

Dr. med. Ilse-Maria Fahrnow | Jürgen Fahrnow

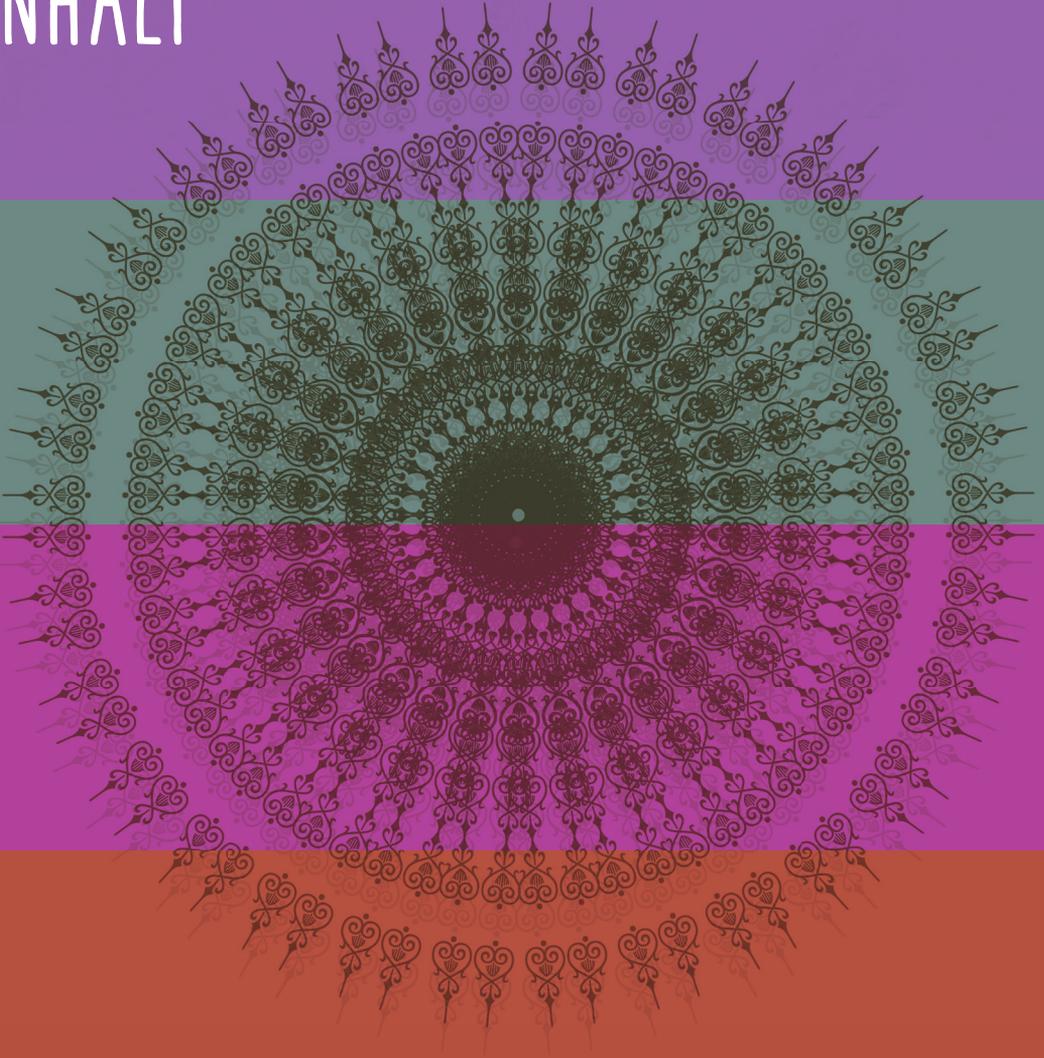
# FÜNF ELEMENTE ERNÄHRUNG

Der einfache Weg zu einem Leben  
im Gleichgewicht

The logo for IRISIANA features the brand name in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

