

Barbara Temelie

Ernährung nach den Fünf Elementen

Wie Sie mit Freude und Genuss
Ihre Gesundheit, Liebes- und
Lebenskraft stärken



Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek :
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

40 39 38 37 36 35
2010 2009 2008 2007

© by Joy Verlag GmbH, D-87466 Oy-Mittelberg

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen
und digitalen Systemen.

Umschlag: Kuhn Grafik, Zürich
Satz: Epperlein, satzundgrafikbüro, Biberach a. d. Riß
Abbildungen (außer S. 25): Tomek Twardowski, Marktoberdorf
Druck: Legoprint S. P. A., Lavis (TN)

Printed in Italy

ISBN: 978-3-928554-03-4

Inhalt

- 9 **Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage**
- 11 **Einleitung**
- 13 **Die chinesische Ernährungslehre im Westen**
- 17 **Die traditionelle chinesische Medizin**
- 20 **Die Langlebensphilosophie der Chinesen**
- 24 **Was ist Krankheit?**
- 25 Das Yang des Körpers
- 26 Das Yin des Körpers
- 28 **Wie schützt sich der Körper vor Krankheit?**
- 30 **Wie entsteht Krankheit?**
- 31 Ausgewogenheit
- 32 Yang-Wurzel-Schwäche
- 33 Qi-Mangel
- 34 Yang-Mangel
- 35 Yin-Fülle
- 36 Falldarstellung
- 37 Yin-Wurzel-Schwäche
- 38 Blutmangel
- 39 Yin-Mangel
- 40 Yang-Fülle
- 40 Falldarstellung
- 41 Wichtige Anmerkung
- 43 **Welche Rolle spielt Qi-reiche Nahrung?**
- 46 Der geschmeidige Fluss des Qi
- 49 Inhaltsstoffe und Bekömmlichkeit

- 52 **Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel**
- 55 **Welchen Einfluss hat die thermische Wirkung auf den Organismus?**
- 55 Heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte
- 56 Warme Nahrungsmittel steigern die Aktivität
- 57 Neutrale Nahrungsmittel liefern Qi
- 57 Getreide
- 58 Das Getreidekorn ist ein kleines Wunder
- 60 Getreide beruhigt den Geist
- 60 Fleisch
- 63 Hülsenfrüchte
- 64 Erfrischende Nahrungsmittel fördern den Blutaufbau
- 66 Das Kochen
- 67 Kalte Nahrungsmittel schützen vor Hitze
- 68 Trinkwasser
- 70 **Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel**
- 74 **Die Kombination der Nahrungsmittel nach thermischer Wirkung**
- 77 **Yangisieren und Yinisieren von Speisen**
- 77 Das Yangisieren
- 85 Das Yinisieren
- 90 **Die goldene Mitte**
- 93 **Die Fünf Elemente**
- 93 Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
- 99 Holz
- 99 Die Organe Leber und Gallenblase
- 101 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 104 Der bioklimatische Faktor Wind
- 104 Der saure Geschmack
- 107 Der Kontrollzyklus
- 110 Die Wirkung der Geschmacksrichtungen im Kontrollzyklus

- 110 Holz durchdringt Erde
- 111 Metall schneidet Holz
- 113 Feuer
- 113 Die Organe Herz und Dünndarm
- 115 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 118 Der bioklimatische Faktor Hitze
- 118 Der bittere Geschmack
- 120 Der Kontrollzyklus
- 121 Erde
- 122 Das Organ Milz
- 124 Einseitige Diäten und falsche Ernährungsgewohnheiten
- 125 Krank durch »gesunde Ernährung«
- 126 Krank durch Ernährungsfehler und Industrie-Nahrung
- 127 Feuchtigkeit erstickt das Qi der Milz (Yin-Fülle)
- 128 Der Magen ist das stärkste Organ des Menschen
- 130 Ernährungsstil
- 132 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 133 Der bioklimatische Faktor Feuchtigkeit
- 134 Der süße Geschmack
- 140 Kinderernährung
- 141 Metall
- 142 Die Organe Lunge und Dickdarm
- 145 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 146 Der bioklimatische Faktor Trockenheit
- 147 Der scharfe Geschmack
- 149 Wasser
- 150 Die Organe Nieren und Blase
- 152 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 156 Die Kraft der Nieren stärken
- 156 Der bioklimatische Faktor Kälte
- 157 Der salzige Geschmack
- 159 Die Rolle des Trinkwassers

