

Über die Autorin:

Barbara Temelie, Jahrgang 1955, widmet sich seit Mitte der 80er Jahre der Chinesischen Medizin und Psychologie sowie der 5-Elemente-Ernährung. Auf ihren Reisen machte sie die Entdeckung, dass in der europäischen, asiatischen und lateinamerikanischen Küchenkultur die gleichen Ernährungsprinzipien zu finden sind, die auch das Grundgerüst der klassischen Chinesischen Diätetik bilden. Barbara Temelie gibt ihr Wissen in Vorträgen, Seminaren und Ausbildungen weiter sowie seit 1992 durch ihre Bücher, die in mehrere Sprachen übersetzt wurden. Sie lebt in Hamburg.

Barbara Temelie

Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung

Sich satt essen und genießen

KNAUR 
MENSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana
finden Sie im Internet unter:
www.mens-sana.de



Originalausgabe März 2013
Knaur Taschenbuch

© 2013 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Erdmute Otto

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87642-8

Inhalt

Gründlich ans Werk gehen – oder rasch zum Ziel?	9
Schlankheit, Gesundheit und ein langes Leben	12
Wegweiser	13

1. Teil

Fakten zum Thema Abnehmen

Kurznachrichten	15
Gutgläubigkeit macht dick	15
Gute Nachrichten zum Thema Übergewicht	21
Schlechte Nachrichten – Glutamat und Süßstoff	24
Wichtige Nachrichten zum Thema Fett	25
Übergewicht – nicht allein vom falschen Essen	28
Wasservergiftung – durch übermäßiges Trinken	33

2. Teil

Erkennen Sie Ihre Schwachpunkte

Gut vorbereitet für Ihre persönlichen Ziele	37
Persönliche Befundtabelle	42
Sind Sie betroffen?	44
Immer bei Übergewicht:	
Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit	44
Yang-Mangel: Kälte	48
Leber-Qi-Stagnation	51
Yang-Fülle: Hitze mit Feuchtigkeit	56
Leere-Hitze: Schlafstörungen	60

Bestimmen Sie Ihren Stoffwechseltyp	64
Frühstückstest	66

3. Teil

5-Elemente-Ernährung

Die beiden Grundprinzipien	
der 5-Elemente-Ernährung	67
Die thermische Wirkung	70
Die 5 Geschmäcker	78
5-Elemente-Kochen – Symphonie der Aromen	82
Kochen im Kreis herum –	
aus chinesischer Sicht	83
Die Praxis des Kochens im Kreis herum	87

4. Teil

Ernährungsempfehlungen

Vom Einstieg bis zum Ziel	89
Einstiegsphase –	
sich satt essen, <i>ohne</i> zuzunehmen	89
Der Einstieg – praktische Anleitung	95
Erläuterung zu den 5 Etappen	99
Erfahrungsberichte über die	
5 Etappen in der Praxis	104
In 5 Etappen zum Ziel	108
Die 5 Etappen – praktische Anleitung	111
Ernährungsplan für die Gewichtsabnahme	119
Ernährungsplan	120

5. Teil

Rezepte aus der 5-Elemente-Küche

So kommen Sie genussvoll auf Ihre Kosten	127
Vorratshaltung und Qualität der Zutaten	133
Aromatische Zutaten – wichtige Hinweise	136
Rezepte	139
Basisrezepte für Getreide mit Morning-Express	140
Turbo-Frühstück aus Getreide	140
Basisrezept Hirse	140
Einfaches Hirse-Frühstück mit Ei	141
Basisrezept Vollkornreis	141
Reisfrühstück mit Sommersalat	142
Basisrezept Polenta	143
Pikante Polenta	144
Polenta-Frühstück mit Spiegelei	145
Vom Acker und aus dem Garten	146
Apfel-Mango-Sahne zu Feldsalat mit gerösteten Walnüssen	146
Ein Klassiker: Heiße Birne mit Rucola	147
Marinierte Kichererbsen mit Bittersalaten und Champignons	148
Bekömmliche Bratkartoffeln mit viel Butter	150
Herzhaftes vom Geflügelhof, von der Weide und aus dem Wasser	152
Hühnerbrühe als Grundlage für Suppen	152
Mini-Steaks vom Geflügel mit viel Würze	154
Gemüse-Omelett und Variante mit Pilzen	156