# INHALT



## FÜNF ELEMENTE IN BALANCE 4

Einladung zu einer Entdeckungsreise 5    Glücklich leben in Harmonie und Balance 6  
Yin und Yang im täglichen Leben 10    Ernährung bei Yin-Überschuss/Yang-Mangel 17  
Ernährung bei Yang-Überschuss/Yin-Mangel 21    Das polare Prinzip der Schöpfung 25  
Die Fünf-Elemente-Philosophie 27    Der Mensch als Mikrokosmos 36

## FÜNF ELEMENTE IN ALLEM, WAS IST 40

Die Entsprechungen im Fünf-Elemente-Modell 41    Fünf Elemente in den Jahreszeiten  
und Klimaqualitäten 44    Fünf Elemente in Ihren Gefühlen und Gedanken 47  
Fünf Elemente in Ihren Organen und Geweben 53    Fünf Elemente in Ihren Sinnen und  
Wahrnehmungen 60    Fünf Elemente in jeder Mahlzeit 65    Koch-, Gesundheits-  
und Küchentipps 73    Jetzt beginnt Ihr Fünf-Elemente-Abenteuer 73

## FÜNF ELEMENTE IN DER PRAXIS 76

Das Holzelement 77  
Das Feuerelement 89  
Das Erdelement 100  
Das Metallelement 114  
Das Wasserelement 130

## FÜNF ELEMENTE FÜR ALLE FÄLLE 146

Fünf-Elemente-Tankstelle in Schwächezeiten 147    Fünf-Elemente-Küche  
unterwegs 151    Elemente-Küche für Stressgeplagte 153  
Mühelos zum Wunschgewicht 155    Fünf-Elemente-Seniorenküche 167  
Fünf-Elemente-Kinderküche 168

