



## Der Mensch ist – was er isst

Von *kurfuerst*

Erstellt am 30 Mär 2013 - 14:45

Die „Fünf Elemente“ zur ganzheitlichen Lebensfreude

Bereits der Schweizer Arzt und Naturforscher Paracelsus wusste im 14. Jahrhundert um die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit. Und brachte seine Erkenntnisse auf einen Nenner: „Der Mensch ist, was er isst“. An der Richtigkeit dieser beinahe lapidar klingenden These hat sich über 500 Jahre später kaum etwas geändert.

In Deutschland sorgt die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) für entsprechende Vorgaben und Empfehlungen, die z.B. in Krankenhäusern oder bei Ernährungsberatungen Berücksichtigung finden. Im Fokus hat sie dabei Nährwerte und Kalorien von sieben Nahrungsmittelgruppen sowie kalorienarme und kalorienfreie Getränke. Mit Nährwerttabelle, Kalorien- und Taschenrechner und mit der unverzichtbaren Küchenwaage ist das Handwerkszeug vor allem der Diätküche fast schon beschrieben. Denn es geht um Inhaltsstoffe sowie deren Menge und mitnichten um die Bekömmlichkeit.

Ganz anders die Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die erfolgreich und seit über einem Jahrzehnt im Vital-& Wellnesshotel Zum Kurfürsten in Bernkastel-Kues praktiziert wird. Das LifeStyle Resort an der Mittelmosel ist gleichermaßen bekannt und anerkannt für seine sanften und ganzheitlichen Vital-Angebote. Denn die TCM basiert auf einer, den gesamten Organismus analysierenden, Anamnese-Erhebung. Das Ergebnis: Eine höchst individuelle Ernährungsberatung und ein Ernährungsplan für ausreichende und überaus gesunde Lebensenergie. Und für Zuhause gibt es dazu die Broschüre „Functional Food“ mit den relevanten Grundinformationen zur TCM-Ernährung.

Chefkoch Wilhelm Buckermann spricht in diesem Zusammenhang von der Ernährung nach den Fünf Elementen: „Wir schlagen damit gleichzeitig eine kulinarische Brücke zwischen zwei Kulturen. Mit gesunder chinesischer Kochphilosophie und der in der westlichen Welt üblichen Ernährung.“ Im Zum Kurfürsten wird das Ergebnis „MaXX Element Cuisine“ genannt, noch griffiger formuliert: „Gesundheit, die man essen kann“. Während die Gäste Buckermanns Küche einfach nur köstlich nennen. Ein alter chinesischer Spruch findet an der Mosel so seine Bestätigung: „Köstliche Gerichte verbannen Tabletten und Pillen, nahrhafte Speisen sind Mittel gegen alle Leiden“.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) tauchen zwei energetische Begriffe auf, die erklärungsbedürftig sind: Yin, steht für Kälte und Flüssigkeit, und Yang, das für Wärme und Trockenheit steht. Befinden sich diese Energien in einer harmonischen Balance, dann ist der Mensch gesund. Die Elemente-Küche hat das Ziel, diese Harmonie zu halten oder zu fördern. Mit anderen Worten: Zuviel Kälte (Yin) im Körper, so die TCM, führt zu Stauungen, die sich im weiteren Verlauf als Krankheiten dokumentieren. Während zu viel Hitze (Yang) zu aggressivem Verhalten und oft auch zu Schlafstörungen führt. Mit der Fünf-Elemente-Küche lässt sich gegensteuern. Natürlich ist der sogenannte Energiehaushalt eines Menschen höchst persönlich. Darauf nimmt die Ernährungsberatung im TCM-Kompetenz-Zentrum an der Mosel ganz individuell und bereits im Vorfeld Rücksicht – es werden die Yin- und Yang-Aspekte einer Person regelrecht bilanziert. Erst dann folgen Pläne zur ganz persönlichen Ernährungsempfehlung.

