

# Das Modell der Fünf Wandlungsphasen

Schon vor unserer Zeitrechnung studierten die klugen Köpfe Chinas über die Rhythmen der Natur und ihre Auswirkungen auf alle Lebensformen. Nach dem Vorbild der Natur entwickelten sie die Konzepte von Yin und Yang und den Fünf Wandlungsphasen – auch Fünf Elemente genannt.

Yin und Yang beschreiben zwar scheinbar Gegensätze, aber das eine kann ohne das andere nicht existieren. Auf körperlicher Ebene entspricht Yang der Wärme, also Energie, die den Organismus am Leben hält, außerdem umfasst Yang alles Geistige, nicht Fassbare. Diese Energie ist es, was Leben ausmacht und wird Qi genannt. Qi ist der Initiator jeder Bewegung. Das Yin des Körpers ist handfester: Alles Substanzielle, die Körperflüssigkeiten, Blut, Knochen, Muskeln. Mit den Nahrungsmitteln können Yin und Yang unterstützt werden: erfrischende Nahrungsmittel stärken Blut und Säfte, neutrale Nahrungsmittel bilden Qi, warme Nahrungsmittel fördern Aktivität und Körperwärme.

Das Modell der Fünf Wandlungsphasen spiegelt das Leben in seinen Erscheinungsformen (z.B. Jahreszeiten, Organbereiche, Emotionen, Nahrungsmittel, Geschmacksrichtung) wider und zeigt gleichzeitig die Verbindung untereinander auf.

Mithilfe dieses Modells werden die als süß, sauer, bitter, salzig und scharf klassifizierten Nahrungsmittel zur Unterstützung der Organsysteme eingesetzt.



## Zur Person

Karen Schrupf  
Heilpraktikerin  
Karl-Fischer-Weg 23B  
12169 Berlin (Steglitz)

Telefon 030-795 86 92

S-Bhf. Südende  
Buslinie 282



1996 Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie, München

2001 Diplom in Traditioneller Chinesischer Pharmakologie bei der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.

2007 Weiterbildung Ernährung in der Schwangerschaft, Ruthild Schulze, Berlin

2008 Weiterbildung Gynäkologie in der chinesischen Medizin, AG TCM, Berlin

2009 Ausbildung westliche Heilkräuter nach chinesischer Medizin, Eva Mosheim-Heinrich, AG TCM, Berlin

Kursleiterin der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Mutter von zwei Kindern

[www.chinesische-ernaehrungslehre.de](http://www.chinesische-ernaehrungslehre.de)

Karen Schrupf

Lebenspflege nach  
chinesischer Medizin

Ernährung in der  
Schwangerschaft, Stillzeit  
und für Kinder



# Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und für Kinder



Ich bin selbst Mutter von zwei Kindern und ernährte mich schon fünf Jahre vor der ersten Schwangerschaft nach der chinesischen Ernährungslehre und übte regelmäßig Qigong.

Die positiven Erfahrungen in den Schwangerschaften, bei den Geburten und mit der gesundheitlichen Entwicklung meiner Kinder sind für mich der Ansporn, diesen Weg auch anderen Frauen aufzuzeigen.

Die Schwangerschaft stellt besondere Anforderungen an den weiblichen Organismus. Qi- und Blutaufbau, Stärkung der Milz- und Nierenenergie stehen jetzt im Vordergrund.

Studien lassen die Vermutung zu, dass spätere Vorlieben der Kinder für bestimmte Nahrungsmittel schon durch die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft konditioniert werden.

In der Stillzeit werden die Weichen für das spätere Essverhalten des Kindes gestellt: Muttermilch schmeckt nicht immer gleich, der süße Geschmack ändert sich in Nuancen entsprechend der Ernährung der Mutter. Somit hat das Kind seine ersten Geschmackserlebnisse und wird später freudiger am experimentieren sein.

Für die Mutter wiederum ist jetzt Säfte- und Blutaufbau besonders wichtig, damit sie selbst bei Kräften bleibt.

Jede Frau sollte die einzigartige Zeit von Schwangerschaft und Stillzeit genießen können. Eine gute Ernährung hilft dabei.

Bei der Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern ist zu beachten, dass sich die Verdauungsorgane noch im Aufbau befinden.

Kinderernährung sollte also Milz und Magen die Arbeit erleichtern, d.h. aus warmen, gekochten Gemüsen, Obst und Getreide bestehen.

Leider ist es heutzutage üblich den Kindern industriell gefertigte Nahrung von Anfang an oder nach dem Abstillen zu geben. Durch die aufwändigen Fertigungsprozesse wird dieser Nahrung Qi entzogen. Dabei lässt sich eine gesunde, Qi-haltige Beikost mit den heutigen Möglichkeiten recht unkompliziert herstellen.

## Kochkurse zur Kinderernährung

Als mehrjähriges Mitglied eines Kinderladens, in dem die Eltern selbst kochen, habe ich einige meiner Rezepte an einem äußerst kritischen Publikum testen können und habe viel gelernt.

Etwa vierteljährlich biete ich Kochkurse an, in dem die Theorie zum Thema Kinderernährung vertieft wird und Gerichte gekocht werden, die für Kinder bekömmlich sind und ihnen auch schmecken. Kosten 80 Euro

## Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Beschwerden wie morgendliche Übelkeit, Ödeme, Schwindelgefühl, übermäßige Ängstlichkeit, Krämpfe und Verstopfung können nach einer Diagnose mit individuell zusammengestellten Nahrungsmitteln gelindert werden.

In der Beratung wird eine Diagnose nach der chinesischen Medizin erhoben, ein persönlicher Ernährungsplan erstellt, Qigong-Übungen zur Entspannung gezeigt und Anregungen zur allgemeinen Lebensweise gegeben.

Die Beratung wird in zwei Termine geteilt: Diagnose und persönliche Beratung. Dazu gibt es eine schriftliche Dokumentation. Kosten 120 Euro

## Beratung während Schwangerschaft und Stillzeit

Die Begleitung von Schwangerschaft und Stillzeit besteht aus der oben beschriebenen Beratung und zusätzlich zwei Terminen in der Stillzeit mit Tipps zur Ernährung der Mutter und Rezepten für die erste Säuglingskost. Kosten 220 Euro

## Qigong-Kurse für Schwangere

Bei Interesse an Vertiefung der Qigong-Übungen und Freude am gemeinsamen Üben kann ich ab 4 Teilnehmerinnen einen Kurs anbieten, der 12 Euro pro Übungsstunde/Teilnehmerin kostet.

Veranstaltungsort: Markgrafenstraße, Berlin Mitte