### Service

Sachregister 172  
Bücher, CDs & Weblinks 175  
Impressum 176

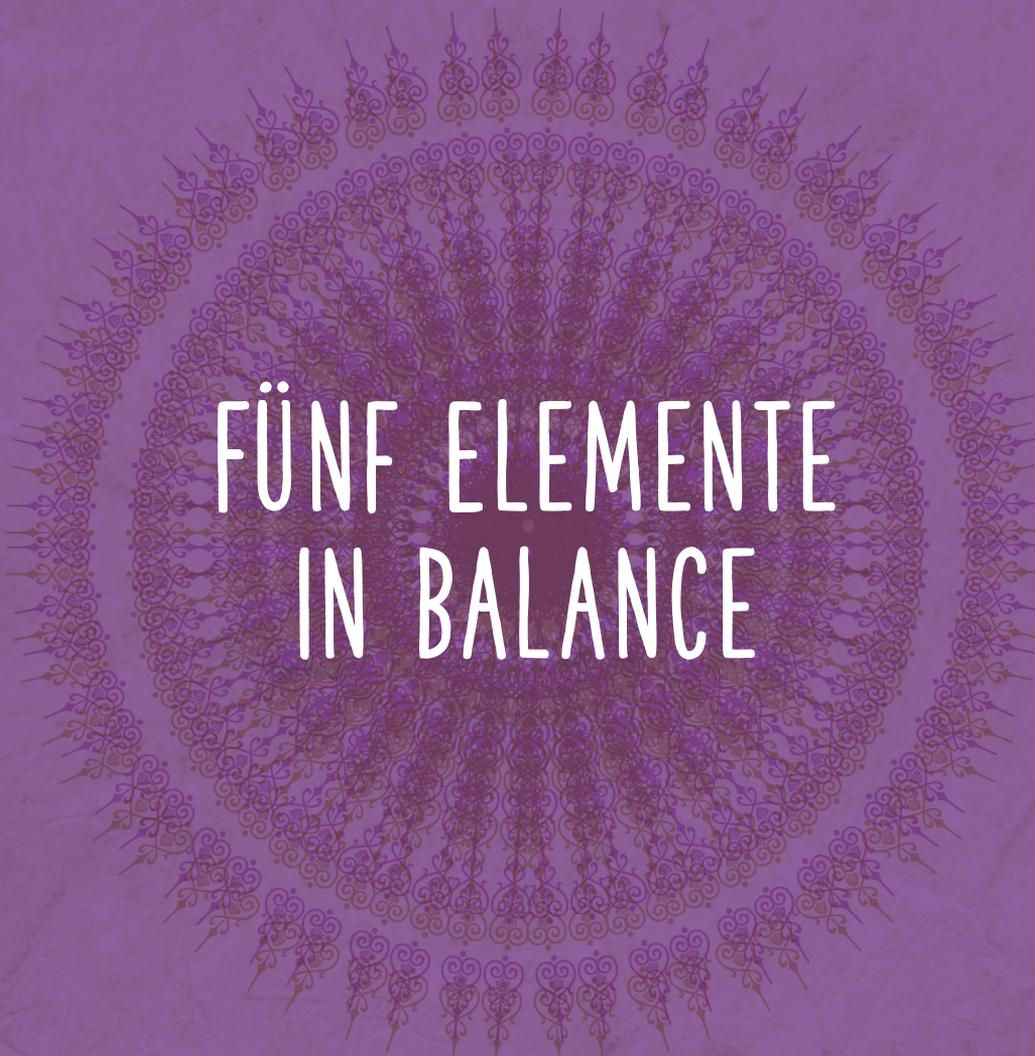
FÜNF ELEMENTE  
IN BALANCE

FÜNF ELEMENTE  
IN ALLEM, WAS IST

FÜNF ELEMENTE  
IN DER PRAXIS

FÜNF ELEMENTE  
FÜR ALLE FÄLLE

Service



# FÜNF ELEMENTE IN BALANCE

*Die fünf Elemente stehen für verschiedene energetische Qualitäten und ihren Einfluss auf unser Leben. Wir können die Ernährung danach ausrichten und so Energie tanken, uns regenerieren, unser Wunschgewicht erreichen oder einfach nur Köstliches genießen.*

## EINLADUNG ZU EINER ENTDECKUNGSREISE

Gesunde Ernährung ist in aller Munde. Warum gibt es dennoch immer mehr chronisch erschöpfte, kranke und übergewichtige Menschen? Es scheint gar nicht so einfach zu sein, sich durch das Dickicht aus Werbung, Meinungsmache, Forschung und Politik zu bewegen. Unzählige, oft widersprüchliche Informationen stehen zur Verfügung. Gleichzeitig fehlt es den meisten Menschen an Zeit und Übung, um den besten Weg mithilfe ihres Bauchgefühls zu finden.

Deshalb stellen wir Ihnen hier unsere Lieblingsstrategie für gesunde Ernährung vor und laden Sie zu einer Entdeckungsreise ein. Sie lernen auf einfache und kurzweilige Weise das Konzept von den Fünf Elementen kennen. Mit unseren praktischen Übungen können Sie sofort feststellen, ob Ihnen diese Ideen weiterhelfen. Wir selbst balancieren unsere Fünf Elemente über die Nahrung und einige Lebensgewohnheiten seit mehr als 20 Jahren aus. In Seminaren und Vorträgen haben wir inzwischen auch einige tausend Menschen dabei angeleitet. Deren Feedback ist uns Bestätigung dafür, dass es sich lohnt.

Zum Einstieg bitten wir Sie um eine Kleinigkeit: Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung gelernt haben. Stellen Sie sich vor, dass Sie die köstlichsten Speisen genießen dürfen. Halten Sie es für möglich, dass Sie Gewicht abgeben, während Sie immer so viel gutes Essen zu sich nehmen, wie Sie möchten. Halten Sie es für denkbar, dass Sie auch Ihre Kinder mit dieser Ernährungsstrategie begeistern werden. Lassen Sie sich einfach auf ein Abenteuer ein und öffnen Sie Ihr Bewusstsein für neue Möglichkeiten.

