



DIE VIER-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

Das Konzept des Hippokrates in Verbindung mit den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft

Astrid Kempuß

Feldgasse 51 • 98544 Zella-Mehlis
Mobil: 0162 7036650
astrid.kempuss@gmail.com

Ein kurzes Wort zuvor

Wir tun es jeden Tag: Essen und Trinken. Manchmal essen wir sehr bewusst mit Genuss, manchmal auch unbewusst und lustlos, wenn „der Hunger es rein treibt“. Und kaum ein Tag vergeht, an dem wir nicht irgendwo irgendetwas über „gesunde Ernährung“ lesen oder hören – in Funk und Fernsehen, in diversen Druckerzeugnissen, bei der Krankenkasse, beim Arzt, beim Heilpraktiker oder in Broschüren wie dieser hier.

Doch was ist eigentlich „gesunde Ernährung“? Fast jedes Ernährungskonzept behauptet von sich eine gesunde Ernährung zu sein. Ich möchte dies an dieser Stelle nicht beurteilen, denn was für den einen gesund ist, muss es für den anderen noch lange nicht sein. Ernährung ist etwas sehr individuelles. So, wie jeder Mensch etwas ganz Einzigartiges ist, ist es auch seine persönliche „gesunde Ernährung“. wir haben alle unterschiedliche Gesichter und glauben, dass es DIE eine gesunde Ernährung gibt? Das ist irgendwie unschlüssig, oder?

Bevor ich zu dieser Erkenntnis gekommen bin, habe ich viele der bekannten Ernährungskonzepte ausprobiert. Mit mehr oder weniger Erfolg für Gesundheit und Wohlbefinden. Richtig gut und zufrieden habe ich mich bei keinem gefühlt. Und wenn etwas für mich wichtig ist, dann ist es der Spaß und die Freude beim Essen. Ich bin ein echter Genießer. Für mich ist es zu wenig, wenn der Kopf sagt „das ist aber gesund“. Wenn ich den ganzen Tag lustlos etwas „Gesundes“ essen soll, dann ist es nicht mehr gesund, denn zur Gesundheit gehört in erster Linie Lebensfreude. Und so verstehe ich jedes angebotene Ernährungskonzept, auch das hier vorgestellte, als Hilfsmittel oder Werkzeug um seine persönliche gesunde Ernährung zu finden.

Du magst dich jetzt vielleicht fragen, warum ich dann gerade das Konzept der Vier-Elemente-Ernährung vorstelle? Weil es aus meiner Sicht sehr gut die Individualität einer Person berücksichtigt, denn sie basiert auf dem Geburtshoroskop. Für mich ist das ein sehr interessanter Ansatz, denn es verkörpert anschaulich unsere Grundstruktur. Außerdem werden nur Richtlinien vorgegeben, was zum jeweiligen Typ passt. Es gibt kein strenges Regime. Aus meiner Sicht ist dies es ein möglicher Weg, über die Ernährung zu sich selbst zu finden, bewusster zu leben – somit SELBST-bewusster zu werden.

Bevor ich jedoch ins Detail dieses Konzeptes gehe, möchte ich dir einige Grundlagen der Ernährungslehre mit auf den Weg geben. Dafür gibt es einen guten Grund: Nur, wenn du deinen Körper, seine Verdauung und deine Nahrung verstehst, bist du in der Lage die dein eigenes Bild über verschiedene Ernährungskonzepte zu machen. Erst dann kannst du deine ganz persönliche Entscheidung treffen, welches Konzept für dich passt und welches nicht. Vielleicht ist auch keines der bisher veröffentlichten für dich stimmig. Das macht gar nichts. Denn wenn du dieses Grundlagenwissen wirklich verinnerlicht und verstanden hast, bist du in der Lage, eine genau für die passende "gesunde" Ernährung zu kreieren.