Rinderbrühe als Grundlage für Suppen	157
Rindersteak mit Estragonbutter und Gemüse aus dem Ofen	159
Tatar vom Rindfleisch	162
Avocadocreame mit Kresse zu Räucherlachs	163
Süße Sünden	165
»Creme Susan« zu Erdbeeren	165
Süße Nikolaus-Polenta mit karamellisierter Birne	166
Aromatische heiße Früchte mit süßer Polenta	167

6. Teil

Nahrungsmitteltabelle

Hinweise zur Nahrungsmitteltabelle	169
Nahrungsmitteltabelle	173
Eiweiß-Quellen	173
Fett-Quellen	175
Kohlenhydrat-Quellen	175
Sehr Süßes	176
Pflanzliches	177
Aromatisches	179
Flüssiges	180

Anhang

Buchempfehlungen und Informationsquellen	181
Dank	187
Die Autorin	189

Gründlich ans Werk gehen – oder rasch zum Ziel?

Manche unter Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, möchten das Ziel vielleicht möglichst schnell erreichen – sich satt essen, genießen und dadurch abnehmen. Bevor Sie schon an dieser Stelle davonstürmen, möchte ich Sie gern darauf hinweisen, dass es in diesem Buch eine Abkürzung gibt, die Sie im nachfolgenden »Wegweiser« hervorgehoben finden. »*In 5 Etappen zum Ziel*« zu eilen ist eine eher strenge, dafür aber recht schnelle und erfolgreiche Methode – sofern man das Kapitel nicht nur durchliest, sondern die Empfehlungen entschlossen und möglichst am eigenen Herd tatsächlich umsetzt.

Damit sichergestellt ist, dass trotz der Abkürzung alles Wichtige bei Ihnen ankommt, gibt es an einigen Stellen Wiederholungen und außerdem immer wieder Verweise auf bestimmte Kapitel und Tabellen.

Falls Sie lieber gründlicher ans Werk gehen möchten, dann erwartet Sie in diesem Buch eine *umfassende Ernährungsberatung in Schriftform*, so wie ich sie für einzelne Personen durchführe. Aber viel ausführlicher und doch viel preiswerter. Dafür müssen Sie allerdings auch mitarbeiten. Denn das Einzige, was ich Ihnen hier nicht abnehmen kann und darum Ihnen überlassen muss, ist, den Zustand Ihrer Konstitution zu bestimmen, und zwar anhand der sogenannten *Muster* der Chinesischen Medizin, die Sie im 2. Teil des Buches, »*Erkennen Sie Ihre Schwachpunkte*«, beschrieben finden. Anschließend können Sie unter all den Nahrungsmitteln und Speisen, die Sie gerne mögen, genau diejenigen auswählen, mit denen Sie Ihre Schwachpunkte gezielt stärken und Ihre Figur verbessern können.

Es gibt nun mal keinen idealen »Einheitsbrei«, der jedem Menschen auf Dauer zur Schlankheit verhilft. Und ich möchte Sie davor warnen, eine sehr schlanke Figur erzwingen zu wollen, die Ihrer angeborenen Konstitution nicht entspricht. Der Preis dafür wäre zu hoch – umso mehr, je älter man wird. Wer erfolgreich und dauerhaft abnehmen möchte, muss das Übel an der Wurzel packen und konsequent die eigenen Verdauungs- und Stoffwechselfunktionen unterstützen. Die regelmäßige Einnahme von gekochten, sättigenden, aromatischen Mahlzeiten und vielleicht noch eine tägliche Dosis Entspannung gegen den üblichen Alltagsstress sind dafür die beste Medizin.

Mit dieser »Therapie« erreichen Sie viel mehr als nur Ihre persönliche, konstitutionsgemäße Idealfigur. Weil Sie durch eine genussvolle, bekömmliche Ernährung und einen ausgeglicheneren Lebensstil tagtäglich für eine stabile Grundlage sorgen, die Ihrer Gesundheit und dem allgemeinen Wohlbefinden langfristig zugutekommt. Mein größter Wunsch wäre, dass die 5-Elemente-Ernährung Ihnen dauerhaft dazu verhilft. Eine bessere Gesundheit und ein gesteigertes Wohlbefinden durch nährnde, gehaltvolle Speisen wünsche ich besonders auch jenen Menschen, deren Organismus so sehr geschwächt ist, dass sie gar nicht mehr abnehmen können. Falsche Werbeversprechen wie etwa für Formula-Diäten, bei denen man über Wochen und Monate fast nur Pulver zu sich nimmt, können dafür die Ursache sein. In dieser Situation schafft man mithilfe der 5-Elemente-Ernährung die optimale Voraussetzung, um durch eine Behandlung mit Chinesischer Medizin die Organfunktionen noch mehr zu stärken und dann vielleicht auch abzunehmen.