Jürgen Farnow ist Profikoch. Er entwickelt Rezepte, die man einfach nachkochen kann. Vielleicht bereiten Sie sich und Ihren Lieben zum Einstieg einfach etwas Gutes aus diesem Buch zu? Oder Sie beginnen mit einer der zahlreichen praktischen Übungen, die meist eine sofortige Wirkung entfalten. Die Fünf-Elemente-Küche passt in jede Kultur. Auch Ihr Lieblingsgericht können Sie auf diese Weise zubereiten. Lassen Sie sich überraschen, wie viel besser es Ihnen schmecken wird! Wir wünschen Ihnen einen gesegneten Appetit!

## GLÜCKLICH LEBEN IN HARMONIE UND BALANCE

Auf dieser Erde zu leben heißt, ununterbrochen in Bewegung zu sein. Endet die Bewegung, so endet auch das Leben in der Materie. Genau das fürchten manche Menschen. Sie sehnen sich nach Geborgenheit und Ruhe und möchten den einmal erworbenen Zustand nicht mehr aufgeben. Das Leben aber verändert sie ununterbrochen. Jede Körperzelle wird in regelmäßigen Zyklen durch eine neue ersetzt. Schleimhautzellen regenerieren sich in etwa sechs Wochen, Knochenzellen benötigen etwas mehr Zeit. Nach cirka sieben Jahren ist der Mensch einmal komplett »runderneuert«.

Als Mensch müssen Sie diesen dauernden Wechsel akzeptieren. Sie können ihn nicht aus der Welt schaffen. Aber Sie haben eine andere Chance: Sie können die Qualität der Veränderungswellen in Ihrem Leben mitgestalten. Lieben Sie sanfte, ruhige Wellen ohne hohe Ausschläge? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Buch zeigen wir Ihnen viele praktische, einfache Möglichkeiten, Ihr Leben in Balance zu bringen. Mit der Philosophie der Fünf Elemente und der Kräfte von Yin und Yang lernen Sie, die Veränderungen Ihres Lebens entspannt und begeistert zu genießen.

Erst Polaritäten und Widersprüche erzeugen Lebendigkeit. Denken Sie zum Beispiel an den Lichtfunken, der bei der Berührung von negativer und positiver Stromphase entsteht. Oder an die Blitze in einem heftigen Gewitter. Oder an das Glück der Versöhnung nach einem intensiven Familienstreit ... Eine starke Energiewelle wird freigesetzt, und anschließend genießen Sie die wundervoll gereinigte Luft. Das Leben hat eine neue Stufe erreicht.

Manche lieben die Versöhnung nach einem großen Streit besonders – andere wollen gar nicht erst streiten. Für diese Menschen sind die sanften Wellen einer gut ausbalancierten Lebenskraft genau richtig. Und so entdecken sie die Philosophie Asiens, die seit Jahrtausenden um den Ausgleich polarer Widersprüche bemüht ist. Im Daodejing, dem rund 2500 Jahre alten Leitfaden des legendären Weisen Laozi, geht es nur darum.

Veränderung ja – aber bitte so sanft wie möglich! Ist das Ihre Devise? Mit der Fünf-Elemente-Philosophie können Sie ihr folgen. Balancieren Sie Ihre Nahrung, Ihren Tagesablauf, Ihre Beziehungen, Ihre Gewohnheiten, Ihre Gefühle

aus! Sie werden sehen: Ihr Leben wird immer gemütlicher. Wir Fahrnows finden: Aufregend genug ist das Leben schon von sich aus. Wann immer wir es bewusst gestalten dürfen, erschaffen wir uns entspannte Harmonie. Auf der Welle des Lebens surfen, mit viel Humor und Entdeckerfreude – das ist unsere Devise! Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Leben zum kreativen Tanz entfalten.