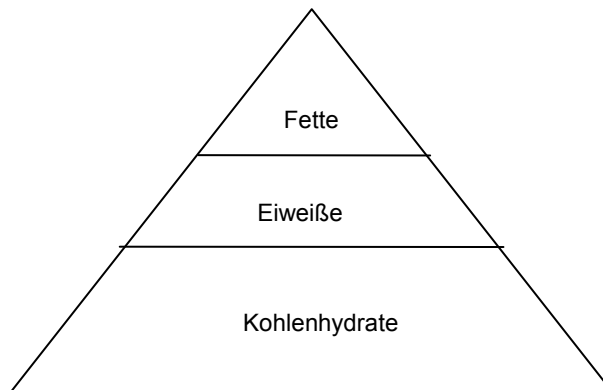
Ich wünsche dir auf diesem Weg alles Gute und viel Erfolg beim Finden deiner persönlichen richtigen Ernährung.



Linsenbratlinge

Grundlagen der Ernährungslehre

Wir unterscheiden drei Hauptgruppen von Inhaltsstoffen in unseren Nahrungsmitteln, die in der Nahrungspyramide dargestellt sind:



In dieser Verteilung sollten sie auch auf unserem Speiseplan stehen. Wobei die Verteilung innerhalb einer Gruppe stark variieren kann, wie wir später bei unserem Ernährungskonzept feststellen können. Beschäftigen wir uns deshalb zunächst mit den einzelnen Gruppen etwas genauer, damit wir einen Überblick darüber bekommen, was zu den einzelnen Gruppen gehört und welche Funktion sie im Körper haben.

Die Kohlenhydrate

Wie es der Name bereits ausdrückt bestehen sie, chemisch gesehen aus Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasser, wenn auch jedes Mal in unterschiedlicher Zusammensetzung. Sie werden in Pflanzen durch die Photosynthese gebildet.

Kurzbeschreibung der Photosynthese:

Die Pflanze nimmt Wasser aus dem Boden und Kohlendioxid aus der Luft auf. Durch Sonnenlicht als Energielieferant beginnt im Blattgrün (Chlorophyll) der Aufbau von Traubenzucker (Glukose). Diese Einfachzucker sind die Grundbausteine für alle anderen Kohlenhydrate. Im Verlauf dieses Prozesses wird Sauerstoff freigesetzt und an die Luft abgegeben.

Für die Kohlenhydrate (KH) finden wir deshalb in der Fachliteratur auch oft den Begriff

Saccharide (Zucker). Die kleinsten Bausteine der Kohlenhydrate sind Einfachzucker, die so genannten Monosaccharide. Schließen sich zwei dieser Teilchen zusammen, dann sprechen wir von Zweifachzuckern oder Disacchariden. Als Polysaccharide bezeichnet man alle Vielfachzucker. Je länger eine Zuckerkette ist, desto gesünder ist sie für unseren Körper. In Vollkornprodukten und Gemüse finden wir beispielsweise sehr lange Zuckerketten. In welchen Lebensmitteln welche Zuckerart vorkommt und ihre entsprechende Süßkraft zeigt die folgende Tabelle.

KH-Art	Bezeichnung	Beispiele	Vorkommen	Süßkraft
Einfachzucker	Monosaccharide	Traubenzucker (Glukose, Dextrose)	Obst, Honig	wenig
		Fruchtzucker (Fructose)	Obst, Honig	sehr hoch
		Schleimzucker (Galaktose)	Milch	keine
Zweifachzucker	Disaccharide	Rohr- & Rübenzucker (Saccharose)	Zuckerrohr, Zuckerrübe	hoch
		Malzzucker (Maltose)	Gerste, Bier, Malzextrakt	sehr wenig
		Milchzucker (Laktose)	Milch	sehr wenig
Vielfachzucker	Polysaccharide	Stärke	Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte	keine
		Ballaststoffe (Zellulose)	Getreide, Gemüse	keine
		Speicherzucker (Glykogen)	Leber, Muskeln	keine

Unser Körper kann Kohlenhydrate in Form von Glykogen speichern, jedoch nur in begrenzter Menge. Das macht eine relativ regelmäßige Aufnahme erforderlich. Zwischen den Mahlzeiten holt sich der Körper aus den Glykogenspeichern die Energie, die er braucht. Dazu werden diese Vielfachzucker wieder aufgespalten in Glukose. Dieser Prozess wird als Glukoneogenese bezeichnet. Nehmen wir allerdings mehr

