

Zur eigenen Kraft finden

Harmonisch leben und essen
mit den vier Elementen und Ayurveda

von Otfried D. Weise

mit Abbildungen von Sabine Becker-Will
(siehe Originalbuch der 1. Auflage)

Copyright:
Dr. Otfried Weise Verlag
TABULA SMARAGDINA

" Der, welcher wandelt diese Straße voll Beschwerden,
wird rein durch Feuer, Wasser, Luft und Erden.
Wenn er des Todes Schrecken überwinden kann,
schwingt er sich auf der Erde himmelan."

aus Wolfgang Amadeus Mozarts "Zauberflöte"

Inhalt

VORWORT VON BARBARA RÜTTING.....	10
EINFÜHRUNG.....	13
1. DER INDIVIDUELLE WEG DES EINZELNEN.....	19
Die vier Elemente im Überblick.....	21
Ayurveda.....	24
Wie können Sie die Schätze dieses Buches nutzen?.....	24
2. DIE VIER ELEMENTE LUFT, FEUER, WASSER, ERDE.....	26
Die Eigenschaften der vier Elemente.....	26
Das Feuerelement.....	28
Das Wasserelement.....	29
Das Erdelement.....	31
Die Wertschätzung der Elemente in der Gesellschaft.....	34
Elemente und Motivation.....	35
Elemente, Lebensalter und der menschliche Körper.....	36
Elemente, Energiezentren und Drüsen.....	38
3. DIE HARMONISIERUNG DER KONSTITUTION.....	41
4. BESTIMMUNG IHRES KÖRPERTYPS NACH ELEMENTANTEILEN.....	54
Der Fragebogen.....	54
Das Horoskop.....	64
5. DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN.....	69
Die süße Geschmacksrichtung.....	72
Die saure Geschmacksrichtung.....	78
Die salzige Geschmacksrichtung.....	81
Die scharfe Geschmacksrichtung.....	86
Die bittere Geschmacksrichtung.....	91
Die zusammenziehende Geschmacksrichtung.....	95
Gemischte Geschmacksrichtungen.....	96
6. NAHRUNG UND LEBENSWEISE FÜR DEN LUFTTYP.....	97
Essen bei Überwiegen des Luftelements.....	99
Lebensweise bei Überwiegen des Luftelements.....	105
Lufttypen und Gefühle.....	111
Grenzen und Identität des Lufttyps.....	112
Essen und Lebensweise bei zu wenig Luft.....	113
7. ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE FÜR DEN FEUERTYP.....	117

Essen bei Überwiegen des Feuerelements.....	118
Lebensweise bei Überwiegen des Feuerelements.....	120
Essen und Lebensweise bei zu wenig Feuer.....	131
Der Umgang mit dem Feuerelement.....	132
8. ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE FÜR DEN WSSERTYP.....	135
Ernährung beim Überwiegen des Wasserelementes.....	136
Lebensweise bei Überwiegen des Wasserelementes.....	140
Grenzen und Identität des Wassertyps.....	145
Essen und Lebensweise bei zu wenig Wasser.....	149
9. ERNÄHRUNGS- UND LEBENSWEISE FÜR DEN ERDTYP.....	151
Essen und Lebensweise bei Überwiegen des Erdelementes.....	153
Essen und Lebensweise bei zu wenig Erde.....	162
10. FALLBEISPIELE.....	165
Übergewicht.....	165
Nervosität, Unsicherheit.....	171
Krebs.....	175
Verdauungsbeschwerden.....	180
Schicksalsschläge.....	188
Partnerschaftsprobleme.....	193
Schwermetallvergiftung.....	198
11. ERNÄHRUNG MIT VERSCHIEDENER ZIELSETZUNG.....	210
Nahrung zur Körperentschlackung.....	210
Nahrung zum Abnehmen.....	211
Nahrung zum Zunehmen.....	212
Speisen für Kraft, Energie und Ausdauer.....	214
Ausgewogenes, harmonisierendes Essen.....	215
Essen als Ersatzbefriedigung.....	216
Nahrung zur Verbesserung der Gehirnfunktionen.....	217
Vegetarische Ernährung.....	219
Nahrung für die verschiedenen Körper des Menschen.....	225
Problemnahrungsmittel.....	225
12. ZUR EIGENEN KRAFT FINDEN.....	231
13. LITERATURVERZEICHNIS.....	234
14. BEZUGSQUELLEN UND ANSCHRIFTEN.....	238
15. ÜBERSICHTSTABELLE FÜR DIE VIER ELEMENTE.....	238

Tabelle der Kästen

Kasten 1: DIE VORTEILE VON ASTROLOGIE UND AYURVEDA.....	21
Kasten 2: KONSTITUTIONSTYPEN NACH HIPPOKRATES.....	23
Kasten 3: DIE FÜNF ELEMENTE IN AYURVEDA.....	24
Kasten 4: DIE DREI PRINZIPIEN IN AYURVEDA.....	24
Kasten 5: DAS HAUPTANLIEGEN DIESES BUCHES.....	25
Kasten 6: GRUNDEIGENSCHAFTEN DER ELEMENTE.....	26
Kasten 7: EIGENSCHAFTEN DER ELEMENTPAARE.....	32
Kasten 8: LEITBEGRIFFE DER VIER ELEMENTE.....	33
Kasten 9: ELEMENTE UND EMOTIONALE PROBLEME.....	33
Kasten 10: PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN.....	33
Kasten 11: ELEMENTE UND SINNESORGANE.....	38
Kasten 12: ELEMENTE, ENERGIEZENTREN, DRÜSEN.....	38
Kasten 13: ELEMENTE UND MENSCHLICHER KÖRPER.....	39
Kasten 14: DIE TIERKREIS-VARIANTEN VON LUFT.....	39
Kasten 15: DIE TIERKREIS-VARIANTEN VON FEUER.....	39
Kasten 16: DIE TIERKREIS-VARIANTEN VON WASSER.....	40
Kasten 17: DIE TIERKREIS-VARIANTEN VON ERDE.....	40
Kasten 18: DIE GRUNDSÄTZE DER VOLLWERTERNÄHRUNG.....	43
Kasten 19: GLEICHGEWICHT DER ELEMENTE.....	46
Kasten 20: DIE MENSCHLICHE INDIVIDUALITÄT.....	47
Kasten 21: GRUNDKONSTITUTION UND VARIANTEN.....	48
Kasten 22: GRUNDREGELN GESUNDER LEBENSWEISE.....	50
Kasten 23: DER STOFFWECHSEL DER VIER GRUNDTYPEN.....	51
Kasten 24: DER STOFFWECHSEL VON FEUER UND WASSER.....	52
Kasten 25: EIGENSCHAFTEN DER GESCHMACKSRICHTUNGEN & ELEMENTE.....	70
Kasten 26: GESCHMACKS-GEGENSATZPAARE.....	72
Kasten 27: GESCHMACKSRICHTUNGEN & ELEMENTE.....	72
Kasten 28: SÜSSE LEBENSMITTEL NACH AYURVEDA.....	73
Kasten 29: WOMIT STILLEN SIE IHR SÜSSVERLANGEN?.....	77
Kasten 30: DIE WIRKUNGEN DES SAUREN GESCHMACKS.....	79
Kasten 31: DIE FOLGEN VON ZU VIEL SAURER NAHRUNG.....	80
Kasten 32: WARUM SIE TAFELSALZ AUS SALINEN MEIDEN SOLLTEN.....	84
Kasten 33: SCHARF-AROMATISCHE GEWÜRZE.....	90

