wohl daran, dass die Zusammensetzung des Frühstückes nicht optimal gewählt wurde. Siehe Punkt 6.2. Typgerechtes Frühstück.

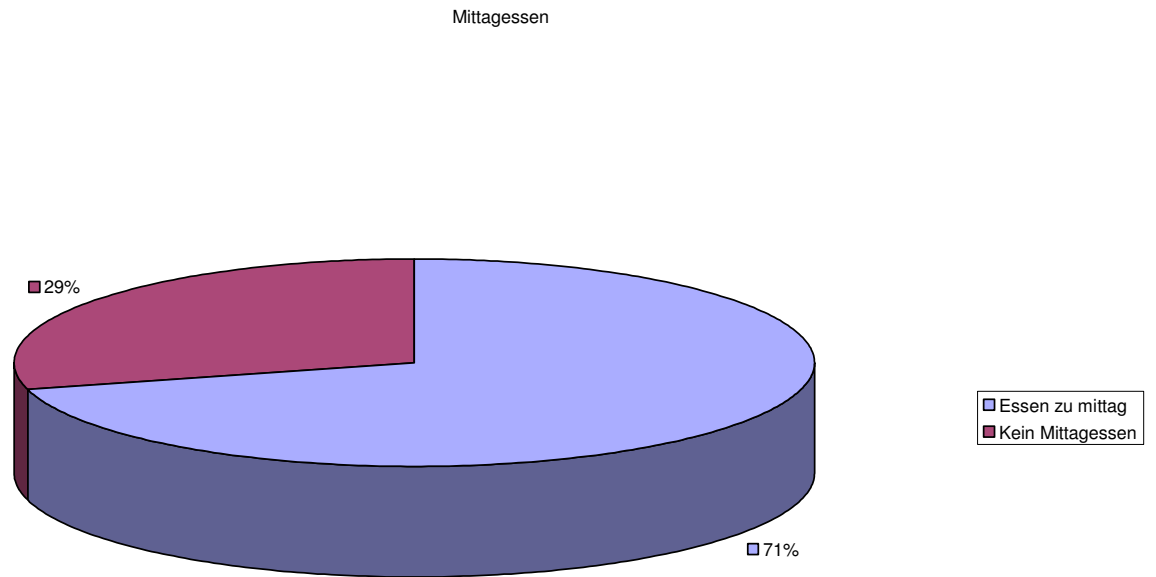
#### 4.2.4. Die Frage an die Personen, welche nicht frühstücken nach Ihrem Wohlbefinden am Vormittag?



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

52 % der Befragten, die nicht frühstücken fühlen sich energielos, und 18 % berichten über Heißhunger am Vormittag.

#### 4.2.5. Mittagessen – Frage: Essen Sie zu Mittag?

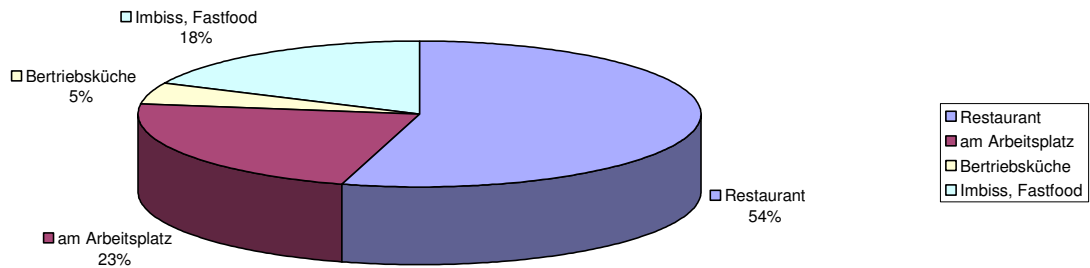


Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

D. h. ca. dreiviertel der Befragten Essen zu Mittag

#### 4.2.6. Die Frage wo zu Mittag gegessen wird

Wo wird zu Mittag gegessen

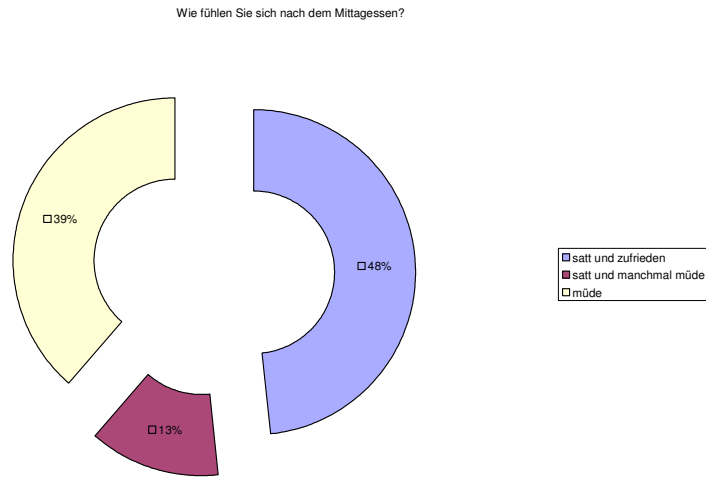


Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

Somit ist gut ersichtlich, dass mehr als die Hälfte auf das Mittagessen im Restaurant angewiesen sind. Möglicherweise könnte man auf die Alternative ausweichen, sich das Essen manchmal von zu Hause mitzunehmen. Mehr zu diesem Thema unter Punkt 8. Essen von zu Hause mitnehmen.



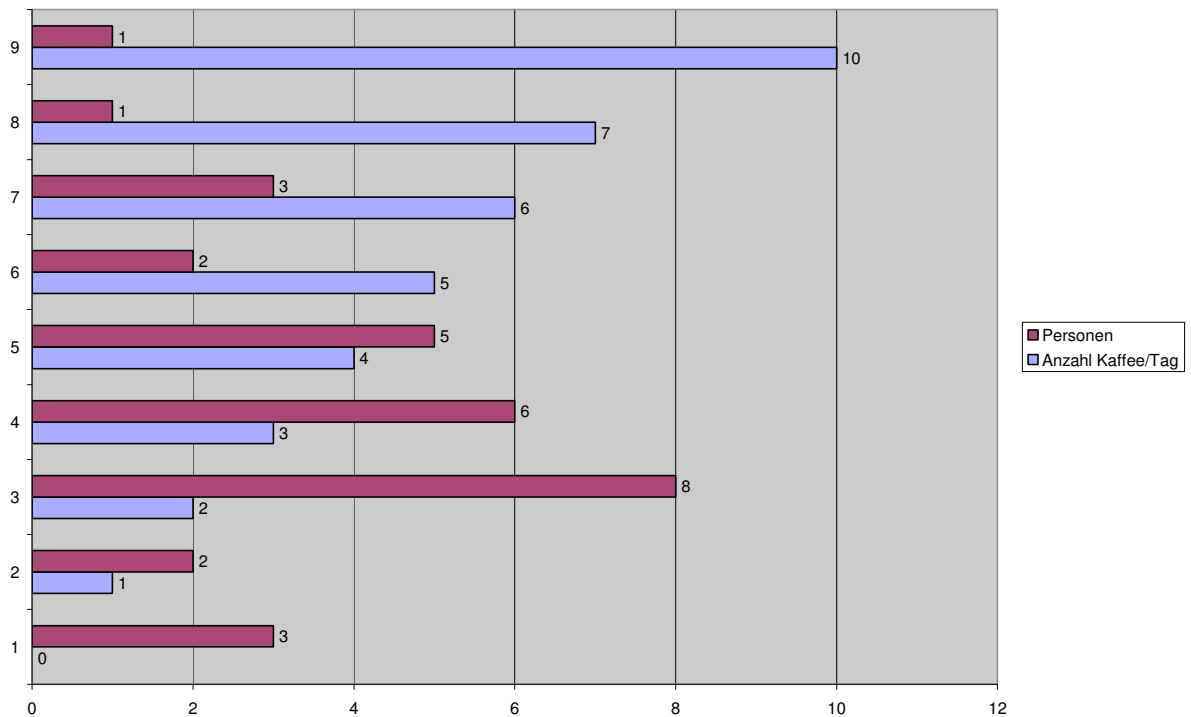
#### 4.2.7. Die Frage an die Personen, wie Sie sich nach dem Mittagessen fühlen



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

39 % der Befragten fühlen sich nach dem Essen müde. Um diesen Problem auf den Grund zu gehen, muss analysiert werden, was gegessen wurde bzw. warum war es für denjenigen nicht bekömmlich. Nach einer ausgewogene Mahlzeit sollte man nicht müde sein.

