

5-Elemente-Ernährung  
nach der Traditionellen Chinesischen Medizin  
(kurz „TCM“ genannt)

Spezialthema: **Schwanger!**

*Ernährung vor/während/nach Schwangerschaft und Geburt.*



**Workshop für therapeutisches Kochen in Theorie & Praxis**

wo: KOCHWERKSTATT 7 (ehemals CUSINA)  
Kochstudio am Spittelberg, Sigmundsgasse 8, 1070 Wien

Die TCM-WERKSTATT kocht mit der ASIAKOCHSCHULE:



**Birgit Ofner**  
Dipl-Ernährungsberaterin nach der TCM  
T: + 43 / 1 / 522 43 90  
[birgit.ofner@tcmwerkstatt.at](mailto:birgit.ofner@tcmwerkstatt.at)  
*Praxis & Kochstudio: Sigmundsgasse 8, 1070 Wien*  
[www.tcmwerkstatt.at](http://www.tcmwerkstatt.at)

**Wolfgang Krivanec**  
Koch und Gastronomieconsulter  
T: + 43 / 699 / 175 27 190  
[krivan@yahoo.com](mailto:krivan@yahoo.com)  
*Sigmundsgasse 8, 1070 Wien*  
[www.asiakochschule.at](http://www.asiakochschule.at)

# Inhalte

## 1.0. Allgemeiner Teil:

- Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz „TCM“).
- Die Traditionelle Chinesische Ernährungslehre (Ernährung nach den 5-Elementen).
- Die zugrundeliegenden Prinzipien/Das Motto/Die Vorurteile.
- Das gesamte Workshop-Angebot in der Serie Traditionelle Chinesische Medizin.
- Die Protagonisten Birgit Ofner/Wolfgang Krivanec.

## 2.0. Das Spezialthema:

### **Schwanger! Ernährung vor/während/nach Schwangerschaft und Geburt**

- Die Schwangerschaft beginnt!
- Das Wochenbett aus Sicht der TCM.
- Was passiert im Körper nach der Entbindung, dass dieser Schonung dringend benötigt.
- Bedeutung des Wochenbetts für die Milchproduktion und den Milchfluss.
- Die Stillmilch will nicht einschließen.
- Hilfe! Mein Baby hat Koliken!
- Wunder Po beim Säugling!

## 3.0. Therapeutisches Kochen nach der TCM zum Thema „Ernährung der Mitte“

Rezepte/Einstufung der Lebensmittel nach den 5-Elementen/Lebensmitteltabelle

## 4.0. Die TCM-WERKSTATT

Kompetenzzentrum für Traditionelle Chinesische Medizin

Vorwort:

Die Zeit des Wochenbetts wird in China als eine ganz besonders sensible Phase im Leben der Frau beschrieben und durch den Ausdruck „Zou yuezi“ = „den Monat absitzen“ geprägt. Tatsächlich soll die Wöchnerin den ersten Monat nach der Geburt in einer halb sitzenden, halb liegenden Stellung, gegen Kissen gelehnt, eingepackt in warme Decken in einem von der Umwelt abgeschotteten Gebärzimmer verbringen. In diesem Raum sollen die Fenster und Türen verschlossen und die Vorhänge vorgezogen sein.

Die Wöchnerin soll vor der Gesellschaft geschützt werden. In diesen 29 (nach der Geburt eines Jungen) bzw. 30 Tagen (nach der Geburt eines Mädchens) der Isolation wird die Wöchnerin von ihrer Mutter, anderen weiblichen Verwandten und dem Ehemann gepflegt und versorgt. Unerwünschte Besucher bringen sich nach den traditionellen Vorstellungen der Chinesen zum einen selbst in Gefahr und zum anderen können sie mit ihrem Erscheinen der Mutter die „Milch wegnehmen“.