Kasten 34: MILD-AROMATISCHE GEWÜRZE.....	90
Kasten 35: NICHT WÄRMENDE GEWÜRZE UND KRÄUTER.....	90
Kasten 36: INGWERTEE.....	90
Kasten 37: SYMPTOME BEI ZU VIEL BITTERER NAHRUNG.....	93
Kasten 38: BITTERE NAHRUNG.....	93
Kasten 39: BITTERE GEWÜRZE.....	93
Kasten 40: ZUSAMMENZIEHENDE NAHRUNG.....	95
Kasten 41: LEICHTE STÖRUNGEN BEI VIEL LUFT.....	97
Kasten 42: SCHWERE STÖRUNGEN BEI ZU VIEL LUFT.....	97
Kasten 43: LEBENSMITTEL FÜR DEN LUFTTYP.....	98
Kasten 44: GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DEN LUFTTYP.....	98
Kasten 45: DAS LUFTELEMENT NIMMT ZU.....	107
Kasten 46: LEBENSWEISE BEI (ZU) VIEL LUFT.....	110
Kasten 47: ESSEN UND LEBENSWEISE BEI ZU WENIG LUFT.....	116
Kasten 48: LEICHTE STÖRUNGEN BEI VIEL FEUER.....	117
Kasten 49: SCHWERE STÖRUNGEN BEI ZU VIEL FEUER.....	117
Kasten 50: LEBENSMITTEL FÜR DEN FEUERTYP.....	117
Kasten 51: GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DEN FEUERTYP.....	118
Kasten 52: DAS FEUERELEMENT VERSCHÄRFT SICH.....	127
Kasten 53: LEBENSWEISE BEI VIEL FEUER.....	129
Kasten 54: STÖRUNGEN BEI ZU WENIG FEUER.....	129
Kasten 55: LEBENSMITTEL BEI ZU WENIG FEUER.....	130
Kasten 56: GEWÜRZE & KRÄUTER BEI ZU WENIG FEUER.....	130
Kasten 57: LEBENSWEISE BEI ZU WENIG FEUER.....	134
Kasten 58: STÖRUNGEN BEI ZU VIEL WASSER.....	135
Kasten 59: LEBENSMITTEL FÜR DEN WASSERTYP.....	135
Kasten 60: GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DEN WASSERTYP.....	136
Kasten 61: LEBENSWEISE BEI VIEL WASSER.....	140
Kasten 62: DAS WASSERELEMENT VERSTÄRKT SICH.....	143
Kasten 63: GEWÜRZE & KRÄUTER BEI (ZU) WENIG WASSER.....	144
Kasten 64: FEUCHTIGKEITSBALANCE LUFT - WASSER.....	146
Kasten 65: EIGENSCHAFTEN LUFT - WASSER.....	147
Kasten 66: EIGENSCHAFTEN WASSER-ERDE.....	148
Kasten 67: STÖRUNGEN BEI ZU VIEL ERDE.....	151
Kasten 68: LEBENSMITTEL FÜR DEN ERDTYP.....	151

Kasten 69: GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DEN ERDTYP.....	152
Kasten 70: UNGEEIGNETE SPEISEN FÜR DEN ERDTYP.....	152
Kasten 71: DREI ARTEN VON NAHRUNG NACH AYURVEDA.....	154
Kasten 72: LEBENSWEISE BEI (ZU) VIEL ERDE.....	158
Kasten 73: DAS ERDELEMENT VERÄNDERT SICH.....	159
Kasten 74: RISIKO - SICHERHEIT, FEUER - ERDE.....	159
Kasten 75: LUFT – ERDE, SCHILDDRÜSE - NEBENNIEREN.....	160
Kasten 76: LEBENSMITTEL BEI ZU WENIG ERDE.....	160
Kasten 77: GEWÜRZE & KRÄUTER BEI ZU WENIG ERDE.....	161
Kasten 78: LEBENSWEISE BEI ZU WENIG ERDE.....	161
Kasten 79: VEGETARISMUS FÜHRT ZU.....	221
Kasten 80: DIE HEILKRAFT DER VEGETARISCHEN ROHKOST.....	221
Kasten 81: SÜSSE "STÜCKCHEN" VOM ZUCKERBÄCKER.....	230
Kasten 82: ZUR EIGENEN KRAFT FINDEN WIR, WENN WIR.....	233
Kasten 83: BEWUSSTSEINS-WACHSTUM VERLÄUFT DREIFACH:.....	234
Kasten 84: ÜBER ALLEM ABER STEHT DIE LIEBE:.....	234
Kasten 85: HARMONISIERENDE ERNÄHRUNG FÜR DIE VIER ELEMENTE.....	238

Vorwort von Barbara Rütting

Man sollte meinen, auf dem Ernährungsgebiet könne es keine neuen Erkenntnisse mehr geben, alles sei gesagt. Sollte man meinen! Ein Irrtum... Dr. Devanando Otfried Weise, allen Gourmets pflanzlicher Köstlichkeiten längst ein Begriff, hat da ein höchst interessantes und amüsantes Buch geschrieben. Dem mit täglich neuen, sich widersprechenden Versionen über gesunde Ernährung gefütterten, verunsicherten Leser wird Mut gemacht, es nun noch einmal und ganz anders zu versuchen nämlich zur eigenen Kraft zu finden über harmonisches Essen und Leben nach den vier Elementen und Ayurveda.

