



## Gesundheitsthema 10

# Ernährung nach Yin und Yang

## Gesundheitsstörungen und Leistungsabfall durch unsere allgemein bevorzugte Yin-lastige Ernährungsweise

### Das Chi mit den Yin- und Yang-Kräften

Unser ganzes Leben beruht auf dem harmonischen Zusammenspiel der beiden Kräfte Yin und Yang des Chi (entspricht dem Prana, Od, Orgon, Lebensäther oder dem Neutrinopower).

Das Chi ist bipolar, was mit den Yin- und Yang-Kräften seinen Ausdruck findet und mit der Monade dargestellt wird:



Die sieben Grundfarben entsprechen den sieben Chi-Farbenergien und den Farben unserer sieben Hauptchakren, wobei die unteren drei Chakren der Yang-Energie und die oberen drei der Yin-Energie zugehörig sind:

Yang/Yin	YANG			Harmonie	YIN		
Farbe	Rot	Orange	Gelb	Grün	Blau	Indigo	Violett
	Wurzel-Chakra	Nabel-Chakra	Milz-Chakra	Herz-Chakra	Hals-chakra	Stirn-Chakra	Scheitel-Chakra

(Chakrenzuordnung nach HP Ellen Grasse - betrifft das 1., 2. + 3. Chakra)

Die Gegensätze der YANG- und der YIN-Kräfte sorgen für das Rotieren der Chakren und das Verteilen der Chi-Energien im ganzen Körper.

Eine Aufnahme dieser Energien erfolgt unter anderem mit Chi-haltiger Ernährung.

Die **Yang-Energien** sind erschaffend, sammelnd, formend, erwärmend und zusammenziehend.

Die **Yin-Energien** sind auflösend, ausdehnend, erkaltend und zerstreudend.

Erst ein ausgewogenes Verhältnis dieser beiden Energien bedeutet Harmonie und Gesundheit.

Heilpraktikerin Ellen Grasse:

"...Da die meisten Menschen heute durch ihre Nahrung und Getränke **"yinnisiert"** sind, ist eine mehr oder weniger yang-betonte Kost zu empfehlen...."

".....Informieren Sie sich. Es lohnt sich. Sie werden gesünder und sparen noch Geld dabei."

Im Vergleich der beiden folgenden Tabellen mit Nahrungsmitteln mit Yang- und mit Yin-Energie werden wir feststellen können, dass wir tagtäglich und unwissentlich ganz bevorzugt Nahrungsmittel mit Yin-Energie aufnehmen. Nur diejenigen machen eine Ausnahme, die sich ganz bewusst z. B. entsprechend den ayurvedischen Doshas oder den fünf Elementen der TCM ernähren.

### Yang-haltige Nahrungsmittel

	hohes Yang	mittleres Yang	geringes Yang
<b>Gemüse /Salat</b>		Chicoree	Blumenkohl
		Kürbis	Brokkoli
		Ingwerwurzel	Feldsalat
		Karotten	Fenchel
		Lauch	Grüne Bohnen
		Löwenzahn	Knoblauch
		Radicchio	Kohlrübe
		Klettenwurzel	Radieschen
		Wasserkresse	Rettich
		Huflattich	Rotkohl
			Schwarzwurzel
			Spinat
			Zwiebel
			Tobinampur
			Petersilie
			Grünkohl
			Zwiebeln
			Endiviensalat
<b>Obst/Früchte</b>		Äpfel, einheimische	Beeren, alle
		Pflaumen	Aprikosen
			Kastanien
			Erdbeeren
			Kirschen
<b>Fette</b>			Schwarzes Sesamöl
			Weißes Sesamöl
			Olivenöl
<b>Getränke</b>	Ginsengtee	Ziegenmilch	Getreidekaffee
		Mu-Tee	Grüner Tee
			Kräutertee
<b>Eiweiße,vegetarisch</b>	Soja	Kicherbsenmehl	Kürbiskerne
	Azukibohnen!	Tofu	Sesam
			Sonnenblumenkerne

<b>Fleisch</b>	Fasan	Pute / Truthahn	Wild
		Rebhuhn	Taube
		Ente	
		Hammel	
<b>Fisch</b>		Hering	Hecht
		Kaviar / Rogen	Scholle
		Kleinfische/Sardinen	Lachs
		Rotbarsch	Makrele
		Krabben	Thunfisch
<b>Milchprodukte</b>		Ziegenkäse	Hartkäse
		Schweizer Rohmilch- käse	Roquefort
<b>Getreide</b>		Buchweizen	Reis
			Roggen
			Gerste
			Hirse
			Vollkornweizen
			Hafer

