



# Die 5 Elemente-Ernährung

## Grundlage der TCM

**Danielle Bruckmaier (HP), Weinheim**

Jeder Mensch hat einzigartige Vorlieben, Gewohnheiten und gesundheitliche Schwachpunkten. So gibt es für die Ernährung nur Richtlinien, an denen wir uns orientieren können.

Die östlichen Ernährungslehren sind besonders wertvoll, weil sie sehr individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingehen. Jedes Nahrungsmittel wirkt auf eine bestimmte Weise im menschlichen Organismus.

Die Diätetik der chinesischen Medizin richtet sich nach den 5 Elementen, die uns die 5 Geschmacksrichtungen wiedergeben: salzig, sauer, bitter, süß und scharf.

Beachten wir diese Grundregeln der TCM kommen wir zu dem erwünschten Gleichgewicht und Wohlbefinden.

**Mittwoch, 15.04.2020, 20 Uhr**

**Eintritt: 5,- €, Mitglieder 2,- €**

**[www.naturheilverein-viernheim.de](http://www.naturheilverein-viernheim.de)**