Was hat mensch nicht alles ausprobiert! Morgens wie ein König speisen, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler, nicht einmal auf diese jahrhundertealte Regel ist mehr Verlass. Nein, verkündet der eine, bis mittags am besten gar nichts essen, und wenn schon, dann nur Obst ein anderer rät uns, den Kochtopf auf den Müll zu schmeißen und uns nur noch Rohkost einzuverleiben, während ein Dritter droht: Wer nach 18 Uhr noch Rohes isst, bekommt eine Schnapsnase, weil der Mageninhalt nachts auf gräuliche Weise vor sich hingärt zu Fusel, und die Rohköstler, durch diese ewig gärende Rohkost sozusagen ständig betrunken, sich sowieso durch ihren torkelnden Gang auszeichnen. Freunde und Freundinnen, nicht verzagen es gibt ihn, den Lichtblick:

Hier führt uns ein Autor behutsam und ganz ohne erhobenen Zeigefinger vor, daß wir vielleicht gar nicht so unrecht haben, wenn wir weil wasserbetont Milchprodukte nicht so mögen und lieber eine rohe Möhre knabbern; oder umgekehrt, als Luft-Typ morgens nicht so scharf sind auf Kaltes, Rohes, sondern Gusto auf einen warmen Haferbrei verspüren. Die Regeln der Vollwertkost, daß unsere Nahrung so naturbelassen wie möglich sein sollte, am besten aus biologischem Anbau aus der Region und der Jahreszeit entsprechend ausgewählt, diese Grundsätze der Vollwertkost dürften wohl alle Ernährungsapostel akzeptieren. Nur wie viel davon, wann und in welcher Darreichungsform verzehrt werden soll, ob alles roh oder einiges auch schonend gegart, da scheiden und streiten sich die Geister. Dr. Devanando Otfried Weise hat nun das Beste aus der Lehre der Elemente und das Beste aus der ayurvedischen Ernährungslehre zu einem höchst schmackhaften und bekömmlichen Eintopf gemixt, den zu kosten ich Ihnen wärmstens empfehlen möchte.

Nach wie vor überzeugte Vertreterin der vegetarischen Vollwertkost, hatte ich mich schon lange gewundert, warum mancher wie z. B. ich seinen Salat gerne öltriefend mag und nach Pellkartoffeln mit viel Butter und Salz geradezu süchtig ist, während dem Gegenüber beim bloßen Anblick dieser Delikatessen fast übel wird. Des Rätsels Lösung: ich bin ein luftbetonter Typ mit wenig Erde, und als solcher brauche ich Schweres, Fettendes, Wärmendes. Macht das einen Spaß, anhand der witzigen Fallbeispiele nachzuhaken, wie jeder sein Verdauungsfeuer durch Würzen mit Ingwer, Bockshornkleesamen und Stinkasant anzukurbeln oder, bei zu viel Feuer, mit Orangen und Zitronen zu kühlen vermag. Denn nicht von dem allein, was ich esse, bin oder werde ich gesund, sondern von dem, was ich verdaue! Und daß der Tod im Darm sitzt, diese alte Weisheit hat ihre Gültigkeit nach wie vor.

Dass nun auch noch die Stellung der Sterne bei der Geburt bei der Auswahl der Speisen berücksichtigt werden soll, mag manchem wie Spinnerei erscheinen. Doch schon Hippokrates wußte es: Ein guter Arzt ist immer auch ein guter Astrologe. Und mein bester Arzt bin ich selbst. Andere können Anregungen geben heilen muß ich mich selbst. Ich hatte das Glück, mehrere von Devanandos Seminaren zu erleben, und kann nur bedauern, daß ich nicht früher erfahren habe, wie hilfreich die Erstellung eines persönlichen Horoskops und die Ermittlung der Elemente mittels des im Anhang des Buches abgedruckten Fragebogens sein kann. Rückblickend verstehe ich endlich, warum ich als Kind so pingelig war, daß ich hinter meiner Mutter her die Wohnung noch einmal putzte ich ging durch eine Jungfrau-Phase und Jungfrau hat nun einmal viel mit Reinigung zu tun; jetzt begreife ich, warum ich als Lufttyp mit einem erdigen Steinbock-Mann liiert war, der Steinbock war für mich einfach "dran", und eines Tages war das vorbei, wir hätten uns auf den Kopf stellen können, nur Trennung war die Lösung.

Zur eigenen Kraft finden, darum geht es in diesem Buch. Ich bin gesund, wenn alle Säfte fließen, nichts sich staut, alle Anlagen gelebt werden, in Harmonie sind. Wer ein Feuertyp ist, bleibt ein Feuertyp, es gilt nur, Ungleichgewichtiges ins Gleichgewicht zu bringen, damit es einem nicht ergeht wie Herrn Meisel, der sein Feuer weder in der Ehe noch im ungeliebten Beruf als Beamter auslebte, sondern nur im Sport und da einen Unfall nach dem anderen baute, auf Ski, per Rad oder mit dem Auto. Ihm wird geraten, sein Feuer zu kühlen durch Schwimmen und Lebensmittel wie Obst, Rohkost, Salate und Gemüse, um die "ärgsten Feuer-spitzen" zu mildern, und, last but not least, auch den ungeliebten Beruf in Frage zu stellen. Dieses Buch wird Ihre Menschenkenntnis auf amüsante Art enorm erweitern. Ist der Redefluß Ihrer Telefonpartnerin absolut nicht zu stoppen, auch nachdem Sie ihr zum wiederholten Mal, schließlich mit dem Schrei: "Mein Essen brennt an" signalisiert haben, endlich Schluß zu ma-

chen dann haben Sie es unter Garantie mit einem Menschen zu tun, bei dem das Element Wasser überwiegt. Das "fließt und fließt und fließt" doch immer noch gibt es ungeweinete Tränen, die sich bei diesem Typ als Kummerspeck auf Oberschenkeln und Hüften deponieren können. Fasten führt bei diesen Wassermenschen nicht zum Ziel eher entwässernde Getreide wie Mais, Gerste, Hirse, Roggen und Buchweizen. Und während dem Erdtypen mit Neigung zu Rheuma und Gicht von tierischen Produkten abgeraten wird, ist Frau Neuß, die ihre Erde nicht lebt und zu sehr ins "Luftige" abgerutscht ist, sogar Fleisch empfohlen. Falls "eingefleischte" Vegetarier sich darüber empören: von Osho alias Bhagwan stammt der Satz: "Besser Fleisch essen, als Fleisch denken", und mancher muß wohl "da noch durch". Seien wir tolerant das sage ich, die ich seit einem Vierteljahrhundert aus ethischen Gründen Vegetarierin bin! Ein Zitat von Mozart aus der Zauberflöte leitet das Buch ein. Das Zitat eines anderen Großen, ebenfalls der Alchemie, den Sternen und allem Übersinnlichen zugetan, soll mein Vorwort abschließen:

„Was immer du tun kannst, oder erträumst zu können,
beginne es.
Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft.
Beginne es jetzt!“

Johann Wolfgang von Goethe

Einführung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vor einigen Jahren kam ein junger Mann, Herr Anton, zu mir und klagte über Knie- und Rückenprobleme, Verdauungsbeschwerden, Allergien, Anfälligkeit für Infekte und allgemeine Müdigkeit und Schlappeheit. Bei einer Länge von 177 cm wog er nur 50 kg. Er war 30 Jahre alt und arbeitete als Diplomingenieur in einer großen Fabrik in der Konstruktionsabteilung. Es war dies seine erste Arbeitsstelle, die er vor Jahren mit viel Schwung und Begeisterung nach Abschluß seines Studiums angetreten hatte.