#### 4.2.8. Frage nach dem konsumierten Kaffee pro Tag?

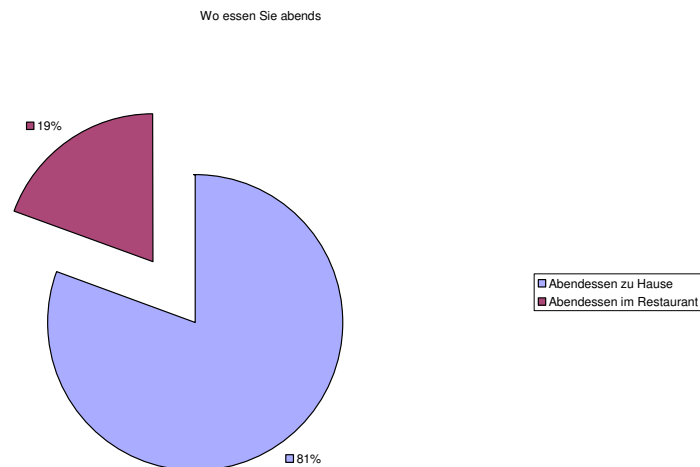


Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

D. h. 1 Person der Befragten stellt den Spitzenwert mit 10 Kaffee/Tag, drei Personen geben an, keinen Kaffee zu trinken. Der Mittelwert pendelt sich bei ca. 2 Kaffee/Tag ein.

Die besondere Wirkung von Kaffee wird unter Punkt 7.4.4. Kaffeepause genau erklärt.

#### 4.2.9. Frage, wo Sie abends essen



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

Diese Frage wurde von 81 % mit zu Hause beantwort. D. h. dabei können die Personen wie beim Frühstück wieder besonders darauf achten, eine gesunde Speise zu sich zu nehmen.

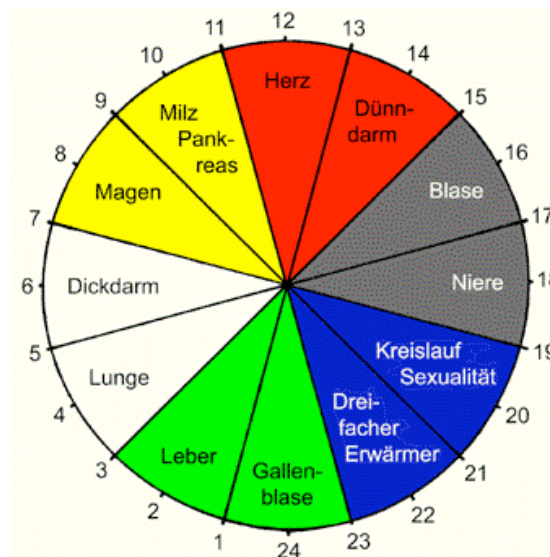
## 5. Warum das Frühstück so wichtig ist

Vom richtigen Zeitpunkt

In der TCM gilt Großmutter's Spruch: „Frühstücke wie ein Kaiser, speise mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettler“

Diese alte Weisheit wird in der chinesischen Medizin mit der so genannten Organuhr erklärt: jedes Organ hat eine Zeit von zwei Stunden am Tag, in welchen es energetisch besonders gut versorgt ist und dadurch seine Funktionen besonders gut erfüllt. Diese Funktionstüchtigkeit wird durch den Fluss des Qi ausgedrückt, der zwischen 7 Uhr und 11 Uhr vormittags in den Verdauungsorganen am stärksten ist.

### 5.1. Organuhr



Aufgrund dieser inneren Rhythmen ist es wichtig, gerade am Morgen eine nährnde und sättigende, aber leicht verdauliche Mahlzeit zu sich zu nehmen, weil in den Morgen- und Vormittagsstunden die Verdauungsorgane Dickdarm, Magen und Milz die stärkste Energie haben. Da das Frühstück von den meisten Menschen zu Hause eingenommen wird, während die anderen Mahlzeiten häufig auch in Kantinen oder Restaurants gegessen werden, hat man hier die Möglichkeit, etwas Gesundes zu sich zu nehmen. Wie aus der Eigenstudie auch hervorgeht, fühlen sich Personen, die nicht frühstücken, energielos und müde und sind teilweise am Vormittag natürlich sehr hungrig.

Viele Menschen verzichten freiwillig auf das Frühstück, einige essen auch nichts zu Mittag, etwa weil sie abnehmen wollen. Dies ist völlig kontraproduktiv, denn alles was wir vor 12 Uhr essen, verdauen wir um ein Vielfaches einfacher und wir erhalten für den ganzen Tag notwendige Lebens-Energie. Ein ökonomischeres Aufladen unserer Batterie (Niere) ist im späteren Verlauf des Tages nicht mehr möglich.

Die Nahrung muss bekömmlich sein. Dies trifft in hohem Maß auf gekochte Speisen und nur in geringem Maß auf Rohkost und rohes Obst zu. Die allerbesten Erfahrungen machen Menschen, die sich mehrmals pro Woche ein warmes Frühstück aus gekochtem Getreide – mit Kompott oder mit Gemüse – zubereiten. Eine leichte Fleischbrühe mit Gemüse oder Hirse mit Rührei bieten ebenfalls eine gute Grundlage für den ganzen Vormittag. Heißhunger auf Süßes ist bereits nach einigen Tagen und Übergewicht oftmals nach einigen Wochen kein Thema mehr, wenn man sich Hirse, gekochte Getreideflocken oder Polenta in gedünstetem Obst, mit Gemüse, aromatischem Zimt oder frischen Kräutern zum Frühstück gönnt. Wer sich einmal daran gewöhnt hat, im wesentlichen von gekochten Speisen zu leben, die durch Blattsalate, frische Kräuter, Sprossen und etwas frisches Obst ergänzt werden, wird gerne auf häufige, schwere Brotmahlzeiten wie Käsebrote verzichten, weil er seine gesteigerte Vitalität und das körperliche Wohlfühl eben nicht mehr missen möchte.

Je nach Belieben, Jahreszeit, Geschmack und Konstitution ergeben sich hier sehr viele Variationen von schmackhaften Gerichten, die Kraft für den Tag geben.

## **5.2. Typgerechtes Frühstück**

Es sollte bei den Frühstücksgewohnheiten immer auf das eigene Gespür geachtet werden: ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist immer ein gutes und sicheres Zeichen dafür, dass das Frühstück oder Nahrungsmittel „richtig“ ist. Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl hingegen zeigen, dass das Nahrungsmittel nicht gut tut. Weiters gilt als Orientierung, dass jede Mahlzeit ausreichend sättigen soll, d.h. dass 4 bis 5 Stunden lang kein Hungergefühl auftritt. Wenn kurz nach dem Frühstück oder nach 1 bis 2 Stunden schon wieder starker Hunger auftritt, war das Frühstück nicht optimal gewählt. Man lernt für sich und seinen Körper Verantwortung zu übernehmen.

### **5.3. Tipps und Rezeptvorschläge für das Frühstück**

#### **Porridge – Haferflockenbrei mit Obst**

Zubereitung: in einem Topf Haferflocken kurz anrösten, danach mit Wasser bzw. mit einer Wasser-Milch-Gemisch aufgießen, Obst nach Belieben kleingeschnitten beimengen und dick einkochen; mit Zimt, Kardamon würzen und mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken.

Milch: es kann sehr gut Reis- oder Haferflockenmilch verwendet werden.

Angelehnt an das Sprichwort „dich sticht der Hafer“ sind Haferflocken dafür bekannt, dass sie den Antrieb erhöhen und gute Laune machen. Besonders im Herbst und Winter ist ein Frühstück mit Hafer zubereitet, empfehlenswert. Haferflocken können ebenfalls den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

#### **Polenta mit Apfelkompott**

Zubereitung: Wasser erhitzen, die Polenta einrühren und mit einer Prise Salz würzen. Den Brei aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme 3 bis 5 Minuten ziehen lassen. Dazu Apfelkompott servieren.

#### **Reissuppe**

Diese Reissuppe ist ideal, da sie gut vorgekocht werden kann und im Kühlschrank 3 bis 4 Tage gut haltbar ist.

Zubereitung: Basmatireis im Verhältnis 1:5 (1 Tasse Reis mit 5 Tassen Wasser) in einem hohen Topf aufkochen. Bei Vorliegen eines Yang-Mangels (oder Menschen, die leicht frieren) den Reis vorher im Topf anrösten und erst danach das Wasser begeben. Den Reis auf kleiner Flamme kochen bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Die Reissuppe kann dann portionsweise unterschiedlich serviert werden: (pikant oder süß zubereitet)

- Mit Karotten oder Zucchini
- Mit frischen Ingwer und Kardamon
- Mit frischen Kräutern (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch usw.)
- Mit Maroni (im Herbst und Winter)
- Mit frischen Obst der Saison

#### **Hirse mit Shiitakepilze**

Zubereitung: Hirse gut waschen und mit Wasser aufkochen. Frische Shiitakepilze ohne Einweichen (getrocknete vorher in heißem Wasser einweichen) mit frisch geriebenen Ingwer zur Hirse geben und ca. 15 Minuten weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Paprikapulver abschmecken. Mit Avocado und etwas Pfeffer und Zitronensaft beträufeln.

