

Veronika Ottenschläger

# Gesunde Ernährung von Anfang an

Von der Schwangerschaft  
bis zum Kleinkindalter  
mit der westlichen  
5-Elemente Ernährung

Mit der  
westlichen  
5-Elemente  
Ernährung

RATGEBER

 Springer

Gesunde Ernährung von Anfang an

Veronika Ottenschläger

# Gesunde Ernährung von Anfang an

Von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter mit der  
westlichen 5-Elemente Ernährung

Veronika Ottenschläger  
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-63767-8      ISBN 978-3-662-63768-5 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63768-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlagabbildung: © famveldman / stock.adobe.com  
Bildnachweis: Marina Probst-Eiffe und Hannah Neuberger

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort – Geschichte des Buches

---

Als Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen ist es mir wichtig, „von Anfang an“ Gesundheit zu schaffen und zu erhalten. Als Mutter von Zwillingen weiß ich, wie viele Fragen rund um das Thema Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit, bei Kindern und im Familienalltag entstehen können. Jeder steht einem mit guten Tipps zur Seite, und man kennt sich nicht mehr aus. Ich hätte mir einen Ratgeber für diese Zeit gewünscht, der alle Phasen von Schwangerschaft über Stillzeit bis hin zu Babys und Kleinkindern behandelt. Viele verschiedene Bücher habe ich zu diesem Thema gekauft und gelesen. Später habe ich dann meine Erfahrungen als Mutter in meine Arbeit einfließen lassen und mich mehr und mehr auf das Gebiet Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und von Kindern spezialisiert.

Durch meine jahrelange Erfahrung im Bereich Babys, Kinder und Jugendliche bin ich dann auf die Idee gekommen, nach meinem ersten Buch *Ea(s)t meets West – Die westliche 5-Elemente-Ernährung* ein weiteres Buch zu schreiben. Viele Eltern haben ihre Fragen an mich gerichtet, und viele dieser habe ich versucht in meinem Buch zu beantworten.

„Jedes Kind ist einzigartig und jede Mutter und jeder Vater auch!“ Das Buch soll daher Eltern und all jene unterstützen, die an einer ausgewogenen Ernährung und einem ausgewogenen Lebensstil interessiert sind. Es ist ein Ratgeber und Nachschlagewerk, welches aktuelle Empfehlungen beinhaltet und das Beste aus der traditionellen chinesischen Ernährung mit der westlichen Ernährungswissenschaft verbindet.

Ich habe mich ebenfalls bemüht, einen Überblick über alte Hausmittelchen zu geben, die einem im Alltag mit Kindern und ihren Erkrankungen und Wehwechen Hilfe leisten können. Diese ersetzen natürlich keinen Arztbesuch!

Gerade die Ernährung in Schwangerschaft, Säuglings- und Kindesalter legt einen wichtigen Grundstein für das spätere Leben. Die TCM geht sogar noch einen Schritt weiter und beginnt bereits vor der Schwangerschaft. Die Beikost Einführung ist ein wichtiger Abschnitt im Leben eines jeden Kindes und sollte eine ausgewogene und saisonale Ernährung beinhalten. Diese kann vielen Beschwerden vorbeugen und das Immunsystem stärken. Es kommt nur auf die richtige Auswahl an. Ernährung sollte nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden, sondern im Alltag einfach umsetzbar sein.

Viel Freude beim Lesen meines Buches!

Veronika Ottenschläger

Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Ost & West – das Beste aus beiden Welten auf einen Blick

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | <b>Die Westliche 5-Elemente-Ernährung – Was versteht man darunter?</b> ..... | 3  |
| 1.1   | Die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin und Ernährung.....          | 5  |
| 1.1.1 | Die Welt der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM) .....                  | 5  |
| 1.2   | Die Welt der Ernährung nach den 5 Elementen.....                             | 9  |
| 1.2.1 | Die Welt der 5 Geschmäcker .....   | 11 |
| 1.2.2 | Warum werden Nahrungsmittel in der TCM in Listen eingeteilt? .....           | 15 |
| 1.3   | Die westliche Ernährung und ihre Herangehensweise .....                      | 16 |
| 1.3.1 | Welche Nährstoffe brauchen wir für ein gesundes Leben? .....                 | 16 |
| 1.3.2 | Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Energie für den Tag .....                   | 16 |
| 1.3.3 | Ohne Eiweiß, keine Muskeln!.....   | 18 |
| 1.3.4 | Fett, unser persönlicher Vorrat .....  | 20 |
| 1.3.5 | Mineralstoffe und Spurenelemente, unsere kleinen Helfer .....                | 22 |
| 1.3.6 | Vitamine, lebenswichtige Nährstoffe .....                                    | 26 |
| 1.3.7 | Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, kleine Wunder der Natur .....               | 29 |
| 1.4   | Das Beste aus beiden Welten – Die Westliche 5-Elemente-Ernährung.....        | 30 |
| 1.4.1 | Die Vitalpyramide .....  | 32 |
| 1.5   | Unsere Verdauung ist wichtig – und unser Immunsystem auch! .....             | 39 |
| 1.5.1 | Unser Immunsystem sitzt im Darm .....  | 41 |
| 1.5.2 | Was stärkt unser Immunsystem? .....  | 42 |
| 1.5.3 | Was schwächt unser Immunsystem?.....   | 44 |