Die anfängliche Freude an der Arbeit ließ im Laufe der Jahre immer mehr nach, weil er entdeckte, daß er nur wenige seiner Ideen verwirklichen konnte, da er als Jüngster in einem großen Team in einer eher konservativen Firma nicht viel zu sagen hatte. Oft fühlte er sich gebremst und unverstanden, ja bisweilen nutzlos und ins Abseits gedrängt.

Nach einigen Jahren waren sein alter Schwung, seine Schaffensfreude und seine Leistungskraft dahin. Er wurde oft krank und fehlte häufig bei der Arbeit. Dies führte dazu, daß er bei Beförderungen ausgelassen und von den Arbeitskollegen schief angesehen wurde, weil er als Drückeberger, Sonderling und Einzelgänger galt. Neben den gelegentlichen heftigen Infekten setzten im Laufe der Zeit schleichend unangenehme Symptome im Rücken und im Verdauungstrakt ein, die dazu führten, daß sich der junge Mann ängstlich mit seiner Gesundheit beschäftigte.

Was Sie hier an Büchern haben", sagt er, "ist nichts gegen meine Gesundheitsbibliothek! Ich besitze alle neueren Bücher über Atmung und frische Luft, Sonnenlicht und Sonnenbaden, Ernährung, Trinkwasser, gesundheitsfördernde Bewegung, Hygiene und viele über Naturheilverfahren; alle Ihre Bücher stehen auch in meinem Schrank. Ich hab' schon alles ausprobiert und bin seit sieben Jahren Vegetarier! Ich müsste also kerngesund sein. Das ist mir jedoch leider nicht gelungen und deshalb bin ich heute hier! Wenn ich nur nicht so schlapp, müde und lustlos wäre!"

Er seufzt tief, und ich frage ihn, ob er denn keine Partnerin habe, die etwas Freude in sein Dasein bringen könne. Darauf erklärt er mir sehr plausibel: "Ach wissen Sie, ich bin wenig gesellig und hab' keine Gelegenheit, jemanden kennenzulernen. Man muß dazu ja in Gastwirts-

chaften und Diskotheken gehen, und dort ist die Luft so ungesund, weil so viel geraucht wird... Außerdem lebe ich bei meiner verwitweten Mutter; da kann ich halt niemanden mit nach Hause bringen", fügt er nach einer kleinen Pause hinzu.

Aus den Daten, die er mir vorab hat zukommen lassen, habe ich mir schon vor seinem Erscheinen ein Bild von ihm gemacht auf eine Art und Weise, die ich im Laufe dieses Buches noch ausführlich erläutern werde. Dieses Bild zeigt einen jungen Mann, der von der Anlage her eher selbstbewußt und ehrgeizig sein könnte, der das Zeug dazu hat, im beruflichen Bereich eine Führungsposition zu bekleiden, mit reichlich Durchsetzungs- und Willenskraft, Intensität, Kreativität, Verantwortungsbewusstsein und einem Sinn für Teamarbeit. In Herrn Anton habe ich einen Menschen vor mir, der im Leben den Dingen auf den Grund gehen, der höhere philosophisch-religiöse Ziele anstreben sollte, jemanden, der in unserer Welt wirklich und wahrhaftig Karriere machen könnte: ein feurig-erdiger Typ!

Und nun das! Herr Anton sitzt wie ein Häufchen Elend vor mir und strahlt nichts von alledem aus! Ausgelöscht ist das Ungestüm seines Feuers, tiefere Gefühle hat er sich seit langem versagt, er liebt nur noch seine Bücher. Zum Hypochonder ist er geworden! Keine auch noch so gesunde Ernährung allein kann ihn aus dieser Falle befreien! Dies war das erste, was ich ihm schonend beibringen mußte. Seine Hoffnung auf detaillierte Diskussionen seines Essverhaltens wollte und durfte ich ihm nicht erfüllen. Das hätte die Beratung auf einen Holzweg gebracht und nur seinen intellektuellen Wünschen Rechnung getragen. Es wäre ein Ablenkungsmanöver von seinen eigentlichen Problemen gewesen. Seit Jahren hatte er sich so selbst an der Nase herumgeführt.

Ich erkläre ihm deshalb so mitfühlend wie möglich: "Wenn Sie wieder auf die Beine kommen wollen, dann besteht der erste Schritt darin, daß Sie Ihre Bücher wegschließen. Sie sind mit all den Theorien völlig in den Kopf, ins Luftelement geraten. Es wird Zeit, daß Sie handeln, das heißt Ihr Feuer (Ihr stärkstes Element) und Ihre Erde (Ihr zweitstärkstes Element) einsetzen. Wenn Sie Gesundheit und Freude in Ihr Leben zurückholen wollen, dann sollten Sie sich mit den anderen Bereichen des Lebens beschäftigen: mit Ihrer Wohnsituation, mit dem Beruf und mit dem Aufbau sozialer Kontakte. Haben Sie niemals den Freiheitsdrang gespürt, eine eigene Wohnung zu besitzen, selbst Verantwortung für alle Lebensbereiche zu übernehmen und Ihr eigener Herr zu sein?" frage ich ihn. Ein schwaches "Ja, aber..." klingt zu mir herüber.