### **Notfall-Paket für ein Büro-Frühstück**

Wenn es ganz besonders schnell gehen soll oder erst im Büro gefrühstückt wird, eignen sich Getreideflocken zum Frühstück sehr gut. Getreideflocken haben den Vorteil, dass sie vorgedämpft sind und meist nicht mehr als 1 bis 2 Minuten Kochzeit beanspruchen.

Folgende Utensilien und Lebensmittel sollten dazu am Arbeitsplatz zur Verfügung stehen:

- ✚ Wasserkocher
- ✚ Müslischalen
- ✚ Löffel
- ✚ Getreideflocken (Hirseflocken oder Reisflocken), Cous Cous oder Grieß
- ✚ Obstkompott oder Apfelmuss
- ✚ Nüsse und Samen (Sesam, Sonnenblumenkerne, gehackte Walnüsse oder Mandeln)

### **Rührei mit Pilzen**

Zubereitung: Eier mit Wasser, Milch und einer Prise Salz mit einer Gabel vorsichtig anrühren. Die gewaschenen und zerkleinerten Pilze (Eierschwammerl, Champignons, Austernpilze usw.) in Olivenöl kurz anschwitzen und die Ei-Masse darüber verteilen und bis zur gewünschten Konsistenz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischer Kresse bestreuen.

### **Energiesuppe mit Huhn**

Zubereitung: kaltes Wasser in einem Topf aufsetzen, darin ein ½ Huhn oder Hühnerteile zum Kochen bringen, einige Minuten köcheln; das ganze Wasser weggießen, den Topf und das Huhn mit heißem Wasser säubern und erneut in heißem Wasser aufsetzen. Mit Karotten, einer Sellerieknollen, Lauch, frischen Ingwer, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Wakamalge ca. 2-3 Stunden köcheln. Die Brühe durch ein Sieb geben und alle festen Bestandteile wegwerfen.

Hinweis: je länger die Brühe gekocht hat, um so wärmer, aber auch nährreicher ist sie; im Kühlschrank ist sie nach dem Abkühlen 3-4 Tage haltbar. Die Brühe kann heiß getrunken werden oder als Grundlage für Suppen mit frischem Gemüse, Getreide oder Einlagen nach Belieben verwendet werden.

## 6. QI – unsere Lebensenergie

Ein Denkmodell in der TCM spricht vom Konzept des QI. Der Versuch der Übersetzung mit „Lebensenergie“ beschreibt QI nur unzureichend.

Man unterscheidet zwei Überbegriffe des QI

- das vorgeburtliche QI kann auch Lebensenergievorrat bezeichnet werden, der uns von unseren Eltern mitgegeben wurde, eine Art Lebenskerze. Mit diesem QI, auch Jing (Essenz) genannt müssen wir ein Leben lang haushalten. Es verbraucht sich ab dem ersten Tag der Geburt, die Geschwindigkeit des Verbrauches bestimmen wir durch unseren Lebensstil.
- die nachgeburtliche Essenz wird aus der Nahrung, den Getränken, der Atmung und Bewegung gewonnen. Somit sollte die Gewinnung dieses nachgeburtlichen QI gehegt und gepflegt werden. Dies können wir täglich beeinflussen.

### 6.1. QI Mangel

Die am häufigsten vorkommende Störung ist der sog. QI-Mangel, das bedeutet, dass insgesamt zu wenig an QI zur Verfügung steht. Je nachdem welcher Funktionskreis von einem QI Mangel betroffen ist, kommt es zu unterschiedlichen Symptomatiken:

Beim Milz QI Mangel wird der Gusto auf Süßes, wenig Durst, weicher Stuhl, Flüssigkeitseinsparungen wie z.B. bei Cellulite, Gewichtszunahme, evt. Ödeme, Anlaufzeit in der Früh vorrangig sein, während der Lungen QI Mangel sich mit Verschleimung der Lunge und erhöhter Infektanfälligkeit bemerkbar macht.

QI Mangel, welcher bei längerem Anhalten zu Müdigkeit, Erschöpfung, Kältegefühl und Antriebslosigkeit als Ausdruck einer chronischen Leere im energetischen System führt, kann sich bei nicht Nichtbehebung akut in Form eines Kreislaufkollapses oder auch eines Burn out Syndroms zeigen.

Symptome eines QI Mangels:

- Schwäche, Lethargie, wenig Motivation
- blasses, eher leuchtendes Gesicht
- flache Atmung
- leise, sanfte Stimme
- spontanes Schwitzen
- kein Bewegungsdrang
- Verschlimmerung der Symptome durch Beanspruchung
- Schwindel beim Aufstehen
- Kurzatmigkeit beim Treppensteigen
- Erkältungsanfälligkeit

Ursachen:

- Stress, Schlafmangel, Überarbeitung
- zu viele (negative) Emotionen und Gedanken
- chronische Erkrankungen
- Ernährungsfehler (Tiefkühlkost, Mikrowelle, Denaturiertes)
- unregelmäßiges, hastiges und/oder spätes Essen
- zu kalte Nahrungsmittel (wie z.B. im Winter Gurken oder Tomaten roh)
- zu viele Milchprodukte und Südfrüchte

Um einen Qi Mangel zu beheben bzw. das Qi aufzufüllen eignen sich folgende Lebensmittel: Hühnerfleisch, Gans, Wachtel, Lamm, Ziege, Rindfleisch, Hirsch, Garnelen, Süßwasserfische, Eier, Erdnüsse, Haselnüsse, Hirse, Reis, Sojabohnen, Rotwein, Weintrauben, Rosinen, Kürbis, rote Beeren, Kraftsuppen.

Kochmethode: lange gekochte Suppen, Eintöpfe, im Backrohr zubereitete Speisen

## 6.2. Schüren des Verdauungsfeuers

Ein weiterer Aspekt in der TCM liegt im guten Verdauungsfeuer. Damit ist gemeint, um gut verstoffwechseln zu können, muss man sein Verdauungsfeuer schüren.

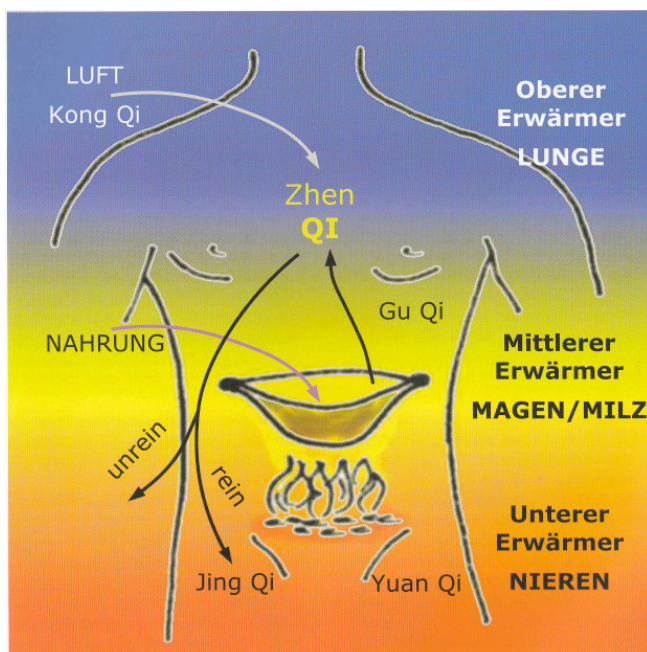


Abbildung Kochtopfmodell



## Erklärung für das Verdauungsfeuer - Kochtopfmodell

Die Speisen kommen in unseren Kochtopf, den Magen. Dort wird mit Hilfe der Nieren-Energie (Yuan-QI), dem sogenannten Verdauungsfeuer, die Nahrung fermentiert. Wichtige Nährstoffe werden aus dem Nahrungsbrei extrahiert. Die TCM spricht davon, dass die Milz die Nahrung in feine und grobe Stoffe trennt. Die Milz produziert mit Hilfe der Leber das Nahrungs-QI (GU-QI). Der klare, reine Teil der Körpersäfte (JinYe) wird nun nach oben, zur Lunge und zum Herzen transportiert. Aus schulmedizinischer Sicht würde man sagen, die Aminosäuren und Fettsäuren werden über die Oberfläche des Dünndarms vom Lymphsystem und vom Blutkreislauf aufgenommen. Die bildhafte Beschreibung der TCM schildert die Umwandlung von Nahrung in Muskelenergie wie folgt:

Die Lunge holt sich aus der Umgebung das Luft-QI (Kong-QI) und wandelt das Nahrungs-QI um in jenes QI, das in den Meridianen fließt – das wahre QI (Zhen-QI). Je ausgewogener und QI-reicher unsere Nahrung ist, umso mehr Lebensfreude, Vitalität und Kraft können wir daraus gewinnen, ohne Nierenenergie vorschnell zu vergeuden.