Auch heute begeben sich moderne Frauen nach einer Klinikgeburt und einem stationären Aufenthalt von 4 - 5 Tagen in die Obsorge der eigenen Mutter, im Idealfall bis zu 30 Tage. Das oberste Gebot in der Wochenbettpflege ist es, die von der Geburt geschwächten Frauen „warm“ zu halten und jede Form von „Wind“ (Zugluft) und „Kälte“ von ihr fernzuhalten. Zur Abwehr der äußeren Kälte soll die Mutter sowohl im Sommer, wie auch im Winter am besten wattierte Kleidung, dicke Socken und im Idealfall noch eine Kopfbedeckung tragen. Große Einigkeit gibt es sowohl im alten wie im neuen China darüber, dass die Wöchnerin in einem ungewöhnlichen Ausmaß für äußere Einflüsse zugänglich und daher in einem hohen Maße gefährdet ist. Außerdem wiegt eine Erkrankung im Wochenbett sehr viel schwerer als in einer anderen Lebensphase und hat Auswirkungen auf das gesamte folgende Leben der Frau!

So ist es auch kein Wunder, dass in China noch Jahre nach der Geburt bestimmte Symptome auf ein schlechtes Wochenbett zurückgeführt werden.

Eine weitere Hauptaufgabe bei der Betreuung einer Wöchnerin ist es für eine aufbauende und erwärmende Ernährung zu sorgen. Bedingt durch die Annahme; die Mutter sei nach der Geburt von Kälte bedroht, haben die für das Wochenbett empfohlenen Nahrungsmittel fast alle erwärmende oder erhitzende Eigenschaften.

Im alten China waren die Grundelemente der Ernährung der Pekinger Wöchnerinnen brauner Zucker, Gemüse- und Haferschleim sowie Hühnereier. In den 4 Wochen des „Monats absitzen“ verspeisten die Frauen doch tatsächlich zwischen 200 und 300 Eiern!

Hirsebrei, als teureres Lebensmittel, blieb den Städtern vorbehalten. In den 70er Jahren aber bekamen alle Frauen nach der Geburt vom Staat eine Ration Hirse. So kamen Frauen im Wochenbett oft in den Genuss von Lebensmitteln, die sich die Familie im Alltagsleben nie leisten konnte.

Andere Nahrungsempfehlungen dienten speziell dazu, die Milchproduktion der Mutter anzuregen. In Peking werden auch heute noch hauptsächlich Eier, brauner Zucker, Huhn und Schweinepfoten - alles ungesalzen - gegessen um die Milchmenge zu steigern. Heiße und warme Nahrungsmittel werden bevorzugt und Kaltes und Rohes abgelehnt.

Auch in der TCM wird sehr viel Wert auf die Ernährung der Wöchnerin gelegt!

Die Zeit des „Monats Absitzens“ wird erst durch eine weitere Tradition „das Füllen des Mundes“ (= man kou) beendet. Hier bringen Besucherinnen eine Schachtel mit gedämpften Hefeklößen gefüllt mit Schweinefleisch mit und „füllen“ sie der Wöchnerin in den Mund.

Erst danach darf die Mutter das Geburtszimmer verlassen, sich waschen und erstattet der Schwiegerfamilie einen Besuch ab. In der Zwischenzeit wird das Geburtszimmer gelüftet und gereinigt, was nach 30 Tagen sicher kein Vergnügen ist ...

Die Betreuung der Wöchnerin und des Kindes erfordert in China auch heute noch einen enormen zeitlichen familiären Aufwand, der aber durch die übliche „Ein-Kind-Familie“ wieder sehr intensiv betrieben wird. Auch der Ehemann wird in die Pflege der jungen Mutter miteinbezogen. Fehlen einer Familie die zeitlichen oder personellen Ressourcen für eine angemessene Wochenbettbetreuung, stehen staatliche Einrichtungen zur Verfügung, die diese „Monatsarbeit“ übernehmen. Nach dem Ablauf des vollen Monats muss die chinesische Frau sowohl körperlich als auch sozial in der Lage sein, in die Realität „zurückzukehren“.

Übrigens muss eine Frau auch nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch, die als „kleine Geburt“ bezeichnet werden, ein Wochenbett von 2 Wochen einhalten!

Dieser Exkurs ins alte bzw. neue China veranschaulicht uns die Bedeutung des Wochenbetts bzw. mahnt eine adäquate Betreuung der Wöchnerin ein. Wie wichtig es in China genommen wird, der Wöchnerin eine entsprechende Begleitung durch das Wochenbett zu garantieren, sieht man daran, dass der Staat einspringt, wenn durch Mangel an privaten Ressourcen die Versorgung nicht garantiert werden kann.

