



# Temelie, B. Ernährung nach den fünf Elementen



*zum Bestellen hier klicken*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

Barbara Temelie

# Ernährung nach den Fünf Elementen



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.

45. überarbeitete Auflage 2017  
© 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: Feliza K.-von Beckerath  
Bildnachweis: Fotolia.com  
Umschlag Autorenfoto: © Erwin Lanzensberger  
Lektorat: Überarbeitete Auflage 2017 Simone Hillebrand  
Satz: M. Epperlein, Biberach a. d. Riß  
Abbildungen: Tomek Twardowski, Marktoberdorf  
Druck: L.E.G.O. S.p.A., Lavis (TN)

Printed in Italy

ISBN: 978-3-928554-03-9

# Inhalt

- 9 **Vorwort**
- 11 **Einleitung**
- 13 **Die chinesische Ernährungslehre im Westen**
- 17 **Die traditionelle chinesische Medizin und Ernährungslehre**
- 20 **Die Langlebensphilosophie der Chinesen**
- 24 **Ungleichgewicht der Körperfunktionen**
- 24 Was ist Gesundheit?
- 25 Das Yang des Körpers
- 26 Das Yin des Körpers
- 28 **Wie sorgt der Organismus für Ausgewogenheit?**
- 31 **Funktionsschwächen frühzeitig erkennen und behandeln**
- 33 Ausgewogenheit der Yang- und Yin-Wurzel bedeutet Gesundheit
- 34 Yang-Wurzel-Schwäche
- 35 Milz-Qi-Mangel
- 36 Nieren-Yang-Mangel
- 37 Yin-Fülle
- 39 Yin-Wurzel-Schwäche
- 41 Blutmangel
- 42 Yin-Mangel
- 43 Yang-Fülle
- 44 Leber-Qi-Stagnation – Stress lass nach!

- 46 **Das Yin-Yang Ernährungsprinzip**
- 46 Welche Rolle spielt Qi im Organismus und in der Nahrung?
- 49 Der geschmeidige Fluss des Qi
- 52 Was hilft bei Mangelerscheinungen und Stress?
- 54 Bestimmen Sie Ihren Stoffwechsel-Typ !
- 56 Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel
- 58 Der Einfluss der thermischen Wirkung auf den Organismus
- 58 Heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte
- 60 Warme Nahrungsmittel steigern die Aktivität
- 61 Neutrale Nahrungsmittel liefern Qi
- 69 Erfrischende Nahrungsmittel für den Blut- und Säfte-Aufbau
- 72 Kalte Nahrungsmittel schützen vor Hitze
- 75 Die erfolgreiche Auswahl der Nahrungsmittel
- 78 Die Kombination der Nahrungsmittel nach thermischer Wirkung
- 80 Yangisieren und Yinisieren von Speisen
- 93 Die goldene Mitte
- 97 **Die Prinzipien der Fünf Elemente**
- 97 Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser im Menschen
- 103 Holz-Element
- 103 Die Organe Leber und Gallenblase
- 105 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 108 Der bioklimatische Faktor Wind
- 109 Der saure Geschmack
- 113 Der Kontrollzyklus
- 115 Die Wirkung der Geschmacksrichtungen im Kontrollzyklus
- 116 Holz durchdringt Erde
- 117 Metall schneidet Holz

- 118 Feuer-Element
- 118 Die Organe Herz und Dünndarm
- 120 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 123 Der bioklimatische Faktor Hitze
- 124 Der bittere Geschmack
- 125 Der Kontrollzyklus
- 127 Erd-Element
- 129 Das Organ Milz
- 129 Einseitige Diäten und falsche Ernährungsgewohnheiten
- 130 Krank durch »gesunde Ernährung«
- 132 Krank durch Ernährungsfehler und Industrie-Nahrung
- 132 Feuchtigkeit erstickt das Qi der Milz (Yin-Fülle)
- 133 Der Magen ist das stärkste Organ des Menschen
- 135 Ernährungsstil
- 137 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 138 Der bioklimatische Faktor Feuchtigkeit
- 139 Der süße Geschmack
- 145 Kinderernährung
- 146 Metall-Element
- 147 Die Organe Lunge und Dickdarm
- 149 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 151 Der bioklimatische Faktor Trockenheit
- 151 Der scharfe Geschmack
- 154 Wasser-Element
- 155 Die Organe Nieren und Blase
- 157 Emotionen und geistige Entsprechungen
- 160 Die Kraft der Nieren stärken
- 161 Der bioklimatische Faktor Kälte
- 162 Der salzige Geschmack
- 164 Die Rolle des Trinkwassers
- 166 **Die Spreu vom Weizen trennen und genießen!**
- 166 Hände weg von Industrieprodukten

