

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

»Chi fan le ma?« – das ist Chinesisch und heißt: »Hast du heute schon gegessen?« Diese in Asien verbreitete Grußformel zeigt, welchen hohen Stellenwert das Essen dort hat. Die enge Verknüpfung von Ernährung und Medizin ist in China besonders ausgeprägt. Die Nahrung wird zur Vorbeugung, Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten eingesetzt. Pascale Anja Barmet beschreibt die Grundlagen der chinesischen Ernährung und erklärt, wie Sie dadurch gesund bleiben – oder werden. Die Autorin verrät Ihnen auch praktische Rezepte, Hausmittel und Tipps aus der chinesischen Ernährungslehre – Geheimwaffen gegen Appetitlosigkeit, Insektenstiche, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Autorin

Pascale Anja Barmet ist Therapeutin für chinesische Medizin, diplomierte Ernährungsberaterin, Fitnesstrainerin und Spezialistin für chinesische Ernährung. Seit über 15 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Ernährung, sie absolvierte verschiedene Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und hielt sich dafür auch längere Zeit in China auf. Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis in Zürich wendet sie Akupunktur und andere chinesische Heilverfahren an.

Pascale Anja Barmet

Chinesische Ernährungslehre

Prinzipien und Heilkraft

Das Geheimnis des Magenfeuers

Mosaik bei
GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Fotos: Pascale Anja Barmet,
außer: S. 28 (Photo Disc)



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das FSC-zertifizierte Papier *Munken Print* für Taschenbücher aus dem
Goldmann Verlag liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2008

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2006 by Orell Füssli Verlag AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Getty Images/Photographer's Choice

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

LH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16929-0

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Vorwort	7
Grundlagen	10
Yin und Yang	11
Die Grundsubstanzen	15
Die goldene »Mitte«	19
Westen/Osten	20
Steigen, öffnen, senken, schließen – der energetische Kreislauf	21
Die fünf Elemente	22
Zuordnungen zu den fünf Elementen	24
Prinzipien	25
Durch Essen gesund bleiben	25
Schwache »Mitte«	34
Die Jahreszeiten	36
Nahrungsmittelgruppen	38
Das Elend mit dem Trinken	39
Charakter	43
Temperaturverhalten	43
Wo würden Sie diese Nahrungsmittel einordnen?	44
Am Anfang war das Feuer	45
Die richtige Zeit	46
Die Einstellung	47
Einzelne Nahrungsmittel	48

Geschmack	85
Sauer	85
Bitter	87
Süß	88
Scharf	89
Salzig	90
Zubereitungsarten und Rezepte	91
Die verschiedenen Kochmethoden	93
Die Konservierungsarten	95
Die Schnitt-Technik	95
Grundrezepte	96
Fazit: Essprobleme nehmen ab	102
Krankheiten und »Heilmittel«	103
Welche Ursachen führen zu Krankheiten?	103
Die sieben Emotionen	104
Übergewicht	104
Hausrezepte der altchinesischen Ernährungslehre	113
Beschwerden von A–Z	113
Häufige Fragen	119
In Kürze	129
Nachwort	134
Dank	137
Anhang	139
Nahrungsmitteltabelle	139
Literaturangaben	147
Register	149

Vorwort

*»Der Mensch folgt der Erde, die Erde folgt dem Himmel,
der Himmel folgt dem Weg,
der Weg folgt seiner eigenen Natur.«*

Laotse

Es gibt eine Unmenge von Büchern zum Thema Ernährung. Dieses ist wahrscheinlich nicht das erste, das Sie lesen. Immer wieder wurde ich von meinen Klienten gefragt, ob es denn keine Literatur gebe zu dem, was ich ihnen vermittele. Mein Wissen geht zurück auf den berühmten Lehrer Hin Chung Got. Über das, was ich von ihm gelernt und im Lauf der Jahre erfahren habe, ist mir kein Buch bekannt. Mit diesem Buch möchte ich daher mein Wissen einfach verständlich vermitteln und Klarheit schaffen im Ernährungs-Wirrwarr. Weshalb sehen wir vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr? In meiner beruflichen Tätigkeit realisiere ich immer wieder, dass die Leute wegen all der »Empfehlungen« konfus werden und fortwährend das Gefühl haben, nichts richtig zu machen.