Kohlenhydrate auf als unser Körper braucht, werden sie, wenn die Glykogenspeicher in der Leber und den Muskeln gefüllt sind, in Fett umgebaut und im Fettgewebe als Depotfett gespeichert. Dieser Prozess wird in der Hauptsache von zwei Hormonen gesteuert: Insulin und Glukagon. Diese beiden Gegenspieler werden im endokrinen Teil der Bauchspeicheldrüse, den Langerhans-Inseln produziert. Nach einer Mahlzeit werden die Di- und Polysaccharide aufgespaltet, so dass für den Körper verwertbare Glukose entsteht. Diese wiederum lässt unseren Blutzuckerspiegel ansteigen. Je mehr Glukose auf einmal ins Blut gelangt, desto schneller steigt unser Blutzuckerspiegel an.

Nach einer Mahlzeit werden die Polysaccharidketten durch Verdauungsenzyme in Glukose zu zerlegt. Da Glukose unseren Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigen lässt, sorgt das Insulin dafür, die überschüssige Glukose in die Körperzellen einzuschleusen. Dort wird es als Glykogen gespeichert. Auf diese Weise wird unser Blutzuckerspiegel konstant gehalten. Wie oben bereits geschrieben können unsere Körperzellen jedoch nur ein sehr begrenztes Maß an Glykogen speichern. Alles, was darüber hinaus an Glukose aus dem Blut abtransportiert werden muss, wird in der Leber zu Fett umgewandelt und dann, ebenfalls mit Hilfe des Insulins in die Fettdepots eingelagert. Würde das Insulin alleine wirksam sein, kämen wir in einer Nahrungspause sehr schnell in eine Unterzuckerung. Für unseren Körper, insbesondere für das Gehirn hätte das fatale Folgen. Ein zu niedriger Blutzuckerspiegel ist nämlich noch wesentlich gefährlicher als ein zu hoher. Deshalb hat der Gegenspieler des Insulins, das Glukagon, auch entgegengesetzte Aufgaben. Mit Hilfe des Glukagons wird der Speicherzucker, das Glykogen, wieder in für den Körper verwertbare Glukose umgewandelt. Steht kein Glykogen für den Umbau mehr zur Verfügung, fördert Glukagon den Fettabbau in den Depots zur Herstellung von Glukose. Beide Prozesse finden in der Leber statt. Kohlenhydrate sind die einzigen Bausteine aus der Ernährungspyramide, die einen Einfluss auf unseren Blutzuckerspiegel haben.

Kohlenhydrate werden vom Körper als Brennstoff zur Energiegewinnung benötigt. Ohne sie läuft nichts. Weiterhin sind sie wichtige Energielieferanten für die Nerven und das Gehirn. Auch am Aufbau von Knorpel, Sehnen und Bindegewebe sind sie beteiligt.

Ihr Brennwert beträgt 4 kcal/g.

Für die Verdauung der Kohlenhydrate ist die Amylase zuständig. Sie wird in den Mund-

speicheldrüsen und im exokrinen Teil der Bauchspeicheldrüse produziert. Ihre Aufgabe ist es, die komplexen Kohlenhydrate, also die Polysaccharide, in Glukose aufzuspalten. Entsprechend den Herstellungsorten der Amylase finden die Vorverdauung im Mund und die eigentliche Verdauung im Dünndarm statt. Sicherlich kannst du dich noch an das Experiment aus der Schulzeit erinnern, als uns die Lehrerin ein Stück Brot gab mit der Aufgabe, es so lange zu kauen, bis es süßlich schmeckt. Nun, die meisten von uns hatten das Brot gegessen und hinuntergeschluckt, bevor die Stärke vollständig in Glukose aufgespalten wurde. Aber die Anschaulichkeit war durch diesen Versuch gelungen.

Die Eiweiße

Sie werden auch als Proteine bezeichnet. Zusammengesetzt sind sie aus Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff, Stickstoff und Spuren von Schwefel sowie Phosphor. Ihre kleinsten Bausteine sind die Aminosäuren.