Man könnte jetzt argumentieren, „andere Länder andere Sitten!“

In wieweit diese Dogmen des alten bzw. neuen Chinas nach wie vor Gültigkeit haben, inwieweit die Bedürfnisse unserer westlichen Welt Übereinstimmung finden oder eine Übersetzung auf unsere Breiten, unsere regionalen Voraussetzungen bedürfen, werden wir uns in diesem Workshop Schritt für Schritt genauer ansehen.

## Mit der 5-Elemente-Ernährung nach der TCM ...

**1.0 ... „Zur Heilung der Mitte“!**

**2.0 ... Nahrungsmittel-Intoleranzen und Allergien begegnen!**

**3.0 ... gegen Schnupfen, laufende Nase, Mittelohrentzündung nonstop. Ihr Kind wird's Ihnen danken!**

**4.0 ... Schwanger!**

*Ernährung in Vorbereitung/während der Schwangerschaft/Blut Aufbau nach der Geburt, um wieder zu Kräften kommen/Die Stillmilch will nicht einschließen/Hilfe! Mein Baby hat Koliken!*

**5.0 ... Lukullische Genüsse der 5-Elemente-Küche**

**6.0 ... dem nächsten Sommer entspannt entgegen sehen! 5-Elemente-Ernährung ... dann klappt's auch mit der Bikinifigur!**

**7.0 ... gegen Kopfschmerz & Migräne ... Das Entgiftungs-/Entschlackungsprogramm des FK Leber/Galle der 5-Elemente-Ernährung!**

**8.0 ... gegen die Geißeln unserer Wohlstands- und Stressgesellschaft und lästige(s) Sodbrennen, Gastritis, Verdauungsstörungen loswerden!**

**9.0 ... Wenn die Haut schreit! Ernährung bei Neurodermitis, Psoriasis, Akne!**

**10.0 ... „Feuchte Hitze“ ausleiten und Candida, Herpes, Herpes Zoster gehören der Vergangenheit an.**

**11.0 ... Hilfestellung bei Diabetes! Gesunde Kohlehydrate anstatt industriell gefertigter Erzeugnisse und Zuckerersatz ... Die 5-Elemente-Ernährung zeigt wie!**

**12.0 ... durchs Klimakterium! Wallungen, Stimmungsschwankungen und sonstigen Wechselbeschwerden mit der richtigen Ernährung begegnen!**

**13.0 ... endlich wieder richtig Schlafen! Wenn unser YIN Alarm schlägt! Gesunder Schlaf, die erste Prävention gegen Burnout!**

**14.0 ... Schmerzen lindern bzw. präventiv meiden. 5-Elemente-Ernährung nach der TCM als fixer Bestandteil in der ENDOMETRIOSE-Therapie!**

Das gesamte Workshop-Angebot inklusive aller aktueller Termine so auch die

Teilnahmekonditionen finden Sie bei den



[www.nuchefs.com](http://www.nuchefs.com).



## Die Protagonisten:



Birgit Ofner

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin

nach den 5 Elementen (Wiener Schule)



*Praxis & Kochstudio: Sigmundgasse 8, 1070 Wien*

*Verwaltung: Rodlergasse 13/II/12, 1190 Wien*

*T: + 43 / 1 / 522 43 90*

*[birgit.ofner@tcmwerkstatt.at](mailto:birgit.ofner@tcmwerkstatt.at)*

*[www.tcmwerkstatt.at](http://www.tcmwerkstatt.at)*

*Ich bin Diplomierte TCM-Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen und habe meine Ausbildung an der Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin bei Susanne Peroutka absolviert.*

*Meine Diplomarbeit zum Thema „Tinnitus und 5-Elemente-Ernährung nach TCM“ bildet neben „Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ einen weiteren thematischen Schwerpunkt meiner Arbeit.*

*Auf Basis einer kaufmännischen Ausbildung war ich über 20 Jahre in leitenden Positionen für die Bereiche Marketing, Sales und Veranstaltungsmanagement verantwortlich.*

*Geboren bin ich am 20. Februar 1969 in Trieben (Steiermark/Österreich).*



Wolfgang Krivanec

Koch, Gastronomieconsulter



*Sigmundgasse 8, 1070 Wien*

*T: + 43 / 699 / 175 27 190*

*[krivanec@yahoo.com](mailto:krivanec@yahoo.com)*

*Selbstständiger Koch, Kochschule und Schulungen, NUCHEFS, Foodrepublic.at*

*Kochstationen im In und Ausland: Österreich, England, USA, Thailand, Spanien, Russland*

*Auszug Restaurants: Lucia Schuppich- Triestiner Küche, Restaurant Steirereck, Hotel Shangrila  
Kochkurse und Seminare seit 2006*

Auf der Suche nach Partnern, die ihn in seinem Fachwissen unterstützen, trifft Wolfgang Krivanec auf die TCM-WERKSTATT. Gemeinsam halten die ASIAKOCHSCHULE und die TCM-WERK-STATT Kochkurse nach der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre.