Bereits seit den 80er Jahren haben pharmazeutische Appetitzügler und extreme Schlankheitsdiäten Hochkonjunktur. Ebenso kalorienreduzierte und einseitige Kostformen mit

»gesundem Fast Food« – viel Rohkost, Obst, Milch, Joghurt, Käse, rohem Müsli und Vollkornbrot –, das auf Dauer den Organismus schwächt und Übergewicht begünstigt. Letzteres gilt verstärkt für Light-Produkte und zuckerfreie Softdrinks, weil diese die nötige Dosis Geschmacksverstärker oder Süßstoffe enthalten, um »Fressanfälle« auslösen zu können.

Dass viele Menschen dadurch Einbußen in Bezug auf ihre Organfunktionen, ihre Figur und ihre Lebensqualität erlitten haben, wird mir seit über 20 Jahren durch meine Klientinnen und Seminarteilnehmer ständig vor Augen geführt. Mehr dazu erfahren Sie im folgenden Kapitel *»Gutgläubigkeit macht dick«* – und in meinem umfangreichen Buch *»Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Wohlfühlfigur. Wie Sie Ihr Gewicht dauerhaft halten oder reduzieren – und sich vor Ernährungsirrtümern schützen«*. Die Essenz daraus wurde für dieses Buch zur Grundlage, die ich intensiv aufbereitet und erweitert habe, um all jenen, denen es vor allem um die Gewichtsreduktion geht, zu ermöglichen, sich besser auf dieses Ziel zu konzentrieren und die praktische Umsetzung zu erleichtern.

Damit Sie nun frohen Mutes *Ihr Ziel* ansteuern können, gibt es noch eine sehr gute Nachricht – die weniger eine Ausnahme als vielmehr die Regel beschreibt: Viele Menschen, die motiviert in die 5-Elemente-Ernährung eingestiegen sind, erzählen mir später, dass sie dabei ganz von alleine abgenommen haben – ohne sich an spezielle Empfehlungen für die Gewichtsreduktion gehalten zu haben. Häufig stellen sogar diejenigen, denen es gar nicht um ihre Figur ging, erstaunt fest, dass sie schlanker werden, mehr Muskulatur aufbauen und dass das Gewebe straffer wird.

Schlankheit, Gesundheit und ein langes Leben

Nur ein Wunschtraum? Keinesfalls! Die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dienten ursprünglich in erster Linie dazu, die Gesundheit zu erhalten – nicht zuletzt, damit die Menschen ein hohes Alter erlangen können. Denn diese Lebensphase wurde in China als besonders kostbar angesehen, weil man oft erst dann den nötigen Raum dafür hat, den eigenen geistigen Interessen und anderen Bedürfnissen nachzugehen. Auch war es keine Seltenheit, dass Ärzte ihr Honorar regelmäßig von ihren gesunden »Patienten« bekamen, während die Zahlung ausblieb, sobald jemand krank wurde.

Folglich mussten die Ärzte handeln – statt zu behandeln –, bevor Erkrankungen auftraten. Heilkräuter und Akupunktur kamen zum Einsatz, aber vor allem gaben sie *Ernährungsratschläge* für jedes Lebensalter, um den Organismus bei besonderen Umständen zu unterstützen, wie etwa während einer Schwangerschaft oder einer hohen intellektuellen Belastung vor einer Prüfung.

Bis heute ist die chinesische Ernährungslehre in China die unverzichtbare Basis für eine gute Vitalität (Yang) und Regenerationsfähigkeit (Yin), wozu auch der gute Schlaf gehört. Deren Übertragung auf westliche Verhältnisse stellt seit über 25 Jahren die 5-Elemente-Ernährung dar.

Dass die täglichen Mahlzeiten die Grundlage für eine stabile Gesundheit und einen guten Körperbau sind, ist auch hierzulande nichts Neues. Und wie wir sehr wohl wissen, sind nicht alle Menschen gleich. Wir unterscheiden uns allein schon aufgrund unserer angeborenen Konstitution und der Lebens-

umstände. Selbst die Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen arbeiten von Mensch zu Mensch und bei jedem von uns von Tag zu Tag unterschiedlich gut. Hinzu kommen individuelle Organschwächen, die im fortgeschrittenen Lebensalter verstärkt auftreten.

