

Hans Wagner

SCHÜßLER-SALZE DAS KOCHBUCH

Typgerecht ernähren, in Balance leben



SCHÜßLER-SALZE

DAS KOCHBUCH



Hans Wagner

SCHÜßLER-SALZE **DAS KOCHBUCH**

Typgerecht ernähren, in Balance leben

südwest

Inhalt

Vorwort	6
Basics – Schüßler-Salze & typgerechte Ernährung	7
1. Schritt – den Schüßler-Typ ermitteln	7
2. Schritt – die 5-Elemente-Ernährung verstehen	10
3. Schritt – Schüßler plus 5-Elemente-Ernährung	15
Typbestimmung nach Schüßler	17
Der Ernährungstyp des Holzelements	18
Wie finde ich meinen Konstitutionstyp?	18

Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 1, Calcium fluoratum?	18
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 6, Kalium sulfuricum?	19
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 10, Natrium sulfuricum?	19
Lebensmittel für den Holztyp	20
Das Holzelement und seine Eigenschaften	21

Der Ernährungstyp des Feuerelements	22
Wie finde ich meinen Konstitutionstyp?	22
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 4, Kalium chloratum?	22
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 5, Kalium phosphoricum?	23
Lebensmittel für den Feuertyp	24
Das Feuerelement und seine Eigenschaften	24

Der Ernährungstyp des Erdelements	26
Wie finde ich meinen Konstitutionstyp?	26
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 5, Kalium phosphoricum?	26
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 6, Kalium sulfuricum?	26
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 7, Magnesium phosphoricum?	27
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 9, Natrium phosphoricum?	28
Lebensmittel für den Erdtyp	29
Das Erdelement und seine Eigenschaften	29



Der Ernährungstyp des Metallelements 30

Wie finde ich meinen Konstitutionstyp?	30
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 2, Calcium phosphoricum?	30
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 3, Ferrum phosphoricum?	31
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 11, Silicea?	32
Lebensmittel für den Metalltyp	32
Das Metallelement und seine Eigenschaften	32



Der Ernährungstyp des Wasserelements 34

Wie finde ich meinen Konstitutionstyp?	34
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 8, Natrium chloratum?	34
Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 12, Calcium sulfuricum?	34
Lebensmittel für den Wassertyp	36
Das Wasserelement und seine Eigenschaften	37

Frühling und Sommer 38

Herbst und Winter 39

Rezepte für die fünf Ernährungstypen 41

Rezepte für den Holztyp im Frühling und Sommer 42

Rezepte für den Holztyp im Herbst und Winter 56

Rezepte für den Feuertyp im Frühling und Sommer 70

Rezepte für den Feuertyp im Herbst und Winter 84

Rezepte für den Erdtyp im Frühling und Sommer 98

Rezepte für den Erdtyp im Herbst und Winter 112

Rezepte für den Metalltyp im Frühling und Sommer 126

Rezepte für den Metalltyp im Herbst und Winter 140

Rezepte für den Wassertyp im Frühling und Sommer 152

Rezepte für den Wassertyp im Herbst und Winter 166

Kurz & bündig 181

Schüßler-Salze - Fragen & Antworten 182

5-Elemente-Ernährung - Fragen & Antworten 187

Rezeptregister 190

Über dieses Buch/Impressum 192

Vorwort

Was ist das Geheimnis gesunder Ernährung? Es liegt in der Erkenntnis, dass es die eine gesunde allgemein verbindliche Ernährung nicht gibt – so wenig wie den Einheitsmenschen. Keiner von uns is(s)t wie der andere.

Stellen wir uns vor, zwei Menschen gehen zur Ernährungsberatung. Bei einem handelt es sich um eine zierliche Bürokräftin, die vor allem am Computer arbeitet, und beim anderen um einen hünenhaften Hochleistungssportler, der täglich trainiert und über gewaltige Muskelpakete verfügt. Beide werden irgendwann den unvermeidlichen Ratschlag vernehmen: Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Was könnten die zierliche Schreibkraft und der kraftstrotzende Athlet mit einem solchen Rat anfangen? Wäre für sie beide damit alles klar?

Plädoyer für typgerechte Selbstverwirklichung auf dem Teller

Nein, keineswegs! Der Einheitsratschlag, sich »ausgewogen« zu ernähren, ist eine nutzlose Leerformel. In anderen Lebensbereichen wird viel mehr Sorgfalt darauf verwendet, seinem Typ entsprechend zu handeln: »Welcher Anlagetyp sind Sie? Welcher Urlaubstyp?« Auch in der Karriere, in der Mode oder Kosmetik wird klar nach Typen unterschieden.

Und so etwas Elementares wie Ernährung soll für alle gleich sein? Ausgewogen irgendwie?