162	Liebe und Sexualität
165	Ursachen für den Frust mit der Lust
166	Wenn das Nierenfeuer nicht mehr lodert
169	Wenn die Quelle versiegt
171	Herzenskälte
173	Spröde Liebe
175	Qi-lose Nahrung, Tiefkühlkost und Mikrowelle
178	Typische Fälle aus der Praxis der Ernährungsberatung
181	Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Gefährlichkeit von Mikrowellenherden
186	Individuelle Richtlinien für die gesunde Ernährung
186	Qi-Mangel/Yang-Mangel
188	Feuchtigkeit mit oder ohne Übergewicht
190	Übergewicht durch Feuchtigkeit und Hitze
191	Blutmangel/Yin-Mangel
193	Yang-Fülle
195	Die Anwendung der Geschmacksrichtungen
196	Kochen mit den fünf Geschmacksrichtungen
197	Kochen nach Jahreszeit
201	Der richtige Kalender
202	Das Tüpfelchen auf dem »i«
202	Das Kochen im Zyklus der Elemente
206	Anhang
206	Mikrowellenforschung – weitere Ergebnisse
215	Dank
216	Literaturverzeichnis
217	Stichwortverzeichnis
222	Kontaktadressen

Vorwort zur überarbeiteten Neuaufgabe



Sechs Jahre nach dem Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches war die Zeit reif für eine Überarbeitung. Dabei ging es mir im wesentlichen darum, die Zusammenhänge verständlicher darzustellen und die Begriffe aus der chinesischen Medizin an die heute üblich gewordene Terminologie anzupassen.

Die Erfahrungen mit einzelnen Nahrungsmitteln in der Praxis führen natürlich zu einer ständigen Verbesserung bei deren Klassifizierung, so dass die *Nahrungsmittelliste* erweitert und auf den neuesten Stand gebracht werden konnte.

Ein Thema, dessen Verbreitung mir seit Jahren sehr am Herzen liegt, ist die Gesundheitsgefährdung durch *Mikrowellengeräte* und durch die darin aufgetaute, erhitzte oder zubereitete Nahrung. Nach einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte ist es inzwischen möglich geworden, dass das jahrelange Schweigen von Experten und Medien in dieser Streitfrage ein Ende findet. Daher habe ich eine Reihe von internationalen Forschungsergebnissen hinzugefügt.

Als Konsequenz aus dem großen Erfolg des Buches sollte so wenig wie möglich und so viel wie nötig geändert werden. So wurde der ursprüngliche Text lediglich erweitert, und die bisherigen Inhalte blieben bestehen.

Abgesehen von einer Ausnahme: Die frühere Empfehlung, viel *Maishaartee* zu trinken, weil er, auch auf lange Sicht, kein energetisches Ungleichgewicht erzeuge, habe ich ersatzlos gestrichen. Eine von mir sehr geschätzte TCM-Therapeutin in Hamburg hat-

te sich bedauerlicherweise mit einigen Patienten konfrontiert gesehen, die nach dem Genuss von großen Mengen dieses Tees eine Trockenheit im Oberen Erwärmer entwickelt hatten.

Alle anderen Getränke verursachen bei dauerhafter Verwendung ebenfalls eine spezifische Wirkung.