Die Lunge verteilt die Körperflüssigkeiten an die Haut und verteilt das QI unter anderem an Dickdarm und Nieren.

Der Nahrungsbrei aus der Milz wird an den Dünndarm weitergegeben, wo er wiederum mittels Nieren Yang in rein und unrein getrennt wird. Der unreine Teil wird über Blase und Dickdarm ausgeschieden. Der reine Teil geht zur Niere und wird als nachgeburtliche Essenz (Jing-QI) gespeichert. Zu einer vorschnellen Erschöpfung der vorgeburtlichen Energie kommt es vor allem durch schlechte Ernährung, den Konsum von viel Kaffee und schwarzem Tee, Stress und Schlafmangel, die Verwendung von Abführmitteln, eine exzessive Lebensweise mit z.B. viel Rauchen oder Drogenkonsum, dazu zählt natürlich auch Überkonsum von Alkohol und die Einnahme von Medikamenten, welche die Nieren sehr stark kühlen wie z.B. Cortison; aber auch durch dauernde Überarbeitung schädigen wir unsere Nierenenergie.

Dazu sollte man bei der Ernährung folgendes beachten:

- Vermeidung von kalten Speisen und Getränken
- Vermeidung von zu häufigem Genuss von rohem Obst und Gemüse
- Einschränkung der Milchprodukte
- Vermeidung von weißem Zucker
- Vermeidung der Mikrowelle

Folgende Symptome können bei einem schlechten Verdauungsfeuer entstehen:

- Völlegefühl
- Blähungen
- Gewichtszunahme
- Cellulite
- mangelndes Konzentrationsvermögen
- ständiges Kältegefühl
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte

Der Funktionskreis des Magens hat unter anderem die Aufgabe die Körpersäfte zu bilden, damit sind Körperflüssigkeiten, wie z.B. Schweiß, Speichel, Verdauungssäfte, Harn etc. gemeint. Körpersäfte nähren die Nägel, die Haare und die Haut. Trockene Haut, brüchige Nägel, glanzlose Haare weisen auf einen Säftemangel hin. Der Magen als Organ braucht regelmäßige Mahlzeiten, am besten mittels saftiger Kochmethode zubereitet, wie z.B. Suppen, Eintöpfe und Kompotte.

Bekommt der Magen nur unregelmäßige oder zu trockene Mahlzeiten oder zu scharf gewürzte Speisen, kann es zu einer „Hitze im Magen“ kommen, die sich z.B. durch Zahnfleischbluten, trockenem Stuhl, Mundgeruch, aber auch als Gastritis äußern kann. In diesem Fall kann man sich mit einer kleinen Menge Milch oder Yoghurt behelfen, dass den Tag über verteilt teelöffchenweise eingenommen wird.

Der Funktionskreis Milz umfasst nicht nur das Organ der Milz sondern auch das Bindegewebe, das lymphatische System, die Muskulatur, das Geschmackempfinden, sowie die Bauchspeicheldrüse; sie hat die Aufgabe, die Flüssigkeiten in den Gefäßen und Organe an ihrem Platz zu halten; ihr Energiefluss ist nach oben gerichtet, d.h., ist sie geschwächt und/oder beginnt sich das Qi der Milz zu senken, kann sich das durch Cellulite, Neigung zu blauen Flecken, Inkontinenz, Organsenkungen sowie Diabetes bemerkbar machen.

Besonders kühlstrankkalte Speisen und Getränke, thermisch kalte Lebensmittel sowie zuviel rohes Obst und Gemüse, zuviel Milchprodukte, Brotmahlzeiten und weißer Zucker schwächen diesen Funktionskreis und bilden zu viel Feuchtigkeit, die nicht mehr transformiert werden kann und letzten Endes eingelagert wird, wie dies bei der Cellulite besonders deutlich zu sehen ist.

## 7. Besprechungen und Meetings in Unternehmen

Laut eigener Erfahrungen kann ich die Verpflegung in Besprechungen und Sitzungen wie folgt beschreiben: für die Pausen werden meistens Kaffee, Mineralwasser und Fruchtsäfte gereicht, das Mittagessen besteht aus einem Snack oder schnellen Gerichten wie Schnitzsemmel, Brötchen mit Wurst, Käse und Mayonaise. Nachmittags stehen wieder viel Kaffee mit Mineralwasser und oft Kekse bzw. Naschereien am Besprechungstisch. Nicht zu wenig oft ist zu beobachten, wie unaufmerksam die Teilnehmer sind; schon bald stellt sich Müdigkeit und Unkonzentriertheit ein. Es wird über Blähungen und Völlegefühl nach dem Essen geklagt. Emotionale Gefühlsausbrüche (aufsteigendes Leber Yang) sind oft der Ausdruck von verschiedenen Meinungen und Ansichten.

Was passiert hier laut TCM?

Die Teilnehmer nehmen Qi-lose (Fast Food in Form von Snacks), kalte (Mineralwasser und Kaffee) und befeuchtende Nahrung (Kekse und Süßigkeiten, Fast Food) zu sich. Das Qi ist nicht im Fluss und es entsteht eine Qi-Leere. Die TCM geht davon aus, dass Gesundheit dann möglich ist, wenn einerseits genug Qi vorhanden ist und andererseits Qi frei fließen kann. Die größte Bedeutung kommt hier der Erdenergie zu. Entstehen Störungen der Erdenergie, das sind die dem Element Erde zugeordneten Organsysteme Milz und Magen, dann können die Organe ihre Funktion nicht richtig erfüllen. Es können die Nährstoffe nicht aufgenommen werden, die der Körper braucht, um Körper, Geist und Seele zu stärken. Dadurch wird die Energie immer mehr geschwächt. Schmerzen im Magen-Darm-Trakt, Völlegefühl, Gasentwicklung, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, schnelles Zunehmen sind Zeichen für diese Schwäche und Disharmonie.

### 7.1. Ernährungsempfehlungen für Besprechungen und den Berufsalltag allgemein

#### 7.1.1. Empfehlenswerte Getränke:

Leitungswasser vorher ca. 10 min. abgekocht (enthält dadurch mehr Qi = Energie)

Diesem abgekochten Wasser kommt besondere Bedeutung zugute:

#### Wirkung:

Erfrischend, wärmt die Mitte, stärkt die Verdauungsfunktionen, scheidet überschüssige Feuchtigkeit aus, unterstützt die Entschlackung, reduziert Gewicht.

Heißes Wasser ist das einzige Getränk, das bedenkenlos langfristig getrunken werden kann, ohne unerwünschte Wirkungen zu zeigen. Es ist äußerst empfehlenswert, weil es dem Körper Säfte zuführt, ohne den Mittleren Erwärmer, also die Verdauungskraft, durch Abkühlung

zu schwächen. Es ist somit ein idealer Durstlöscher. Es wirkt gegen Übergewicht, weil es die Entwässerung und die Verdauungsfunktionen anregt. Wer Mineralwasser, Limonadenge-tränke, Cola-Getränke, Kaffee und schwarzen Tee weitgehend durch dieses Getränk ersetzt, wird über die gesundheitsfördernde Wirkung erstaunt sein. Im Unterschied zu Mineralwasser enthält es keine zugesetzten Mineralien, die die Nieren belasten können; und auch keine Kohlensäure, welche die Magenwände angreift.

Tipp: falls Sie im Restaurant oder Cafe nach mehrmaliger Wiederholung Ihres Getränkewun-sches immer noch auf Unverständnis stoßen, probieren Sie einmal die Formulierung: „Ich hätte gerne einen Tee ohne Teebeutel“

Alternativ kann warmes Leitungswasser in einer Karaffe z.B. mit einem Zweig Minze oder Zitronenmelisse (macht Lust aufs Trinken) bereitgestellt werden.

#### Ungesüßte Tees:

Orangenblütentee (entspannt Leber und Galle, bewegt sanft das Qi, beruhigt)

Pfefferminztee (erfrischt und kühlt)

Ingwertee für die kältere Jahreszeit (wärmt, stärkt die Abwehr, regt die Verdauung an)

Grüner Tee (leicht kühlend, geistig anregend, kühlt Hitze, besonders im Kopfbereich)

Schwarzer Tee (neutral, trocknet aus, regt geistig an)

Fencheltee (erwärmend, stärkt die Mitte, fördert die Nahrungstransformation)

Kamillentee (erwärmend, trocknend, löst Blähungen)

Yogi-Tee - Gewürztee (erwärmend bis heiß, erwärmt die Organe, stärkt die Abwehr) – je-doch nur bedingt und kurzfristig einsetzbar, z. B. bei beginnender Erkältung.