Da fehlt entschieden etwas: Die Ernährung muss ausgewogen sein für den speziellen Typ. Sie wird bei der zierlichen Vielsitzerin anders aussehen müssen als beim hochaktiven Sportler – und bei einem 19-jährigen Model anders als bei einer stämmigen Mama.

Eine geniale Verbindung

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennt man die Unterscheidung nach fünf Ernährungstypen. Daraus entstand die 5-Elemente-Ernährung. Die Gesundheit des jeweiligen Typs ist dabei von der optimalen Lebensmittelauswahl abhängig. Der deutsche Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler hat ebenfalls eine Typeinteilung vorgenommen. Sie ist nach den zwölf Mineralsalzen seiner Biochemie (siehe Seite 10) benannt. Demnach gibt es zwölf Konstitutionstypen, unterschiedlich in Aussehen, Eigenschaften und Bedürfnissen. Ihre Gesundheit ist durch die Versorgung mit Schüßler-Salzen geprägt. Schüßler-Salze und 5-Elemente-Ernährung gehen in diesem Buch eine Verbindung ein. Erstmals wurde sie in meinem Buch »Typgerecht abnehmen mit Schüßler-Salzen. Einzigartig kombiniert mit der chinesischen 5-Elemente-Ernährung« vorgestellt. Inzwischen empfiehlt sie eine wachsende Zahl von Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern. Der Münchner Immunologe und Arzt für Naturheilverfahren Dr. med. Peter Schleicher: »Die Ernährungslehre der TCM mit der biochemischen Konstitutionslehre Schüßlers zu kombinieren, ist genial!«

Hans Wagner

Info

**Typ und Typ gesellt sich gern:
Alle Rezepte in diesem Buch sind
für die fünf Ernährungstypen der TCM und
die zwölf Schüßlerschen Konstitutionstypen
zusammengestellt.**

Basics – Schüßler-Salze & typgerechte Ernährung

Warum ernähren wir uns eigentlich nicht automatisch unserem Typ entsprechend, sondern müssen diesen erst mühsam entdecken? Die Antwort ist: Weil Menschen im Alltagsleben kaum jemals die Chance haben, ihren Typ auszuleben. Auch nicht auf dem Teller.

Die Gewohnheiten der im Elternhaus angebotenen Ernährung haben uns tief geprägt. Dabei kam es, wie sich die meisten erinnern werden, häufig nicht darauf an, was uns geschmeckt hätte. Sondern gegessen wurde einfach, was auf den Tisch kam und auf dem Teller lag.

Im späteren Leben ist bei vielen Menschen der Speisezettel ebenfalls nicht davon bestimmt, was dem Typ vielleicht entspräche. Es sind im Gegenteil die Sonderangebote aus dem Supermarkt, das schnelle Essen in der Kantine und das Fast Food an der Ecke, das die Ernährung dominiert.

1. Schritt – den Schüßler-Typ ermitteln

Machen wir uns also auf die Suche nach unserem Typ. Wir entdecken ihn dem Arzt Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler zufolge in unserer biochemischen

Zusammensetzung. Unser Urtyp ist in den Mineralsalzen des Körpers angelegt.

Schüßler, der 1821 in Bad Zwischenahn bei Oldenburg geborene Mediziner und Forscher, war durch zwei wissenschaftliche Kollegen auf die Spur des geheimnisvollen Systems der zwölf Salze gebracht worden. Einer war der bekannte Zellulärpathologe Dr. Rudolf Virchow (1821–1902), der den Lehrsatz formuliert hatte: »Die Krankheit des Körpers ist gleich der Krankheit der Zelle.«

Der andere war der holländische Wissenschaftler Jakob Moleschott. Er hatte erkannt, dass der Mensch nur dann gesund bleibt, wenn er die für seine Zellen erforderlichen Mineralstoffe stets in der richtigen Menge und im richtigen Verhältnis aufnimmt. Der Kernsatz seiner bahnbrechenden Erkenntnis lautete: »Die Krankheit der Zelle entsteht durch Verlust an anorganischen Salzen.«

Die Entdeckung der Schüßler-Salze

Schüßler selbst wertete jahrelang in umfangreichen Studien Blutuntersuchungen aus. Schließlich untersuchte er sogar die Asche von Leichen, die in Krematorien verbrannt worden waren. So kam er darauf, dass im menschlichen Organismus (Gewebe, Blut, Knochen und Organe) immer zwölf bestimmte mineralische Verbindungen vorhanden sind, egal, wessen Blut oder Asche untersucht wurde. Daraus schloss er, dass diese zwölf Mineralverbindungen für den menschlichen Organismus lebensnotwendig (essenziell) seien, dass ihr Mangel Krankheiten

Info Optimal kombiniert: In den Typbögen sind die lebensnotwendigen Schüßler-Salze und die idealen Nahrungsmittel für jeden Typ übersichtlich aufgeführt.

verursachen, ihre Zuführung diese Krankheiten aber auch heilen könne. Daraus entwickelte er seine Salztherapie, die bis heute gültig ist.