Trotz all der vielen Werbe- und Diätversprechen, die uns vom Gegenteil überzeugen sollen, kann es also gar kein einheitliches Vorgehen geben, das allen Menschen zu Gesundheit und einer dauerhaften Gewichtsabnahme verhelfen würde. Daher ist es sinnvoll, wenn Sie in diesem Buch ebenfalls Ihren ganz individuellen Weg finden.

Dennoch hatte ich den Eiligen unter Ihnen im vorherigen Kapitel eine Abkürzung versprochen: »*In 5 Etappen zum Ziel*« im 4. Buchteil. Das sichtbare Erfolgserlebnis nach diesem Parcours könnte auch Ihnen dazu verhelfen, dass Sie doch lieber im Detail erfahren möchten, was Sie darüber hinaus für Ihre Gesundheit und ein langes Leben erreichen können. Wie möchten Sie vorgehen? Der folgende Überblick über wichtige Inhalte des Buches kann Ihnen dabei behilflich sein.

Wegweiser

1. Teil – Fakten zum Thema Abnehmen: zum Aufwärmen

- > »*Gutgläubigkeit macht dick*« und andere Kapitel laden zum Schmökern ein, verschaffen Ihnen Erleichterung und Motivation!

2. Teil – Erkennen Sie Ihre Schwachpunkte: Ihr Befund

- > Von welchen Beschwerdemustern der TCM sind Sie betroffen? Sie machen sich ein Bild von Ihrem persönlichen Befund und landen direkt bei den entsprechenden Ernährungsempfehlungen.

- > »Bestimmen Sie Ihren Stoffwechseltyp« mithilfe des »Frühstückstests«! Dann wissen Sie, aus welchen Grundnahrungsmitteln Sie am meisten Vitalität gewinnen und welche bei Ihnen Übergewicht fördern.
- 3. Teil – 5-Elemente-Ernährung: die Grundprinzipien
 - > Die *thermische Wirkung* der Nahrungsmittel ist wichtig bei einer Hitze- bzw. Kältesymptomatik. Mithilfe der *5 Geschmäcker* wird der Organismus rundum gut versorgt und die Entschlackung gefördert.
- 4. Teil – Ernährungsempfehlungen: schnell abnehmen oder genussvoll einsteigen?
 - > Das Kapitel »In 5 Etappen zum Ziel« führt Eilige direkt auf den Parcours für eine zügige Gewichtsabnahme.
 - > »Sich satt essen, ohne zuzunehmen« ist dagegen Pflicht in der Einstiegsphase für alle, die gründlicher vorgehen möchten.
 - > Genießen Sie besonders die »Erfahrungsberichte über die 5 Etappen in der Praxis«.
- 5. Teil – Rezepte aus der 5-Elemente-Küche: Genuss und Bekömmlichkeit ...
 - > ... mit Ihren oder meinen Lieblingsrezepten – mithilfe nützlicher Hinweise für den Einkauf, die Vorratshaltung und die Verwendung von Gewürzen.
- 6. Teil – Nahrungsmitteltabelle: alles auf einen Blick
 - > Markierungen weisen auf die »drei Dickmacher« hin für die *5 Etappen*. Die thermische Wirkung ist wichtig im Fall einer Hitze- bzw. Kältesymptomatik. Die 5-Elemente-Buchstaben zeigen, wo es langgeht beim »Kochen im Kreis herum«.

1. Teil

Fakten zum Thema Abnehmen

Kurznachrichten

Gutgläubigkeit macht dick

Die folgenden Seiten werden Ihnen möglicherweise dazu verhelfen, Ihr Anliegen – die Gewichtsabnahme – aus einem völlig neuen Blickwinkel zu sehen. Damit Sie den gewünschten Erfolg erzielen können, ist es mein Anliegen, Ihnen zunächst die Gelegenheit zu geben, sich von irreführenden oder falschen und dennoch immer noch weitverbreiteten Aussagen oder Meinungen zu diesem Thema zu befreien.