### Yin-haltige Nahrungsmittel

	hohes Yin	mittleres Yin	geringes Yin
<b>Gemüse /Salat</b>	Bambussprossen	Rotkohl	Weißkohl
	Spinat	Knoblauch	Rote Rüben
	Gurken	Sellerie	Linsen
	Kartoffeln	Erbsen	Grüne Erbsen
	Tomaten	Mais	
	Pilze		
	Artischocken		
	Spargel		
	Bohnen(ohne Azuki)		
	Süßkartoffeln		
	Auberginen		
	Eisbergsalat		
<b>Obst/Früchte</b>	Birnen	Haselnüsse	Oliven
	Orangen	Erdnüsse	
	Bananen	Cashewnüsse	
	Mango	Mandeln	
	Ananas	Pfirsiche	
	Melonen	Zitronen	
	Feigen	Birnen	
	Grapefruit	Melone	
	Papaya	Weintrauben	
	Limonen		
	Datteln		
<b>Fette</b>	Margarine	Safranöl	Sonnenblumenöl
	Schmalz	Erdnussöl	Maisöl
	Butter	Kokosöl	

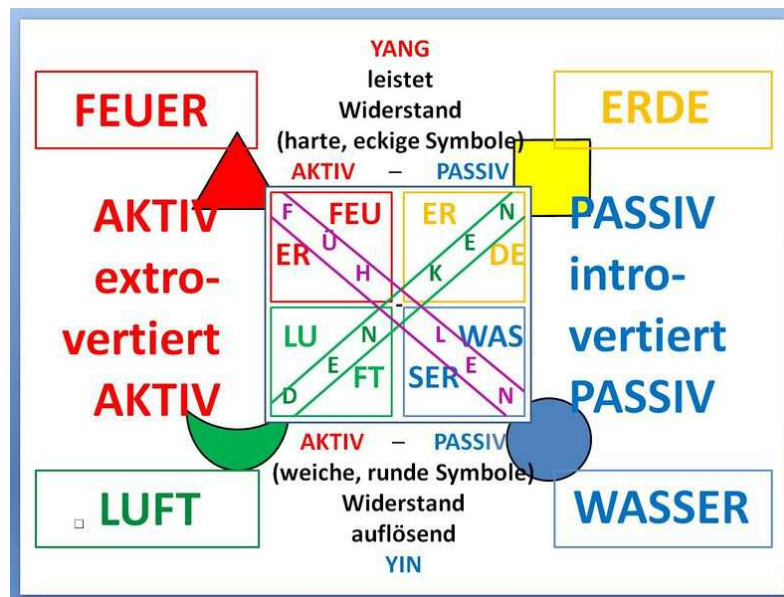
<b>Getränke</b>	Wein	Bier	Quellwasser
	Bohnenkaffee	Joghurt	Minralwasser
	Sekt	Milch	sodawasser
	Obstsaft		Kefir
	Tee (gefärbt)		
<b>Eiweiß, vegetarisch</b>			
		Haselnüsse	Leinsamen
		Kokosnüsse	
		Paranüsse	
		Walnüsse	
		Pinienkerne	
<b>Fleisch</b>			
		Schweinefleisch	Huhn
		Pferd	
		Schnecken	
		Hase	
		Rindfleisch	
<b>Fisch</b>			
			Hummer
			Miesmuschel
			Aal
			Austern
			Forelle
			Heilbut
			Karpfen
			Tintenfisch
			Muscheln
<b>Milchprodukte</b>			
	Süßrahmbutter	Sauerrahmbutter	Gryère
	Schlagsahne		Camembert
	Käse, sehr fetthaltig		Kefir
	Saurer Rahm		
	Joghurt		
<b>Süßmittel</b>			
	Dicksäfte		
	Honig		
	Sirup		
	Zucker		

Auch wenn diese Liste unvollständig ist und die Zuordnungen keinem wissenschaftlichen Standard entsprechen, sehen wir, dass es sehr wenige Lebensmittel mit einem hohen Yang-Anteil, aber sehr, sehr viele mit einem hohen Yin-Anteil gibt und die letzteren sind gerade die Nahrungsmittel, die wir bevorzugt und täglich zu uns nehmen.

Diese Yin-Lebensmittel, die alltäglich verzehrt werden, können unseren Körper stark Yin-lastig machen.

Die Einzigen, die davon profitieren können, sind diejenigen mit einer sehr Yang-betonten Konstitution, die also unter dem vorrangigen Aspekt der Grundelemente Feuer und Erde ihr Leben verbringen.