In welcher Form werden Schüßler-Salze angeboten?

Die übliche Darreichungsform sind Tabletten. Gebräuchlich sind verschraubbare Glasfläschchen mit je 80 Tabletten. Auf dem Etikett tragen sie die Aufschrift »Biochemische Funktionsmittel« und die Nummer des jeweiligen Salzes von eins bis zwölf. Die Mineralsalze bestehen mit Ausnahme von Silicea (Kieselerde) jeweils aus einem sauren und einem basischen Element.

In den Bezeichnungen gibt der erste Begriff immer das basische Element an, der zweite das saure. Beispiel: Magnesium (basisch) phosphoricum (sauer). Verträglichkeit und hohe Wirksamkeit der Schüßler-Salze beruhen auf dieser Ausgewogenheit. Denn würde man dem Körper in größeren Dosen reine Mineralsalze in unverdünnter Form zuführen, müsste man auf Dauer mit schädlichen und auch krank machenden Ablagerungen rechnen.

Schüßler-Salze und Konstitution

Schüßler erkannte, dass Menschen sich in puncto gesundheitlicher Konstitution anhand dieser Lebenssalze in zwölf Typen einteilen lassen. Der eine hat wenig belastbare Gelenke und ein schwaches Bindegewebe, der andere ist anfällig für Nieren-, Blasen- oder Leberprobleme und hat eine sensible Verdauung. Dazu kommen psychische Eigenschaften wie Furcht oder Entschlossenheit, die einen Typ prägen.

Schüßler auf einen Blick

Schüßlers wichtigste Lehrsätze

Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler veröffentlichte seine Erkenntnisse über die Biochemie vor rund 140 Jahren in seiner Schrift »Eine abgekürzte Therapie«. Damit erregte er beträchtliches Aufsehen. Schüßler ist 1898 gestorben. In den über 100 Jahren, die seither vergangen sind, hat sich seine Heilmethode stets behauptet. Die Lehrsätze, die er für sein biochemisches System hinterlassen hat, wurden inzwischen zeitgemäß und griffig weiterentwickelt. Sie lauten:

1. Alle Krankheiten entstehen durch einen Mangel an ganz bestimmten essenziellen (lebensnotwendigen) Mineralstoffen.
2. Durch die Zuführung der fehlenden Stoffe wird der

Mangel im Mineralhaushalt der Zellen ausgeglichen – dadurch tritt Heilung ein.

3. Die Zuführung der Mineralstoffe darf nur in geringen Dosen erfolgen.
4. Die Mittel müssen so weit verdünnt werden, dass der Übertritt der Mineralstoffe durch die Schleimhäute der Mundhöhle, des Schlunds und der Speiseröhre direkt ins Blut erfolgen kann und die Mittel gar nicht in Magen und Darm gelangen.

Wie kam Schüßler auf die Verdünnungen?

Großen Eindruck hatte auf Schüßler schon immer die Therapie des Arztes Christian Friedrich Samuel Hahne-

Diese Eigenschaften sind an vielen Merkmalen abzulesen, die uns sogar ins Gesicht geschrieben stehen. Und diese Eigenschaften sind auch jeweils einem der zwölf Lebenssalze zuzuschreiben, von denen wir besonders geprägt sind.

Konstitutionstyp und Gesundheit

Die Konstitutionen lassen sich mithilfe einer »Antlitzdiagnose« beschreiben. Dadurch werden vor allem Krankheitsbilder erkannt. Neben der Gesichtsfarbe werden die Farbe der Gesichtshaut, Grübchen, Falten, Muttermale, Unreinheiten, Zungenbelag usw. diagnostiziert. Solche Merkmale können bereits Aufschluss über organische Störungen geben – oder auch über die seelische Verfassung.

Herauszufinden, welcher Typ man ist, erfordert eine intensive Beschäftigung mit dem eigenen Aussehen,

der eigenen Konstitution und Gesundheit. Sie sollte mit dem ehrlichen Blick in den Spiegel beginnen. Gibt es Besonderheiten, die einen von anderen Menschen unterscheiden? Was sagt der Partner? Entstanden im Lauf des Lebens dauerhafte Merkmale im Gesicht?

Häufig wird es so sein, dass bestimmte Merkmale stark überwiegen, aber dennoch auch Eigenschaften anderer Typen erkennbar sind. Sie persönlich werden sich letztendlich dort einordnen, wo Sie sich am »typischsten« fühlen.