Unser Körper braucht die Eiweiße zum Aufbau und Erhalt aller Körperzellen. Desweiteren sind sie in Form von Enzymen für den gesamten Stoffwechsel verantwortlich. Zudem werden aus ihnen zahlreiche Hormone und Antikörper für das Immunsystem gebildet. Sie dienen ebenso als Transportmittel für Sauerstoff, Eisen und Fettsäuren im Körper.

Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen beträgt zwischen 0,6 und 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, Stillende Mütter und Sportler benötigen etwas mehr. Wie viel genau ein Sportler pro Tag benötigt, ist stark von der Sportart und seinem Trainingsplan abhängig. Hier sollte immer ein kompetenter Ernährungsberater zu Rate gezogen werden.

Beispiel zur Berechnung des täglichen Eiweißbedarfes:

$70 \text{ kg} \times 0,6 \text{ g} = 42 \text{ g}$ oder $70 \text{ kg} \times 0,8 \text{ g} = 56 \text{ g}$

Ein Erwachsener mit einem Körpergewicht von 70 kg benötigt durchschnittlich also 42 – 56 g Eiweiß täglich.

Ob du tierisches oder pflanzliches Eiweiß zu dir nimmst, spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist die richtige Menge. Dabei gilt es zu beachten, dass die Eiweiße in den unterschiedlichen Lebensmitteln auch unterschiedliche Verfügbarkeiten haben. Die in Waldpilzen enthaltenen Eiweiße sind für uns nur relativ schwer nutzbar, weil die Zellwände der Pilze sehr dick sind. Wenn du dir nicht sicher bist, ob deine Proteinquellen eine hohe biologische Verfügbarkeit haben, kann dir ein Ernährungsberater deine Fragen beantworten. Nimmst du zu wenig Eiweiß auf, was in Mitteleuropa kaum auftritt, kann es zu den so genannten Hungerödemen und in dessen Folge zu einer Bauchwassersucht kommen. Ist dein Eiweißkonsum dagegen zu hoch, werden Leber und Niere sehr stark durch den Abbau der bei der Eiweißverdauung entstehenden Stoffe wie Ammoniak, Purine, Harnsäure und Harnstoff belastet. Folgeerscheinungen können eine Fettleber, Gicht oder im Extremfall

Nierenversagen sein. Eiweiße können im Körper nicht gespeichert werden.

Purine sind die basischen Bestandteile des Zellkerns. Tierische Nahrung und zellreiche Gemüsearten wie Spargel enthalten sehr viele Purine.

Die Zerkleinerung der Eiweiße findet in Magen statt. Dabei sorgt die Magensäure mit einem pH-Wert von 1,7 bis 1,8 für ihre Denaturalisierung. Diesen Prozess kannst du dir sehr gut verdeutlichen, wenn du in ein Glas Milch Zitronensaft hinein gibst. Die entstehenden Ausflockungen entsprechen der Denaturalisierung, die im Magen passiert. Im Dünndarm findet dann unter Zugabe von Protease, die ebenfalls im exokrinen Teil der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, die eigentliche Verdauung statt.

Der Brennwert von Eiweißen beträgt 4 kcal/g.

Die Fette

Schauen wir uns zunächst wieder den Aufbau der Fette an. Sie bestehen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Aus diesen Bausteinen werden Glycerin und Fettsäuren gebildet, als kleinste Fetteinheiten. Verbindet sich ein Molekül Glycerin mit drei Molekülen Fettsäure, dann entstehen die Triglyceride, die so genannten Neutralfette.

Fettsäuren haben unterschiedliche chemische Zusammensetzungen. Man unterscheidet sie dabei nach der Anzahl der Doppelbindungen in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Von gesättigten Fettsäuren sprechen wir, wenn alle freien „Arme“ eines Kohlenstoffatoms mit einem Wasserstoffatom verbunden sind. Beispiele sind tierische Fette und Kokosöl. Einfach ungesättigte Fettsäuren liegen dann vor, wenn für zwei Kohlenstoffatome je ein Wasserstoffatom zu wenig vorliegt. Dann gehen die beiden freien Arme der Kohlenstoffatome eine Bindung miteinander ein. Wir sprechen dann von einer Doppelbindung. Olivenöl und Rapsöl enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren. Stehen für mehrere Kohlenstoffatome zu wenige Wasserstoffatome zur Verfügung, so dass mehrere Doppelbindungen entstehen, dann sprechen wir von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind in den meisten Pflanzenölen und in Fischöl enthalten.