Bis auf eines: Dieses kann ich allerdings mit einem wirklich guten Gewissen für den langfristigen alltäglichen Gebrauch empfehlen. Es ist das älteste Getränk Chinas seit der Nutzung des Feuers und wurde dort überall auf den Straßen verkauft, lange bevor die Chinesen ihr heutiges Nationalgetränk, den grünen Tee, für sich entdeckt hatten. Es hat herausragende therapeutische Eigenschaften: Man verwende es bei jedem Unwohlsein als erstes, angefangen bei Liebeskummer, über Magendrücken bis hin zu Kopfschmerz und Menstruationsbeschwerden. Es hat schon viele Leiden geheilt beziehungsweise jede weitere Medikation erübrigt. Ausgezeichnet schützt es vor Kälte, Verdauungsbeschwerden und vor übermäßigem Genuss von Alkohol, Kaffee und Cola. Außerdem hilft es bei Übergewicht.

Es lässt sich sehr einfach zubereiten und kann in einer Thermoskanne leicht überallhin mitgenommen werden. Mit Sicherheit hat es keine unangenehmen Nebenwirkungen und kann im Grunde alle anderen Getränke ersetzen. Es empfiehlt sich, davon pro Tag zwischen einem halben und zwei Litern zu trinken. Besonders gesundheitsstärkend und entspannend wirkt eine Tasse vor dem Schlafengehen. Und nebenbei kostet es fast nichts.

Wenn Sie noch nicht von alleine darauf gekommen sind, um welches Zaubermittel es sich handelt, will ich es Ihnen gerne verraten: *heißes Wasser*. Und nun noch ein Tipp für Ihre Bestellung in einem Café oder Restaurant. Wenn Sie nach mehrmaliger Wiederholung Ihres Getränkewunsches immer noch auf Unverständnis stoßen, probieren Sie einmal diese Formulierung: »Ich hätte gern einen Tee ohne Teebeutel.«

Einleitung



Halten Sie es für möglich, dass Orangen und Kiwis, die Sie im Winter für Ihre Gesundheit essen, in Wirklichkeit Ihre Abwehr schwächen? Wussten Sie, dass die angeblich so gesunden Bananen Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Verschleimung der Bronchien, insbesondere bei kleinen Kindern, verursachen können; dass Ihnen Joghurt und Magerquark kaum helfen können, schlanker zu werden?

Das sind für viele Menschen auch heute noch sensationelle Neuigkeiten, die vielleicht dazu führen, dass ihre Bemühungen um mehr Vitalität, stabilere Gesundheit und eine bessere Figur endlich die gewünschten Früchte tragen.

Etwa schon wieder eine neue Gesundheitsdiät? Nein, denn die Ernährung nach den Fünf Elementen ist keine Diät im herkömmlichen Sinne. Sie wurde auch nicht in den Laboratorien der Ernährungstheoretiker erfunden. Sie beruht auf dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Ihre Prinzipien werden in China bis heute unverändert in Küchen, Restaurants und Kliniken mit Erfolg angewendet. Dennoch ist sie hier im Westen neu und bahnbrechend ...

- für alle, die sich schon um eine gesunde und bewusste Ernährung bemüht haben, aber immer wieder an die Grenzen der verschiedenen Ernährungsformen gestoßen sind;
- für wissenschaftsorientierte Leute, die bisher darauf vertraut haben, dass Vitalität, Leistungskraft und Gesundheit vor allem durch die Zufuhr einzelner Substanzen wie Mineralien, Vitamine, Enzyme usw. erreicht werden könnte;

- für lebensfrohe und kommunikative Menschen, die wissen möchten, wie sie ein zu üppiges Essen zu Hause oder die deftige Mahlzeit im Restaurant am nächsten Tag ausgleichen können;
- für die Vielbeschäftigten: Sie können auch mit wenig Zeitaufwand nach den Fünf Elementen kochen oder nach diesem System ihr Menü in einem Lokal auswählen;
- für all jene, die ein neues und ganzheitliches Ernährungssystem suchen, ohne dass sie gleich alle bisherigen Ernährungsgewohnheiten über Bord werfen müssen.