Zwölf Salze – zwölf Typen

Wenn ein Mineralstoffmangel im Organismus auftritt, gibt der Körper über die Haut sichtbare Signale ab. Ihre Farbe und Struktur verändern sich. Wird der Mangel durch die Einnahme von Schüßler-Salzen

mann gemacht, der zwei Jahrzehnte vor ihm nach Paris gegangen war und dort eine große Praxis betrieben hatte. Die Methode Hahnemanns bezeichnete man seit 1807 als Homöopathie. Ihre Grundlage ist die »Ähnlichkeitsregel«: »Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt.« Demnach kann man eine Substanz, die eine Krankheit auslöst, erfolgreich zur Heilung einer ähnlichen Krankheit einsetzen, wenn man diese Substanz in möglichst kleinen Dosierungen verabreicht. Dazu wird sie stark verdünnt oder – in der Sprache der Homöopathen ausgedrückt – »potenziert«. Die Substanz setzt dann einen »Heilreiz«.

Was sind biochemische Potenzen?

Auch die Schüßler-Salze werden verdünnt, damit sie in der Lage sind, in kleinen Mengen durch die Zellwände zu gelangen (diffundieren). Zur Verdünnung werden

hauptsächlich Milchzucker, dazu etwas Maisstärke und Magnesiumstearat (Hilfsmittel zum Auflösen) verwendet. Die Verdünnungsstufen reichen bei Schüßler von 1:1 000 000 (Million; D6) bis zu der schier unvorstellbaren Stufe von 1:1 000 000 000 000 (Billion; D12). Ein Teil des Stoffes wird bei der Potenz D6 in einer Million Teilen des Verdünnungsstoffes gelöst, bei der D12-Potenz in einer Billion (D steht für Dezimalpotenz).

Am gebräuchlichsten ist die Potenz D6. Sie hat sich so sehr bewährt, dass sie auch heute noch von Pharmazeuten, Ärzten und Heilpraktikern als die Regelpotenz anerkannt ist.

Eine Ausnahme bilden lediglich die auch von Schüßler bereits anders potenzierten Mittel Calcium fluoratum, Ferrum phosphoricum und Silicea. Sie werden als D12-Potenzen angewendet.

behaben, gehen auch diese Anzeichen schließlich zurück. Damit ist ein Therapieerfolg bereits äußerlich abzulesen.

Der Typbogen als Hilfe

Um herauszufinden, welcher Konstitutionstyp Sie sind, wurden für dieses Buch Typbögen entwickelt. Sie enthalten die Merkmale, mit denen Sie Ihren Typ ermitteln können. Näheres zur Vorgehensweise finden Sie auf den jeweiligen Seiten. Schüßler hat die Konstitutionen gemäß den zwölf von ihm entdeckten Mineralsalzen eingeteilt – siehe Kasten unten.

2. Schritt – die 5-Elemente-Ernährung verstehen

Als ich 1981 zum ersten Mal China bereiste, traf ich dort so gut wie keine dicken Menschen an. Eine der

wenigen Ausnahmen war der 62-jährige Chefkoch Shen Win-you, der damals in Peking gerade eines der ersten privaten Restaurants eröffnet hatte: das »Jia Luo«. Übersetzen lässt sich der Name etwa mit »Gaststätte zur Fröhlichkeit«. Es lag versteckt im östlichen Stadtbezirk der chinesischen Hauptstadt, in der schmalen Trockenmehlgasse. Shens Spezialität waren internationale Gerichte. Das erste Fast Food, Ketchup, fette Pommes und sämige Saucen – seine Angebote waren billiger als die chinesischen Menüs mit ihren sorgfältig ausgewählten Gemüsen. Und sie machten dick. Inzwischen berichten Chinas Medien von 60 Millionen übergewichtigen Chinesen – Anstieg in den letzten Jahren: 20 Prozent.

Jahrtausendalte Erfahrungen

Die Ursache steht auf dem Speisezettel – immer mehr Chinesen essen, was Köche wie Shen Win-you zubereiten: Fast Food statt Reis und Chinakohl. Wohlstandschinesen vergessen ihre heimische Küche, ernähren sich nicht mehr typgerecht und den jahreszeitlichen Bedingungen gemäß.

Dabei haben die Chinesen in der daoistischen 5-Elemente-Ernährung durch Jahrtausende eine überlegene, typorientierte Kost entwickelt. Sie war es, die u. a. das Bild vom schlanken Chinesen bis vor wenigen Jahren prägte.

Die energetischen Bedürfnisse

Bei der 5-Elemente-Ernährung handelt es sich um eine jahreszeitlich geprägte Küche, die Rücksicht nimmt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Organismus, je nach Klima, Aktivität und energetischen Bedürfnissen. Grob gesagt heißt das: kühlende, kalorienreduzierte Kost im Frühling und Sommer, wärmende und nährhaftere Kost im Herbst

Typisch Schüßler

1. Typ Calcium fluoratum
2. Typ Calcium phosphoricum
3. Typ Ferrum phosphoricum
4. Typ Kalium chloratum
5. Typ Kalium phosphoricum
6. Typ Kalium sulfuricum
7. Typ Magnesium phosphoricum
8. Typ Natrium chloratum
9. Typ Natrium phosphoricum
10. Typ Natrium sulfuricum
11. Typ Silicea
12. Typ Calcium sulfuricum

und Winter. Das steht im Gegensatz zur globalisierten Ernährung, die jahrein, jahraus den gleichen Energiestandard aufweist.