Die Relation der Grundelemente Feuer, Wasser, Luft und Erde zu den Yin- und Yang-Konstellationen gibt folgende Darstellung wieder:



Quelle: [http://wiki.astro.com/astrowiki/de/Datei:MEA\\_PPT-02.JPG](http://wiki.astro.com/astrowiki/de/Datei:MEA_PPT-02.JPG)

Wer mit der Konstellation eines z. B. sehr dominierenden Luft- und/oder Wasserzeichens seine Lebenszeit hier verbringen darf, hat mit dieser Yin-betonten Ernährung keine Chance in seine Energie zu kommen und gesund zu sein.

Aber auch diejenigen, die von Geburt aus eine relativ harmonische Verteilung der vier Grundelemente Erde, Wasser, Luft und Feuer haben, werden durch die Yin-lastige Ernährung nie die Gesundheit erreichen und die Energie aufbringen können, die ihrer geburtsmäßigen Konstitution entspräche.

Unsere unteren drei Chakren sind die, die der Yang-Energie entsprechen. Diese werden durch die Yin-lastige Ernährung ständig geschwächt und können damit die in der folgenden Tabelle dargestellten Symptome und Gesundheitsstörungen hervorrufen:

### Wurzel-Chakra - zugehörige Organe, Funktionskreis und mögliche Krankheitssymptome

Organe + Funktion	Symptome
Funktionskreis: Niere, Blase Kondition und angeborene Konstitution oder Vitalität	Akne, Angina tonsillaris, Angstzustände, Arthritis, Asthma, Blasenentzündung, Hypertonie, Bronchitis, Frieren, Fußschweiß, Gelenkrheuma, Haarausfall, Heiserkeit, Harnwegsinfekte, Hexenschuss, Impotenz, Ischias, Knie-schmerzen, Lähmungen, Ohrentzündung, Nierenentzündung, Nierensteine, Ödeme, Polyarthritits, Rachitis, Unfruchtbarkeit, Vitalitätsmangel, u. a.

## Nabel-Chakra - zugehörige Organe, Funktionskreis und mögliche Krankheitssymptome

Organe + Funktion	Symptome
Funktionskreis: Leber, Gallenblase	Bindehautentzündung, Schwachsichtigkeit, Bluterguss, Hypotonie, Gallenblasenentzündung, Gallensteine, Gelbsucht, Gicht, Hautjucken, Hüftgelenkentzündung, Koliken, Krämpfe, Leberstörungen, Meningitis, Nebennierenstörung, Neuritis, unregelmäßige + schmerzhafte Periode, Schielen, Schilddrüsenunterfunktion, Schwindel, Trigeminusneuralgie, Venenentzündung, Zittern, Zuckungen, u. a.

## Milz-Chakra - zugehörige Organe, Funktionskreis und mögliche Krankheitssymptome

Organe + Funktion	Symptome
Milz, Bauschspeicheldrüse, Magen	Erkrankungen des Bewegungsapparats, Bruch (Hernie), Darmsenkung, Durchfall, Erbrechen, Fettsucht, Gastritis, Hypoglykämie, Anfälligkeit für Insektenstiche, Kreislaufstörungen, Magenprobleme, Magensenkung, Milzerkrankung, Muskelschmerzen, Myom, Nasenbluten, Pilzerkrankungen, Reiseübelkeit, Sehnenscheidenentzündung, Sodbrennen, Störung beim Urinlassen, Wanderniere, u. a.

Die angeführten Symptome können auch andere Ursachen haben und sie können auch unter Miteinwirkung weiterer Chakren entstanden sein.

Die dargestellten Symptome beziehen sich auf die rein organischen Probleme. Eine Schwächung der drei unteren Chakren kann aber auch eine Vielzahl psychischer Probleme mit sich bringen, die hier aber keine Erwähnung finden.

Die oberen drei Chakren werden von einer Yin-lastigen Ernährung nur insofern betroffen, dass sie ihre Energie, das Chi, vorwiegend aus den unteren Chakren beziehen.

Grundsätzlich darf gesagt werden, dass eine starke Disharmonie zwischen den Yin- und Yang-Kräften niemandem erlaubt sein Leben in voller geistiger und physischer Kraft zu führen.

Wessen Yin-Yang-Konstellation nicht bekannt ist, kann auf der Internetseite <http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/index.html> ganz nach unten scrollen und einen Klick auf "Der-vier-Elemente-Test" tätigen und den dort offerierten Fragebogen ausfüllen.

Diese individuelle Elemente-Grundkonstellation lässt sich auch astrologisch mit dem Geburtstag, der Geburtszeit und dem Geburtsort über den Radix bestimmen. Einen ersten Hinweis auf die Yin-Yang-Konstellation gibt das Sternzeichen der Geburt - siehe Tabelle am Ende des Beitrages.