Jeder von uns ist ein Individuum: Keiner hat dieselbe Augenfarbe, keiner hat die gleiche Stimme, keiner ist wie der andere. Wieso soll dann in der Ernährung für jeden dasselbe gelten? Die Tatsache, dass jeder Mensch ein einzigartiges

Wesen ist (und als solches behandelt werden soll), bringt es mit sich, dass nicht für jedermann dasselbe wirksam und gesund sein kann.

Ernährung ist das A und O für die Gesundheit. »Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, wo sollen wir dann wohnen?« Oder anders formuliert: Die Ernährung muss passen wie ein maßgeschneiderter Anzug und helfen, die Balance, das Gleichgewicht zu finden. Noch nie haben wir so viel über Ernährung gewusst wie heute, und doch werden die Menschen nicht gesünder. Im Gegenteil, gewisse ernährungsbedingte Krankheiten nehmen rapide zu. Geht dies nicht in eine falsche Richtung? Richtige Ernährung kann (wie Sie in diesem Buch lesen werden) Krankheiten vorbeugen sowie die Genesung unterstützen. Ja, dies stärkt das Wohlbefinden, die Lebensenergie und Lebensqualität.

Durch die Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährungslehre konnte ich viele Erfahrungen sammeln. Es geht nicht darum, zu beurteilen, was gut und was schlecht ist. Im Grunde geht es immer um Yin und Yang, weibliche und männliche Energie. Jetzt denken Sie vielleicht: »Das ist doch nur für Asiaten!« Nein, die Gesetze von Yin und Yang gelten auf der ganzen Welt. Alles ist Yin und Yang. Es ist richtig, dass wir in unsere Kultur nicht alles übernehmen können. Aber die Prinzipien, welche dahinterstehen, gelten auch für uns.

Das Ziel besteht nicht darin, dass fortan alle nur noch mit dem Wok oder exotischen Zutaten kochen, sondern, dass wir die Naturgesetze wieder in unsere Ernährung einbeziehen; wie es bereits unsere Großmütter und Urgroßmütter taten.

Es geht um das Leben und Essen im Rhythmus der Natur.

Möchten Sie nicht wissen, weshalb man Salat besser nach der Hauptmahlzeit isst? Wieso zu viel Rohkost den Körper kühlt? Warum zu viel Salat dick macht? Weshalb wir uns von Orangen zu viel versprechen? Wieso vegetarische Ernährung nicht nur Gutes verheißt? Warum Eier zu Unrecht in Verruf geraten sind? Weshalb Joghurt und Magerquark überhaupt nicht helfen, schlank zu werden? Wieso Sie auf keinen Fall einzelne Mahlzeiten auslassen sollten? Warum Appetit ein gutes Zeichen ist – ja, was sich hinter dem »Geheimnis des Magenfeuers« verbirgt?

In diesem Buch möchte ich Ihnen mein Wissen weitergeben und zeigen, worum es in der Ernährung geht. Die Kenntnisse sind nicht neu, sondern eher in Vergessenheit geraten (oder durch neomodische Ansichten verdrängt worden). Es handelt sich jedenfalls nicht um Lifestyle, Trendsetting oder irgendeine Highspeed-Diät. Während der Lektüre werden Sie merken: »Das habe ich mir doch schon immer gedacht. Und eigentlich habe ich alles bereits gewusst, tief im Inneren.«