„Omega 3“ bzw. „Omega 6“ bezeichnen bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Stelle der ersten Doppelbindung.

Fette dienen dem Körper als konzentrierte Fettlieferanten, als Baustoff für die Zellmembran, als Lösungsmittel für die Vitamine A, D, E und K sowie als Schutz vor Wärmeverlusten. Außerdem sind sie in der Form von Cholesterin am Aufbau von Hormonen beteiligt. Alle unsere Organe sind vom so genannten Organfett umgeben. Dadurch sind die Organe vor Druck und Verletzungen geschützt. Diese Schutzschicht hat auch bei extremer Unterernährung Bestand.

Der Fettbedarf eines Erwachsenen beträgt durchschnittlich 70 – 80 Gramm pro Tag. Jedes Gramm mehr an Fett wird im Körper gespeichert.

Der Brennwert beträgt 9 kcal/g Fett.

Die Fettverdauung findet im Dünndarm unter Mitarbeit der Gallenflüssigkeit und der Lipasen statt. Zudem sorgt die Gallenflüssigkeit mit einem pH-Wert von 7,4 bis ca. 7,7 dafür, dass der aus dem Magen kommende saure Speisebrei basisch wird und unseren Dünndarm nicht schädigt. Die Lipasen werden ebenfalls im exokrinen Teil der Bauchspeicheldrüse gebildet, die Gallenflüssigkeit in der Leber. Die Gallenblase dient lediglich als Speicher für die Gallenflüssigkeit in den Zeiten, in denen sie nicht benötigt wird.

Schauen wir uns die drei wichtigen Nahrungsbausteine noch einmal in der Zusammenfassung an:

	Kohlenhydrate	Eiweiße	Fette
kleinster Baustein	Monosaccharide	Aminosäuren	Glycerin + Fettsäuren
Aufgabe	Brennstoff für die Energiegewinnung, Energielieferant für Nerven und Gehirn, Aufbau von Knorpel, Sehnen und Bindegewebe	wichtiger Baustein zur Zellerneuerung, Transportaufgaben für Eisen, Sauerstoff und Fettsäuren, Bildung von Hormonen, Enzymen und Antikörpern	wichtigster Baustoff für die Zellmembran, in Form von Cholesterin an Bildung von Hormonen beteiligt, Lösungsmittel für die Vitamine A, D, E, K
empfohlene Tagesmenge	55-60% der Nahrung	0,6 – 0,8g pro kg Körpergewicht	max. 70-80g
Brennwert	Brennwert: 4 kcal/g	Brennwert: 4 kcal/g	Brennwert: 9 kcal/g
Speicherung	können vom Körper gespeichert werden	Speicherung im Körper nicht möglich	können im Körper gespeichert werden

Nachdem wir nun die Grundlagen besprochen haben und somit eine solide Basis in Sachen Ernährung gelegt haben, geht es jetzt zu unserem Hauptthema:

Die Vier-Elemente-Ernährung

Das hinter der Vier-Elemente-Ernährung stehende Prinzip geht auf den ganzheitlichen Ansatz des großen antiken Arztes Hippokrates zurück. Seine grundsätzliche Überlegung war, dass alles, was ist, auf die vier elementaren Energien (Feuer, Erde, Wasser, Luft) reduziert werden kann. Weiterhin ging Hippokrates davon aus, dass diese Elemente auch in jedem Menschen vorhanden sind, allerdings in meist unausgewogenem Verhältnis. Viele von uns kennen bereits den Teil des Konzeptes, der sich mit den Temperamenten befasst.

zu viel Feuer	Choleriker
zu viel Erde	Phlegmatiker
zu viel Luft	Sanguiniker
zu viel Wasser	Melancholiker

Doch bereits in der Antike wusste man um die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Wenn eine unausgewogene Elementeverteilung Einfluss auf den Charakter hat, dann musste sie zwangsläufig auch auf den Körper wirken.

