



Leseprobe

Ernährungsberatung und Nutrigenomik

Pferd

Modul 7

5-Elemente-Ernährung nach TCM & Nutrigenomik



Die 5-Elemente-Ernährung nach TCM

1. Einführung in die TCM-Ernährungslehre

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück und versteht Gesundheit als das Gleichgewicht von Yin und Yang sowie den freien Fluss von Qi, der Lebensenergie, durch den Körper.

Die Ernährung nimmt dabei eine zentrale Rolle ein – sie gilt als wichtigste präventive Maßnahme und zugleich als Heilmittel.

Im Zentrum der TCM-Ernährungslehre steht die Einteilung aller Nahrungsmittel nach ihren energetischen Wirkungen und Geschmacksrichtungen. Anders als in der westlichen Ernährungswissenschaft, die sich stark an Kalorien, Vitaminen und Mineralstoffen orientiert, betrachtet die TCM die Wirkung eines Lebensmittels auf den Organismus in Bezug auf Temperaturverhalten (wärmend, kühlend, neutral), Geschmack (süß, scharf, salzig, sauer, bitter) und Organbezug.

Diese Einflüsse werden wiederum den fünf Elementen zugeordnet – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – und bilden die Grundlage der sogenannten 5-Elemente-Ernährung.

Ziel ist es, durch gezielte Auswahl und Kombination von Lebensmitteln die energetische Balance im Körper zu unterstützen und Ungleichgewichte auszugleichen.

Die TCM-Ernährungslehre lässt sich auch hervorragend auf Tiere übertragen, denn auch bei ihnen können energetische Ungleichgewichte zu Krankheiten führen oder das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Gerade bei chronisch kranken Tieren, Allergien, Verdauungsproblemen oder emotionalen Störungen kann die 5-Elemente-Ernährung einen wertvollen Beitrag leisten.



Die fünf Elemente in Bezug zu Ernährung

1. Holz (Frühling)

Zuordnung:

- Leber & Gallenblase

Geschmack:

- Sauer

Emotion:

- Wut / Ärger

Farbe:

- Grün



Typische Nahrungsmittel:

- Grünes Blattgemüse: z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Spitzwegerich, Giersch, Petersilie

(Viele dieser Wildkräuter werden von Pferden auch gern gefressen und haben eine entgiftende Wirkung.)

- Säuerliche Früchte (in Maßen):

Für Pferde nicht so viele, aber z.B. kleine Mengen von Äpfeln, Birnen (vor allem grüne Sorten), die mild sauer sind.

- Kräuter mit leichter Säure:

z.B. Vogelmiere, Sauerampfer (Achtung: in großen Mengen nicht gut), Ringelblume

- Heu und Gras in frischer, grüner Form

Das entspricht der vitalen, wachsenden Energie des Holzes.

Energetische Wirkung:

- bewegend, entgiftend, regulierend

Besonderheit:

- Unterstützt die Leberfunktion, entlastet bei Stagnation (z. B. Stress oder Leber-Qi-Stau)

2. Feuer (Sommer)

Zuordnung:

- Herz & Dünndarm

Geschmack:

- Bitter

Emotion:

- Freude / Übererregung

Farbe:

- Rot

Typische Nahrungsmittel

- Rote Beete, bitteres Blattgemüse, Kräuter wie Thymian oder Salbei

Energetische Wirkung:

- absenkend, kühlend, klärend

Besonderheit:

- Stärkt das Herz und beruhigt den Geist (Shen), wichtig bei Unruhe oder Überdrehtheit



3. Erde (Spätsommer / Übergangszeiten)

Zuordnung:

- Milz & Magen

Geschmack:

- Süß (im natürlichen Sinn)

Emotion:

- Grübeln / Sorge

Farbe:

- Gelb

Typische Nahrungsmittel:

- Karotten, Kürbis, Hirse, Getreide

Energetische Wirkung:

- stärkend, aufbauend, harmonisierend

Besonderheit:

- Zentrale Rolle in der Verdauung und Nährstoffverwertung, wichtig für geschwächte Pferde