Der harmonische Ausgleich auf dem Teller

In der 5-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird nach thermischen Eigenschaften der Nahrungsmittel unterschieden. Z. B.: Kichererbsen sind für den Organismus eher kühlend, Lammfleisch wirkt heiß. Grüne Bohnen sind neutral, Currygewürz ist heiß. Ein Gericht aus diesen vier Zutaten wirkt letztlich thermisch weitgehend neutral, ihre Eigenschaften gleichen sich gegenseitig aus.

In ihrer thermischen Wirkung ausgeglichen zu sein, ist ein Prinzip der 5-Elemente-Ernährung. In den heißen Sommermonaten geht die Tendenz dann eher zu den kühlenden und kalten Speisen, wie Tomaten, Gurken und Obst. Im Winter freuen wir uns stattdessen auf wärmende Gerichte mit Fleisch und herzhaften bis scharfen Gewürzen.

Lebensmittel mit neutraler Wirkung

Solche Lebensmittel sind das ganze Jahr über willkommen. Zu den neutralen Lebensmitteln zählen dicke Bohnen, Butter, Dinkel, Feigen, Hühnereier, Karotten, Linsen, Mais und Sonnenblumenkerne. Die Nahrungsmittel sollten immer so gewählt werden, dass alle Geschmacksrichtungen vertreten sind und dass nicht einseitige energetische Wirkungen erzeugt werden. Wenn süß und sauer, bitter, scharf und salzig angemessen vertreten sind, dann sind die Speisen nicht nur gut verdaulich und dienen einem optimalen Stoffwechsel. Sondern es entstehen auch meist keine der gefürchteten Gelüste auf Desserts,

Info Das macht es Ihnen leicht: Bei jedem Rezept in diesem Buch sind dessen thermische Eigenschaften angegeben.

auf Süßes nach einem sowieso schon üppigen Mahl. Wenn das der Fall ist, war ziemlich sicher keine ausgewogene Mahlzeit auf dem Teller.

Die Typen der 5-Elemente-Ernährung

Die typgerechte Auswahl der Nahrungsmittel nach der 5-Elemente-Ernährung der TCM lässt das tägliche Essen zur Gesundheitsfürsorge werden. Nach diesem Prinzip sind bestimmte Lebensmittel für einen Teil der Menschen besser geeignet als für andere. Und umgekehrt sind je nach Typ bestimmte Lebensmittel für manche Menschen nicht oder nur wenig geeignet, können krank machen und auch zu Übergewicht führen. Alles Wissenswerte dazu finden Sie auf den jeweiligen Typbögen ab Seite 18.

Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser

Die typgerechte Auswahl richtet sich danach, ob man dem Holz-, Feuer-, Erde-, Metall- oder Wasserelement angehört. Die Geschmacksrichtungen werden entsprechend beschrieben: Holz ist sauer, Feuer bitter, Erde süß, Metall scharf und Wasser salzig. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird von den fünf »Wandlungsphasen« gesprochen, getreu der zyklischen Betrachtungsweise des Universums in diesem System. Die zyklische Reihenfolge prägt bestimmte Charakterzüge und prädestiniert für bestimmte Nahrungsmittel. Holz steht für Frühling, Feuer für Sommer, Metall für Herbst und Wasser für Winter.

Die Chinesen haben den uns bekannten vier Jahreszeiten eine fünfte hinzugefügt. Ihr entspricht das Erdelement. Innerhalb der fünf Wandlungsphasen nimmt es eine Sonderstellung ein. Im Zyklus des Kosmos steht die Erde in der Mitte. Das Erdelement entspricht dem Spätsommer.

Das energetische Potenzial der Nahrung

Bei der 5-Elemente-Ernährung stehen nicht nur Nährstoffe oder »Kalorien« im Mittelpunkt, sondern das energetische Potenzial einer Speise oder eines

Die 5-Elemente-Ernährung wusste schon immer: Gekocht ist gesünder und bekömmlicher. Inzwischen haben dies auch wissenschaftliche Studien im Westen bewiesen.

Lebensmittels. Es ist gekennzeichnet durch seine thermischen Eigenschaften heiß, warm, neutral, kühl und kalt.

Nach der Erfahrung der TCM hilft dieses thermische Potenzial, neue Kraft zu gewinnen und einen Energiemangel auszugleichen. Jedes Nahrungsmittel wird einem Element zugeordnet, das den einzelnen Himmelsrichtungen und den Jahreszeiten zugewiesen ist und unserem Konstitutionstyp entspricht.