## II Ernährung in den unterschiedlichen Lebens- und Entwicklungsphasen

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 2     | <b>Schwangerschaft und Stillzeit – Alles ist anders!</b> ..... | 49 |
| 2.1   | Endlich schwanger – Worauf soll ich achten?.....               | 50 |
| 2.1.1 | Geschmacksentwicklung beim Baby.....                           | 53 |
| 2.1.2 | Ernährung in der Schwangerschaft .....                         | 57 |
| 2.1.3 | Tipps und Tricks bei Schwangerschaftsbeschwerden .....         | 66 |
| 2.2   | Stillzeit – Eine ganz neue Phase beginnt .....                 | 70 |
| 2.2.1 | Ernährung der Mutter in der Stillzeit.....                     | 73 |
| 2.2.2 | Hilfreiche Tipps bei zu wenig Milch.....                       | 76 |
| 2.2.3 | Muttermilchersatz und Zufüttern.....                           | 78 |
| 2.2.4 | Brustentzündung .....  | 80 |
| 2.2.5 | Abstillen .....  | 80 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 3     | <b>Vom Baby bis zum Vorschulkind</b> .....   | 81  |
| 3.1   | Babys erster Brei – Einführung von Beikost und Übergang zur Familienkost (1. Lebensjahr) ..... | 83  |
| 3.1.1 | Was ist Beikost? .....   | 83  |
| 3.1.2 | Mahlzeitenverteilung .....   | 94  |
| 3.1.3 | Hunger und Sättigung .....   | 95  |
| 3.2   | Ernährung in den frühen Kindergartenjahren (1–3 Jahre) .....                                   | 95  |
| 3.3   | Ernährung in den späten Kindergartenjahren (4–6 Jahre) .....                                   | 108 |
| 3.4   | Entwicklung des Essverhaltens: richtig Essen lernen .....                                      | 109 |
| 3.5   | Ernährung mit allen Sinnen .....   | 112 |
| 3.6   | Hunger- und Sättigungsmechanismus .....  | 113 |
| 3.7   | Mangel und Überfluss – Wie geht man damit um? .....  | 116 |
| 3.8   | Mahlzeitenverteilung und -frequenz .....   | 116 |
| 3.9   | Schlaf und Bewegung .....  | 119 |
| 4     | <b>Ist gegen alles ein Kraut gewachsen?</b> .....  | 123 |
| 4.1   | Heilsame Helfer .....  | 124 |
| 4.2   | Alte Hausmittelchen zur Gesundheitsförderung und gegen Krankheiten aller Art .....             | 125 |
| 5     | <b>Spezielle Ernährungsformen im Kindesalter</b> .....   | 137 |
| 5.1   | Vegetarische Ernährung .....   | 138 |
| 5.2   | Vegane Ernährung .....   | 143 |
| 5.3   | Baby-led Weaning – Fingerfood für die Kleinsten .....  | 145 |
| 5.4   | Kinderlebensmittel – Versprechen sie mehr als sie können? .....                                | 146 |
| 6     | <b>Fütterungsprobleme und ernährungsabhängige Krankheiten</b> .....                            | 149 |
| 6.1   | Fütterungsprobleme – Mein Kind will nicht essen! .....   | 151 |
| 6.2   | Allergien und Intoleranzen – Was ist der Unterschied? .....                                    | 160 |
| 6.3   | Gastrointestinale Beschwerden (Verdauungsprobleme) .....                                       | 170 |
| 6.4   | Übergewicht im Kindesalter – Vorbeugen und aktiv werden .....                                  | 175 |