4. Metall (Herbst)

Zuordnung:

- Lunge & Dickdarm
-

Geschmack:

- Scharf

Emotion:

- Trauer / Loslassen
-

Farbe:

- Weiß

Typische Nahrungsmittel:

- Ingwer (in Maßen)

Energetische Wirkung:

- bewegend, öffnend, reinigend

Besonderheit:

- Unterstützt das Immunsystem, wirkt schleimlösend und ist hilfreich bei Atemwegserkrankungen



5. Wasser (Winter)

Zuordnung:

- Niere & Blase

Geschmack:

- Salzig

Emotion:

- Angst / Rückzug

Farbe:

- Schwarz / Dunkelblau



Typische Lebensmittel:

- Hafer, Gerste, Rote Beete, Algen (z.B. Seetang), Luzerne, Karotten

Energetische Wirkung:

- nährend, befeuchtend, stabilisierend

Besonderheit:

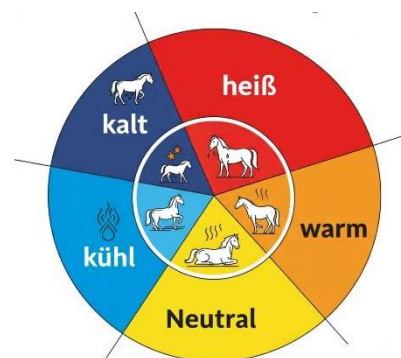
- Stärkt die Konstitution, besonders wichtig im Alter oder bei Erschöpfung

Die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird nicht nur auf die Geschmacksrichtung oder das Element eines Lebensmittels geachtet, sondern auch auf seine thermische Wirkung. Diese beschreibt, wie ein Nahrungsmittel auf den Organismus wirkt – unabhängig davon, ob es warm oder kalt serviert wird.

1. Es gibt fünf thermische Kategorien:

- Heiß
- Warm
- Neutral
- Kühl
- Kalt



Diese Einteilung hilft dabei, Tiere mit Hitze- oder Kältesymptomen gezielt auszugleichen.

Ziel ist stets die energetische Balance – das heißt, ein Tier mit innerer Kälte benötigt wärmende Nahrungsmittel, während ein Tier mit Hitzesymptomen kühlende Nahrung braucht.

1.1 Beispiele für wärmende bis heiße Nahrungsmittel:

- Ingwer (in sehr kleinen Mengen)
- Fenchel (wärmend)
- Zimt (vorsichtig dosiert)
- Löwenzahn (wärmend)
- Haferstroh (wärmend)
- Karotten (leicht wärmend)
- Petersilie (leicht wärmend)
- Ringelblume (wärmend)

Wichtig: Bei Pferden immer auf Dosierung achten, da zu viel „Wärme“ schnell zu Reizungen führen kann.

Anwendung: Bei frierenden, älteren oder erschöpften Tieren sowie bei innerer Kälte, Antriebslosigkeit oder Verdauungsschwäche.

1.2 Beispiele für kühlende bis kalte Nahrungsmittel:

- Melone (z.B. Wassermelone)
- Löwenzahn (kann auch kühlend wirken, je nach Zustand)
- Brennnessel (kühlend)
- Vogelmiere
- Klee
- Minze (vorsichtig dosiert)
- Petersilie (kühlend)
- Gräser (frisch, grün)
- Apfel (vor allem reif und süß, eher kühlend)

Anwendung: Bei Pferden mit Entzündungen, Juckreiz, Unruhe, Hitzegefühl oder roten Ohren/Schleimhäuten.

1.3 Beispiele für neutrale Nahrungsmittel:

- Heu (Grasheu, Wiesenheu)
- Hafer
- Gerste
- Karotten (auch leicht wärmend, aber meist neutral)
- Äpfel (in reifer Form, mild)
- Luzerne
- Rübenschnitzel
- Haferstroh
- Zuckerrüben (in Maßen)

Anwendung: Ideale Grundlage für die tägliche Ernährung, da sie ausgleichend wirken.