"Mit 30 Jahren immer noch im >Hotel Mama<, ist es das, was Sie wirklich wollen? Ist es das,

was Ihnen gut tut, was heilsam auf Sie wirkt? Es ist unabdingbar für die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit, für Ihr Selbstbewußtsein, für Ihre Vitalität, daß Sie eigenständige, neue Wege gehen! Das bedeutet ja nicht, daß Sie Ihre Mutter nicht mehr achten, lieben und unterstützen. Und noch wichtiger für Ihre Gesundheit ist", sage ich, nachdem wir das Wohnproblem zu Ende diskutiert haben und er einen Umzug anvisiert hat, "daß Sie Ihre berufliche Situation drastisch verändern. Ich weiß, daß Ihnen das extrem schwer fällt, da Sie mit rund einem Drittel Ihrer Energie im Erdelement mit Veränderungen im Leben generell auf dem Kriegsfuß stehen. Wenn Sie jedoch in Ihrem Beruf weder Spaß und Freude noch innere Befriedigung und Anerkennung erlangen, dann wird er zu einer ständigen Quelle der Frustration, des Stresses und der Unzufriedenheit. Kein Mensch hält so etwas auf Dauer aus, ohne krank zu werden. Man kann das noch nicht einmal durch Sport oder andere Hobbys ausgleichen! Sind Ihnen Ihre Sicherheit und die finanziellen Vorteile so wichtig? Haben Sie vielleicht nichts zurückgelegt, um in einer eventuell arbeitslosen Übergangszeit überleben zu können?"

"Nein, nein, das ist es eigentlich nicht", sagt er, "ich hab' so viel Geld gespart, daß ich zwei Jahre arbeitslos sein könnte, ohne meinen Lebensstandard aufgeben zu müssen. Es ist schon eher", druckst er, "daß ich nicht recht weiß, was ich Neues anfangen soll. Manchmal erscheint es mir, daß mein Studium als Ingenieur eher eine Art altes Programm war, das ich nur startete, weil es zur Familientradition passte. Jetzt interessieren mich Gesundheit, vegetarische Ernährung und alternative Lebensweisen. Ich hab' so hohe Ideale und Ziele, träum' von einer idealen Welt." Anton ist den Tränen nahe. "Aber ich spüre keine Kraft, etwas zu verändern", kommt es schließlich über seine Lippen.

"Sehen Sie", sage ich nach einer Erholungspause, in der ich ihm eine Tasse Tee anbiete, "wenn jemand wie Sie, der ein großes Potential an Willenskraft, Kreativität und Unternehmungsgeist, mit anderen Worten viel Feuer hat, diese Gaben im Leben aber nicht angemessen einsetzt, dann muß es Probleme geben. Alle Talente, alle Energien, die wir vom Schöpfer mitbekommen haben, aber nicht verwenden, richten sich letztendlich gegen uns. Wenn wir unser Feuer nicht leben und nicht zu unserer ureigensten Kraft finden, dann läßt unsere Verdauung nach, die Nahrung bleibt zu lange im Körper, gärt, fault, vergiftet und verschlackt uns wir werden müde, schlapp und krank! Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse lassen in ihrer Funktion nach, unser Augenlicht wird schwach... Die Situation läßt sich mit einem Formel-1-Rennwagen vergleichen, der für Geschwindigkeiten von 250 bis 300 km/h konstruiert ist, der aber statt bei Rennen in der Innenstadt zum Brötchenholen verwendet wird."

"Er würde verrotten und wäre bald gar nicht mehr zu gebrauchen", wirft Herr Anton ein, "und unpraktisch wäre er für diese Besorgungen auch." "Ganz recht", sage ich, "und das ist Ihre Si-

tuation! Sie sind verschlackt und krank, weil Sie die letzten fünf Jahre außer dem Studium von Gesundheitsliteratur nichts mehr getan haben, was Ihnen wirklich Spaß und Freude im Leben gebracht hätte. Kreativität war nicht gefragt, Sie haben Ihr überreiches Feuerelement nicht gelebt und sind statt dessen ins Luftelement gegangen. Herausforderungen gab's nicht und statt selbst zu bestimmen, mussten Sie sich unterordnen, während andere in Ihrem Alter mit ähnlicher Veranlagung schon einen eigenen Betrieb leiten oder zumindest einer eigenen Abteilung vorstehen oder eine Führungsposition einnehmen, in der sie ihr Verantwortungsgefühl einsetzen und ihren Ehrgeiz befriedigen können."

"Sie haben recht", sagt er nach einer langen Pause, in der man seine Betroffenheit schwer im Raum spüren kann. "Das Leben ist uninteressant für mich geworden. Manchmal frage ich mich, was überhaupt noch kommen kann. Meine Ideale sind dahin, meine Pläne verwischt, nicht einmal für meine vielen Bücher kann ich mich mehr begeistern, denn sie haben mir ja eigentlich nichts gebracht." "Bücher können uns anregen", sage ich, "aber sie ersetzen nicht das eigene Leben! Wir sollten uns voll hineinstürzen, Risiken eingehen, ständig Neues ausprobieren, Experimente machen, eigene Erfahrungen sammeln, das eigene Potential erspüren, die eigene Kraft finden... Ohne Änderungen ist das nur für wenige Menschen möglich", fahre ich fort, "Sie gehören nicht zu diesen", spreche ich langsam und deutlich. "Ich kann das spüren, aber ich weiß nicht, wie ich das anstellen soll!"

In der folgenden halben Stunde versuche ich, Herrn Anton aufzumuntern, "anzufeuern", für Neues zu begeistern, ihm Mut zu machen, den Absprung zu ermöglichen. Zusätzlich zum schon diskutierten Wohnungs- und Arbeitsplatzwechsel rate ich ihm zu sportlicher Betätigung vorzugsweise in einem Verein beschreibe ich ihm die Verwendung von Gewürzen zur Erhöhung des Verdauungsfeuers erläutere ich ihm, welche Lebensmittel am besten zu ihm passen erkläre ich ihm den für ihn vorteilhaftesten Tagesablauf unterweise ich ihn in der für ihn richtigen Zusammenstellung der Mahlzeiten gebe ich ihm Tipps, wie er durch Körperpflege die zu stark entwickelte Luft eindämmen kann diskutiere ich mit ihm, welche Tätigkeiten in welcher Umgebung ihn am meisten begeistern könnten. Als er sich schließlich verabschiedet, bin ich mir nicht sicher, ob wir etwas Langfristiges bewirkt haben. Noch immer erscheint er mir von Mutlosigkeit geprägt, wenngleich sein Gesicht frischer wirkt und seine Augen jetzt ein wenig leuchten.

Zwei Jahre später meldet er sich am Telefon und bittet um einen Termin, weil er mir sein neues Projekt vorstellen will, für das ich unter meinen Bekannten werben soll. Als er kommt, erlebe ich einen begeisterten, selbstbewußten jungen Mann ohne nennenswerte gesundheitliche

Probleme. Er lebt inzwischen in einer eigenen Wohnung und hat sich ein Jahr nach unserem Gespräch auch von seiner Firma getrennt. Den Mut zur Aufhebung des Arbeitsverhältnisses hat man ihm mit einer Abfindung belohnt, die er jetzt in ein kontrolliert biologisches Gartenbauprojekt stecken will, an dessen Planung er maßgeblich mit Eifer und Freude arbeitet.