# Schwanger!

Ernährung vor/während/nach Schwangerschaft und Geburt!



- Die Schwangerschaft beginnt!
- Vorbereitungen auf das Wochenbett.
- Das Wochenbett aus Sicht der TCM.
- Was passiert nach der Entbindung, dass der Körper Schonung dringend benötigt.
- Bedeutung des Wochenbetts für die Milchproduktion und den Milchfluss.
- Die Stillmilch will nicht einschießen!
- Hilfe! Mein Baby hat Koliken!
- Wunder Po beim Säugling!



## Zeitlicher Ablauf

### Workshop: **Schwanger!**

Ernährung vor/während/nach Schwangerschaft und Geburt.

#### 1. Tag

14.00 Uhr	Beginn	
14.30 – 15.30 Uhr	<b>Das Wochenbett</b> aus Sicht der TCM – Die Geburt und 29/30 Tage danach. <b>Stillen ...</b> wenn die Muttermilch nicht fließen will! <b>Hilfe ...</b> mein Baby hat Koliken!	<u>Theorie I</u>
15.30 – 18.00 Uhr	Abendessen - Therapeutisch Kochen nach den 5 Elementen der TCM	<u>Praxis I</u>
18.00 – 19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen Lebensmittelkunde	<u>Theorie II</u>
19.00 – 20.00 Uhr	Vorbereitungen für das Frühstück	<u>Praxis II</u>
ca. 20.00 Uhr	Ende	

#### 2. Tag

08.00 – 08.30 Uhr	Frühstück – Therapeutisch Kochen nach den 5-Elementen der TCM	<u>Praxis III</u>
08.30 – 09.30 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
09.30 – 10.30 Uhr	Die Schwangerschaft und die 5-Elemente-Ernährung - in Vorbereitung/während/danach!	<u>Theorie III</u>
10.30 – 13.00 Uhr	Mittagessen - Therapeutisch Kochen nach den 5 Elementen der TCM	<u>Praxis IV</u>
13.00 – 14.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	
14.00 – 14.30 Uhr	Die Prinzipien der Mitte-Ernährung - Zusammenfassung Allfällige Fragen	<u>Theorie IV</u>
ca. 14.30 Uhr	Ende	

## 4.0. Die TCM-WERKSTATT



Die TCM-WERKSTATT setzt auf einen integrativen Behandlungsansatz, bei dem modernes analytisches Wissen mit dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin in Einklang gebracht wird.

Die TCM-WERKSTATT Wien erstellt individuelle ganzheitliche Beratungskonzepte mit Schwerpunkt "Ernährungsberatung", welche auf einer ausführlichen Anamnese unter Einbeziehung von Zungen- und Pulsdiagnose basieren. Ausgehend von den aktuellen Beschwerdebildern sucht die TCM-WERKSTATT den zugrundeliegenden (organischen) Ursachen bzw. Zusammenhängen auf den Grund zu gehen.

Da der Anteil der Energien bei jedem Menschen individuell ist, kann die für ihn richtige Ernährung nach den 5 Elementen nur nach einer vorherigen Feststellung der jeweiligen Konstitution festgelegt werden, um keine unerwünschten Wirkungen hervorzurufen.

Weiterführende Informationen über die TCM-WERKSTATT finden Sie auf der Homepage [www.tcmwerkstatt.at](http://www.tcmwerkstatt.at).

Für ein persönliches (Ernährungsberatungs-)gespräch freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme per email [office@tcmwerkstatt.at](mailto:office@tcmwerkstatt.at).

*„Wir verstehen unsere Arbeit in der Erstellung ganzheitlicher Konzepte, präventiv als auch reaktiv, zur Vermeidung oder zur Korrektur körperlicher Disharmonien und Symptome,“* Birgit Ofner, Gründerin der TCM-WERKSTATT.