## Die Lebenskraft Qi

Es gibt eine Kraft, die alles ins Leben ruft. Im Westen nennen wir sie Lebens- oder Schöpfungskraft. In der asiatischen Tradition wird sie Qi genannt. Qi ist reine Lebensenergie, die sich auf unterschiedliche Weise ausdrückt. Der chinesische Begriff Qi (ausgesprochen »tschie«) hat viele Bedeutungen, unter anderem Energie, Atem, Hauch, Äther oder Kraft. Qi entsteht als (messbarer, aber für das menschliche Auge nicht sichtbarer) Lichtfunke bei der Begegnung zweier polarer Kräfte: Yin und Yang. Qi hält das Universum in Bewegung. Es lässt die Elemente miteinander tanzen und fließt auch durch das menschliche Sein. Sie spüren es zum Beispiel als behagliches Rieselnd in Ihrem Körper, wenn Sie zufrieden und entspannt im Warmen sitzen. Oder Sie genießen es als lustvolle Ekstase in den besonders schönen Momenten des Lebens.

Jedes Ding hat seine zwei Seiten – die ganze Schöpfung ist aus polaren Kräften aufgebaut. So wie durch die Vereinigung von Ei- und Samenzelle neues Leben entsteht, so erschafft das immerwährende Wechselspiel der gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang die bunte Vielfalt aller Erscheinungen. In unglaublicher Geschwindigkeit teilen sich die Zellen nach dem Zeugungsakt. Schon wenige Tage nach diesem persönlichen Urknall differenzieren sich erste Formen. Ein neues Lebewesen entwickelt sich. Mit der Dynamik des Qi, der Lebenskraft des elterlichen Erbes, entfaltet sich das noch ungeborene Individuum.

Nach chinesischer Lehre erhält der Mensch bei seiner Zeugung eine bestimmte Menge Qi als Lebensgeschenk von der Schöpfung. Diese kostbare Energie wird in den Nieren gespeichert. Wenn er selbst neues Leben zeugt, dann gibt er die Nierenenergie weiter. Von Generation zu Generation fließt das Erb-Qi durch immer neue Lebenszyklen. Das »Eine Unsichtbare« (Dao) erschafft »die 10 000 Formen und Erscheinungen«. Dabei bleibt es immer gleich: eine Ursubstanz, aus der alles erschaffen wird.

Moderne Physiker bestätigen das traditionelle chinesische Weltbild. Aus ihrer Sicht sind es die Lichtquanten, die sich immer wieder aufs Neue verdichten und dabei unzählige Formen erschaffen. Albert Einstein entdeckte, dass Materie und Energie zwei verschiedene Erscheinungsformen einer Kraft sind. Anders ausgedrückt: Es hängt von der Betrachtungsweise ab, wie ich die Dinge sehe. Yin und Yang bedingen einander und verwandeln sich ineinander.

*Der Weg (Dao) schuf die Einheit.  
Einheit schuf Zweiheit,  
Zweiheit schuf Dreiheit,  
Dreiheit schuf die zehntausend Wesen.  
Die zehntausend Wesen  
tragen das dunkle Yin auf dem Rücken  
und das lichte Yang in den Armen.  
Der Atem (Qi) des Leeren macht ihren Einklang.*

Daodejing, Vers 42

## Yin und Yang – die Kraft der Gegensätze

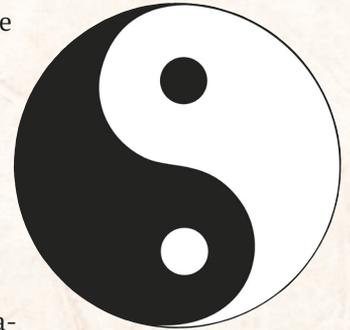
Mit Yin und Yang bezeichnet die asiatische Tradition zwei gegensätzliche Kräfte. Die eine kann ohne die andere nicht existieren. Der Tag wird erst zum Tag, weil es die Nacht gibt. Würde man nur den Tag kennen, gäbe es keine eigene Bezeichnung für ihn. Hitze erhält ihre besondere Qualität, weil man die Kälte kennt. Mit Licht und Dunkelheit ist es ähnlich.

Auf dem Planeten Erde, in diesem Sonnensystem, folgen alle Erfahrungen der Dualität des Yin und Yang. Menschen können gar nicht anders: Sie bestehen selbst aus widersprüchlichen Kräften und ordnen alle ihre Erfahrungen entsprechend ein – bis sie eines Tages eine neue Stufe des Bewusstseins entdecken: die Vereinigung aller Widersprüche jenseits der Worte. An einem Ort, wo Yin und Yang ineinander ruhen. Diesen Zustand nennt man Erleuchtung. Die Weisen aller Kulturen berichten darüber.