Da die Vier-Elemente-Lehre auf „Alles und Jedes“ angewandt wurde, konnte auch den einzelnen Nahrungsmitteln eine besondere Elemente-Qualität zugeordnet werden. Nun musste nur noch klug kombiniert werden – dann konnte ein Ausgleich der elementaren Energien über die Nahrung erfolgen. Überschüsse sollten abgebaut und Defizite ausgeglichen werden.

Grundlage zur Bestimmung der individuellen Elementeverteilung bildete das Geburts-horoskop. Dazu benötigst du neben deinem Geburtsdatum und dem Geburtsort auch die genaue Uhrzeit. Sind diese Angaben vorhanden, kann neben deinem individuellen Lebensplan auch deine Ernährungsrichtlinie erarbeitet werden. Dabei werden die Planetenstände nach Punkten gewichtet und so den einzelnen Elementen zugeordnet. Die Gewichtung orientiert sich an der Stärke des Einflusses auf uns. Dabei hat der Mond als erdnächster Himmelskörper den größten Einfluss auf uns. Somit wird ihm die größte Beachtung zuteil. Danach folgen Sonne, Aszendent, Lilith und der Mondknoten sowie die anderen Planeten in entsprechenden Abstufungen.

In der folgenden Tabelle findest du einen ersten Überblick, wie die Ernährung bei

Elemente-Überschuss aussehen sollte.

	bei viel Luft	bei viel Feuer	bei viel Wasser	bei viel Erde
rohes Obst	mäßig im Sommer	ja, reichlich	ja, im Sommer	ja, reichlich
Gemüse/Salat roh	wenig	ja, reichlich	in Maßen	ja, reichlich
Gemüse gegart	ja, reichlich	wenig	ja, reichlich	wenig
Gewürze & Kräuter	ja, mit Öl	wenig milde und bittere	ja, reichlich	ja, reichlich
Milch und Milchprodukte	nur wenig, mit Gewürzen	wenig Rohmilch und Rohmilchprodukte	besser nicht	besser nicht
Fleisch, Fisch, Eier	wenig bis gelegentlich	wenig bis gelegentlich	nein	sehr wenig
gekochtes Getreide	in Maßen	in Maßen	in Maßen gewürzt	wenig
Brot	wenig	wenig	sehr wenig bis gar nicht	nein
Fasten erlaubt	nein	nein	ja	ja
Verdauung	wechselnd bis schwach	schnell	schwach	langsam
Nährstoffaufnahme	wechselnd bis schwach	mittel bis schwach	schwach	langsam

Allerdings kommt es recht selten vor, dass die Elementeverteilung so eindeutig ist. Von daher bedarf es immer der genauen Analyse und der Gewichtung der Planetenstände. Weiterhin spielen die Lebensumstände und ggf. vorhandene gesundheitliche Defizite bei der Erstellung eines individuellen Ernährungsplanes genau so eine Rolle wie die Vorliebe für bzw. die Abneigung gegen bestimmte Speisen.

Schauen wir uns noch zwei weitere Faktoren an, die Einfluss auf unsere Ernährung haben: der Mond bezüglich seines aktuellen Standes und der Tagesrhythmus.

Weitere Einflüsse in der Vier-Elemente-Ernährung

Der Mondstand

Unter dem Mondstand verstehen wir in diesem Zusammenhang den aktuellen Stand des Mondes im Tierkreis. Dieser ist in Mondkalendern ersichtlich. Der Zusammenhang von Mondstand und Tierkreis geht aus der folgenden Tabelle hervor.