Ballast abwerfen beginnt im Kopf. Ich hoffe darauf, dass Sie die eine oder andere Vorstellung von angeblich gewichtsreduzierenden Produkten und Kostformen hinter sich lassen, wenn Sie dieses Kapitel und vielleicht noch ein paar andere gelesen haben – damit Sie sich überhaupt trauen, das zu essen, was Ihnen in diesem Buch empfohlen wird.

Denn das, was ich Ihnen auftrische, steht größtenteils im krassen Gegensatz zu dem, was im Rahmen von Diäten gemeinhin üblich ist. Wie zum Beispiel das Zählen von Fettsäuren oder Kalorien! Denn dies führt gewiss nicht zu einer Stärkung der Organfunktionen, die für das Abnehmen wichtig sind – ganz im Gegenteil. Außerdem möchte ich Sie im Folgenden darauf hinweisen, dass es häufig nicht im Sinne des Erfinders ist, wenn Sie von seinen Diätprodukten abnehmen. Stattdessen

empfehle ich Ihnen doch viel lieber meine Lieblingsrezepte, von denen die meisten herzhaft, sehr gehaltvoll und trotzdem äußerst bekömmlich sind, was so viel heißt wie: gut für die Figur.

Innerhalb weniger Jahre haben das »Problem Übergewicht« und weitere Themen rund um Gewicht und Figur es geschafft, eine enorme Aufmerksamkeit zu gewinnen. Daran verdienen viele, und nicht wenige von ihnen haben gute Gründe dafür, dass dies auch so bleiben soll. Bereits im Jahr 2002 haben in Europa 231 Millionen Menschen versucht abzunehmen. Es wurden rund 100 Milliarden Euro für kalorienreduzierte Lebensmittel, Diätprodukte und Pulverdiäten ausgegeben. Allein 20 Milliarden in Deutschland. Nur ein winziger Bruchteil derer, die erfolgreich abnahmen, hielt das erreichte Gewicht mindestens ein Jahr lang.

Man kann behaupten: Es ist gelungen, diesen Misserfolg aufrechtzuerhalten, und das ist ein ausgesprochen lukratives Geschäft. Denn auf der Liste der Dickmacher stehen Diäten und Diätprodukte auf Platz eins! Auf die Gründe dafür werden wir in diesem Buch schon bald zu sprechen kommen, etwa im Zusammenhang mit Süßstoff und Geschmacksverstärkern.

Die Hersteller machen sich ernsthafte Sorgen, denn sie wissen natürlich, dass ihre Light-Produkte nichts taugen. Kunden, die sich dessen bewusst wären, seien eine echte Bedrohung für den Absatzmarkt. Dies geht aus einem Forschungsbericht im Auftrag der Diätindustrie hervor. Aus dieser Studie stammen auch die Informationen über die schon erwähnten 231 Millionen Europäer auf Diät. Und darüber, dass nur einer von 100 es schafft, dauerhaft abzunehmen. Die Empfehlung an die Hersteller lautete nun aber nicht etwa, dass

wirksamere Produkte auf den Markt kommen sollten. Im Gegenteil: Durch mehr Werbung wolle man erreichen, dass wenigstens fünf Prozent derjenigen, die bisher nur sporadisch Diät halten, zu einer permanenten Diät angeregt werden, damit eine Umsatzsteigerung von knapp sieben Milliarden Euro erzielt werden könne.

Aber es ist nicht allein die Lebensmittelindustrie, die in dem Drama – zunehmendes Übergewicht in unserer Bevölkerung – eine entscheidende Rolle spielt. Ausgerechnet »gesunde« Ernährungsregeln führen zu Ernährungsgewohnheiten, die Figurprobleme begünstigen, weil sie den Bedürfnissen des Organismus in keiner Weise gerecht werden: Regeln gegen den Fett- und Fleischverzehr zusammen mit der Empfehlung, statt Fleisch mehrmals täglich Milchprodukte zu essen; der Rat, viel Rohkost, Vollkornbrot und rohes Müsli zu sich zu nehmen; und unbedingt viel Wasser zu trinken, am besten noch bevor man überhaupt Durst hat. All dies ist nicht nur aus der Sicht der Chinesischen Medizin absurd und gesundheitsschädlich.

Solche Empfehlungen werden dennoch seit Jahrzehnten von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in die Welt gesetzt, und sie verbreitet sie auch weiterhin mit Nachdruck, obwohl erwiesen ist, dass es weder für die eine noch für irgendeine andere dieser Regeln eine wissenschaftliche Grundlage gibt, die deren Nutzen für den Menschen belegen würde.