Wünschen Sie sich mehr Erleuchtung? Dann sollten Sie für den harmonischen Ausgleich Ihres Yin und Yang sorgen. Wird das Yin zu stark, balanciert man es mit dem Yang – und umgekehrt. Akupunkturärzte zum Beispiel stimulieren das

Qi, damit es harmonisch durch die Energieleitbahnen (Meridiane) des Körpers fließt. Schmerz wird als Yang-Überschuss verstanden. Ein Überschuss führt zu Stagnation und Stau, und dies erzeugt Druck und Schmerz. Erschöpfung hingegen ist ein Yin-Zustand. Hier fließt zu wenig Qi. Akupunkteure lösen das Qi aus der Stagnation und leiten die überschüssige Energie in die Räume des Mangels. Wo Ausgleich herrscht, entsteht Gesundheit.

In der Philosophie des Daoismus (6. Jahrhundert v. Chr.) bezeichnet man die große Schöpferkraft als *Dao*. Das ist das unergründliche, nicht in Worte fassbare, hinter allen sichtbaren Dingen wirkende kosmische Prinzip. Äußert sich diese Kraft schöpferisch in der Welt, spaltet sie sich in die polaren Kräfte Yin und Yang. Bei ihrer Begegnung entsteht neues Leben: Der schöpferische Zyklus beginnt. Denn auch das neue Leben enthält die polaren Qualitäten Yin und Yang. Diese Beschreibung erinnert ein wenig an die Erkenntnisse der modernen Physik: immer kleinere Teilchen entdecken die Wissenschaftler. Teilchen von polarer Qualität, die durch ihre Vereinigung neue Formen erschaffen.



### Die Qualitäten von Yin und Yang

Alle Erscheinungen der Welt beinhalten einen Yin- und einen Yang-Anteil – dies drückt das bekannte Yin-Yang-Symbol aus. Jeder Anteil kann wiederum in Yin und Yang untergliedert werden, bis man schließlich zur kleinsten polaren Einheit gelangt. Aus der traditionellen Sicht entspricht Yin der Materie bzw. der Struktur. Yang bedeutet Energie und das geistige Prinzip. Materie und Geist bedingen einander wechselseitig – wie Albert Einstein es für Materie und Energie herausfand. Der Übergang vom geistigen zum materiellen Prinzip wird in den Weisheitslehren aller großen Kulturen dargestellt. »Das Wort ward Fleisch«, heißt es beispielsweise in der christlichen Tradition. Kühl und heiß, feucht und trocken, dunkel und hell – die klassischen chinesischen Texte vergleichen die Kräfte des Yin und Yang mit einem Berg, der teils im Schatten, teils in der Sonne liegt. Die Schattenseite des Berges ist kühl, feucht und dunkel. Sie symbolisiert das Yin. Die Sonnenseite ist heiß, trocken und hell. Ihr wird das Yang zugeordnet. Erinnern Sie sich an diesen Berg – dann können Sie sich die Qualitäten von Yin und Yang ganz einfach merken!

## YIN UND YANG IM TÄGLICHEN LEBEN

Den Kräften von Yin und Yang ordnet man viele Erfahrungen des täglichen Lebens zu. Dies geschieht in einem assoziativen, intuitiven Prozess, den man analog nennt. Analoge Zusammenhänge bilden das Gegenstück zu klassisch logischen Gedankengängen. Fünf-Elemente-Freunde verlangen keine mathematisch schlüssige Logik. Sie knüpfen Verbindungen zwischen ähnlichen Erfahrungen und Qualitäten. Sie ordnen die Beobachtungen des Lebens in ein gemeinsames Muster – und das ganz entspannt und ohne jede Rechthaberei.