Gekochtes statt Rohkost

Die globalisierte Ernährung hat uns die Salat- und Rohkostwelle beschert – mittlerweile ebenso standardisiert wie die Erzeugnisse der Fast-Food-Ketten – und nimmt keinerlei Rücksicht auf Jahreszeiten und thermische Bedürfnisse. Außerdem sind unse-



re Mägen und Verdauungswege dafür nicht geeignet. Seit der Mensch das Feuer entdeckt hat, hat er wohl kaum mehr Grünes und Rohes gegessen als im 21. Jahrhundert – von Salatbüfett bis Sushi. Und dabei immer mehr Gewicht angesetzt, während er glaubte, das Gegenteil zu bewirken.

Rohkost ist nur schwer verdaulich

Rohkost hat mehr Vitamine, Rohkost hat viele Ballaststoffe, Rohkost ist einfach gesund. Diese Meinung herrscht seit Jahren unter gesundheitsbewussten Menschen vor. Dabei wird oft völlig übersehen, dass Rohkost sehr schwer verdaulich ist. Zum Teil wird sie deshalb auch nur unvollständig verwertet und unverdaut wieder ausgeschieden. Diese Erkenntnis ist seit eh und je in der chinesischen Ernährungslehre fest verankert.

Der Stoffwechsel wird belastet

Rohkost belastet den Stoffwechsel, hat man in der TCM erkannt, indem sie ihn spürbar verlangsamt. Bei langsamem Stoffwechsel – und das ist die Tragik – machen jedoch auch schon kleinere Mengen auf dem Teller dick. Bei Rohkostdiäten oder einer Überbetonung von Rohkost auf dem Speiseplan werden

die Verdauungsorgane stark beansprucht. Rohkost beginnt oft im Darm zu gären, bildet Säuren und Gase. Deshalb sind – besonders am Abend – nach chinesischer Ernährungslehre nur kleine Mengen Rohkost zu empfehlen. Und schon gar nicht sollte man sie zusammen mit einem Milchprodukt wie Käse oder Quark zu sich nehmen, wenn man Pfunde verlieren oder keine neuen ansetzen möchte.

Die Mitte stärken

Gerade durch kalte und rohe Lebensmittel belastet man Körper und Verdauung. Sie schwächen nach Auffassung der TCM unsere Mitte, belasten die Organe Milz und Magen im Übermaß, die für die Verdauung als besonders wichtig angesehen werden. Die Umwandlung (Transformation) von Speisen und Getränken geschieht durch die geschwächte Verdauung nur unvollständig. Im Körper sammeln sich Feuchtigkeit und Ablagerungen an, die u. a. auch für Übergewicht verantwortlich sind.

Warmes ist viel wertvoller

Die TCM betrachtet Ernährung als Medizin. Und sie hat durch ihre sehr lange Erfahrung etwas herausgefunden, was früher auch in unseren Breiten zum Standardwissen über eine gesunde Ernährung gehörte: Warme, gekochte Gerichte sind am bekömmlichsten. Das gilt auch für das Frühstück: Leichte Suppen sind besser als eiskalter Orangensaft aus dem Kühlschrank. Getreidecongee (z. B. Reisbrei mit Wasser gekocht) ist der Gesundheit zuträglicher als Joghurt mit Südfrüchten. Eintöpfe und Getreideaufläufe mit Gemüse sind nicht nur lecker, sondern auch ausgesprochen gesund.

Und wo bleiben beim Kochen die Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe? An der italienischen

Tipp Es gibt keinen Grund, im Winter saure Zitronen aus fernen Ländern zu verzehren in der Annahme, damit den Vitaminhaushalt zu verbessern. Möhrengemüse in heißer Brühe mit ein paar gebratenen Zwiebelscheiben und Petersilie (auch ein leckeres Frühstück) oder eine pikante Lauchsuppe schützen besser vor Erkältung. Sie steigern unsere Abwehr und erwärmen unseren Organismus.

Info Yin und Yang sind komplementär, bedingen einander. Das Ende ist so wichtig wie der Anfang, weil das eine ohne das andere nicht existieren kann.

Universität Parma wurde dazu vor einiger Zeit eine Untersuchung abgeschlossen. Daraus geht hervor, dass der Mensch gut daran getan hat, das Feuer zu entdecken, es zu hüten und darauf zu kochen – und dass die chinesische Küche dies richtig erkannt hat. Die Studie zeigt, dass die wertvollen Inhaltsstoffe von Gemüse beim Erhitzen weit weniger leiden als bisher angenommen. Es ist sogar so, dass die »oxidative Gesamtleistung« zunimmt – also das, was nach dem Kochen an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenole, Karotinoide) zur Verfügung steht. Sie stieg in gegarten Möhren, Zucchini und im Brokkoli messbar an.