Bahnbrechend ist die Ernährung nach den Fünf Elementen, weil sie die energetische Wirkung der Nahrungsmittel in den Vordergrund stellt und zeigt, wie Sie Ihre körperlichen und geistigen Aktivitäten, Ihre Gefühle sowie Ihren Umgang mit sich selbst und anderen gezielt beeinflussen können.

In der chinesischen Ernährungslehre gibt es keine rigiden Verbote. Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern sich einfach dadurch, dass Sie mehr wissen: Die Schlüssigkeit des Fünf-Elemente-Systems ermöglicht einen tiefen Einblick in einseitige, krankmachende Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und eröffnet neue Wege zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

Gesundheit, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und glückliche Beziehungen sind kein Zufall. Sie sind vielmehr die Resultate eigenen Tuns, des wohlwollenden Austausches mit der Umwelt und nicht zuletzt einer vernünftigen Ernährung. Und die beiden Zauberworte einer vernünftigen Ernährung lauten: Genuss und Bekömmlichkeit.

Um den Lesefluss geschmeidiger zu halten, habe ich auf die umständliche Schreibweise, neben den männlichen jeweils auch die weiblichen Endungen anzuführen, verzichtet.

Ich bitte alle meine Leserinnen dafür um Verständnis.

Die chinesische Ernährungslehre im Westen



Die zunehmende Unzufriedenheit mit der naturwissenschaftlichen Medizin hat einige positive Erscheinungen mit sich gebracht. Viele Menschen nehmen die Verantwortung für ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand. Bewusstere Ernährung und steigender Bedarf an Informationen über Nahrungsmittel sind die Folge.

Die Entwicklung eines vielversprechenden Hightech-Gesundheitswesens hat die Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Bevölkerung nicht aufhalten können. Viele von der klassischen Medizin enttäuschte Menschen sind zunehmend in Heilpraktikerpraxen und auf Gesundheitsseminaren anzutreffen. Dieser Entwicklung folgt wiederum eine positive Rückwirkung auf das etablierte Gesundheitswesen. Leere Arztpraxen, schlechte Therapieergebnisse und eine Explosion der Kosten zwingen die Verantwortlichen umzudenken. Dieses Umdenken bewirkt einen Wandel in unserer Gesellschaft. Früher wurde man als Exot belächelt oder als Müslifreak verspottet, wenn man sich einer östlichen Heilkunst oder einer Ernährungslehre anvertraute. Heute lehren Medizinprofessoren chinesische Medizin an den Universitäten, und viele anerkannte Institutionen propagieren mit großem Nachdruck eine gesündere Lebensweise. Außerdem übt inzwischen eine große Zahl einzelner Patienten Druck auf die Krankenkassen aus, um die Bezahlung alternativer, kostensparender Heilmethoden zu bewirken. Die Bereitschaft der Kassen, diesem Begehren nachzukommen, ist allerdings wieder stark rückläufig.

Unzufriedenheit mit Bestehendem führt dennoch unaufhaltsam zu mehr Offenheit gegenüber Neuem. So hat man heute die Möglichkeit, aus einem breiten Angebot an natürlichen Heilmethoden und Lebenshilfen das passende Modell auszuwählen. Die chinesische Ernährungslehre hat auf diesem Markt der Möglichkeiten einen hohen Stellenwert. Sie basiert auf klinisch geprüften therapeutischen Erkenntnissen; anhand unzähliger empirischer Studien an den großen Universitätskliniken Chinas wird ihre Wirksamkeit seit Jahrhunderten bewiesen. Des weiteren zeichnet sie sich durch ihre einfache Anwendbarkeit aus. Selbst bei der Auswahl der Speisen im Restaurant kann man sie sich jederzeit zunutze machen. Die chinesische Ernährungslehre ist in hohem Maß kompatibel; das heißt, dass ihre Prinzipien in jeder anderen Kultur und in jedem anderen Klima angewendet werden können. Es sind weder besondere exotische Zutaten noch herausragende Kochkünste vonnöten. Und auf die wenig appetitanregenden mathematischen Kalkulationen von Kalorien, Nährwerten, Mineralien, Vitaminen usw. können Sie in Zukunft ebenfalls verzichten. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die durch das Angebot an Gesundheits- und Schlankheitsdiäten völlig desorientiert sind und vor lauter Informationen nicht mehr wissen, was sie essen sollen, finden Sie in der chinesischen Ernährungslehre eine echte Alternative.