Grundlagen

»Essen ist Leben, Nahrung ist Medizin.«
Chinesisches Sprichwort

Märchen

Der Herrscher eines großen Reichs versuchte, das Herz einer jungen Dame zu erobern, was ihm durch willentliches Brüten einfach nicht gelingen wollte. Er rief seinen Hofzauberer. Dieser braute ihm nach einigem Überlegen einen Trank, der den Liebeshungrigen seinem Ziel näher bringen sollte. Als dieser den Becher an die Lippen setzte, ermahnte ihn sein Zauberer: »Herr, das Wichtigste hätte ich beinahe vergessen. Wenn du diesen Trank zu dir nimmst, darfst du niemals an einen Bären denken. Sonst wirkt es nicht.« Und wenn er nicht gestorben ist, dann wandelt dieser unglückliche Monarch – vom Gedanken an Bären verfolgt – noch immer als Junggeselle durch seinen Palast.

(Mündlich überlieferte Erzählung)

So wie der Zauberer arbeitet auch die moderne Ernährungsaufklärung. Sie bringt uns bei, möglichst intensiv daran zu

denken, was wir alles nicht essen dürfen, bis unsere Gedanken nur noch um das Verbotene kreisen. Was wir jedoch brauchen, ist eine neue Lust am Essen, eine neue Esskultur. Nicht das Schielen auf irgendwelche Pläne oder Tabellen hält uns gesund, sondern das Vertrauen auf die Eigenregulation unseres Körpers.

Dazu gehört auch die wichtige Feststellung: Es gibt keine guten und schlechten Nahrungsmittel (sondern nur richtiges oder unangepasstes Ernährungsverhalten). Die Angst vor »Essenssünden« gehört für alle Zeiten vom Tisch verbannt. Dadurch gewinnen wir Zeit für Dinge im Leben, die wichtiger und erfreulicher sind – und ersparen uns viele Enttäuschungen.

Yin und Yang

Die Yin-Yang-Theorie beruht auf dem philosophischen Konzept von zwei polaren Gegensätzen: Yin und Yang genannt. Das Gesetz von Yin und Yang ist die natürliche Ordnung des Universums, die Grundlage aller Dinge. Die Begriffe Yin und Yang drücken aber nicht nur universale Zusammenhänge aus. Sie repräsentieren ebenso eine Weise des Denkens. Innerhalb dieses Gedankensystems werden alle Dinge als Teile des Ganzen gesehen. Das einzelne Phänomen kann niemals von seiner Beziehung zu anderen Phänomenen getrennt werden. Kein Ding kann isoliert existieren. Es gibt nichts Absolutes. Yin und Yang verkörpern keinen festen Zustand, sondern Wandlungsphasen, fließende Verschiebungen eines Kräfteverhältnisses.

Das Schriftzeichen Yin stand ursprünglich für die schatti-
ge Seite eines Hügels. Das Zeichen Yang für die sonnige Sei-
te. In der chinesischen Philosophie beruht alles auf einer Ein-
heit. Diese wird als zweigeteilter Kreis dargestellt. Der weiße
Teil steht für Yang (männliche Energie), der schwarze Teil für
Yin (weibliche Energie). Das komplette Symbol enthält in je-
dem Bereich einen kleinen Aspekt des anderen. Im weißen
Teil befindet sich ein schwarzer Punkt, im schwarzen Teil ein
weißer Punkt.

Nachstehend weitere Zuschreibungen zu den zwei Begrif-
fen:

Yin

Kälte
Ruhe
Passivität
Dunkelheit
Frau
Nacht
Mond
Winter
Erde
Wasser
Bauchseite

Yang

Wärme
Bewegung
Aktivität
Helligkeit
Mann
Tag
Sonne
Sommer
Himmel
Feuer
Rückenseite

Yin und Yang muss immer ausgeglichen sein. Ansonsten ge-
rät einiges in Schiefelage. Krankheiten zum Beispiel entste-
hen durch ein Ungleichgewicht. Dank der natürlichen Bewe-

gung von Himmel und Erde, von Sonne und Mond erleben wir einen Wechsel zwischen langen und kurzen Monaten. Wir durchlaufen 365 Tage, welche zusammen ein Jahr bilden. Der Energiefluss im menschlichen Körper entspricht diesen Bewegungen. Der Mensch ist eingebettet zwischen Himmel (Yang) und Erde (Yin), er unterliegt