### Einige Hinweise

Unter dem Aspekt, dass Schweinefleisch, Weizen und Kuhmilch / -erzeugnisse gar nicht oder nur selten zum Ernährungsprogramm gehören sollten, darf man gern noch folgende Hinweise beachten:

01. Bevorzugen:  
Nahrungsmittel, die in unserer klimatischen Zone gewachsen sind.  
Früchte oder Gemüse aus tropischen Gebieten enthalten viel Yin.
02. Minimieren:  
Trinken nur bei Durst. Flüssigkeit hat viel Yin.
03. Essen nur bei Hunger, nur soviel der Körper benötigt.
04. Bevorzugen:  
Gemüse und Obst aus wirklich biologischem (friedfertigem) Anbau.
05. Minimieren:  
Zucker in jeder Form, dieser hat einen extremen Yin-Anteil.
06. Minimieren:  
Nachtschattengewächse, wie Tomaten, Kartoffeln - diese sind sehr Yin-betont.
07. Minimieren:  
Gemüse, die schnell wachsen, wie Pilze, Spargel, Gurken,.. - diese haben einen hohen Yin-Anteil.
08. Minimieren:  
Südfrüchte, wie Zitrusfrüchte, Bananen, Kiwis, u. a. - sind Yin-betont.
09. Minimieren:  
Scharfe ausländische Gewürze, wie Curry, Pfeffer, Senf, usw. - diese sind Yin-betont.
10. Vermeiden/Minimieren:  
Fleisch von Säugetieren und tierische Fette
11. Bevorzugen:  
In begrenzter Menge Erdbeeren, Äpfel, Himbeeren, Heidelbeeren (keine Konserven, ohne Zucker).
12. Bevorzugen:  
Yangbetontes Gemüse
13. Bevorzugen:  
Quell- oder stilles Wasser, mit wenig/ohne Mineralstoffe
14. Empfohlen:  
Täglich ca. 4g Meersalz oder Steinsalz oder Halit o. ä.

### **Beste Eiweißversorgung für Veganer und auch Vegetarier:**

Azuki- / Adukibohnen, rote Sojabohnen - diese enthalten als einzige essbare Pflanze alle acht essentiellen Eiweiße, auch Lysin und Methionin, und sind Yang-betont.

Der Verzehr dieser Bohnen soll zur Gedächtnis- und Herzkreislaufverbesserung beitragen und gilt ferner als Heilmittel bei Nierenstörungen.

Die Auswahl der Nahrungsmittel nach den Yin-/Yang-Prinzip ist nur eine Möglichkeit der individuellen Optimierung des Speiseplanes, aber eine sehr entscheidende.

Die Nahrungsmittel können dann noch unter dem Aspekt des Säuren- /Basengehaltes, der Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Eiweiße und weiteren Merkmalen betrachtet werden. Hier darf jeder ganz individuell sein eigenes Optimum festlegen, um es dann aber auch mit Ausnahmen, also ohne jedes Dogma umzusetzen.

## Die Beziehung des Sternzeichens des Tages der Geburt für die Yin- oder Yang-Betonung

<b>Zeitspanne</b>	<b>Sternzeichen</b>	<b>Element</b>	<b>Yin/Yang</b>
21. Januar - 19. Februar	Wassermann	Luft	YIN
20. Februar - 20. März	Fische	Wasser	YIN
21. März - 20. April	Widder	Feuer	YANG
21. April - 20. Mai	Stier	Erde	YANG
21. Mai - 21. Juni	Zwillinge	Luft	YIN
22. Juni - 22. Juli	Krebs	Wasser	YIN
23. Juli - 23. August	Löwe	Feuer	YANG
23. August - 23. September	Jungfrau	Erde	YANG
24. September - 23. Oktober	Waage	Luft	YIN
23. Oktober - 22. November	Skorpion	Wasser	YIN
23. November - 21. Dezember	Schütze	Feuer	YANG
22. Dezember - 20. Januar	Steinbock	Erde	YANG

---

Die meisten Aussagen und Hinweise dieses Gesundheitsthemas sind von der sensitiven Heilpraktikerin Ellen Grasse hellstichtig ermittelt und für dieses Gesundheitsthema sinngemäß ihren folgenden Büchern entnommen:

**"Selbsthilfeprogramm Körper - Seele"**, Knaur Verlag, 1995

**"Chakren- und Auradiagnose"**, Knaur Verlag, 1993

---

Viel Vergnügen beim Umstellen der Ernährung und damit bei der Einsparung von Wirtschaftskosten und der sich wahrscheinlich einstellenden Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit wünscht der Verfasser des Beitrages.

---

### Bemerkung:

In diesem Beitrag geht es um die Vermittlung grundsätzlicher und allgemein verständlicher physiologischer, medizinischer Grundlagen. Die angegebenen Symptome und Erkrankungen können jedoch auch noch andere Ursachen haben, die einer weiteren medizinischen Abklärung bedürfen.