"Ich hab' den Absprung geschafft", sagt er, "als ich anfang, mit meinen Freunden konkrete Pläne für die Zukunft zu machen. Ich erkenne mich selbst kaum noch wieder. Das Leben macht wieder Spaß. Und um meine Ernährung mache ich mir keine Sorgen mehr. Ich hab' gefunden, wonach ich suchte, ich hab' meine Kraft wieder entdeckt." Herr Anton hat aufgrund widriger Umstände und gewisser hemmender Einflüsse in seiner Veranlagung sein Feuer (seine Willenskraft, seine Kreativität, seinen Unternehmungsgeist) und seine Erde (Sinn für Realität, Handeln, Ehrgeiz und Verantwortlichkeit) seine wichtigsten Gaben nicht gelebt. So konnte es ihm trotz intensiver Beschäftigung mit bewußter Ernährung und anderen Maßnahmen nicht gelingen, gesund zu werden.

Ich hatte in dem Gespräch versucht, ihm die Falle, in die er geraten war, so drastisch wie möglich vor Augen zu führen, damit er den Stellenwert, den der Beruf, das Zuhause und eine Partnerschaft für das Wohlbefinden haben, klar erkennt. Viele Menschen begreifen nicht, daß ein Beruf zur Krankheit führen kann, wenn er nur zum Gelderwerb dient, aber nicht innerlich befriedigt. Innerliche Befriedigung jedoch wird nur erreicht, wenn die eigenen Talente voll eingebracht und genutzt werden können; dann macht Arbeit Spaß. Vielen Menschen ist auch der Zusammenhang zwischen einer falschen Wohnsituation oder einer gestörten oder fehlenden Partnerschaft und mangelnder Gesundheit unklar. Beruf, Wohnsituation und Partnerschaft sind aber meist viel wichtigere Faktoren für die Gesundheit als Ernährung, frische Luft, Bewegung, ausreichend Schlaf etc.

Das Problem liegt darin, daß viele Menschen aus dem Loch, in das sie hineingeraten sind, nicht so ohne weiteres wieder herauskommen. Hier hilft in schweren Fällen eine persönliche Beratung oder längerfristige Betreuung. In den meisten Fällen reicht aber z. B. das Studium eines Buches, wie des vorliegenden, um sich mit Maßnahmen vertraut zu machen, die den Körper harmonisieren, die unterdrückten Fähigkeiten hervorlocken und insgesamt vitalisieren. Auf diese Weise werden die eigene missliche Situation klarer, die eigene Handlungsfähigkeit erhöht und so eine Veränderung in den genannten Hauptlebensbereichen erleichtert. Bei Herrn Anton wirkte als Starter vor allem eine Verbesserung der Verdauung und des allgemeinen Schwunges durch Gewürze und mehr Bewegung. Eine Hinwendung vom übermäßigen

Studium der Gesundheitsliteratur zu den praktischen Dingen des Lebens, vor allem der Wohnsituation, schaffte dann den ersten Durchbruch. Anschließend konnte er die berufliche Veränderung in Angriff nehmen. Was bei all dem besonders erfreulich ist: Jeder Schritt in die richtige Richtung wird durch positive Gefühle oder mehr Wohlbefinden belohnt, so daß die nötigen Veränderungen im Laufe der Zeit immer leichter werden.

1. Der individuelle Weg des Einzelnen

Während der langen Jahre, in denen ich mich mit Ernährung, Gesundheit, Lebensstil und Bewußtseinsentwicklung befasse und Menschen hinsichtlich ihres Berufes, ihrer Hobbys, ihrer sportlichen Begabungen und ihrer Beziehungen berate, hat mich immer wieder die Frage beschäftigt, warum von zwei Menschen, die gemeinsam leben und arbeiten und sich in etwa gleich ernähren, der eine abnehmen und der andere zunehmen kann, warum der eine munter und leistungsfähig wird, der andere aber eher schwer und träge. Auch habe ich mich immer wieder gefragt, warum es so viele verschiedene Ernährungsrichtungen und medizinische Behandlungsmethoden gibt, die sich einerseits zum Teil gründlich widersprechen, andererseits aber große Erfolge aufzuweisen haben. Ich habe darüber nachgedacht, warum ein und dieselbe Ernährungsform, etwa eine gemäßigte vegetarische Ernährung, bei manchen Menschen dauerhaft zur Gesundheit führt, wogegen andere bestenfalls vorübergehend davon profitieren.

Die Antwort auf diese Fragen liegt in der Tatsache, daß wir Menschen sehr verschieden sind. Wir werden durch eine unterschiedliche Konstitution geprägt, wir besitzen ein anderes Temperament, ein individuelles Naturell. Diese Begriffe bezeichnen das, was wir vom Schöpfer für dieses Leben mitbekommen, beziehungsweise das, was wir uns selbst für dieses Leben ausgesucht haben. Es handelt sich um unsere Anlagen, Talente, unser Potential. Es beinhaltet unsere individuellen Fähigkeiten und Eigenheiten, unsere Stärken und Schwächen, unsere Vorlieben und Neigungen ebenso wie unsere Abneigungen und Zurückhaltungen. Es beinhaltet ein ganz persönliches, einmaliges Lebensziel. Wenn auch alle Menschen denselben Naturgesetzen gehorchen und unsere Körper prinzipiell gleich aufgebaut sind, so unterscheiden wir uns dennoch gravierend in allen Bereichen.

Auch gesunde Menschen besitzen recht unterschiedliche Verdauungskraft, Nährstoffverwertung, Schlafbedürfnis, Blutneubildungsrate, Bewegungsdrang, Geräuschempfindlichkeit, Gefühlstiefe, Freiheitsdrang, Bindungsfähigkeit, Intelligenz oder religiöses Empfinden, um nur einige wenige Aspekte zu nennen. Sie reagieren in unterschiedlichem Maße auf Erziehung, neigen von Natur aus zu so unterschiedlichen Einstellungen wie konservativ oder revolutionär und fühlen sich zum Beispiel eher am Meer, im flachen Binnenland oder im Hochgebirge wohl.

