

Barbara Temelie

Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung

Reading excerpt

[Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung](#)

of [Barbara Temelie](#)

Publisher: Droemer Knaur Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b16397>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



3. Teil

5-Elemente-Ernährung

Die beiden Grundprinzipien der 5-Elemente-Ernährung

Wussten Sie schon, dass die Nahrung dazu da ist, alle Organe zu nähren und deren körperliche, psychische und geistige Funktionen aufrechtzuerhalten? Selbstverständlich wissen Sie das — ist doch logisch! Aber wenn ich mich umschaue, stelle ich fest, dass es vielen Menschen nicht sehr gut gelingt, ihren Organismus optimal und ausgewogen zu nähren - und zwar unabhängig davon, ob jemand lieber nach Fertiggerichten und Fast Food greift oder sich ganz bewusst »gesund« ernährt.

Dabei müsste es doch eigentlich ganz einfach sein - für die Gesundheitsbewussten auf jeden Fall. Der Mensch übt sich schon seit Jahrtausenden darin, seine Vitalität und Gesundheit mithilfe der richtigen Ernährung zu erhalten. Während der letzten zweieinhalbtausend Jahre hat er viel dabei gelernt. Seit dem 6. Jh. v. Chr. kannten sich unsere Ärzte und Philosophen im Abendland bestens mit der Gesetzmäßigkeit der Polarität aus. Das Wissen darüber entspricht der chinesischen Yin-Yang-Lehre, aus der wir unter anderem das 1. Grundprinzip der 5-Elemente-Ernährung ableiten: Die kühlende oder erwärmende *thermische Wirkung* eines Nahrungsmittels entscheidet darüber, ob es dem beruhigenden

Yin oder dem vitalisierenden *Yang* des Körpers zugutekommt. Dies wird im folgenden Kapitel genauer erklärt. Im 2. Jh. n. Chr. hat der griechische Arzt Galen die thermische Wirkung der Nahrungsmittel in neun Abstufungen von heiß bis kalt unterteilt. Er behauptete sogar, sein Vater sei 100 Jahre alt geworden, weil er zeit seines Lebens niemals rohe, abkühlende Früchte gegessen habe. Den Ammen, die Säuglinge stillten, hat er von rohem Obst abgeraten, weil es für das Baby thermisch zu kalt sei.

Schon im 5. Jh. v. Chr. wusste Hippokrates, dass der *Geschmack* eines Nahrungsmittels darüber Auskunft gibt, welche Organfunktionen davon beeinflusst werden. Darum geht es bei dem 2. Grundprinzip der 5-Elemente-Ernährung, das ich im übernächsten Kapitel näher erläutere.

Die Erkenntnisse dieser frühen geistigen Hochkultur im Westen sind von Generation zu Generation überliefert worden und haben die Ernährungsgewohnheiten der Menschen bis vor einigen Jahrzehnten bestimmt. Sie waren das wichtigste Fundament für eine gute Gesundheit.

Ebenso in China, das sich seine traditionelle Kochkunst in allen Regionen des Landes sogar noch bis heute weitgehend bewahrt hat. Nicht zuletzt aufgrund der Tatsache, dass wichtige, über 2000 Jahre alte Schriften über Chinesische Medizin und Diätetik - auf der die 5-Elemente-Ernährung basiert - erhalten geblieben sind und bis heute genutzt werden. Sie dokumentieren detailliert die Wirkung jedes einzelnen Nahrungsmittels auf den Organismus und zeigen, dass die Grenze zwischen einem Heilmittel und einem Nahrungsmittel fließend ist. Denn jedes einzelne hat eine mehr oder weniger starke heilende Wirkung, ganz im Sinne der Aussage von

Hippokrates, die ungefähr 2400 Jahre alt ist: »Lass deine Nahrung dein Heilmittel sein.«

Um diesen guten Rat befolgen zu können, müssen wir uns mit dem ganzheitlichen Denken der westlichen und östlichen Medizin- und Ernährungstradition vertraut machen, das wir mit etwas Übung gut nachvollziehen können. Wenn wir unserem Körper die nötige Aufmerksamkeit schenken, spüren wir - manchmal mehr, manchmal weniger deutlich -, welches Essen ihm gut bekommt. Durch Beobachtung sammeln wir die nötige Erfahrung, um aus Fehlern zu lernen.

Das kosmische Prinzip für alles Leben auf unserem Planeten - und somit auch für die gute Gesundheit seiner Bewohner - ist die Ausgewogenheit. Das leuchtet einem jeden Menschen spontan ein. Denn erfahrungsgemäß ist es die fortdauernde Einseitigkeit, die dem Organismus langfristig immer zu schaffen macht. ZM viel vom selben stört jegliche Harmonie.

Die 5-Elemente-Ernährung ist aus der chinesischen Ernährungslehre hervorgegangen. Deren Grundprinzipien wurden auf unsere Esskultur übertragen und können problemlos auf jede regionale Küche angewendet werden: Wenn wir die thermische Wirkung sowie den Einfluss der 5 Geschmäcker beachten, erreichen wir, dass alle Organe gut versorgt werden und ihre Funktionen harmonisch ineinandergreifen.

1. Grundprinzip: Die *Balance* in Bezug auf *die erwärmende und abkühlende thermische Wirkung* der Nahrung führt zu einer *ausgewogenen Versorgung der Yin- und Yang-Wurzel der Organe*. Dadurch wird zum einen die Regenerationsfähigkeit und zum anderen die Vitalität des Organismus gesichert, was gleichbedeutend ist mit einer guten Gesundheit.

2. Grundprinzip: *Die 5 Geschmäcker* weisen der Essenz aus dem jeweiligen Nahrungsmittel den Weg zu dem Organ, das sie unterstützen soll. Darum sorgen wir dafür, dass *in jeder Speise immer alle 5 Elemente vertreten* sind: etwas Saures aus dem Holzelement für die Leber, Bitteres aus dem Feuerelement für das Herz, Scharfes aus dem Metallelement für die Lunge, Salziges aus dem Wasserelement für die Niere und etwas Mildsüßes, Nährendes aus dem Erdelement für die Milz. Wenn wir diese einfache Richtlinie bei der Zubereitung des Essens beachten, erreichen wir wiederum eine *ausgewogene Versorgung aller Organe*. Aufgrund der Kombination beider Grundprinzipien beim Kochen sind die Gerichte in jeder Hinsicht ausgewogen und auch sehr bekömmlich durch die Wirkung der verschiedenen Aromen, die den Stoffwechsel anregen. Sie sind weder zu sehr erhitzend noch zu stark abkühlend und sehr harmonisch im Geschmack.

Die thermische Wirkung

Eine gute Ernährung sorgt hinsichtlich der thermischen Wirkung für die Ausgewogenheit der Yin- und Yang-Wurzel des Organismus, indem sich erwärmende und kühlende Zutaten in etwa die Waage halten.

Wenn Sie wissen, woran Sie erkennen können, wie ein Nahrungsmittel thermisch wirkt, können Sie viel freier und leichter entscheiden, was für Sie das Richtige ist, ohne ständig in der »Nahrungsmitteltabelle« oder im »Ernährungsplan« nachschauen zu müssen. Mit der Zeit finden Sie immer besser anhand der Reaktionen



Barbara Temelie

[Abnehmen mit der
5-Elemente-Ernährung](#)

Sich satt essen und genießen

192 pages, pb
publication 2013



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com