Nach dem Mittagessen zur Anregung der Verdauung (belebt die Erde/Mitte):

Tee gemischt aus Anis, Kümmel und Fenchel zu gleichen Teilen

Weiters ist nach dem Essen der therapeutische Espresso zu empfehlen, da er aufgrund sei-nes bitteren Geschmackes dadurch die Verdauung anregt.

### **7.1.2. Hände weg von Zuckerdrinks**

Verzicht bzw. Einschränken von Limonaden und Colagetränken. Sie enthalten große Mengen Zucker und löschen nicht wirklich den Durst. Zucker bringt kurzfristig einen Energieschub, danach macht er müde und fördert eine Gewichtszunahme. Auch Fruchtsäfte sind nur in Maßen empfehlenswert. Jeder Fruchtsaft enthält natürlich Fruchtzucker und Traubenzucker. Deshalb sollten Fruchtsäfte unbedingt mit warmen Leitungswasser verdünnt werden (Verhältnis 1:3)

### **7.1.3. Empfehlung für den Gebrauch von Fruchtsäften**

Roter Traubensaft (neutral, baut Blut und Säfte auf)

Kirschsafte (leicht wärmend, baut Blut und Säfte auf)

Apfelsafte (erfrischend)

Birnensaft (erfrischend und kühlend)

Roten Rübensaft (baut Blut auf)

Wie bereits unter Punkt 7.4.3. erwähnt, sollten Fruchtsäfte mit warmen Leitungswasser verdünnt getrunken werden.

Idee: Getränke separat auf einen Tisch bereitstellen und mit einer kurzen Beschreibung versehen. Z. B. Ingwer Tee = erwärmend oder Pfefferminztee = kühlend

So kann sich z.B. bei Besprechungen jeder Teilnehmer nach seinem Empfinden das richtige Getränk auswählen. Es wird dadurch die Neugierde und das Körperbewusstsein jedes Einzelnen geweckt!

### **7.1.4. Kaffeepause**

Es ist üblich, dass am Arbeitsplatz sehr viel Kaffee getrunken wird. Koffein macht munter, erhöht die Herztätigkeit und den Blutdruck. Nur kurzfristig wird dadurch die Leistung gesteigert. Sobald diese Stimulation aber nachlässt, ermüdet man doppelt so stark. Laut TCM ist der Kaffee thermisch kühl und im Geschmack bitter und trocknet. Es sollte versucht werden, den Kaffeegenuss auf ein Minimum einzuschränken. Um die kühle Wirkung des Kaffee etwas auszugleichen, kann er mit einer Prise Kardamom oder Zimt getrunken werden.

### **7.1.5. Hirnfutter**

Sehr empfehlenswert wäre es, die Zwischendurch-Snacks wie Süßes, Naschereien und Kekse durch sogenanntes Hirnfutter zu tauschen. Hirnfutter bezeichnet Lebensmittel mit Inhaltsstoffen, die unsere Denkleistung fördern. Unser Gehirn ist ein sehr sensibles Organ. Obwohl es nur zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, beansprucht es 20 Prozent der Energie und des Sauerstoffs, die wir zu uns nehmen.

Powerstoffe fürs Gehirn:

- Getreide (z.B. Hirse, Amaranth, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Quinoa)
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Nüsse und Samen
- Trockenfrüchte
- Sojaprodukte, Tofu
- Obst und Gemüse – auch als Kompott zubereitet
- Eier
- Fisch und Meeresfrüchte
- Mageres Fleisch, Geflügel
- Hochwertige Öle (z. B. Walnuss-, Raps-, Lein-, Sonnenblumen-, Kürbiskernöl)
- Avocados

### **7.1.6. Essen ohne Nebenbeschäftigung**

Unsere Gesellschaft ist heutzutage etwas stolz darauf, was wir alles gleichzeitig schaffen. Telefonieren und dabei E-Mails lesen, ein Buch lesen und nebenbei mit dem Kopfhörer Musik hören usw. Auch beim Essen wollen wir aus zeitlichen Gründen immer nebenbei was tun: fernsehen, lesen, im Internet recherchieren oder wichtige Themen mit den Kollegen oder Geschäftspartner besprechen. Das Essen passiert einfach so nebenbei. Wir sollten versuchen, uns ausschließlich Zeit für das Essen zu nehmen und uns nur darauf konzentrieren. Ebenfalls sollten wir uns für jedes Essen ein angenehmes Ambiente schaffen (schön gedeckter Tisch in warmen Farben) und während des Essens nicht über Probleme sprechen. Man kann diese Zeit gut nutzen, um Kollegen auch mal privat besser kennenlernen zu können.

Automatisch wird besser gekaut – und daher auch besser verdaut – das Essen wird ein intensives Geschmackserlebnis!

### **7.1.7. Auswahl für das Mittagessen**

Grundsätzlich sollte mittags darauf geachtet werden, dass man ein warmes Essen zu sich nimmt. Nur wenige Berufstätige können über Mittag nach Hause gehen. Die Mehrzahl der arbeitenden Menschen isst in der Firma oder im Restaurant. Wenn es dort die Möglichkeit einer warmen Mahlzeit gibt, sollte diese genutzt werden, denn das belebt Körper und Geist. Glücklicherweise gibt es immer mehr Unternehmen, die erkennen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter ist und die Kantinenkosten entsprechend gestalten. Überdies gibt es in größeren Städten die Möglichkeit sich gesundes, frisch gekochtes Essen ins Büro liefern zu lassen. Als Beispiel [www.enerchifood.at](http://www.enerchifood.at)

Folgende Speisen würden sich als Mittagessen gut eignen:

Suppen als Vorspeise

Eintöpfe

Gerichte mit Rindfleisch oder Huhn, dazu Reis oder Vollwertnudeln und Gemüse.

Gekochte Salate wie z.B. Stangenbohnen, Rote Rüben, Kartoffeln, Bohnen, kleine Mengen Blattsalate.

Kompotte

Wenn möglich sollte der Konsum von Fast Food eingeschränkt werden. Weiters ist der Verzehr von Paniertem, Gebackenen und Frittierten nicht empfehlenswert.

### **7.1.8 Tipps für Vortragende, welche viel Sprechen müssen (Lehrer)**

Übermäßige intellektuelle Anstrengung, sowie viel Sprechen kann einen Herzblutmangel verursachen, schwächt ebenso das Lungen Qi und das Lungen Yin.

Hauptmerkmale für einen Herzblutmangel:

- Herzklopfen morgens in Ruhe mit Ängstlichkeit/Sorgen
- Einschlafstörungen, viele Träume, seichter Schlaf
- Schreckhaftigkeit, sensibel sein

Ernährungsempfehlungen:

Roten Rüben Saft trinken und dazwischen etwas Marzipan einnehmen (befeuchtet die Lunge). Abends vor dem Schlafengehen einen Weizentee zubereiten (3 EL Weizen in ca. ½ Liter Wasser auskochen und die Flüssigkeit trinken). Bringt einen erholsamen, ruhigen Schlaf.

Tipp: Eine Faust schwarze Sojabohnen auf ca. 2 Liter Wasser ca. 2 Stunden auskochen und danach die Brühe mit Gerstenmalz süßen und trinken. Baut Blut (Herzblut) auf und beruhigt.

## 8. Essen von zu Hause mitnehmen

Mitgebrachtes, selbst zubereitetes Essen muss nicht aufwendig sein, jedoch können wir dabei die Qualität der Nahrung selbst bestimmen. So ungewohnt es vielleicht am Anfang erscheinen mag, das Vorausdenken und Planen zu meistern, umso schneller wird man selbst spüren, wie stressfrei und angenehmer der Berufsalltag dadurch werden kann. Kein tägliches Überlegen vor der Mittagspause, was man essen soll, kein Hetzen zum nächsten Fast Food Laden oder in den Supermarkt oder in das nächste Restaurant. Gesunde Gerichte können vorgekocht werden und lassen sich einfach portionsweise im Kühlschrank aufbewahren. So muss man morgens nur eine Portion einpacken und schon ist man für den Tag gerüstet. Es ist empfehlenswert, wenn man größere Mengen vorkocht. Viele Gerichte schmecken auch aufgewärmt gut und können kalt gegessen werden. Vor allem Getreide, Suppen und Kompotte sollten immer in größeren Mengen vorrätig sein. Getreide ist auch ideal zum Zubereiten von Salaten, er muss nur noch mit Gemüse und Gewürzen ergänzt werden.