Auch Vitamine fühlen sich wohl beim Kochen

Das bedeutet: Die Stoffe, die möglicherweise das Krebsrisiko reduzieren, waren sogar in größerer Menge vorhanden als in geraspelter Rohkost. Entgegen der weitverbreiteten Vorstellung werden die Vitamine beim Kochen offensichtlich nicht automatisch vernichtet. Den Vitaminen D, E, B1 und B2 macht eine hohe Temperatur überhaupt nichts aus.

Yin, Yang und Qi

Grundlagen der chinesischen 5-Elemente-Ernährung sind die bekannten philosophisch-biologischen Größen des Yin, des Yang und des Qi (sprich Tshi). Yin und Yang stellen die polare Welt dar, mit ihren Gegensätzen von hell und dunkel, von männlich

und weiblich, von gesund und krank. Yin und Yang bedingen einander. Yang bedeutet Aktivität, steht in der Gesundheit für Lebenskraft, Wärme und Dynamik. Yin ist das Sinnbild für Ruhe und Festigkeit.

Die Zelle ist das Yin, ihre Kraft das Yang

Auf den menschlichen Organismus angewandt ist die Zelle das Yin. Ihre Funktion, die Aktivität, die daraus kommt, ist das Yang. Das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Auch in der chinesischen Elementelehre spielt – wie bei Schüßler – die Zelle eine entscheidende Rolle. Das Wunderwerk der Milliarden menschlichen Yin-Zellen würde ohne die aktive Kraft des Yang nicht funktionieren.

Qi – die durch alles strömende Lebensenergie

Die dritte Kraft in dieser vereinfacht dargestellten Biophilosophie ist das Qi. Es verkörpert die durch alles hindurchströmende Lebensenergie, ohne die sich kein gesunder Organismus entfalten könnte. Jede Störung im Körper führt zu einer Beeinträchtigung dieser Lebensenergie. Und jede Beeinträchtigung der Lebensenergie zu einer Störung im Körper, die wir dann als Krankheit bezeichnen.

Es gibt laut TCM ein angeborenes Qi. Es bestimmt unsere Konstitution. Das ist einer der auffallenden Berührungspunkte der chinesischen Biophilosophie mit der Biochemie von Schüßler. Außerdem erzeugt unser Lebensstil ebenfalls Qi – wenn wir ungesund leben, wird die Lebensenergie gestört. Das gilt natürlich besonders in Bezug auf unsere Ernährung. Das Qi, das aus der Nahrung kommt, die Energie, die wir durch sie aufnehmen, hat ganz verschiedene Wirkungen auf Kraft und Leistungsfähigkeit, auf Verdauung und Wärmehaushalt.

Diese Tatsachen haben in der 5-Elemente-Ernährung einen enorm hohen Stellenwert, während sie in westlichen Ernährungsweisen und besonders in einseitigen Ernährungsmoden sträflich vernachlässigt werden.

3. Schritt – Schüßler plus 5-Elemente-Ernährung

Yin, Yang und Qi stärken mit Schüßler

Mit einer Ernährung, die sowohl die Schüßlerschen Konstitutionstypen berücksichtigt als auch die Ernährungstypen der 5-Elemente-Ernährung nach der TCM, werden Yin, Yang und Qi gestärkt, der Körper ist aktiver, weil sein Stoffwechsel in idealer Ergänzung typgerecht angekurbelt wird. U. a. werden dadurch Fettzellen in Energie umgewandelt – und dies führt auch zum Abbau von möglichem Übergewicht.

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Konstellation der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie beeinflussen seine Persönlichkeit, sein Essverhalten und seinen Geschmack. Aber obwohl sie alle immer vorhanden sind, dominiert bei jedem Einzelnen ein bestimmtes Element. Dieses zu ermitteln, ist eine ganz wesentliche Voraussetzung für gesunde Ernährung.

Mit dem Typbogen zur gesunden Ernährung

Die mineralischen Lebenssalze Schüßlers optimieren den Stoffwechsel seiner zwölf Konstitutionstypen, die er im System der Biochemie erkannt hat. Die typgerechte Auswahl der Nahrungsmittel nach der 5-Elemente-Ernährung der Traditionellen

Chinesischen Medizin lässt Essen zur umfassenden Gesundheitsfürsorge werden.

Mit den speziell für dieses Buch entwickelten Typbögen ab Seite 18 finden Sie genau das, was zu Ihnen passt. Sie brauchen nicht chinesisch oder exotisch zu essen, um gesund zu bleiben. Die 5-Elemente-Ernährung ist auch keine vegetarische Küche. Sie setzt vielmehr auf Ernährung aus der Region und auf Rezepte, die den Jahreszeiten entsprechend ausgewählt sind.

Die Mineralstoffe der Schüßler-Salze in Tablettenform ergänzen ideal die Rezepte nach der chinesischen 5-Elemente-Ernährung. In diesem Buch finden Sie für jeden Typ die passende Grundversorgung an Schüßler-Salzen und solche, die zum Abnehmen geeignet sind.





