

### **„Ernährung nach den 5 Elementen“**

Während der Fastenzeit wurde von der Frauengemeinschaft St. Matthäus Alfter ein Ernährungskurs zum Thema „Ernährung nach den 5 Elementen“ angeboten. Unter der Leitung der Heilpraktikerin Brigitte Lennarz trafen sich ca. 15 Frauen einmal in der Woche, um etwas über die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zu erfahren.

Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet den ganzen Menschen. Grundlage der Ernährungslehre sind, wie in der TCM insgesamt, die Vorstellungen von Yin und Yang. Besteht im Körper ein harmonisches Gleichgewicht dieser Energien, ist der Mensch gesund. Die Ernährung dient dazu, diese Harmonie zu fördern und zu erhalten.

Die Teilnehmer erfuhren viel darüber, wie verschiedene Lebensmittel und deren Zustände auf unseren Körper Einfluss nehmen können.

Parallel dazu konnten die Teilnehmer über 3 Tage ihre bisherige Ernährung dokumentieren. Dies wurde anschließend von Prof. Dr. Peter Stehle (Universität Bonn) ausgewertet und die Ergebnisse konnten im Einzelnen mit ihm besprochen werden.

Wir erfuhren viele neue Erkenntnisse über das Thema Ernährung und möchten uns im Herbst nochmals zum Erfahrungsaustausch treffen. Bei genügend Interesse wird die Frauengemeinschaft diesen Kurs im Frühjahr nächsten Jahres wieder anbieten.

Heike Höfer