Das traditionelle Yin-Yang-Symbol (Tao)

den natürlichen Gesetzmäßigkeiten. In der Folge sollte der Mensch auch die Ernährung an die Prinzipien der Natur anpassen. Wer mit der Natur lebt, lebt gesünder und fühlt sich wohler. Die Natur ist stärker als der Mensch. Wer sich gegen sie stellt (aus Schwäche, Unwissenheit oder Ideologie), setzt sich längerfristig nicht durch. Vielmehr verliert er den Bezug zur Umwelt, eventuell auch zu sich selbst.

Gesundheit bedeutet aus chinesischer Sicht eine Harmonie aller körperlichen und geistigen Funktionen. Eine Krankheit entsteht, wenn diese nicht im Gleichgewicht sind. Verschiedene Ursachen können zu Krankheiten führen: äußere Einflüsse (Kälte, Wind, Feuchtigkeit), psychische Probleme, Schicksalsschläge, Stress, zu wenig Schlaf, unangepasstes Verhalten (zum Beispiel Kleidung, die nicht der Jahreszeit entspricht) – und unangepasste Ernährung.

Übersetzt auf unsere Zivilisation lautet die Erkenntnis: »Was für das Auto das Benzin ist, ist für den Menschen die

Nahrung.« Zurück zum Ursprung: Das Denken der chinesischen Philosophie wird geprägt von einem ganzheitlichen Menschenbild. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde. Er unterliegt denselben Gesetzmäßigkeiten, die auch in der Natur herrschen. Das Ziel der chinesischen Diätetik besteht darin, ein harmonisches Gleichgewicht zu etablieren. So ist der Mensch in seiner »Mitte« verankert, Krankheiten können sich weniger manifestieren.

Im chinesischen Denken verhalten sich die Dinge in einer bestimmten Art und Weise. Die Chinesen kümmern sich nicht um das Warum, eher um das Wie. Durch jahrelange Beobachtungen und Vergleiche wurden in den Klöstern spezifische Muster und Synergien gefunden. Anschließend schrieb man diese genau nieder. In China stellt man sich vor, dass Lebensmittel einen bestimmten Charakter haben. Darunter summieren sich drei Aspekte: *thermisches Verhalten, eine Wirkrichtung und ein Geschmack*. Diese bilden zusammen die energetischen Eigenschaften der Lebensmittel.

*Der Weg erzeugt eins,
eins erzeugt zwei,
zwei erzeugt drei,
drei erzeugt die zehntausend Dinge.
Die zehntausend Dinge verwirklichen sich
durch Yin und Yang.*

Laotse

Die Grundsubstanzen

Qi

Qi ist ein fundamentaler Begriff in der chinesischen Philosophie, aber kein deutsches Wort vermag seine Bedeutung annähernd auszudrücken. Wir können sagen, dass alles im Universum aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert ist. Qi wird am häufigsten mit »Lebensenergie« übersetzt. Die Chinesen wissen um drei Quellen des Qi. Die erste ist das »Ursprungs-Qi« auch »vorgeburtliches Qi« genannt, welches bei der Empfängnis von den Eltern auf das Kind übertragen wird. Dieses Qi ist zum Teil für die ererbte Konstitution eines Individuums verantwortlich. Es wird in den Nieren gespeichert. Die zweite Quelle ist das »Nahrungs-Qi«, welches der verdauten Nahrung entzogen wird. Die dritte Quelle ist das »Luft-Qi«, welches die Lunge aus der eingeatmeten Luft gewinnt. Diese drei Formen von Qi vermischen sich und produzieren das Qi, welches den ganzen Körper erfüllt.