### 8.1. Tipps zum Vorkochen und Aufbewahren

- Suppen und Eintöpfe halten sich mehrere Tage im Kühlschrank frisch; die frisch gekochte Suppe oder der Eintopf wird im warmen Zustand in Gläser mit Schraubdeckeln abgefüllt.
- Obst als Kompott (kann ebenfalls gut in Schraubgläsern aufbewahrt werden und hält einige Tage im Kühlschrank frisch)
- Vorgekochtes Getreide hält sich im Kühlschrank ebenfalls einige Tage frisch
- Bohnen und Hülsenfrüchte gekocht
- Instant-Zutaten nutzen: CousCous, Glasnudeln, Wok-Nudeln und Getreideflocken müssen lediglich mit heißer Flüssigkeit aufgegossen werden. Da fast überall ein Wasserkocher verfügbar ist, können diese Zutaten gut für Ihre Büromahlzeit genutzt werden. Man braucht einzig eine Schüssel, einen Löffel zum Umrühren und das Essen ist fertig.
- Nutzen von Thermoskannen: Suppen und Eintöpfe bleiben darin einige Stunden warm.



## **8.2. Kochen und Aufwärmen von Speisen im Büro**

Es gibt fast in allen Unternehmen voll ausgestattete Teeküchen mit Kühlschrank, Spüle, Herd und Backofen. Falls kein Herd verfügbar ist, kann die Anschaffung einer Kochplatte überlegt werden.

Worauf man besonders achten sollte:

Nahrungsmittel und Speisen, welche die Organe des Mittleren Erwärmers schädigen oder aufgrund ihrer thermischen Wirkung zu sehr abkühlen.

Speisen aus der Tiefkühltruhe, Dosenprodukte, Fertiggerichte oder Fertigsoßen sind aufgrund der vielen chemischen Zusatzstoffe bzw. der eiskalten Thermik besonders energielos.

Werden Speisen in der Mikrowelle aufgetaut, zubereitet oder angewärmt, so nimmt man ihnen jegliche Energie. Überdies schädigt man seinen Körper sogar noch durch die Schwingungen der Mikrowellen.

Unsere Milzfunktion leidet auch darunter, wenn wir viele Brotmahlzeiten, Müsli oder anderes ungekochtes Getreide essen.

Besonders schädlich auf unser energetisches Gleichgewicht wirken sich raffinierte Produkte aus. Dazu zählen raffiniertes, jodiertes Salz, Weißmehl und die Produkte daraus wie Gebäck und Knabbereien und vor allem weißer Zucker, Süßigkeiten und Schokolade.

## 9. Auf Geschäftsreisen

Es stimmt schon, dass speziell wenn man ständig unterwegs ist, dass Essen nicht einfach ist. Laut Eigenstudie ist gut ersichtlich, dass sich Personen im Außendienst mittags bevorzugt in Fast Food und Imbissläden aufhalten. Es bleibt oft wenig Zeit, die Termine sind eng geplant und man möchte lieber rasch Feierabend haben, als lange Zeit (diese oft auch noch alleine) im Restaurant zu sitzen. Weiters ist ständiges Essen im Restaurant auch eine Kostenfrage.

### 9.1. Fast Food International

ist beliebt, egal ob vom Würstelstand, der Pizzabude oder einer international bekannten Kette. An fast jeder Ecke gibt es das schnelle Essen. Es ist unkompliziert, direkt mit den Fingern oder vom Pappteller zu essen. Der Ingegriff von Fast Food ist wohl der Hamburger, aber auch traditionelle Schnacks wie Bratwurst, Leberkäsesemmel oder Käsekraier und Kebab gehören dazu. Allen gemeinsam ist ihr hoher Fettgehalt. Die beliebte Currywurst mit Pommes deckt sogar den Tagesbedarf an Fett. Besser als sein Ruf ist hingegen das Grillhähnchen. Ergänzt mit einem Kartoffelsalat ist es ein gesundes Mittagessen – da darf sogar die knusprige Haut dranbleiben. Als gesünderes Fast Food gilt auch noch Dönerkebab, vor allem in der Variation mit Hühnerfleisch.

Ideales Fast Food bietet die Asia-Küche mit viel Gemüse, Fisch, Geflügel und magerem Fleisch. Bei fettarmer Zubereitung im Wok sind solche Speisen, mit Reis oder Nudeln ergänzt, sehr ausgewogen. Auch Fischbrötchen mit Lachs, Forelle, Matjes oder Makrelen sind - ergänzt mit Zwiebelringen und Gemüse oder Salat – eine empfehlenswerte Alternative auf Geschäftsreisen. Weiters okay sind die Kategorie Fast Food Wraps. Dies sind dünne Teigfladen gefüllt mit Gemüse, Bohnen, Geflügel oder Maiskörnern.

Wenn man viel unterwegs ist, empfiehlt sich die Anschaffung einer kleinen Kühlbox, die am Zigarettenanzünder angeschlossen werden kann. So kann man sich als Idee von zu Hause folgende Mahlzeiten mitnehmen, um auch unterwegs ein gesundes Essen zu bekommen:

Gebratenes Hühnerfleisch mit Gemüse oder Antipasti

Eier-Salat

Reissalat mit Huhn

Kompotte

## 9.2. Notpaket für unterwegs

Dazu noch einige Tipps für ein „Notpaket“ für unterwegs. Diese Snacks sollen weder ihr Frühstück noch ein ausgewogenes Essen ersetzen, können aber, wenn es einmal besonders schnell gehen muss, den Tag „retten“:

- ✚ Obst nach der Saison
- ✚ Vollkornbrot, Kornspitz, Reiswaffeln, Knäckebrötchen
- ✚ Antipasti-Gemüse, Oliven, Rote-Rüben-Salat, Selleriesalat, eingelegter Spargel
- ✚ Geflügelschinken, Roastbeef, magerer Schinken
- ✚ Lachs, Makrelen, Thunfisch
- ✚ Feta, Bergkäse
- ✚ Bohnen- oder Linsenaufstrich, Humus
- ✚ Nüsse und Samen

Die meisten Zutaten bekommt man im Supermarkt oder an einer Tankstelle.

## 9.3. Frühstück im Hotel

Auch beim Frühstück im Hotel sollte darauf geachtet werden, dass eine warme Speise im Vordergrund steht. In guten Hotels werden heutzutage auch schon eine kleine Auswahl an warm zubereiteten Speisen angeboten wie z.B. gedünstetes Gemüse, Pilze oder Rührei. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass es auf Anfrage kein Problem ist, sich eine Suppe zum Frühstück zu bestellen.

## 9.4. Klimaanlage im Auto

Achtung: der große Vorteil der Klimaanlage bringt auch sehr große Nachteile mit sich; im Sommer kann man sich sehr schnell verkühlen. Der pathogene Faktor Wind kann durch Zugluft und der Klimaanlage folgende Symptome auslösen: Hautjucken, Nesselausschlag, Schwindel, Nackensteifheit, Niesen, leichtes Schwitzen typischerweise plötzlicher Beginn, rascher Wechsel von Ort und Intensität der Beschwerden. Bei Auftreten dieser Beschwerden sollte sofort der Wind vertrieben werden z.B. durch frischen Ingwer und Zwiebeln.

Im Winter schädigt die Klimaanlage im Auto die Lunge; d.h. der pathogene Faktor Trockenheit kann zu trockener Haut und trockenen Schleimhäuten, Nasenbluten, Halskratzen, trockenem Husten ohne oder nur spärlichem Sputum führen. Hier sollte sofort die Lunge befeuchtet werden z.B. in Form von Verzehr von einem Birnenkompott mit Cashewnüssen oder Marzipan.

## 10. Das Geschäftsessen

Eine gesunde Wahl besteht aus viel Gemüse bzw. Salat, ergänzt mit Fisch, Geflügel, magerem Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu und eine Beilage wie Kartoffeln, Getreide (Reis, Hirse, Polenta). Als Vorspeise eignen sich klare Gemüsesuppen, Minestrone, Miso- oder Tomatensuppe.

Wenn man als Hauptspeise Salat wählt, empfehlen sich Varianten mit Puten- oder Hühnerbrust, Fisch oder Rinderfilet. Fleisch oder Fisch besser natur (Filet, Medaillon oder Steak) als paniert bestellen. Bei vegetarischen Gerichten sollte ebenfalls darauf geachtet werden, dass diese nicht frittiert (z.B. gebackene Champignons, Käse) mit Käse überbacken oder dick mit Soßen übergossen sind. Die gemüseriche asiatische und die mediterrane Küche gelten allgemein als sehr gesund. Eine gute Wahl ist hin und wieder auch die indische Küche oder ein Steakhouse. Ein Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch mit Salat und Folienkartoffel ist eine ausgewogene Mahlzeit.