Seit urdenklichen Zeiten befasst sich der Mensch mit diesen Unterschieden, nur die moderne Naturwissenschaft und die Schulmedizin geben sich nicht gerne damit ab, denn sie "müssen mit Statistiken arbeiten und das allgemein Gültige betonen, sonst gibt's keine Forschungsgelder", wie mir ein industriefreundlicher Professor der Ernährungswissenschaften erklärte. "Wenn wir mit Konstitutionstypen arbeiten, dann wird das alles viel zu kompliziert", sagte er, "die Industrie produziert Standardprodukte für Durchschnittsmenschen; das müssen wir Wissenschaftler unterstützen." "Dann passen diese Produkte nur auf wenige", entgegnete ich, "denn kein Mensch ist in allen Bereichen seines Seins Durchschnitt. Jeder Mensch ist einmalig! Dem müssen wir Rechnung tragen."

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, das vorliegende Buch zu Ende studiert haben, können Sie selbst beurteilen, ob es wirklich so schwierig ist, dem individuellen Charakter des Menschen Rechnung zu tragen. Vor nunmehr zehn Jahren, als ich mein erstes Buch, die "Harmonische Ernährung", zu schreiben begann, war mir die Einmaligkeit des Menschen ein besonderes Anliegen. Ich zeige darin, wie die Leserinnen und Leser bewußter werden können und ihre individuelle harmonische Ernährung intuitiv selbst finden. Ich ging also von jedem einzelnen aus und wie dieser dadurch, daß er sich intensiv mit sich selbst beschäftigt und seinen eigenen Bedürfnissen auf die Spur kommt, selbst ohne äußere Hilfsmittel herausfindet, wie er essen und leben sollte, um gesund und munter zu sein.

Dieses System hat sich zwar bewährt, jedoch tauchte schon damals in mir der Wunsch auf, Methoden zu finden, mit denen die innere Suche unterstützt und systematisiert werden könnte, bzw. mit denen per Test von außen eine Einordnung in verschiedene Ernährungstypen möglich wäre, um auch die Beratung individueller und sicherer gestalten zu können. Nur wenige Berater sind so intuitiv, daß sie sich ohne weitere Hilfsmittel tief genug in den Klienten hineindenken können, um ein vollständiges Bild zu erhalten. So ging ich bald nach Erscheinen der ersten Auflage auf die Suche. Meine Wahl fiel schließlich nach sorgfältiger Prüfung auf Astrologie und Ayurveda.

KASTEN 1: DIE VORTEILE VON ASTROLOGIE UND AYURVEDA

- beide haben sich seit Tausenden von Jahren bewährt
- sie passen gut zusammen, weil beide mit den selben vier Elementen Luft, Feuer, Wasser & Erde arbeiten
- es liegt ihnen ein ganzheitliches Weltbild zugrunde, weshalb kein Lebensbereich ausgespart bleibt
- die vier Elemente mit ihren typischen Eigenschaften sind seit Tausenden von Jahren auch in Europa heimisch
- beide beinhalten hervorragende Angaben zu Ernährung, Heilung und dem gesamten Lebensstil
- Symbole und Begriffe sind den meisten Menschen bekannt, wenn nicht vertraut
- beide Systeme machen auch qualifizierte Aussagen zu den höheren Zielen des Menschen, seiner spirituellen Entwicklung und seinem Bewußtseinswachstum

Die vier Elemente im Überblick

Die vier Elemente tauchen im abendländischen Kulturkreis zuerst bei Hermes Trismegistos in seinen hermetischen Schriften auf. Schon im alten Ägypten, vor über 3500 Jahren, lehrte dieser berühmte Weise, Philosoph und Astrologe, dem ich mich in besonderem Maße verbunden fühle, in seinen Schriften – Tabula Smaragdina genannt - daß die Menschen, ja die gesamte Schöpfung, durch die vier Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde charakterisiert sind. Die Einmaligkeit des Menschen ergibt sich aus immer neuen, unterschiedlichen Anteilen dieser vier Elemente an den verschiedenen Bereichen: dem physischen-, emotionalen- und mentalen Körper sowie der Persönlichkeit und der Seele. Die vier Elemente werden zur Zeit von der modernen Psychologie neu entdeckt und gewürdigt, nachdem schon kein geringerer als C. G. Jung mit ihnen erfolgreich gearbeitet hat. Hermes Trismegistos schreibt in seiner Tabula Smaragdina:

"Sind nicht alle Körper aus den vier Elementen zusammengesetzt?" (S. 141) und weiter auf S. 521: "Isis sagte: >Die Seelen der Menschen unterscheiden sich in ihren Eigenschaften; einige sind feurig, andere sind kalt, einige sind hochmütig, andere sanftmütig, einige sind geschickt, andere ungeschickt, einige aktiv, andere passiv, und wiederum andere unterscheiden sich auf anderen Gebieten.

Diese Unterschiede ergeben sich aus der Lage der Orte, aus denen die Seelen kommen, wenn sie inkarnieren. Diejenigen, die aus einer königlichen Zone kommen, regieren auf Erden als Könige; diejenigen, die aus einer wissenschaftlichen oder künstlerischen Zone kommen, werden Wissenschaftler oder Künstler; diejenigen, welche aus einer Zone des Fleißes und der Produktion kommen, werden Arbeiter und stellen durch ihrer Hände Arbeit z. B. Lebensmittel her; diejenigen, die aus einer Zone der Inaktivität kommen, leben müßig und halbherzig. Denn die Quellen aller irdischen Dinge, mein Sohn, liegen in der Höhe; diese Quellen üben ihren Einfluß nach festem Maß und Gewicht aus. Es gibt nichts, das nicht von oben herab gekommen wäre.<"

Dies ist eine Stelle in den Schriften des Hermes, in denen sein Grundsatz "wie oben, so unten" illustriert wird. Hier wird auch klar ausgedrückt, daß die menschlichen Seelen schon von ihrem Ursprung her sehr verschieden sind und daß dies auf die Ausstattung mit unterschiedlicher kosmischer Energie zurückgeht.

">Vom kosmischen Ursprung habe ich nun genug gesprochen. Hinzu kommen aber noch andere Eigenschaften, mein glorreicher Sohn, die sich aus dem Verhältnis ergeben, in dem die Substanzen im Gemisch der Körper auftreten.< >Aber sag doch, Mutter<, sagte Horus, >was ist das für ein Substanz-Gemisch?< Isis antwortete: >Es ist eine Kombination oder Mischung der vier Elemente; von ihr geht ein Energiefeld aus, das die Seele einhüllt, sich im Körper verbreitet und beiden etwas von ihrer Qualität verleiht; so entstehen sowohl die Unterschiede zwischen den Seelen wie auch die Unterschiede zwischen den Körpern. Wenn sich in der Zusammensetzung eines Körpers ein Übermaß an Feuer befindet, dann macht die Seele, die von Natur schon heiß ist, durch das zusätzliche Feuer das betreffende Lebewesen aktiv und temperamentvoll. Bei einem Übermaß an Luft werden Seele und Körper eines Lebewesens flatterhaft und unstet.