Qi ist die Quelle aller Bewegungen im Körper

Ob physische Aktivitäten, willentliche Aktionen, geistige Tätigkeiten oder Entwicklung, Wachstum und allgemeine Lebensprozesse: sie umfassen alle Bewegungen, die vom Qi abhängen.

Qi schützt den Körper

Das Qi verwehrt schädigenden Umwelteinflüssen, den »äußeren böartigen Einflüssen«, Einlass in den Körper (und bekämpft sie, falls sie doch einzudringen vermögen). Wenn böartige Einflüsse eindringen, ist das Qi schwach.

Qi ist die Quelle harmonischer Transformation im Körper

Aufgenommene Nahrung wird in andere Substanzen umgewandelt, zum Beispiel in Blut, Qi, Tränen, Schweiß oder Urin. Diese Prozesse hängen von den umwandelnden Funktionen des Qi ab.

Qi regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen

Mit anderen Worten: Qi achtet auf die innere Ordnung. Es hält die Organe auf dem richtigen Platz, zum Beispiel das Blut in den Blutbahnen. Es verhindert den übermäßigen Verlust der verschiedenen Körperflüssigkeiten (Schweiß, Speichel usw.).

Qi wärmt den Körper

Die Erhaltung der normalen Temperatur im gesamten Körper oder in einem Körperteil (zum Beispiel den Extremitäten) hängt von der wärmenden Funktion des Qi ab.

Blut

Der chinesische Terminus »Blut« entspricht nicht genau dem westlichen Begriff. Die Hauptaufgabe des Blutes besteht in der fortwährenden Zirkulation im Körper, der Ernährung, Erhaltung und – in gewissem Ausmaß – auch der Benetzung seiner verschiedenen Teile. Das Blut bewegt sich in den Blutgefäßen, aber auch in den Leitbahnen (Meridianen). Es entsteht durch die Umwandlung von Nahrung. Nachdem diese im Magen angekommen ist, löst die Milz die Essenz heraus. Das »Nahrungs-Qi« verbindet sich mit dem »Luft-Qi«. Diese Kombination bildet schließlich das Blut.

Jing

Jing (am besten mit »Essenz« übersetzt) ist die Substanz, die allem organischen Leben zugrunde liegt. Es besitzt eine unterstützende/nährende Funktion, bildet die Basis für Reproduktion und Entwicklung. Das Jing hat zwei Quellen. Das vorgeburtliche Jing, auch »angeborene Essenz« genannt, wird von den Eltern geerbt. Tatsächlich stellt die Verschmelzung des elterlichen Jing die Empfängnis dar. Das vorgeburtliche Jing einer jeden Person ist einzigartig. Es bestimmt ihr spezielles Wachstumsmuster. Quantität und Qualität des vorgeburtlichen Jing ist bei der Geburt festgelegt. Es bestimmt zusammen mit dem vorgeburtlichen Qi den Aufbau sowie die Konstitution des Individuums. Dem Zeugungsmoment kommt in der chinesischen Philosophie eine zentrale Bedeutung zu. Sind die Eltern krank oder stehen sie unter Drogen, so erhält das Kind ein schwächeres Jing. Das nachgeburtliche Jing ist die zweite Quelle. Es wird aus der aufgenommenen Nahrung gewonnen. Das nachgeburtliche Jing pflegt das vorgeburtliche Jing und fügt ihm ständig Lebenskraft zu. Das vorgeburtliche Jing kann nicht vermehrt, sondern nur möglichst gut unterstützt werden. Was der Westen »angeborene Defekte« nennt, legt die chinesische Medizin oft als Funktionsstörung des Jing aus.