### III Vorratsschrank und Lebensmittellexikon

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 7     | <b>Allgemeines zu Nahrungsmitteln und zur richtigen Lagerung</b> ..... | 187 |
| 7.1   | Was hat wann Saison? Woher kommen meine Nahrungsmittel? .....          | 190 |
| 7.2   | Woraus bestehen meine Nahrungsmittel? Wie werden sie angebaut? .....   | 191 |
| 7.3   | ABC der wichtigsten Lebensmittel .....                                 | 193 |
| 7.3.1 | Eier .....   | 194 |
| 7.3.2 | Fleisch oder doch kein Fleisch? .....                                  | 195 |
| 7.3.3 | Fisch: Meer, See oder Fluss? .....                                     | 196 |
| 7.3.4 | Gemüse-ABC .....   | 197 |
| 7.3.5 | Hülsenfrüchte .....  | 206 |
| 7.3.6 | Obst-ABC .....   | 208 |
| 7.3.7 | Getreide-ABC .....   | 214 |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 7.3.8  | Milch und Milchprodukte, Alternativen zu Milch ..... | 219 |
| 7.3.9  | Öle und Fette .....                                  | 220 |
| 7.3.10 | Nüsse und Samen .....                                | 221 |
| 7.3.11 | Kräuter, Gewürze und Salz .....                      | 223 |
| 7.3.12 | Sprossen.....  | 224 |
| 7.3.13 | Süßigkeiten, Zucker und Süßungsmittel .....          | 225 |
| 7.3.14 | Wasser und Getränke .....                            | 227 |

## **IV    Rezepte für Ihre Gesundheit – Genuss und Spaß am Kochen**

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 8      | <b>Gemeinsam einkaufen.....</b>                                    | 231 |
| 9      | <b>Genuss und Spaß am Kochen.....</b>                              | 237 |
| 10     | <b>Was koche ich heute? Rezepte für jeden Tag .....</b>            | 239 |
| 10.1   | Hygiene in der Küche und bei der Zubereitung von Speisen .....     | 240 |
| 10.2   | Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit .....                    | 243 |
| 10.2.1 | Frühstück .....  | 244 |
| 10.2.2 | Mittag- und Abendessen.....  | 249 |
| 10.3   | Rezepte für die Beikost .....                                      | 259 |
| 10.3.1 | Mittagsbreie .....   | 260 |
| 10.3.2 | Nachmittagsbreie .....   | 267 |
| 10.3.3 | Gute-Nacht- und Guten-Morgen-Breie.....                            | 268 |
| 10.4   | Rezepte für die ganze Familie .....                                | 272 |
| 10.4.1 | Frühstück .....  | 273 |
| 10.4.2 | Mittagessen und Abendessen.....                                    | 276 |
| 10.5   | Das Beste aus dem Rest! .....                                      | 285 |
| 11     | <b>Getränke für jede Jahreszeit.....</b>                           | 287 |
| 12     | <b>Coole Jause für die Pause.....</b>                              | 289 |
| 12.1   | Rezeptideen für Snacks und Powermahlzeiten für Zwischendurch ..... | 294 |
| 12.2   | Jause selber machen!.....  | 295 |



## Über die Autorin

---



**Veronika Ottenschläger** Nach meinem Studium der Ernährungswissenschaften habe ich noch eine weitere Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin/Ernährung nach den 5 Elementen gemacht. Diese beiden Ausbildungen ermöglichen es mir, sehr individuell auf die Situation jedes Einzelnen eingehen zu können. Diese Ernährungsweise übe ich auch persönlich in meinem täglichen Familienalltag aus. Wenn Sie jetzt denken, dass dies aufwendig und kompliziert sei, irren sie sich. Übung macht den Meister, und ein gewisses Grundwissen erleichtert die ganze Sache.

Gerade als Mutter von Zwillingen weiß ich, wovon ich spreche und wie stressig der ganz normale Wahnsinn sein kann. Die Devise lautet, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen.

Eine ausgewogene Ernährung liegt mir natürlich am Herzen, mittlerweile vor allem mit Speisen aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln. In Österreich können wir uns glücklich schätzen, auf so viele ursprüngliche und gut kontrollierte Lebensmittel zurückgreifen zu können.

Ich kann sie nur dazu ermutigen, auch einmal andere Gemüsesorten auszuprobieren und sich gemeinsam mit ihren Kindern ein Rezept auszuschauen. Der eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Ich möchte mit meinem Buch mehr Menschen wieder für regionale und saisonale Nahrungsmittel und für eine ausgewogene Ernährung gerade in Schwangerschaft und Kindesalter begeistern.

Es ist der Grundstein für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden.

# Ost & West – das Beste aus beiden Welten auf einen Blick

## Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Die Westliche 5-Elemente-Ernährung – Was versteht man darunter? – 3