Wichtig für die Tierernährung:

Auch bei Pferden kann diese thermische Wirkung genutzt werden, um z. B. Entzündungsneigungen, Gelenkprobleme, Hautbeschwerden oder Verdauungsstörungen zu unterstützen – immer in Kombination mit der individuellen Konstitution des Tieres.

Die Rolle des Konstitutionstyps in der 5-Elemente-Ernährung

In der TCM wird jedes Tier als individuelles energetisches Wesen betrachtet – mit einer eigenen Grundkonstitution, die durch genetische Anlagen, Geburtsverlauf, Umwelteinflüsse und Lebensstil geprägt ist.

Die Konstitution bestimmt, wie ein Tier auf äußere Reize, Krankheiten und Nahrung reagiert.

1. Warum ist der Konstitutionstyp wichtig?

Weil nicht jedes Tier dieselbe Nahrung gleich gut verträgt – was dem einen gut tut, kann dem anderen schaden.

Die Ernährung soll nicht nur Symptome lindern, sondern das Tier in seiner Gesamtheit stärken, indem sie seine Konstitution unterstützt.

1.1 Typische Konstitutionstypen in der Praxis:

Typ	Merkmale	Ernährungsempfehlung
Yang-Mangel-Typ	friert schnell, müde, schwache Verdauung, weicher Kot	wärmende Nahrung
Yin-Mangel-Typ	unruhig, warmes Wesen, trockene Haut, wenig Speichel	kühlende Nahrung
Qi-Mangel-Typ	antriebslos, blass, Infektanfällig	neutral bis wärmend, leicht verdauliche Nahrungsmittel
Blutmangel-Typ	ängstlich, nervös, stumpfes Fell, unruhiger Schlaf	nährend und harmonisierend
Feuchtigkeitstyp	übergewichtig, träger Stoffwechsel, schleimige Ausscheidungen	trocknend und wärmend
Hitzetyp	überaktiv, rote Schleimhäute, Juckreiz	kühlend und beruhigend

Die Konstitution zu erkennen braucht Beobachtung und Erfahrung.

Je besser der Typ eingeschätzt wird, desto individueller und effektiver kann die Ernährung angepasst werden – sowohl präventiv als auch bei Krankheit.

Fütterung nach Jahreszeit, Lebensphase und Disharmoniemuster

In der TCM-Ernährungslehre wird nicht nur die Konstitution des Tieres berücksichtigt, sondern auch die aktuelle Jahreszeit, die Lebensphase und eventuelle Disharmoniemuster (energetische Ungleichgewichte).

All diese Aspekte beeinflussen, was ein Tier braucht, um im Gleichgewicht zu bleiben oder wieder in Balance zu kommen.

1. Jahreszeitliche Ernährung:

Jahreszeit	Element	Empfehlungen
Frühling	Holz 	entlastende, leberfreundliche Kost; frische Kräuter, grünes Blattgemüse, leicht säuerlich
Sommer	Feuer 	kühlende Nahrungsmittel; Melone, Gurke, Minze; viel Flüssigkeit
Spätsommer	Erde 	ausgleichende, stärkende Nahrung; Hirse, Kürbis, Karotten
Herbst	Metall 	stärkend für Lunge und Darm; Birne
Winter	Wasser 	wärmende, tief nährnde Nahrungsmittel

2. Ernährung nach Lebensphase:

Fohlen:

- Karotten (gedünstet oder fein geraspelt – leicht süß, Qi-aufbauend, neutral bis leicht wärmend)
- Hafer (gequetscht oder warm eingeweicht) – gut verdaulich, nährend
- Luzerne (in kleinen Mengen) – blutaufbauend, nährend
- Gerste (gequetscht, warm angeweicht) – stärkend, leicht wärmend
- Rübenschnitzel (eingeweicht, unmelassiert) – leicht süß, gut verdaulich
- Apfel (mild, reif, geraspelt) – Qi-tonisierend, leicht kühlend aber neutral in kleinen Mengen
- Goldleinsamen (geschrotet, gekocht oder gequollen) – unterstützt Magen und Darm, nährend
- Ringelblume (getrocknet, als Beigabe) – sanft wärmend, harmonisierend
- Fenchel (klein dosiert) – leicht wärmend, verdauungsunterstützend

Diese Kombination hilft, das Milz-Qi zu stärken, das Fohlen beim Aufbau zu unterstützen und das junge Verdauungssystem nicht zu überfordern.