---

### **Ganzheitliche Heilpraxis**

Heilpraktiker Dipl.- Ing. Karl Volker Kaulfuß

Stuttgart - West

Telefon: 0711/ 8568022 \* 0179 104 2345

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/>





Anlage:

## Harmonische Ernährung

### Nahrungsaufnahme unter Berücksichtigung der vier Elemente

Warum werden nicht alle Menschen mit ein und derselben Ernährung gesund und glücklich? Sie sind nicht gleich, haben nicht dieselbe Konstitution! Diese lässt sich durch die jeweiligen **Anteile an den vier klassischen Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde** vortrefflich charakterisieren. Die Grundsätze der Vollwerternährung gelten in unterschiedlichem Umfang zwar für jeden, sie müssen jedoch individuell an den einzelnen Menschen und an seine jeweilige Lebenssituation angepasst werden: Gewichtung und Anteil der einzelnen Komponenten, die Zusammenstellung der Mahlzeiten, der Einsatz von Kräutern und Gewürzen, das Essen im Tagesablauf.

Die Nahrung verändert nicht die Konstitution, sie kann sie aber harmonisieren, indem sie extreme Veranlagungen mäßigend beeinflusst, Schwächen entgegenwirkt und den Ausdruck von ungelebtem Potential unterstützt.

Jeder Mensch, der sich mit gesunder Ernährung befasst, stößt über kurz oder lang auf die folgenden beiden Fragen:

1. Warum sind die meisten Ernährungsrichtungen so widersprüchlich, selbst innerhalb der vegetarischen Richtung? Und das, obwohl sie für sich große Erfolge bezüglich Heilung und Gesundheit in Anspruch nehmen und dies auch glaubhaft belegen können.
2. Warum bekommt die strikte Veganer-Rohkost, die Sonnenkost, den Menschen so unterschiedlich gut? Nach Durchleben der sogenannten Übergangsphase mit den üblichen Entgiftungserscheinungen wie Durchfall oder Verstopfung, Grippe, sogar Erkältungen, Übelkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Ausscheidungen durch die Haut usw. in den ersten Monaten bis Jahren, klagen viele noch nach längerer Zeit über zu raschen und starken Gewichtsverlust, über Kältegefühle an Händen und Füßen und Schwindel beim Aufstehen am Morgen, über Zahnprobleme – so mancher Obstrohköstler hat eine Reihe seiner Zähne verloren – und vor allem über Nieren- und Leberprobleme, die nicht selten erst nach ein bis zwei Jahren nach der Umstellung auftreten und mit der Rückkehr eines Teils der Symptome einhergehen, derentwegen sie ursprünglich ihre Ernährung umgestellt hatten. Andere wiederum verkraften die Umstellung bzw. die neue Kost anstandslos, sie bleiben von Entgiftungserscheinungen und Rückschlägen weitgehend verschont und haben tatsächlich genau das gefunden, wonach sie gesucht hatten.

### Auf diese Fragen gibt es eine eindeutige und klare Antwort:

Alle Menschen sind verschieden, haben eine andere Konstitution – **es gibt keine Ernährungsform, die für alle gleichermaßen segensreich, die auf alle Menschen harmonisierend wirkt!** Dies betrifft auch die vielgepriesene Rohkost!

Um diese Frage zu beantworten, bediene ich mich viele Jahrtausende alter Erfahrungen aus der medizinischen Astrologie, die in diesem Zusammenhang vor allem mit den vier uns allen bekannten Elementen **Luft, Feuer, Wasser und Erde** arbeitet. Zur Charakterisierung dieser vier Grundenergiemuster sehen Sie sich bitte die Kästen zu den einzelnen Elementen an.

**Das Feuerelement** steht für Enthusiasmus, Willenskraft, starke Gemütsregungen und ein hitziges Temperament, Vorwärtsstreben, Wissensdurst und Forschergeist, Neugierde und Lernen, Kampfgeist, Mut und Abenteuerliebe, Optimismus und Idealismus, Risikobereitschaft bis zum Draufgängertum, Offenheit für andere Menschen und Aufgeschlossenheit Neuem gegenüber; feurige Menschen stehen im Zentrum der Aktivität, initiieren Projekte und Partnerschaften und sind selbstbewusst, direkt, ehrlich und loyal. Menschen, die zu wenig Feuer haben, sind antriebslos, stellen ihr Licht unter den Scheffel und bewundern die anderen, die das zuwege bringen, von dem sie nur träumen. Lachen und Freude zeigen, dass die Feuerorgane Herz und Dünndarm kräftig entwickelt sind.