Das Gleiche gilt auch für die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Eine Gruppe kritischer Wissenschaftler hat sich auf die Suche nach den Studienergebnissen gemacht, die die WHO dazu veranlasst haben, die folgende Ernährungsemp-

fehlung weltweit zu verbreiten: »Five a day« – fünfmal am Tag Rohkost zu essen: Obst, Gemüse und Salat – wäre förderlich für die Gesundheit. Das Ergebnis der Recherche war erschütternd. Es konnte keine einzige Untersuchung gefunden werden, die dieser Regel eine Grundlage verschafft. Die DGE hat diese Tatsache wohl übersehen, denn jede Diätassistentin ist dazu angehalten, ihren Klienten diese Botschaft zu vermitteln.

Seitdem daher nun fast jeder weiß und auch nahezu jedes Kind lernt, wie »gesund« rohes Obst und Gemüse sind – im Kindergarten werden täglich Rohkoststeller gereicht –, hat sich der Verkauf von Vitaminpillen, Pulvern und Säften zu einem Milliardengeschäft für die Pharma- und Lebensmittelindustrie ausgewachsen. Kein Wunder! Denn die Bewerbung solcher Produkte ist ein Kinderspiel, wenn die Empfehlung der WHO und der DGE neben hübschen Fotos von Obst und Gemüse zu sehen ist.

Kritische Meinungen, die auf stabilen wissenschaftlichen Füßen stehen, gelangen zwar immer mehr an die Öffentlichkeit, aber dies ändert nichts daran, dass viele Menschen ihren natürlichen Appetit, die Freude am Essen und ihre schlanke Figur oder gar ihre gute Gesundheit einbüßen – durch Anti-Fett-, Anti-Fleisch-, Anti-Eier- und ähnliche Kampagnen. Wenn man einmal einen Blick hinter die Kulissen geworfen hat, braucht man nur noch eins und zwei zusammenzuzählen, um zu erkennen, wem beispielsweise die absurde Empfehlung, »Milchprodukte statt Fleisch« zu essen, dient, die bei so vielen Menschen ein entscheidender Faktor für die Entstehung von Übergewicht oder die Erfolglosigkeit ihrer gewichtsreduzierenden Maßnahmen ist. Es ist völlig offensichtlich, dass die meisten Ernährungstipps und leider auch staatlich sanktionierte Ernährungsregeln, denen man in fast

jeder Zeitschrift begegnet, letztlich dem Profit oder Profil bestimmter Interessengruppen nützen.

Glücklicherweise werden wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Gewicht auch von staatlichen Stellen in Auftrag gegeben. Ihre Ergebnisse zeigen ein sehr viel komplexeres Bild. Zum Beispiel räumen sie mit Horrormeldungen auf, die jegliche Form von Übergewicht zu einer Gesundheitsgefahr hochstilisieren. Die beiden Kapitel »*Dicke Menschen leben länger*« und »*Übergewicht schützt vor Osteoporose*« werden Sie jedoch hoffentlich – trotz dieser guten Nachrichten – nicht davon abhalten, wenigstens einen Versuch mit der 5-Elemente-Küche zu machen. Denn zum einen kommt diese reichhaltige, aromatische Kost dem ganzen Organismus zugute, und zum anderen nehmen viele meiner Klienten und Kursteilnehmerinnen dennoch davon ab, selbst wenn sie gar nicht darauf abzielen.

Des Weiteren gibt es genug hochinteressante Bücher, die für Laien auf dem Gebiet »wissenschaftlich fundierter« Ernährungslügen ein guter Zugang zu verlässlichen Ergebnissen sind. In den folgenden Kapiteln zeige ich ein paar Ausschnitte aus diesen Themen. Wenn Sie mehr erfahren möchten, finden Sie unter den Buchempfehlungen im Anhang meine Lieblingsautoren. Sie haben mir seit vielen Jahren geholfen, mich vor Ernährungsirrtümern zu schützen – über die ich in meinem letzten Buch »*Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Wohlfühlfigur*« ausführlich berichtet habe.