Tipps für das Geschäftsessen:

- Nicht vor dem Essen den Magen mit kalten Getränken abkühlen wie z.B. kaltes Bier oder ein Apperativ mit Eiswürfel; es wäre ratsam ein warmes bzw. heißes Leitungswasser zu bestellen
- Keine übergroßen Portionen essen, bzw. besser nur zwei statt drei Gänge (Suppe und Hauptspeise)
- Leichte Speisen bevorzugen
- Sich bei Vorspeise und Hauptspeise auf eine Eiweißquelle beschränken (nicht Fisch als Vorspeise und Hauptspeise Fleisch), da dies der Körper leichter verstoffwechseln kann
- Intensiv kauen
- Das Handy abschalten
- Keine Streitgespräche und schwere Verhandlungsgespräche führen

### 10.1. Die Wirkung von Alkohol

**Weißwein** ist kühl und im Geschmack sauer und süß und hat vorwiegend eine Qi-bewegende, entspannende und erfischende Wirkung.

**Rotwein** ist warm und im Geschmack bitter, sauer und süß und hat eine tonisierende Wirkung auf das Yang und das Blut.

**Bier** ist kühl und im Geschmack bitter und süß und hat die Eigenschaft, Hitze und Feuer zu reduzieren. Weiters wird es beruhigend auf den Shen/Geist.

## 11. Bildschirmarbeit

Übermäßig viel Arbeiten am Bildschirm verursacht einen Leberblutmangel und schwächt das Lungen YIN.

Hauptmerkmale eines Leberblutmangels:

- Erschöpfungsgefühl
- Anämie/Eisenmangel, mit Blässe, brüchigen Fingernägeln

Um diesen entgegen zu wirken empfiehlt es sich, vermehrt Blut mit folgenden Lebensmitteln aufzubauen: Leber von Rind, Huhn oder Schwein, rote Datteln, Petersilienwurzel, Petersilienkraut, Birnen, Maulbeeren, Rote Rüben.

Für den Arbeitsplatz gut geeignet sind der Rote Rüben Saft und getrocknete Bocksdornfrüchte (fructus lycii) , im Handel als „Goji-Beeren“ erhältlich oder einen Birnenkompott.

Fruchtsuppe: 3 Teile Kirschen, 1 Teil Loganfrüchte, 1 Teil Bocksdornfrüchte 30 min. mit einer Vanilleschote in Wasser kochen (baut Leberblut auf).

Zum Nähren vom Yin sollte man sich bei erhöhter Bildschirmarbeit eine Schale mit Nüssen auf den Schreibtisch stellen (Walnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Pinienkerne)

## 12. Bewegung

Nicht nur durch bewusste Ernährung, sondern auch durch die Kontrolle von Emotionen und mit Hilfe von Bewegung, vor allem an der frischen Luft wird unsere Lebensenergie, sprich Essenz, gestärkt.

In der TCM stehen dabei die Atem- und Bewegungstechniken QIGong und Taiji im Vordergrund. Qi Gong bedeutet übersetzt „Arbeit oder Üben mit dem Qi“. Mit Qi Gong wird Energie aufgebaut, Taiji bewegt das Qi, die Energie wird zum Fließen gebracht. Es gibt mehrere tausend verschiedene Übungssysteme, die ihre jeweilige Wirkung haben. Die im Westen bekanntesten Übungen sind z.B. Kranich-QIGong, Übungen für ein langes Leben, oder die 8 Brokatstücke. Der wesentliche Unterschied vom Qi Gong zu einer Gymnastik oder einer anderen Sportart besteht darin, dass die Atmung im Mittelpunkt steht. Die Bewegung richtet sich nach der Atmung, d.h. je langsamer und gelassener die Atmung ist, umso langsamer ist auch die Bewegung, umso weniger Energie wird verbraucht.

Die Effekte von Qi Gong und Taiji sind vielfältig: es kommt zu einer

- Verbesserung der Körperhaltung
- zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates
- zu einem größeren Selbstbewusstsein
- zu einer Verbesserung der Konzentration und Koordination
- sowie zu einem allgemeinen Energieaufbau

Es eignet sich für alle Altersgruppen, besonders für Menschen, die unter erhöhter Belastung stehen (Mehrfachbelastung Haushalt, Kinder und Beruf), oder unter Schlafstörungen, Energielosigkeit, Nervosität oder Burn-out-Syndrom leiden.

Weiters sind Sportarten wie Schwimmen, Nordic Walken, Langlaufen, lange Spaziergänge in der Natur, Yoga und generell Ausdauersportarten, wie Laufen, sehr empfehlenswert.

Und wer sich nach einer anstrengenden Woche gerne was Gutes tun möchte, kann sich ab und zu eine Shiatsu-Massage gönnen. Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode, die den Energiehaushalt ins Gleichgewicht bringt.



### **13. Einfluss der Emotionen auf den Qi-Fluss:**

Eine Kontrolle der Emotionen beeinflusst das harmonische Fließen des Qi.

**Zorn** macht Hitze, die Leber wird heiß – Stagnationen entstehen.

**Begierde** zerstreut das Qi und weicht es auf; der Geist kann sich nicht mehr sammeln, er wird getrieben – wie eine Sucht nach noch mehr Reizen, ständiges Ausloten der Grenzen.

**Grübeln** verknotet das Qi, Denken im Kreis – führt zu Stagnationen.

**Trauer** senkt das Qi, Kommunikation nach außen wird gestört.

**Angst** senkt das Qi ebenfalls, keine freie Entfaltung ist mehr möglich.

Heilende Emotionen, mit welchen diesen Einflüssen entgegen gesteuert werden kann:

Zorn	-	Geduld, Abstand von den Gefühlen gewinnen
Begierde	-	Selbstwahrnehmung schärfen, Geistesfrieden suchen
Grübeln	-	sich Ziele stecken
Trauer	-	Mitgefühl
Angst	-	Mutproben überwinden

## 14. Flugreisen

Auch hier spielt ähnlich zu den Auswirkungen der Klimaanlage der Faktor Wind eine große Rolle. Die Auswirkungen von Zugluft sind Nackensteifheit, Kopfschmerzen oder ein steifer Hals, wenn man dieser längere Zeit ausgesetzt ist. Windtore werden die Punkte auf dem Verlauf des Gallenblasenmeridians im Nacken genannt, durch die der Wind in den Meridian eintritt und den Qi-Fluss blockiert, was die Beschwerden in diesem Bereich auslöst. Als Vorbeugung trägt man deshalb ein Halstuch oder einen Schal, speziell auf Flugreisen. Die trockene Luft im Flugzeug schädigt das Lungen Qi und Lungen YIN. Es ist daher empfehlenswert, während einer Flugreise Marzipan zu sich zu nehmen, um die Lunge zu befeuchten.

Abbildung Windtor – Gallenblase 20 (Gb 20)

Lage: am Kopf im seitlichen hinteren Grübchen. Man findet den Punkt bei sich selbst am besten, wenn Sie mit den Zeige- oder Mittelfinger hinter dem Ohrläppchen beginnen und über den Knochen und Muskelstrang nach hinten tasten. Weitere Windpunkte liegen direkt hinter dem Ohr.

Wirkung: dieser Punkt vertreibt Wind bzw. Wind kann eindringen – deshalb gut mit einem Schal schützen.



Ingwertee für Reisende

Wirkung: bei empfindlichem Magen, der durch ungewohnte Bewegungen, wie beim Autofahren oder auf dem Wasser, im Flugzeug, durcheinander gebracht wird.

Den Ingwer dünn schälen, sehr fein hacken oder zerreiben und mit heißem Wasser aufbrühen. Nach 10 min. abseihen und warm schluckweise trinken. (bei Bedarf mit Honig süßen)

Man kann direkt im Flugzeug bei Übelkeit auch ein kleines Stück Ingwer kauen. Weiters bei Übelkeit zu empfehlen ist der Verzehr eines kleinen Stückes einer Umbeboshi-Pflaume.

## **15. Nacht- oder Schichtarbeit**

Einer außergewöhnliche Belastung ist der Körper und das Verdauungssystem bei Nacht- und Schichtarbeitern ausgesetzt. Das Essen muss zu einer Zeit verdaut werden, wenn die Körperfunktionen eigentlich auf Sparflamme laufen. Die Speisen sollten daher leicht verdaulich und bekömmlich sein. Keine fetten, üppigen Mahlzeiten (gerne wird der Pizzadienst aktiviert), wenig Rohkost und Salate; besser sind warme Mahlzeiten mit Geflügel, Gemüse, Hirse, Polenta oder auch Suppen oder ein Apfelkompott mit Nüssen. Das vertreibt die Müdigkeit und erhöht die Konzentration.

Nachtarbeit schädigt auf Dauer das Nieren YIN.

Hauptmerkmale eines Nieren YIN Mangels:

- Rückenschmerzen mit Verschlimmerung durch Bewegung
- Schwankschwindel
- Dunkle Augenringe

Es ist für die betroffenen Personen wichtig,

das Nieren YIN aufzufüllen: saftige Kochmethode, hochwertige Öle (z.B. Leinöl, Mohnöl), Samen und Nüsse, Sesam, Tofu, Mohn. Scharfes und Heißes vermeiden.