Shen

Der Begriff Shen wird meist mit »Geist« übersetzt. Stellt man sich Jing als die Quelle des Lebens vor und Qi als das Potenzial (welches den Körper bewegt), dann ist Shen die Vitalität. Anders formuliert: die Kraft, welche hinter Jing und Qi steht. Das menschliche Bewusstsein verweist auf die Gegen-

wart von Shen. Shen symbolisiert die Kraft der Persönlichkeit, verbunden mit der Fähigkeit, zu denken. Es spiegelt sich in der Bewusstheit wider, die aus unseren Augen scheint. Shen kommt auf die gleiche Weise wie Jing zustande. Jeder Eltern- teil trägt zur Schaffung des Shen seines Sprösslings bei. Shen wird nach der Geburt kontinuierlich aufgebaut. Bei einer ge- sunden Person leitet es das Geschick, Ideen zu formen, sowie den Wunsch, das Leben zu lernen. Gerät das Shen aus dem Gleichgewicht, verlieren die Augen ihren Glanz, das Denken wird unklar.

Säfte

Säfte sind alle flüssigen Substanzen im Körper (außer dem Blut). Konkret gehören dazu: Schweiß, Speichel, Verdau- ungs-säfte, Tränen und Urin. Die Funktion der Säfte besteht im Benetzen – zum Teil auch Nähren – von Haut, Haaren, Schleimhäuten, Fleisch, Muskeln, inneren Organen, Gelen- ken, Knochen und Gehirn. Die Säfte werden aus der aufge- nommenen Nahrung gewonnen und vom Qi verschiedener Organe reguliert. Deshalb sind die Säfte auf das Qi ange- wiesen. Umgekehrt das Qi in gewissem Maße auch auf die Säfte, weil diese die Organe (von denen Qi reguliert wird) benetzen und nähren. Das Blut ist kräftiger und einflussrei- cher als die Säfte.

Durch das Studium der Grundsubstanzen wird ersichtlich, wie viel von einer guten Ernährung abhängt, wie wichtig die Ernährung ist. Durch die Ernährung können wir wesentlich zu einer guten Gesundheit beitragen, darüber hinaus auch Hei- lungsprozesse unterstützen.

Die goldene »Mitte«

Die »Mitte« ist der Entstehungsort von Qi. Sie setzt sich zusammen aus den Energien von Magen und Milz. Diese bilden das Zentrum. Weil das Qi in erster Linie aus der Nahrung gewonnen wird, kommt dieser eine vorrangige Bedeutung zu. Benötigt werden also Nahrungsmittel, welche über ein kräftiges Qi verfügen.

Im Grunde genommen ist Essen die banalste Sache der Welt. Täglich schieben wir uns diverse Nahrungsmittel in den Mund. Mal schmeckt es besser, mal weniger. Wir tun es einfach. Manche Leute legen Wert auf ihre Ernährung, andere nicht. Dennoch leben wir alle davon.



Westen/Osten

Westen

Die westliche Kultur hat – geprägt durch ihr analytisches Denken – gelernt, Nahrungsmittel zu bewerten. Wir beurteilen sie nach Nähr- und Energiewert. Unsere Ernährungsziele orientieren sich eher am Detail. Wir teilen ein nach Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Manchmal zeichnen wir eine Ernährungspyramide (unten die Getränke, gefolgt von Gemüse und Obst, Stärke, Fleisch, Fisch und Milchprodukten, zuletzt den – nur in geringen Mengen zu konsumierenden – Süßigkeiten).

Osten

Die östliche Ernährungslehre beruht auf der Vorstellung, dass Energie die Materie durchdringt und verändert. Sie nützt nur dann, wenn sie verwertet wird. Erweist sich die Mitte als schwach, kann sie die Nahrung nicht gut in Qi umwandeln, dann nützt es auch nichts, viele Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Dies, weil sie der Körper wegen der schwachen »Mitte« nicht richtig aufnehmen kann. Das Grundprinzip der chinesischen Ernährung besteht in der Harmonie. Die Ernährung soll so sein, dass sie keine Disharmonien schafft. Verbote, Hierarchien oder Einschränkungen treten in den Hintergrund.