### Das gehört zum Yin

- Die Qualitäten kalt, feucht, dunkel, passiv
- Die Körpervorderseite und das Innere des Körpers und alle dazu gehörenden Erkrankungen
- Die Speicherorgane: Leber, Herz, Milz, Bauchspeicheldrüse, Lunge, Nieren und ihre Erkrankungen
- Depressive, nach innen gekehrte Gefühle
- Unser Heimatplanet Erde, der aus dichter Materie besteht
- Die im Vergleich zu anderem unten gelegenen Regionen (wie der Süden, die Beine)
- Kreisprozesse und das weibliche Prinzip
- Langsamkeit, Energiemangel, Schwäche, Müdigkeit
- Ruhe, Starre und Rückzug (zum Beispiel die Schnecke im Haus)
- Materie und Struktur (die sichtbare Schöpfung)
- Chronische Krankheiten und Prozesse (zum Beispiel chronisch müde)
- Lebensmittel, die Feuchtigkeit, Ruhe und Abkühlung im Körper erzeugen (zum Beispiel Gurken, feuchtes Obst, ein kühles Bier ...)

### Das gehört zum Yang

- Die Qualitäten heiß, trocken, hell, aktiv
- Die Körperrückseite und das Äußere des Körpers und ihre Erkrankungen
- Die Hohlorgane: Gallenblase, Dünndarm, Magen, Dickdarm, Harnblase und ihre Erkrankungen



*Licht und Schatten, Hitze und Kälte, Bewegung und Ruhe, Vorderseite und Rückseite ...:  
Die Qualitäten von Yin und Yang zeigen sich überall.*

- Aggressive, explosive und nach außen gerichtete Gefühle
- Der Himmel, der aus geistiger Substanz besteht
- Die im Vergleich zu anderem oben gelegenen Regionen (zum Beispiel der Norden, der Kopf)
- Lineare Prozesse und das männliche Prinzip
- Schnelligkeit, Energieüberschuss, Stärke, Lebendigkeit
- Bewegung, Dynamik und Entwicklungsdrang (etwa der Sportler am Start)
- Geist und Formlosigkeit (die unsichtbare Schöpfung)
- Akute Krankheiten und spontane Ereignisse (zum Beispiel rasch steigendes Fieber)
- Lebensmittel, die Trockenheit, Kraft und Hitze im Körper erzeugen (zum Beispiel Chili, Grillfleisch, Rotwein)

## Ungleichgewichte und Typen erkennen

Ist Ihnen oft kalt? Haben Sie ein besonders großes Wärmebedürfnis? Fühlen Sie sich leicht erschöpft? Dann sind Sie im **Yin-Zustand**. Vermutlich sehnen Sie sich nach der Sonnenseite des Lebens und verbringen Ihren Urlaub gern im wärmeren Süden. Oder Sie fühlen sich in trockenen Klimazonen wohl. Hitzige



Ilse-Maria Farnow, Jürgen Farnow

### **Fünf Elemente Ernährung**

Der einfache Weg zu einem Leben im Gleichgewicht

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 16,2 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-424-15280-7

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2015

#### Ernährung im Gleichgewicht der Elemente

Wer seine Ernährung entsprechend der Jahrtausende alten Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin am Fünf-Elemente-System ausrichtet, verbessert die eigene energetische Verfassung und fühlt sich rundum wohl und gesund. Er befindet sich in einem beweglichen Gleichgewicht der Elemente, wie es die Autoren Dr. med. Ilse-Maria Farnow und ihr Mann Jürgen Farnow in ihrem Buch „Fünf Elemente Ernährung“ beschreiben. Praxisbezogen und leicht verständlich erklären sie darin die Grundlagen der Fünf-Elemente-Lehre und machen sie mit köstlichen Rezepten zu einem sinnlichen Vergnügen. Ein abschließendes Kapitel zeigt, wie mühelos sich die Fünf Elemente Ernährung in den Alltag integrieren lässt. Egal, ob man für Kinder kocht, das eigene Stresslevel senken oder endlich das Wunschgewicht erreichen und halten will: All das ist möglich mithilfe der Fünf Elemente Lehre.