Typbestimmung *nach Schüßler*





Der Ernährungstyp des Holzelements

Die Schüßlerschen Konstitutionstypen Nr. 1, Calcium fluoratum, Nr. 6, Kalium sulfuricum, und Nr. 10, Natrium sulfuricum, kommen mit ihren Eigenschaften dem Ernährungstyp Holz am nächsten. Deshalb werden sie dem Holzelement zugeordnet. Hier finden die Körpermeridiane der Traditionellen Chinesischen Medizin Berücksichtigung. Sie werden zum jeweiligen Salz, zum jeweiligen Schüßler-Typ und zu seinen psychischen Eigenschaften in Beziehung gesetzt.

Wie finde ich meinen Konstitutionstyp?

Lesen Sie sich die folgenden Zeilen über Körpermerkmale und Charaktereigenschaften aufmerksam durch. Welche der Merkmale treffen an einem normalen Tag auf Sie am ehesten zu? Was sagt Ihr Partner?

Wenn Sie einem dieser Konstitutionstypen in Eigenschaften und Aussehen entsprechen oder nahekommen, gehören Sie in Ihrer Prägung zum Holztyp. Die Lebensmittel auf Seite 20f. und die Rezepte ab Seite 42 und 58 sind dann für Sie am besten geeignet.

Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 1, Calcium fluoratum?

Er ist oft schon an seiner schlaffen Gesichtshaut zu erkennen. Unter den Augen und manchmal auch an

den Oberlidern bilden sich kleine Längs- und Quersfalten (Würfelfältchen). Diese Hautregionen sind meist rötlich-blau verfärbt. Es kommt häufiger zu Geweberschlaffung, vor allem in der Bauchregion (schlaaffe Bauchdecke) und zu einer Schwäche der Bänder und Sehnen. Die Haut wird leicht schrundig, die Hände sind oft rau und rissig und die Fingernägel brüchig. Das Persönlichkeitsbild ist nicht selten von Existenzangst geprägt.

Viele Menschen dieses Typs sind entscheidungs-schwach und fürchten sich davor, finanziell nicht mehr über die Runden zu kommen.

Das sind meine Mineralsalze

Um Ihren Mineralstoffhaushalt auszugleichen, sollten etwa 6 Monate lang 2- bis 3-mal täglich je 3 Tabletten Calcium fluoratum D12 eingenommen werden.

Wenn ich abnehmen will

Für den Typ, auf den die genannten Merkmale zutreffen, empfiehlt sich zusätzlich zur sorgfältig ausgewählten und zusammengesetzten Ernährung und zum Calcium-fluoratum-Ausgleich die Einnahme folgender Schüßler-Salze, ebenfalls täglich über einen Zeitraum von etwa 6 Monaten: vor dem Frühstück 5 Tabletten vom Salz Nr. 10, Natrium sulfuricum D6; vor dem Mittagessen 5 Tabletten vom Salz Nr. 5, Kalium phosphoricum D6; vor dem Abendessen 5 Tabletten vom Salz Nr. 9, Natrium phosphoricum D6.



Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 6, Kalium sulfuricum?

Charakteristisch sind Pigmentflecken, oft ein bräunlich-gelblicher (ockerfarbener) Schatten um die Augen. Es treten vermehrt Altersflecken auf. Menschen dieses Typs werden häufig von einem Reizdarm geplagt, auch von Pilzbefall des Darms und von Fuß- und Nagelpilz. Es kommt auch oft zu einem unangenehmen Völlegefühl im Oberbauch, zu Müdigkeit am Morgen. Viele fürchten, nicht mehr geliebt zu werden. Das bessert sich erst, wenn der Kalium-sulfuricum-Haushalt ausgeglichen wird.

Das sind meine Mineralsalze

Um den Mineralstoffhaushalt auszugleichen, sollten etwa 2 bis 3 Monate lang 4-mal täglich 4 Tabletten Kalium sulfuricum D6 eingenommen werden.

Wenn ich abnehmen will

Zusätzlich zur typgerechten Ernährung und zum Kalium-sulfuricum-Ausgleich sollten am Abend 6 Tabletten Natrium sulfuricum D6 in 1 Glas heißem Wasser aufgelöst eingenommen werden.

Gehöre ich zum Schüßler-Typ Nr. 10, Natrium sulfuricum?

Dieser Typ wird wegen einer öfter auftretenden auffallend violettroten Verfärbung im Gesicht nicht selten des Alkoholmissbrauchs verdächtigt. Tatsächlich ist bei diesem Konstitutionstyp die Leber

Holz ist das Symbol für aufsteigende Energie wie in einem Baum im Frühling. Die Farbe des Holzelements ist Grün, der Geschmack ist das Saure.