Adult

- Heu (gute Qualität) – Basisfutter, neutral, stabilisierend
- Hafer (gequetscht) – Qi-tonisierend, leicht wärmend
- Gerste (gequetscht, eingeweicht) – nährend, leicht wärmend
- Karotten (roh oder geraspelt) – neutral bis leicht wärmend
- Apfel (reif, mild) – Qi-aufbauend, neutral
- Luzerne (in Maßen) – blutaufbauend, neutral
- Rübenschnitzel (eingeweicht, unmelassiert) – süß, Qi-tonisierend
- Leinsamen (geschrotet oder gequollen) – neutral, Schleimhäute stärkend
- Ringelblume – leicht wärmend, Leber unterstützend
- Brennnessel (getrocknet oder frisch, dosiert) – blutreinigend, leicht kühlend
- Fenchel oder Anis (kleine Mengen) – harmonisieren die Verdauung, leicht wärmend

Senioren

Bei alten Pferden liegt der Fokus auf Erhaltung und Aufbau von Qi, Blut und Essenz, Stärkung von Nieren- und Milz-Funktion, Unterstützung bei verlangsamter Verdauung und ggf. Feuchtigkeit oder Kälte vertreibend.

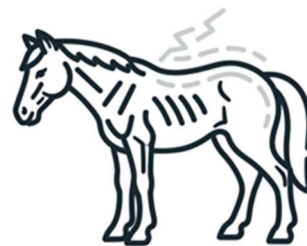
- Hafer (eingeweicht, gequetscht) – leicht verdaulich, Qi-tonisierend, wärmend
- Gerste (eingeweicht, gequetscht) – stärkend, wärmend
- Rübenschnitzel (unmelassiert, eingeweicht) – süß, Qi-aufbauend
- Karotten (gedünstet oder geraspelt) – nährend, neutral bis leicht wärmend
- Fenchel (klein dosiert, evtl. als Tee über Futter) – verdauungsfördernd, leicht wärmend
- Leinsamen (geschrotet, gequollen) – schützt Schleimhäute, hilft bei Darmträgheit
- Luzerne (gut dosiert) – blutaufbauend, substanzstärkend
- Brennnessel (getrocknet, kurweise) – Blut tonisierend, ausleitend
- Zimt (sehr sparsam) – Nierenwärme unterstützend
- Goldhirse (gekocht oder eingeweicht) – leicht verdaulich, Milz stärkend
- Petersilie (frisch oder getrocknet, kleine Mengen) – leicht wärmend, tonisierend

Disharmoniemuster gezielt ausgleichen:

1. Qi-Mangel

Symptome:

- Müdigkeit
- wenig Antrieb
- schwacher Muskeltonus
- langsame Erholung
- Appetitlosigkeit
- Neigung zu Durchfall



Qi-Mangel

Geeignete Nahrungsmittel (Qi-aufbauend, leicht verdaulich, süß, warm):

- Hafer (eingeweicht)
- Gerste (warm, gequetscht)
- Karotte
- Rübenschnitzel (eingeweicht)
- Süßkartoffel (gedämpft, falls genutzt)
- Hirse (gekocht, in Ausnahmefällen)
- Goldleinsamen (geschrotet und gequollen)

Das war nur der Ausschnitt einer faszinierenden Reise....

In unserer kompletten Ausbildung zur Ernährungsberatung Pferd gehen wir gemeinsam den nächsten Schritt:

Du lernst von den Grundlagen zur vollständigen Begleitung in verschiedenen Bereichen.

Du hast weitere Fragen?

Gerne darfst du uns persönlich kontaktieren...per E-Mail, Telefon oder WhatsApp.

Wir freuen uns auf dich

Dein Vetmedicus Team