	Erde	Wasser	Luft	Feuer
Nahrungsqualität	Salze	Kohlehydrate	Fette & Öle	Früchte & Eiweiß
Tierkreiszeichen	Steinbock Stier Jungfrau	Krebs Skorpion Fische	Zwilling Waage Wassermann	Widder Löwe Schütze

Ausgehend vom Geburtshoroskop wissen wir nun, welche Nahrungsmittel bzw. Nahrungsmittelgruppen zu bevorzugen oder zu vermeiden sind. Einen weiteren Einfluss auf die Verträglichkeit und die Verarbeitung im Körper hat der Mondstand. Mit einiger Beobachtung können wir erkennen, dass wir die Nahrungsmittel, die wir ohnehin zu meiden haben, noch schlechter vertragen, wenn der Mond gerade in einem Zeichen steht, das diesem Element zugeordnet ist.

Beispiel:

Im Geburtshoroskop überwiegen die Elemente Erde und Wasser. Die Empfehlung sagt u. a., wir sollten Brot möglichst ganz vermeiden.

Essen wir es dennoch, spüren wir, dass sich der Stoffwechsel weiter verlangsamt. Steht gleichzeitig der Mond in einem Wasserzeichen, verstärkt sich diese Unverträglichkeit noch weiter. Wir haben an diesen Tagen nach dem Genuss von Brot oder anderem Gebäck das Gefühl, sofort nach dem Essen einen „dicken, aufgeblasenen Bauch“ zu haben.

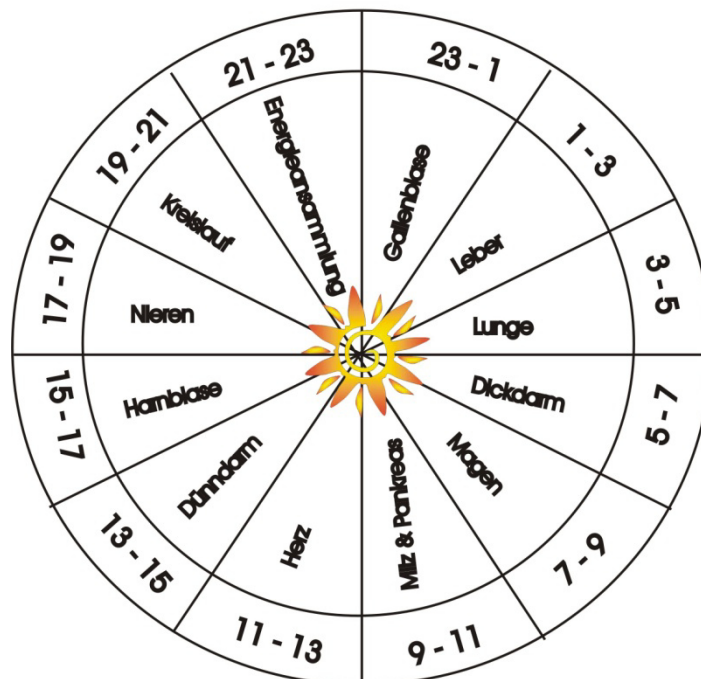
Die Mondphase

Die Mondphasen haben einen Einfluss darauf, wie wir die Nahrungsmittel verwerten. Bei zunehmendem Mond speichert der Körper bevorzugt die ihm zugeführte Energie. Nimmt der Mond ab, ist der Körper eher bereit von den Reserven abzugeben. So können wir den Abbau von Überschüssen und den Ausgleich von Defiziten noch effizienter in unserem Speiseplan gestalten.

Auch wenn das erst einmal sehr kompliziert anmuten mag, mit ein wenig Übung und einem gesunden Körpergefühl ist das alles sehr schnell und einfach in den Alltag integrierbar. Wenn du dennoch Hilfe dabei brauchst, unterstütze ich dich gerne dabei.

Der Tagesrhythmus

Ausgehend von den physiologischen Vorgängen im Körper und dem damit verbundenen Energiehaushalt, spielt auch die Tageszeit bei der Ernährung eine wichtige Rolle. Dabei ist weniger die Quantität von Bedeutung sondern vielmehr die Nahrungsqualität. Ein wichtiges Hilfsmittel zur Orientierung bietet uns die Organuhr.