Die meisten Ernährungslehren und Diäten sowie die guten Ratschläge der Ernährungswissenschaft im allgemeinen basieren auf der Annahme, dass einzelne Bestandteile eines Nahrungsmittels einen positiven Einfluss auf bestimmte Körperfunktionen ausüben. Die Richtigkeit dieser Annahme sei unbestritten. Aber die Summe der Einzelwirkungen sagt nichts über die Gesamtwirkung aus.

Wie wirkt das Nahrungsmittel als Ganzes, als lebendige Einheit, auf den menschlichen Organismus? Fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit wohl, oder sind Sie müde und unkonzentriert? Funktio-

niert Ihre Verdauung zur Genüge, oder werden Sie von Völlegefühl und Blähungen geplagt? Haben Sie eine angenehme Körpertemperatur, oder frieren Sie? Bewahrt Sie Ihre Ernährungsweise vor Erkältungen und Allergien, oder haben Sie eine schwache Abwehr? Und nicht zuletzt: Sind Sie mit Ihrer Figur zufrieden, oder machen übermäßige Fettpolster Ihnen das Leben schwer? Die hier angesprochenen Probleme sollten von einer gesunden und ganzheitlichen Ernährung gelöst werden. Denn die Ursachen sind vor allem in der Unausgewogenheit der heutigen Essgewohnheiten zu suchen. Einzelne Substanzen können diese Probleme nicht lösen. Wenn das der Fall wäre, wären Erkältungskrankheiten bei uns schon längst ausgestorben, gemessen an den Unmengen Vitamin C, die mittels Südfrüchten ständig aufgenommen werden.

Die oberflächliche Information, dass einzelne Substanzen bestimmte Symptome beheben, führt nicht nur zu einem mangelhaften Ergebnis, sondern löst auch Gesundheitsschäden aus. Die Lobeshymnen auf spezielle Vitamine und Mineralien verführt viele Menschen dazu, bestimmte Nahrungsmittelgruppen oder einzelne Nahrungsmittel besonders zu bevorzugen, beispielsweise Südfrüchte, Milchprodukte oder Bananen für Kleinkinder. Die Folgen sind Verdauungsstörungen, Energie- und Leistungsabfall sowie Immunschwäche. Die Zusammenhänge werden im weiteren Verlauf genauer erläutert. Den Folgen einer einseitigen Ernährung und den damit verbundenen Mangelerscheinungen entgeht man immer noch am besten, indem man eine breite Palette von Nahrungsmitteln verwendet und das jahreszeitlich frische Angebot nutzt. Viele Menschen, die sozusagen normal essen, leben heutzutage gesünder als manche Anhänger der verschiedenen Ernährungstheorien, weil die energetische Wirkung der Nahrungsmittel bei allen neuen Richtungen außer acht gelassen wird.

Wichtige Vertreter der Naturheilkunde im Westen wussten um die ganzheitliche und energetische Wirkung der Nahrung, so Hildegard von Bingen oder Hippokrates. Für die Weiterent-

wicklung ihres Wissens und ihrer Erfahrungen blieb jedoch kein Raum. Die analysierende wissenschaftliche Forschung übernahm die Verantwortung für die Gesundheit des Menschen. Und während man sich auf immer kleinere Teile konzentrierte, sind die Energie in der Nahrung und die Gesundheit des Menschen verlorengegangen.