Steigen, öffnen, senken, schließen – der energetische Kreislauf

Jegliches Leben ist ein Kreislauf, der sich ständig wiederholt. Im Rhythmus der Natur lassen sich vier Energiearten beobachten. Diese lösen sich ständig ab, wie Tag und Nacht.

Der Tagesrhythmus

Die Energie ist am Morgen steigend, am Mittag offen, nachmittags sinkend, am Abend und in der Nacht ist sie schließend. Die Energie zieht sich in der Nacht zurück.

Der Rhythmus der Pflanzen

Natürlich folgen auch die Pflanzen diesem Rhythmus, entsprechend dem Naturgesetz. Morgens steigen sie dem Licht entgegen, mittags öffnen sich die Blüten, nachmittags neigen sie sich, um am Abend ihre Blütenköpfe zu schließen.

Der Jahreszeitenrhythmus

Im Frühling steigt die Energie, alles schießt aus dem Boden. Im Sommer ist sie offen, alles steht in voller Blüte, im Herbst senkt sich die Energie, die Blätter fallen, und im Winter zieht sie sich zurück.

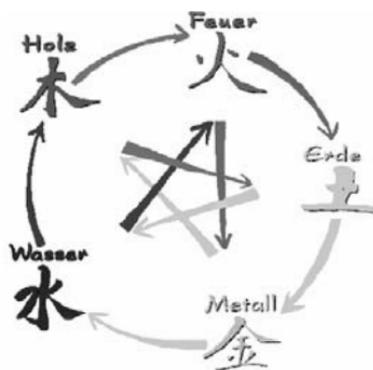
Der Rhythmus der Menschen

Auch der Lebenslauf der Menschen ist diesem Rhythmus unterworfen. Die Kindheit und die Jugendzeit entsprechen der steigenden Energie, dem Wachsen. Das Erwachsensein dem Öffnen, in der vollen Blüte sein. Die Energie sinkt mit etwa

40 Jahren. Alter und Tod symbolisieren die zurückfließende Energie, der Kreis schließt sich wieder.

Die fünf Elemente

Hinter den fünf Elementen steht ein jahrtausendealtes System. Es eignet sich hervorragend, um den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu erklären. Alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene des Universums können den fünf Elementen zugeordnet werden. Mit anderen Worten: Es handelt sich um ein Analogiesystem, in welchem alles Materielle, Konkretes und Abstraktes seinen Platz finden. Die Einteilung erfolgt anhand des Charakters, der spezifischen Eigenschaften eines Objekts. Der Sinn besteht darin, die in Zyklen ablaufende Wechselwirkung der Phänomene untereinander zu erkennen, zu verstehen und vorausszusehen. Die Elemente folgen und ernähren einander in einer bestimmten Reihenfolge, dem so genannten »Ernährungszyklus«.



Jeder Prozess und jedes Menschenleben durchläuft unweigerlich die Stadien der fünf Elemente. Dies in einer festgelegten Reihenfolge: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser.

Der links dargestellte Kreislauf verdeutlicht das Grundprinzip: Holz ernährt



Pascale Anja Barmet

Chinesische Ernährungslehre

Prinzipien und Heilkraft

Das Geheimnis des Magenfeuers

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16929-0

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2008

Gesundheit aus der Nahrung: leckere Gerichte und bewährte Hausrezepte.

„Chi fan le ma? Hast du schon gegessen?“ So begrüßt man sich in China, wo Nahrung als Medizin dient. Der Erfolg gibt der chinesischen Ernährungslehre Recht, aber das Beste ist: Sie lässt sich gut auf unsere Lebensmittel anwenden! Pascale A. Barmet führt in Grundlagen ein, stellt leckere Gerichte und Hausrezepte gegen Beschwerden vor und verrät das Geheimnis des „Magenfeuers“. Gesund essen – gesund bleiben!

- Traditionelle chinesische Medizin liegt im Trend!
- Grundlagen der Ernährungslehre für europäische Gaumen