Aus der Organuhr ist ableitend für uns erkennbar:

Das Frühstück sollte um 9.00 Uhr beendet sein. Für einen guten Start in den Tag ist kohlenhydratreiche Nahrung dabei als Energielieferant zu bevorzugen. Das kann je nach Ernährungsempfehlung ein Brötchen mit Honig, eine Schale Müsli oder eine große Schale Obstsalat sein.

Das Mittagsmahl sollte um 13.00 Uhr beendet sein. Dann arbeitet der Dünndarm auf Hochtouren und verdaut alle bis dahin aufgenommenen Speisen. Seine Hochzeit ist auch der Grund für unser „Mittagstief“. Er benötigt jetzt einen großen Teil unserer Energie.

Wer die Möglichkeit hat, sollte in der Zeit von 13.00 bis 15.00 Uhr ein kleines Schläfchen oder zumindest eine kleine Pause machen. Fehlt diese Möglichkeit, dann kann man sich vielleicht weniger anspruchsvolle Aufgaben in diese Zeit legen.

Nieren und Blase sind zwischen 15.00 und 19.00 Uhr dankbar für viel Wasser. So können sie ihre entgiftende Tätigkeit viel besser und effektiver durchführen.

Um 21.00 Uhr sollte das Abendessen spätestens beendet sein. Damit sich der Körper in der Nacht effektiv regenerieren kann, ist es sinnvoll, wenn unsere Abendmahlzeit überwiegend aus Eiweiß besteht.

Kein Alkohol oder andere Genussgifte in der Zeit von 1.00 bis 3.00 Uhr. Es würde der Leber einen noch größeren Schaden zufügen, als zu anderen Tageszeiten. Genieße das Glas Bier oder Wein lieber zum oder kurz nach dem Abendessen. Um diese Zeit würde sogar das „Verdauungsschnäpschen“ in Ordnung gehen – aber keinesfalls zwischen 1.00 und 3.00 Uhr früh.

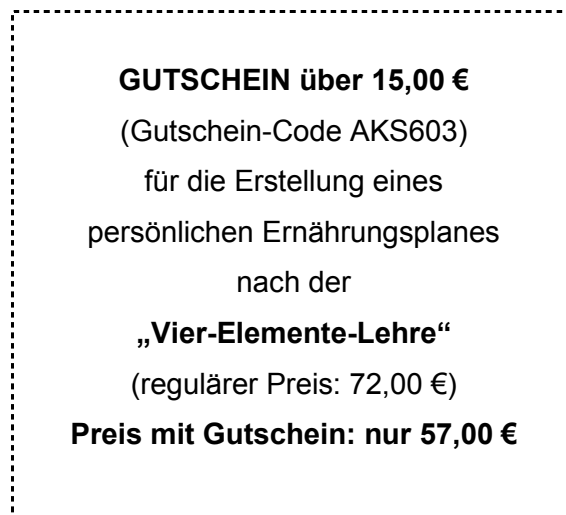
Beachte!

Die Zeiten der Organuhr gelten als MEZ. Während der Sommerzeit müssen die Angaben jeweils um eine Stunde verschoben werden!

Ganz zum Schluss ...

... gibt es für dich noch ein kleines Geschenk, denn diese erhalten ja bekanntlich die Freundschaft.

Als Neu-Kunde hast du ein Anrecht auf einen 15-Euro-Gutschein für die Erstellung deines persönlichen Ernährungsplanes nach der **Vier-Elemente-Lehre**



Ich freue mich auf **DICH!**

P. S. Bei Interesse an einem persönlichen Ernährungsplan fordere bitte den Fragebogen per E-Mail ab. Alles Weitere erfährst du dann in der Antwort-Mail.

P. P. S. Dich interessiert dieses Thema und du möchtest tiefer einsteigen? Dann ist vielleicht ein Seminar genau das Richtige für dich. Wenn du an Terminen interessiert bist, freue ich mich auf deine E-Mail.

© Copyright 2011 (2017) Astrid Kempuß

Diese Schrift ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Da ich in die Vorbereitung dieser Unterlagen viel Zeit und Liebe investiert habe, und mir die Verbreitung dieses Wissens sehr am Herzen liegt, gestatte ich die Vervielfältigung - auch auszugsweise - unter Angabe der Quelle ausdrücklich.