Der „kurfürstliche“ Maître de Cuisine nennt Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als die fünf relevanten Elemente der TCM. Wilhelm Buckermann: „Sie sind nicht nur die Basis der Ernährungslehre, sondern sie spielen auch bei der Zubereitung der Speisen eine gewichtige Rolle. Zumal der Geschmack eines Nahrungsmittels eigentlich bestimmt, welchem Element es zugeordnet wird.“ So werde dem Element Holz sauer zugeordnet (z.B. Zitronen, Tomaten, Petersilie, Huhn); das Element Feuer wird mit bitter definiert (z.B. Rote Beete, Oliven, Wermut oder Schafskäse); das Element Erde stehe für süß (z.B. Mais, Eier, Rindfleisch und Karotten); scharf gehöre zum Element Metall (z.B. Zwiebeln, Senf oder Gänsebraten; last but not least gehöre salzig zum Element Wasser (z.B. Fisch, Algen, Kichererbsen und natürlich Salz oder Mineralwasser).



Buckermanns Credo: „In Europa bevorzugen wir andere Lebensmittel als in Asien. Deshalb konzentrieren wir uns in der „MaXX Element Cuisine“ auf die richtigen Nahrungsmittel unsere Heimatregion. Und die müssen von herausragender Frische-Qualität sein. Das ist ab und an eine echte Herausforderung, der wir uns aber aus tiefer Überzeugung stellen. Natürlich kenne ich unsere verlässlichen Produzenten und Lieferanten. Tiefkühlkost, eh höchst unbedenklich im Sinne der TCM, kommt mir weder in die Pfanne noch auf den Teller“. Die wahre Kunst der Fünf-Elemente-Küche bestehe darin, die jahreszeitlichen Erfordernisse an den Organismus und das Wohlbefinden zu fördern und zu stärken. Natürlich sei in diesem Zusammenhang auch hohe Kreativität in der Küche gefragt. Denn jede Mahlzeit weise möglichst alle fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf und salzig) aus; ebenso wie die den Elementen zugeordneten Farben grün, rot, gelb, weiß sowie blau/schwarz.

Im „Zum Kurfürsten“ auf dem Kueser Plateau werden zudem – durchaus einleuchtende – Ableitungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und deren ganzheitlicher Diätetik propagiert: Mahlzeiten sollten den Jahreszeiten angepasst werden, kalte Lebensmittel überwiegend im Sommer und an warmen Tagen, dagegen warme Speisen an kälteren Tagen und im Winter. Die thermische Qualität lasse sich auch durch die Art der Zubereitung beeinflussen. Blanchieren und Kochen (in reichlichem Wasser) wirke „yinisierend“, während Braten, Grillen oder langsames Köcheln eine „yangisierende“ Wirkung habe. Und Vegetariern wird an der Mittelmosel dreimal täglich eine warme Mahlzeit serviert, der ausreichenden Energieversorgung wegen. Deshalb auch wird allenfalls Leistungssportlern oder körperlich sehr schwer arbeitenden Zeitgenossen Rohkost empfohlen, da die Verdauung dieser Rohkost dem Organismus mehr Energie abverlangt.

Gekochte Kost sei generell deutlich empfehlenswerter, so Wilhelm Buckermann.

Im Vital- & Wellnesshotel Zum Kurfürsten wird den Gästen, sozusagen für die Zeit nach dem Aufenthalt in Bernkastel-Kues, sogar eine Ernährungsschule und die MaXX Element-Kochschule angeboten, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Ganz im Sinne Hippokrates: „Lasst Nahrung Eure Medizin und Medizin Eure Nahrung sein“.

Die Küche des mehrfach ausgezeichneten Medical Wellnesshotels Zum Kurfürsten zwingt freilich keinen Gast in ein präventives Gesundheits-Korsett, sondern sorgt mit seiner anerkannt kulinarischen Erlebnis-Vielfalt für wahren Genuss. Vom Schlemmer- oder Vital-Menü über das Vegetarische Menü bis hin zum Bio-Dinner – jeder Gast kommt in diesem Lifestyle Resort auf seine ganz persönlichen und im Zusammenhang mit der MaXX Elemente Cuisine zu höchst individualisierten Gaumenfreuden. Tatsächlich: Der Mensch ist, was er isst!

Informationen: Vital- & Wellnesshotel Zum Kurfürsten, Amselweg 1, D-54470 BERNKASTEL-KUES, Tel: 06531 9677-0, Fax: 06531 9677-69, [www.zum-kurfuersten.de](http://www.zum-kurfuersten.de) [1], [info@zum-kurfuersten.de](mailto:info@zum-kurfuersten.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:05):** <http://medkom24.eu/node/17516>

### Links:

[1] <http://www.zum-kurfuersten.de>

[2] <mailto:info@zum-kurfuersten.de>