**Das Luftelement** wird am besten durch Gedanken und Ideen ausgedrückt. Solche Menschen sind nach außen gehend, gesellig, freundlich, beliebt, wechselhaft, informiert, freidenkend, logisch, rational und objektiv, sehr flexibel und begeisterungsfähig; sie machen gerne erst ein Konzept, bevor sie ein Projekt beginnen, anstatt wie die Feuertypen sich ohne lange zu fackeln ins Abenteuer zu stürzen oder wie die Erdtypen immer wieder alte Gewohnheiten aufzutischen. In Problem-Situationen ist es für sie schwierig, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen und daraus auch auf die Gefühle der anderen richtig einzugehen. Stattdessen schweben sie irgendwo über den Wolken. Sie können aber sehr gut debattieren, formulieren und kommunizieren. Menschen mit einem Mangel an Luft können eigene und fremde Taten gedanklich nicht einschätzen und Gedanken und Ideen von anderen nur schwer begreifen oder sich selbst intellektuell nur unvollkommen ausdrücken. Dem Luftelement sind die Nerven, die Lunge und der Kreislauf zugeordnet.

**Das Erdelement** steht für Reife, Ernsthaftigkeit und Stabilität, für den Wunsch nach geordneten, soliden Verhältnissen, einem ordentlichen, schönen Heim und einem geregelten Tagesablauf. Es umfasst ein vorsichtiges, zuverlässiges, vorhersagbares bis starrsinniges, ausdauerndes, praktisch begabtes und dem Nützlichen zugewandtes Naturell, das am Bewährten, Traditionellen hängt und seine Sicherheit aus Besitz, Ansehen und dem Buchstaben des Gesetzes zieht. Solche Menschen stehen mit ausgeprägtem Sinn für die Realität mit beiden Beinen fest auf der Erde und bringen – wenn auch bisweilen nur langsam – dafür aber um so stetiger und langfristig - handfeste Dinge zustande. Sie haben einen Sinn für Schönheit und all die Freude, die uns unsere fünf Sinne schenken. Sie haben wenig Sinn für das Flüchtige und Unsichtbare. Menschen, die zu wenig Erde haben, verlieren leicht den Kontakt zu den praktischen Realitäten des täglichen Lebens. Dem Erdelement sind Knochenbau und Ausscheidung zugeordnet.

**Das Wasserelement** steht für Fruchtbarkeit, künstlerische Begabung, emotionale Tiefe, subtiles Gespür, Mitgefühl, instinktives Verstehen und Weisheit. Menschen des Wasserelementes mangelt es aber an der Antriebskraft und dem Selbstbewusstsein des Feuers oder der rationalen Beweglichkeit der Luft, um ihre Vorstellungen mitteilen zu können. Sie scheuen sich auch, sich in ihrer Verletzlichkeit anderen zu offenbaren und sind auch die am leichtesten Verletzten und Manipulierten. Menschen mit zu viel Wasser sind phlegmatisch zu sehr auf sich und ihr Wohlergehen bezogen und zu sehr in ihren Gefühlen verstrickt, um die Realität ihrer Lage begreifen zu können. Menschen, denen es an Wasser mangelt, sind unfähig, für andere Sympathie oder Mitgefühl zu empfinden und haben Schwierigkeiten, ihre eigenen Gefühle auszudrücken. Dem Wasserelement sind Fortpflanzung und Lymphsystem zugeordnet.

**Die meisten Menschen sind Mischtypen, jedoch überwiegt in der Regel das ein oder andere Element.** Die Anteile der Elemente an der Gesamtkonstitution lassen sich anhand der Stellung der Planeten im Geburtshoroskop errechnen bzw. mit einem von mir entwickelten Fragebogen ermitteln. Das Horoskop liefert die Grundausstattung, das Potential und der Fragebogen den Ist-Zustand – das, was Sie daraus gemacht haben. Bei der individuellen Ernährungsberatung werden beide Ergebnisse berücksichtigt, weil man einerseits Harmonie will, andererseits aber auch erreichen will, dass ein Mensch sein Potential möglichst weitgehend lebt. Lassen Sie mich nun die einzelnen Typen und die dazu passende Ernährung stark vereinfacht vorstellen:

### **1. Die Super-Feuertypen**

Menschen, bei denen das Feuerelement überwiegt, sind aktiv und entschlossen, mit starkem Willen und hitzigem Gemüt. Sie haben andauernd Hunger, man sieht sie ständig auf etwas herumkauen, sie vertilgen Riesenportionen und nehmen trotzdem nicht zu. Sie haben eine rasche Verdauung und Ausscheidung. Sie können ihr Temperament am besten dadurch harmonisieren, dass sie den Appetit nicht noch zusätzlich stimulieren, wie das durch Gewürze und Kochnahrung geschieht. Da Rohkost den Appetit zügelt und kühlt, ist sie die ideale Nahrung für diese Menschen. Sie sollten viel trinken – auch das wirkt ausgleichend auf zu viel Feuer. Mit Süßem können sie von allen Menschen verdauungsmäßig am besten umgehen, sie können deshalb in der Regel auch eine Kost, die einen hohen Anteil an süßen Früchten enthält, noch am ehesten vertragen. Im Hochsommer sieht man sie die Eisdielen bevölkern! Fasten ist nicht ihre Stärke, ein wenige Tage dau-

erndes Saffasten hilft ihnen noch am besten.

## 2. Die Schwerfälligen

Positiv auf Rohkost reagieren auch Menschen, die zu wenig Luft – und stattdessen Erde und Wasser – haben. Es sind phlegmatische Typen, welche die Tendenz zu Schwerfälligkeit, Trägheit und mangelnder geistiger Flexibilität und wenig Motivation aufweisen, was allerdings die Umstellung erschwert. Sie besitzen eine langsame Verdauung und Darmbewegung (Peristaltik), was eine Gewichtszunahme begünstigt. Frisches, reifes, rohes Obst und Gemüse machen leicht und beweglich, luftig und flexibel. Deshalb wirken sie ausgesprochen harmonisierend auf solche Menschen, so dass sie die Rohkost – ebenso wie ihre feurigen Artgenossen – auch auf Dauer mit viel Gewinn durchführen können. Fasten ist für diese Leute sehr gut geeignet, auch über einen längeren Zeitraum, weil Fasten bekanntlich leicht macht. Für diese Menschen ist körperliche Bewegung besonders nötig und segensreich, auch Denksport.

## 3. Die Super-Erdtypen

Menschen, bei denen das Erdelement überwiegt, bedürfen besonders der Entgiftung durch eine Kost, die nicht verschlackt und verschleimt (also keine Milchprodukte und nur wenig Getreide enthält), denn darunter leiden sie in der Regel ganz besonders. Ein Übermaß an Erde macht schwer, unbeweglich, lethargisch, ja starrsinnig, dickköpfig und verschlossen allem Neuen gegenüber. Ihre Verdauung und Ausscheidung ist langsam und die Nahrung wird leicht in Übergewicht angelegt. Obwohl sie sich selten wirklich hungrig fühlen, essen sie gewohnheitsmäßig oft und viel. Die Rohkost kann bei diesen Leuten Wunder wirken, die Umstellung sollte jedoch behutsam erfolgen, das heißt, sich über viele Monate bis Jahre erstrecken, weil in der Regel sehr starke Entgiftungserscheinungen auftreten. Fasten ist hier ebenfalls sehr hilfreich.

**Wer also viel Feuer, wenig Luft und viel Erde aufweist, für den ist eine Rohkosternährung oder zumindest rohkostbetonte Vollwertkost die richtige Ernährungsform.**

## 4. Super-Lufttypen

Schwierigkeiten mit strikter Rohkost treten bei Menschen auf, die zu wenig geerdet sind, also zu leicht sind bzw. zu viel Luft haben. Sie haben in der Regel eine sehr rasche, aber unvollständige Verdauung und eine ungenügende Fähigkeit, aus der Nahrung – besonders aus der ungewohnten rohen – die nötigen Nährstoffe auch aufzunehmen. Sie leiden besonders unter Nervosität, Unsicherheit und Übersensibilität. Rohkost treibt sie weiter in diese Richtung, so dass sie völlig unharmonisch werden und unter Umständen nicht mehr in der Lage sind, ihre täglichen Berufspflichten und Bedürfnisse in Beziehungen wahrzunehmen. Zu starke Sensibilisierung lässt sie Energien wahrnehmen, die sie abheben lassen. Sie verlieren den Sinn für die sogenannte Realität, sie sind nicht mehr ausreichend geerdet. Besonders spüren sie dies an Vollmondtagen mit Föhn! Auf diese Weise können sie ihr soziales Umfeld verlieren, was sie weiter in Probleme hineintreibt. Sie können dann nachts nicht schlafen, wälzen sich im Bett und machen sich Sorgen. **Strikte Rohkost lässt diese Menschen extrem abmagern und wirft sie dabei auch psychisch völlig aus der Bahn.** Auch Fastenkuren sind hier völlig unangebracht. Diese Menschen müssen sich sehr langsam und behutsam umstellen und werden immer auch warmes Gemüse und Getreide und Öle in ihrer Nahrung benötigen. Gewürze wirken bei ihnen wohltuend ausgleichend. Wenn Sie als Lufttyp zum Beispiel den Tag mit ein bis zwei Gläsern warmen Wassers mit je einem halben Teelöffel geriebener frischer **Ingwerwurzel** beginnen, werden Sie die wohlige Wärme versprühen, die Sie besonders im Winter vermissen,munter werden und ihren Verdauungsapparat mild anregen.