Vor allem die Bücher von Udo Polmer und Dr. Hans-Ulrich Grimm haben mir seit Anfang der 90er Jahre die Augen geöffnet und dadurch Mut gemacht. Das tat gut, denn damals gab es etliche Teilnehmer in meinen Seminaren, die die Augen rollten, während ich über »gutes« Fett und »böse« Rohkost referierte. Abgesehen von meinem Ernährungswissen

aus der chinesischen Ernährungslehre, die der 5-Elemente-Küche zugrunde liegt, sagten mir zu jener Zeit allein schon meine Erfahrungen mit Omas gehaltvoller, aber bekömmlicher Küche und mein gesunder Menschenverstand, dass weder die Rohkostbewegung noch irgendeine andere streng geregelte oder einseitige Ernährungsform auf Dauer gesund sein kann. Außerdem weiß doch jeder, dass herzhaftes, leckeres Essen glücklich macht.

Faktoren, die Übergewicht begünstigen

Nicht beeinflussbare Faktoren

- Die genetische Grundkonstitution (Erbanlagen) und das Gewicht der Eltern bestimmen die Figur und den individuellen Kalorienverbrauch sehr stark mit. Der Kalorienverbrauch ist abhängig von der Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels und vom Körpergewicht: Je höher das Gewicht ist, umso mehr Kalorien werden benötigt.
- Niedriges Geburtsgewicht

Schwer beeinflussbare Faktoren

- Anhaltende psychische Belastungen durch Kummer, Angst, Verzweiflung und Alltagsstress
- Natürliche hormonelle Veränderungen wie in den Wechseljahren bei Frauen
- Essstörungen
- Chronische Fettleibigkeit durch Formula-Diäten
- Stoffwechselstörungen wie metabolisches Syndrom, Diabetes Typ 2

Gut beeinflussbare Faktoren

- Hungern, Diäten und Diätprodukte, strenge Ernährungsregeln
- Zusätze in Industriekost (Aspartam, Glutamat u. a.)
- Fernsehkonsum
- Mangel an Tageslicht
- Schlafmangel
- Ernährungsformen, die der individuellen Konstitution nicht entsprechen
- Überlastungen durch unzureichende Stressbewältigung
- Zu wenig Bewegung – gemeint ist hier Bewegung, die ohne Überanstrengung oder Verbissenheit zu Entspannung führt.

Gute Nachrichten zum Thema Übergewicht

Dicke Menschen leben länger

Eine Studie zum Thema Gewicht und Sterblichkeit des Public Health Institute in Berkeley in Kalifornien kommt zu dem gleichen Ergebnis wie viele ähnliche Untersuchungen: Bei untergewichtigen Studienteilnehmern war das Sterberisiko gegenüber Normalgewichtigen erhöht. Bei den Übergewichtigen lag das Sterberisiko dagegen niedriger als bei den Normalgewichtigen. Das niedrigste Sterberisiko haben übergewichtige Frauen. Erst bei Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von über 35 stieg es wieder an. Menschen, die über 50 Jahre alt sind, werden voraussichtlich das höchste Lebensalter erreichen, wenn ihr BMI zwischen 25 und 32

liegt. Diese Werte reichen bis in den roten Bereich der gängigen BMI-Tabellen hinein. Das heißt also: Menschen, die heute als »fettleibig« gelten, werden aller Wahrscheinlichkeit nach am ältesten, und Untergewichtige werden jünger sterben (nachzulesen im Buch von Udo Pollmer: *»Esst endlich normal!«*). Diese Studienergebnisse gehen konform mit Argumenten, die Ihnen vielleicht bekannt vorkommen, denen man heute aber einfach nicht mehr vertraut:

- Viele gesunde Frauen, aber auch Männer legen mit zunehmendem Alter nach und nach ein wenig an Gewicht zu, wenn sie nicht mit aller Gewalt dagegen angehen. Für Frauen sind kleine Fettpolster jedoch eine große Hilfe während der Wechseljahre, weil sie eine wichtige Rolle bei der Hormonproduktion spielen.
- Außerdem sind die Energiereserven in Form von Körperfett gute Polster, um Infekte oder andere Erkrankungen zu überstehen, die in der Regel mit einem verminderten Appetit einhergehen.
- Wenn wir eine moderate Gewichtszunahme im Zuge des Älterwerdens als normal und gesund anerkennen, dann folgt hieraus auch ein veränderter Blick auf die Statistik: Da unsere Bevölkerung im Durchschnitt bekanntermaßen altert, steigt schon allein durch die erwähnte natürliche Zunahme im mittleren Alter das Durchschnittsgewicht der Bevölkerung stetig an.