- 167 Typische Fälle aus meiner Praxis für  
Ernährungsberatung
- 171 Die Anwendung der Geschmacksrichtungen
- 172 Kochen mit den fünf Geschmacksrichtungen
- 173 Kochen nach Jahreszeit
- 175 Der richtige Kalender
- 176 Das Tüpfelchen auf dem »i«
- 176 Das Kochen im Zyklus der Elemente
- 181 **Liebe und Sexualität**
- 184 Ursachen für den Frust mit der Lust
- 185 Das Nierenfeuer anheizen!
- 188 Damit die Quelle sprudelt!
- 191 **Dank**
- 192 **Nachwort**
- 195 **Literaturhinweise**

# Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

bevor Sie sich in dieses Buch vertiefen, indem es ja auf etlichen Seiten um die Bekömmlichkeit der Speisen geht, möchte ich Ihnen gleich zu Anfang auch eine nützliche Empfehlung für ein wohltuendes Getränk mit auf den Weg geben, das Ihnen bereits während des Lesens hoffentlich sehr gut bekommt.

Da es seit ein paar tausend Jahren das Standardgetränk der Chinesen ist, für die Essen und Trinken neben Tai-Qi und Qi-Gong die Quelle für ein langes Leben sind, wie ich auf meinen Reisen in die Großstadt Chengdu 1995 und 1996 erfahren habe, möchte ich Ihnen diesen »Zaubertrank« nicht vorenthalten.

Es ist das älteste Getränk Chinas seit der Nutzung des Feuers und wurde dort überall auf den Straßen angeboten, lange bevor die Chinesen ihr heutiges Nationalgetränk, den grünen Tee, für sich entdeckt hatten. Anscheinend, dank seiner wohltuenden Eigenschaften, war dies zumindest zu meiner Zeit (in den 90iger Jahren) immer noch weit verbreitet.

Bei jeglicher Art von Unwohlsein ist es immer das erste Hilfsmittel, bevor man das Problem mit therapeutischen Mitteln angeht. Es hat herausragende heilende Eigenschaften: Man verwendet es, angefangen bei Liebeskummer, über Magendrücken bis hin zu Kopfschmerz und Menstruationsbeschwerden. Ganz ausgezeichnet schützt es uns hierzulande vor Kälte, Verdauungsbeschwerden und vor Schlafstörungen, auch weil es mit ihm leichter

ist, sich den Kaffee abzugewöhnen. Außerdem hilft es überge-  
wichtigen Menschen auf zuckersüße Softdrinks zu verzichten und  
abzunehmen.

Es lässt sich sehr einfach zubereiten und kann in einer Ther-  
moskanne leicht überallhin mitgenommen werden. Mit Sicher-  
heit hat es keine unangenehmen Nebenwirkungen und kann im  
Grunde alle anderen Getränke ersetzen. Es empfiehlt sich, davon  
pro Tag zwischen einem und zwei Litern zu trinken, vor allem  
in der kalten Jahreszeit. Besonders gesundheitsstärkend und ent-  
spannend wirkt eine Tasse vor dem Schlafengehen. Und neben-  
bei kostet es fast nichts.

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

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.

# 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 auch heute noch mit Erfolg angewendet; zumindest in Kliniken und in ländlichen Gebieten, in Küchen und Restaurants. Hier im Westen ist sie jedoch für viele Menschen immer noch 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.

# Die chinesische Ernährungslehre im Westen



Die zunehmende Unzufriedenheit mit der Fülle an Medikamenten, die oft unbedacht verordnet werden, 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 den Gesundheitszustand der Bevölkerung nicht ändern 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. Überfüllte Arztpraxen, unzureichende 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 natürlichere 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 bezüglich deren Qualität 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 ausgewogenen Ernährung mit frischen, natürlichen, möglichst ökologischen Zutaten 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 Hil-



## Hat Ihnen das Buch von Frau Temelie Ernährung nach den fünf Elementen gefallen?

*zum Bestellen [hier](#) klicken*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>