## 5. Die Super-Wassertypen

Menschen, bei denen das Wasserelement überwiegt, sind häufig stark übergewichtig durch Depots an Wasser und Fett. Man sagt, sie sind aufgeschwemmt. Dies trifft auch dann zu, wenn sie nicht viel essen. Das sind die Menschen, die seit Jahren bis Jahrzehnten erfolglos gegen ihre Pfunde ankämpfen. Sie haben eine träge Verdauung und eine ungenügende Aufnahme an den essentiellen Nährstoffen, saugen aber Wasser auf wie ein Schwamm. Sie sollten deshalb weniger trinken und ihren Salzkonsum reduzieren. Rohkost und besonders Obst regen diese phlegmatischen Men-

schen an und sind im Sommer angeraten. Im Winter macht sich die kühlende Wirkung des Obstes aber zu stark bemerkbar. Sie frieren dann ständig an Händen und Füßen, was man auf Dauer nicht als Übergangsproblem abtun kann. Gedünstetes Gemüse mit anregenden Gewürzen, damit die träge Verdauung in Tritt kommt, sind dann angesagt.

## **6. Zu wenig Wasser**

Menschen mit zu wenig Wasser, die oft viel Feuer oder Luft besitzen, haben eine rasche Verdauung und eine schwache Nährstoffaufnahme. Viel Trinken und Obst ist gut und harmonisierend für diese Leute, aber eine komplett schleimfreie Heilkost würde dazu führen, dass die Schleimhäute dieser Menschen nicht mehr richtig funktionieren – ein heutzutage verbreitetes Problem, das Immunsystemschwäche mit sich bringt. Fasten ist für diese Menschen unangebracht.

## **7. Zu wenig Feuer**

Menschen mit zu wenig Feuer haben eine schwache Verdauung und Nährstoffaufnahme, und häufig zu wenig Appetit. Sie sind in der Regel sehr verschlackt und verschleimt und neigen besonders zu Fäulnis im Darm und zu Befall mit *Candida albicans* und anderen Pilzen. Rohes Gemüse und Salate sind für diese Menschen nicht ordnungsgemäß verwertbar. Am besten geht noch saures und in Maßen süßes Obst (nicht bei *Candida*), im Winter scheidet dies jedoch wegen zu starker Kühlung aus. Appetit und Verdauung profitieren hier besonders von Gewürzen, wobei auch Knoblauch, Chili, Ingwer, Kardamom, Zimt etc. und vor allem auch Kurkuma angebracht sind. Eine reine Rohkosternährung ist für diese Menschen – außer vorübergehend zu Heilzwecken – auf Dauer nicht förderlich.

### **Lassen Sie mich aber zum Schluss noch auf etwas Grundsätzliches hinweisen:**

Sie können Ihr Leben nicht nur über die Ernährung steuern. Wenn Sie Ihr Potential nicht leben, also zum Beispiel Ihr Feuer nicht in Kreativität, Durchsetzungskraft und Führungsqualitäten umsetzen, wenn Sie als Wassertyp Ihre überreiche, tiefgründende Gefühlswelt nicht sehen und leben wollen oder wenn Sie sich als Erdmensch Ihrer Gründlichkeit und Ihres übergroßen Sicherheitsstrebens schämen, dann können Sie essen, was Sie wollen, Sie werden nie auf den berühmten grünen Zweig kommen.

**Die gewünschte Gesundheit und ein harmonisches Leben werden sich erst einstellen, wenn Sie mutig Ihr Potential leben, wenn Sie mit Ihren Talenten wuchern, wenn sich die Absicht Ihrer Seele durchgesetzt hat!**

*Dr. Devanando Otfried Weise*

Dr. Devanando Weise ist Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberater und hat folgende Bücher veröffentlicht: „Harmonische Ernährung“ und „Zur eigenen Kraft finden – Harmonisch leben und essen mit den vier Elementen und Ayurveda“, beide erschienen im Tabula Smaragdina Verlag.

Die Adresse für Seminare:

Seminar- Organisation Sabine Becker-Will, Kanalstraße 5 a, 85774 Unterföhring, Tel. 089 / 950 64 37, Fax 950 49 23.

Obiger Artikel wurde erstmals veröffentlicht in „CO`MED“, dem Fachmagazin für

Complementärmedizin und Partner von „gesundheitstrends“. Info: [www.comedverlag.de](http://www.comedverlag.de)