



Barbara Temelie leitet in München eine Praxis für Ernährungsberatung. Sie widmet sich dabei im Besonderen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Kochlöffel und Zauberstab

Auf den Grundlagen der chinesischen Medizin basiert auch die Ernährung nach den Fünf Elementen. Sie dient dazu, das Gleichgewicht der Kräfte Yin und Yang im Körper zu erhalten. So trägt sie wesentlich zu einem langen und gesunden Leben bei.

Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist eine zeitgemäße, ganzheitliche Ernährungslehre, die auf klassischen Gesundheits- und Ernährungsprinzipien beruht, welche mit sinnvollen modernen Erkenntnissen verknüpft werden. Ihre klassischen Grundlagen bezieht sie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Dreh- und Angelpunkt einer guten Gesundheit ist eine starke Mitte

Dieser Leitsatz der TCM weist auf die wichtige Funktion der Verdauungsorgane hin. Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse gehören zum Element Erde, dem Zentrum im kosmischen Weltbild. Im Mikrokosmos Mensch stellen sie die Mitte des Organismus dar. Denn dort wird einerseits aus dem, was wir essen, das sogenannte Nahrungs-Qi gewonnen, um den Organismus fortwährend zu erneuern und immer wieder zu verjüngen; und andererseits sollen möglichst alle nicht verwertbaren Anteile der Nahrung ausgeschieden werden.

Damit dies reibungslos vonstatten geht, brauchen wir die mild-süßen, nährenden Anteile - Fett, Eiweiß und vollwertige Kohlehydrate -, die dem *Erdelement* zugeordnet sind. Diese konzentrierten Nährstoffe werden mit Hilfe aromatischer Zutaten aus den anderen vier Elementen bekömmlich gemacht. Der Kochlöffel ist der Zauberstab, der die Fünf Elemente zu einem genußreichen Ganzen verbindet. Im *Holzelement* finden sich Sprossen, frische Kräuter, Blattsalate sowie Essig, allesamt sehr enzymreiche Nahrungsmittel. Das *Feuerelement* sorgt für die bitteren Salate und Kräuter wie Radiccio, Chicoree und Oregano, die der Fettverdauung zu Gute kommen. Das *Metallelement* stellt alle scharfen Gewürze bereit, auch Kümmel, Nelken, Muskat, Zwiebel und Knoblauch, die den Stoffwechsel anregen. Und das *Wasserelement* ist zuständig für die mineralreiche Nahrung aus dem Meer, hochwertiges Salz, Meeresfrüchte und Meeresalgen.

Wofür die Yin- und Yang-Wurzeln bei uns stehen

Lebenssaft – Yin

Lebenskraft – Yang

Körper:

Entspannung, guter Schlaf zur Ruhe kommen genießen können gute Regeneration

Spannkraft Vitalität in Gang kommen

guter Appetit gute Abwehr

Psyche / Geist:

Gelassenheit Geduld Zufriedenheit festhalten ungezwungen sein ausharren

Interesse Begeisterung Willenskraft Freude, lachen loslassen zielorientiert sein sich durchbeißen

Sexualität:

Hingabe Zärtlichkeit Empfänglichkeit

Libido Potenz

und Nutzlosem im Körper gut funktioniert, werden die beiden Wurzeln des Menschen, das Yin und das Yang, gestützt und genährt, bis sie sich aufgrund des natürlichen Alterns irgendwann erschöpfen und voneinander trennen, worunter man in China den Tod versteht. Somit ist die Ernährung für die Chinesen das wichtigste Mittel, um den Alterungsprozeß so gut es geht hinauszuzögern und die Früchte des Alters – mehr Ge-

Wenn die Trennung zwischen Verwertbarem

„Wenn es dem Mikrokosmos Mensch gelingt, aus dem Makrokosmos alles aufzunehmen, was er braucht und alles auszuschneiden, was er nicht braucht, dann ist der Mensch gesund!“

(Zitat nach Dr. Zhang, Chengdu, China)

Yin, der Lebenssaft, gewährleistet, daß wir körperlich und geistig zur Ruhe kommen

Yinisierend ist alles Milde: alle saftigen Gemüse wie Aubergine oder Mangold, alle Salate, Obstsorten und Milchprodukte.



lassenheit und weniger Bedürfnisse – bei guter Gesundheit so lange wie möglich zu genießen.