## **16. Kleine Hausapotheke**

„Die kleine Hausapotheke“ beinhaltet Ratschläge zur Anwendung von Nahrungsmitteln bei kleineren Ungleichgewichten.

### **16.1. Übermäßiger Genuss von Fleisch**

Wenn zu reichlich zugegriffen wurde, macht sich ein unangenehmes Völlegefühl von Nahrungsstagnation breit. Behandlung: Miso-Suppe mit reichlich Frühlingszwiebeln und frischen Ingwer. Ingwer ist in der Lage, Giftstoffe im Körper zu neutralisieren und sie auszuleiten. Es ist stets das erste Mittel bei Übelkeit und er kann zudem den Kreislauf beleben und Schwindel beseitigen.

Shiitake-Pilze wirken entgiftend. Naturreisessig hat ebenfalls entgiftende Wirkung.

### **16.2. Übermäßiger Zuckerkonsum**

Übermäßiger Genuss von Zucker erzeugt reichlich Nässe im Körper. Kopfschmerzen, Unlust und Übelkeit zusammen mit Mattigkeit und Verdauungsstörungen entstehen.

Behandlung: besonders Meeress Gemüse, da es auch das entstehende Mineral- und Vitamindefizit ausgleicht: Kombu-Algen, Hiziki, Wakame-Algen. Wurzelgemüse ist mild im Geschmack und stützt den stark abfallenden Blutzuckerspiegel: Karotten, Rüben. Kohl wirkt zusätzlich entgiftend und sollte sanft gedämpft gegessen werden.

### **16.3. Übermäßiger Salzkonsum**

In Käse oder Knabbergebäck zum Beispiel stecken große Mengen Salz. Übermäßiger Salzkonsum führt zu Verspannungen des Rückens und zu Kopfschmerzen, die auch migräneartig sein können. Empfehlenswert: Zitronensaftgetränk mit Ingwer und Honig, frischer Orangensaft, gekochter Apfelsaft

### **16.4. Umeboshi-Pflaume (Japanaprikosen)**

Eignet sich gut bei allen Arten von Übelkeit. Im akuten Fall ein kleines Stück der Pflaume essen.

### **16.5. Chrysanthemenblüten Tee (Chrysanthem, Flos – nur aus der Apotheke)**

Wirkung: leitet Wind aus und kühlt Hitze, klärt vor allem Augen und Kopf, wirkt leicht absenkend. Kann wie folgt eingesetzt werden: Fieber, Kopfschmerzen, gerötete, schmerzhaft und trockene Augen (z.B. nach einem langen anstrengenden Tag vor dem Bildschirm), Schwindel, Heuschnupfen und Hautreizungen.

### **16.6. Chrysanthemen-Säckchen**

1 Baumwollsäcken, gefüllt mit getrockneten Chrysanthemenblüten (Apotheke) und getrockneter Pfefferminze

Wirkung: bringt kühlende Linderung bei verspanntem Nacken und heißem, schwitzenden Kopf; das Säcken zum Schlafen in den Nacken legen.

### **16.7. Frischer Ingwer**

Eine frische Ingwerknolle sollte auch immer am Arbeitsplatz vorrätig sein.

Wirkung: öffnet durch die Schärfe die Oberfläche, leitet Kälte und Feuchtigkeit aus, stillt Brechreiz und Husten, wirkt entgiftend und desinfizierend, wärmt die Mitte und wirkt absenkend. Kann wie folgt eingesetzt werden: beginnende Erkältung, Husten mit klarem Schleim, alle Arten von Übelkeit und Erbrechen, wässriger Durchfall

Tipp: frischer Ingwer ist ein schnell angewandtes Mittel, das bei Erbrechen als Erstes ausprobiert werden kann; einfach ein Stück frische Ingwerwurzel kauen.

## 17. Konzept für Unternehmen

Studien zum Thema:

Von gesunden Mitarbeitern profitiert auch der Arbeitgeber:

- Eine Untersuchung der US-Universität Michigan ergab, dass Firmen, die ihre Belegschaft zu 20 Minuten Sport an 2 Tagen pro Woche ermuntern, im Schnitt 500 Dollar jährlich für jeden Angestellten einsparen: Trainierte Mitarbeiter weisen 61 Prozent weniger Fehlzeiten auf als ihre unfitten Kollegen.
- Die deutsche Wirtschaft, so die Bundesvereinigung Deutscher Arbeitgeberverbände, verliert jährlich Milliarden Euro aufgrund gesundheitlicher Probleme von Führungskräften und Belegschaft.
- Laut einer Studie der Technischen Universität Berlin reduzieren sich allein durch bessere Ernährung und mehr Bewegung bereits nach 6 Monaten die Fehlzeiten um 60 Prozent von zwei auf 0,8 Fehltage pro Mitarbeiter. Zudem leiden die Mitarbeiter weniger an Stress und arbeiten entspannter.

Quelle: 2007 Medienbüro Jörg Birkel, Internetrecherche.

Über 80 % Prozent aller Angestellten haben regelmäßig körperliche Beschwerden aufgrund Ihrer beruflichen Tätigkeit! Verspannungen, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Konzentrationsstörungen und psychische Probleme sind häufig jobbedingt. Es ist höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

Um die Mitarbeiter fit für den Job zu machen, bedarf es einer nachhaltigen Bewusstseinsänderung. Es muss ein Problembewusstsein geschaffen werden: Jeder ist für sein Leben und die eigene Gesundheit selbst verantwortlich! Um diese Bewusstseinsänderung zu erreichen, kann man den Mitarbeitern diese Möglichkeit aufzeigen und Hilfestellung z. B. auf Bezug einer gesunden, regionalen und saisonalen Ernährung leisten.

Die individuelle Ernährungsberatung nach der traditionellen chinesischen Medizin hat eben genau dieses Ziel:

- Problembewusstsein für Gesundheitsgefährdung im Arbeitsalltag schaffen
- Prävention und Gesundheitsförderung schaffen
- Mitarbeiter zum selber Kochen animieren
- Betriebsküchen auf eine wertvolle, energiereiche Kost umstellen

## Vorteile für das Unternehmen

- Reduzierung von Krankenständen, Arbeitsunfähigkeit und Fehlzeiten
- Produktionssteigerung durch gesündere und motivierte Mitarbeiter
- Gesteigerte Identifikation mit Ihrem Unternehmen
- Besseres Vorgesetzten-Mitarbeiter-Verhältnis
- Glücklichere und entspannte Mitarbeiter

## 18. Schlusswort

Ich hoffe, dass ich mit meiner Diplomarbeit den LeserInnen Geschmack und Lust auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung nach den 5-Elementen gemacht zu haben. Vielleicht findet sich ja für den einen oder anderen ein Ansatz, um das Essen am Arbeitsplatz anders zu gestalten und somit seine Vitalität und Energie im Job und Leben zu steigern. Mit diesen vorbeugenden Maßnahmen können wir selbst unser ganzes Leben lang den größten Einfluss auf unsere körperliche, emotionale und spirituelle Gesundheit ausüben. Nehmen wir selbst wieder das Ruder in die Hand und kümmern uns in erster Linie um unser eigenes Wohlbefinden. Wenn wir der Traditionellen Chinesischen Medizin einen Platz in unserem Leben einräumen, können wir auch wieder zurück zum Rhythmus der Natur finden und dem Wissen darüber, wer wir wirklich sind, vertrauen. Wir können unsere Gesundheit wieder herstellen, uns so schätzen, wie wir sind und uns selbst der Welt als Geschenk anbieten. Ich wünsche jedem ein gesundes und zufriedenes Dasein.

*„Wer kein Ziel hat,  
kann auch keines erreichen“  
Laotse, (6. oder 4. - 3. Jh. v. Chr.)  
chinesischer Philosoph, Begründer des Taoismus*

## 9. Literaturverzeichnis

Manuela Heider de Jahnsen

Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre, Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung, Windpferd-Verlag

Lernunterlagen, Schlossberginstitut

Karola Schneider

Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde, Joy Verlag

Dr. Christine Li

Chinesische Medizin für den Alltag, GU

Barbara Temelie

Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag

Barbara Temelie

Das Fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag

Dr. Claudia Nichterl

Powerfrühstück, Energie für den ganzen Tag, avBuch

Susanne Wendel

Warum bin ich nur so schlapp? Richtig essen im Job, Südwest Verlag

Dr. Karin Stalzer & Christina Szalai

Was den Einen nährt, macht den Anderen krank. Eine individuelle Ernährung, die glücklich und zufrieden macht: Fünf Elemente für den Stoffwechselltyp, Windpferd Verlag

Dr. Claudia Nichterl

Power Food für Schule und Beruf, avBuch

Karin Hofer

Es war eine Mutter die hatte vier Kinder, Einfache Fünf-Elemente-Küche für die Ganze Familie