Die Yin- und Yang-Wurzel müssen durch gute Ernährung fortwährend gestärkt werden

Hochwertiges, bekömmliches Essen sowie Ausgewogenheit zwischen Bewegung und Ruhe sind, neben der Pflege des Geistes und der emotionalen Balance, sehr einfache Mittel, um gute Reserven anzulegen für Zeiten erhöhter Anforderungen. Als Orientierung dienen die beiden Wurzeln: *das Yin, der Lebenssaft*, gewährleistet, daß wir körperlich und geistig zur Ruhe kommen; *das Yang, die Lebenskraft*, sorgt für Vitalität, Begeisterung und Konzentration. Ab der Lebensmitte werden die beiden Wurzeln schwächer. Deshalb rät die chinesische Medizin dazu, bereits in jungen Jahren gute Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, um Saft und Kraft zu erneuern und diese Bemühungen mit zunehmendem Alter noch zu verstärken.

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel

Im Rahmen der Ernährung geht es also darum, beide Wurzeln zu stärken und im Gleichgewicht zu halten. Deshalb sollten alle Speisen gleichzeitig dynamisierende, erwärmende und damit das Yang stärkende Anteile und beruhigende, kühlende und so das Yin stärkende Anteile enthalten.

Yangisierend bzw. erwärmend ist alles Aromatische: Gewürze, Kräuter, Zwiebelgewächse sowie Fleisch vom Rind, Lamm und Huhn; auch Fenchel, Lauch sowie würzige Eintöpfe oder Suppen mit Wurzel- oder Kohlgemüse.

Yang, die Lebenskraft, sorgt für Vitalität, Begeisterung und Konzentration

Yangisierend ist alles Aromatische: Gewürze, Kräuter, Zwiebelgewächse, Fisch sowie Fleisch vom Rind, Lamm und Huhn, auch Fenchel, Lauch sowie würzige Eintöpfe oder Suppen mit Wurzel- oder Kohlgemüse.



Yinisiert bzw. kühlend ist alles Milde: saftige Gemüse wie Aubergine oder Mangold, alle Salate, Obstsorten und Milchprodukte.

Am Morgen wollen wir das Yang für einen aktiven Tag auf Trab bringen. Rohes, kaltes Müsli, mit rohem Obst und abkühlendem Joghurt ist dafür denkbar unpassend. Am besten eignen sich Suppen oder gekochte Getreideflocken sowie Grieß, die pikant mit Gemüse oder süß mit Kompott zubereitet werden.

Die Abendmahlzeit sollte überwiegend dem Yin für innere Ruhe und guten Schlaf zu Gute kommen. Üppige Fleischmahlzeiten bewirken leider genau das Gegenteil. Vegetarische Gerichte mit reichlich knackig-gedünstetem Gemüse, Reis oder Wei-

zenbulgur dagegen kühlen und beruhigen den Organismus.

Das Mittagessen ist die beste Mahlzeit, um kleine Mengen konzentriertes Eiweiß zu enthalten, etwas Fleisch, Eier, Fisch oder Hülsenfrüchte, ergänzt durch gekochte Gemüse und kleine Mengen bekömmliche Blattsalate.

Die Chinesische Medizin lehrt, daß die feinsten, kostbaren Essenzen der Nahrung bereits vom Magen herausgefiltert und direkt zum Herzen geleitet werden, um dort die Lebensfreude zu erzeugen. Neben der verjüngenden Wirkung hochwertiger Speisen ist dieser Hinweis vielleicht ein weiterer Anreiz für Sie, öfter den Kochlöffel zu schwingen, um seine Wirkung als Zauberstab auszuprobieren.

Anzeige

BUCHTIPP

B. Temelie

Die Ernährung nach den Fünf Elementen

Joy-Verlag, € 15,30

B. Temelie / B. Trebuth

Das Fünf Elemente Kochbuch

Joy-Verlag, € 18,80

VERANSTALTUNGEN

Infos zu Seminaren und Ausbildungen von Barbara Temelie in München und Zürich:

Praxis für Ernährungsberatung

Tel. 0700-53 53 63 68 – Fax 0700-53536368

www.barbaratemelie.de

Gewinnen Sie eine neue Perspektive durch berufsbegleitende Fernlehrgänge kombiniert mit Seminaren: staatlich zugelassen – kompetende Dozenten – bezahlbar!

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Heilpraktiker/in | <input type="radio"/> Psychologische/r Berater/in |
| <input type="radio"/> Gesundheitsberater/in | <input type="radio"/> Psychotherapie |
| <input type="radio"/> Seelsorger/in | <input type="radio"/> Schriftpschologe/in |
| <input type="radio"/> Med. Fußpfleger/in | <input type="radio"/> Geistestraining, Persönlichkeitsentwicklung und Berufserfolg |

Bitte Lehrgänge ankreuzen und ausführliches **Gratisinfo C 39** anfordern!



ALH Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen

info@alh-akademie.de
 Fon 02129-94 02 40
 Fax 02129-94 02 22
www.alh-akademie.de
 Memeler Str. 25
 D-42781 Haan