Bei einem Übermaß an Wasser fließt die Seele frei und ist stets bereit, sich zu verströmen, sich auf Dinge zu werfen und sie festzuhalten, denn Wasser hat die Kraft, sich mit Dingen zu verbinden. Wasser vereinigt sich mit allem; und wenn ein Übermaß an Wasser etwas umhüllt, dann löst es dieses in sich auf.< (z. B. wenn ein Erdklumpen ins Wasser fällt) >Wenn wenig Wasser von einem festen Körper aufgesogen wird, dann paßt es sich diesem vollkommen an.< (z. B. wenn ein Wassertropfen auf einen Erdklumpen fällt) >Körper mit einem Übermaß an Wasser sind schlaff und schwammig statt fest und kompakt; nur wenig genügt, sie ganz aufzulösen.

Bei einem Übermaß an Erde wird die Seele schwerfällig, d. h. sie kann sich nicht frei ausdrücken, sie wird durch die Dichte des Körpers behindert, obwohl diese an sich eine ganz spezi-

elle Zusammensetzung hat; und der betreffende Körper ist fest, aber träge und schwer und kann ohne große Willensanstrengung nicht in Bewegung gesetzt werden.

Wenn jedoch alle vier Elemente in den richtigen Proportionen zusammentreffen, dann wird das betreffende Lebewesen feurig in der Tat, leichtfüßig in der Bewegung, fließend im Umgang mit anderen und solide in der eigenen Struktur sein. Denn das Erdelement macht den Körper fest und kompakt, das Wasserelement erlaubt es ihm, sich zu verströmen, so daß er sich mit anderen verbinden kann, das Luftelement erlaubt Bewegung, und all diese werden durch das Feuer in uns angefacht und tätig...

Und auch dies sage ich dir, mein geliebter Sohn, solange die Körper-Mischung seine eigene Qualität unverändert behält, solange also das Feuerelement keine zusätzliche Hitze erhält, die Luft nichts zusätzlich Luftiges, das Wasserelement keine zusätzliche Feuchtigkeit und das Erdelement nicht noch mehr Dichte, dann ist das Lebewesen gesund. Wenn das ursprüngliche Verhältnis der Elemente aber nicht aufrechterhalten wird, also wenn eines der Elemente entweder zu- oder abnimmt, dann wird das Lebewesen krank. Dabei spreche ich nicht von vorübergehenden Veränderungen, die durch die Umgebung verursacht werden<, (etwa durch Wärmen an einem Ofen) >oder von Veränderungen, die natürlich durch das Wachstum des Lebewesens im Lauf des Lebens auftreten. Ich spreche von gravierenden Veränderungen der Anteile der Elemente, wenn z. B. das Feuerelement zu- oder abnimmt.<"

Im alten Griechenland griff der berühmte Arzt Hippokrates diese der westlichen Astrologie zugrunde liegende Gliederung wieder auf, indem er die vier Temperamente unterschied, von denen Sie wahrscheinlich schon in der Schule gehört haben. Sie heißen sanguinisch, choleric, phlegmatisch und melancholisch.

**KASTEN 2: KONSTITUTIONSTYPEN NACH HIPPOKRATES
UND HERMES TRISMEGISTOS**

- der Sanguiniker (Lufttyp), der intellektuelle Optimist
- der Choleriker (Feuertyp), der energiegeladene Willensmensch
- der Phlegmatiker (Wassertyp), der weiche Gefühlsmensch
- der Melancholiker (Erddtyp), der schwere Tatmensch

Ayurveda

Die indische Lehre vom Leben – Ayurveda – verwendet die selben vier Elemente und so mancher indische Arzt geht noch heute in Diagnose und Therapie nach ihnen allein vor. Die ayurvedische Hauptrichtung hat die Elemente jedoch mit dem fünften Elemente Äther, dem Raum in dem sich alles abspielt, zusammen in drei sogenannte Doshas arrangiert, mit denen sie meist arbeitet. Die verschiedenen Konstitutionstypen ergeben sich hier wie dort aus der Kombination der vier respektive drei Grundprinzipien.

KASTEN 3: DIE FÜNF ELEMENTE IN AYURVEDA

- Äther (räumlich)
- Luft (gasförmig)
- Feuer (strahlend)
- Wasser (flüssig)
- Erde (fest)

KASTEN 4: DIE DREI PRINZIPIEN IN AYURVEDA

- Vata (Äther und Luft)
- Pitta (Feuer im Wasser)
- Kapha (Wasser und Erde)

Wie können Sie die Schätze dieses Buches nutzen?

1. Sie arbeiten das Buch durch, bestimmen anhand der Beschreibungen und des Fragebogens Ihre Konstitution in Ihrer derzeitigen Ausprägung und entwickeln auf dieser Grundlage Ihre Lebensstrategien in Zukunft zu Ihrem Wohle nach den Vorschlägen zur Harmonisierung dieser Elementeverteilung.
2. Sie besorgen sich zusätzlich z. B. in einem Astroshop Ihr persönliches Horoskop und rechnen nach dem im Anhang gegebenen Schlüssel Ihre Elementverteilung zum Zeitpunkt der Geburt aus. Dadurch erhalten Sie die Charakteristika Ihres Lebenspotentials, die Sie dann mit dem Ergebnis des Fragebogens vergleichen können, um herauszufinden, inwieweit Sie bereits dem entsprechen, zu dem Sie bestimmt sind bzw. was Sie sich von Anfang an vorgenommen hatten. Mit diesen zusätzlichen Erkenntnissen können Sie durch Änderungen in Ihrer Lebensweise und Ernährung die Eigenschaften besonders hervorlocken, die Sie potentiell besitzen, aber noch nicht ausreichend gelebt haben.
3. Wenn Sie kein Horoskop verwenden und sich die Rechnerei ersparen wollen, dann bestel-

len Sie sich ein sehr einfach zu bedienendes Computerprogramm – Bio*Vitalis genannt -, das der Autor zusammen mit den Softwareentwicklern von Vienna*Star, entwickelt hat. In diesem Programm brauchen Sie nur Ihre Geburtsdaten eingeben und erhalten sofort ein Säulendiagramm Ihres Lebenspotentials, ausgedrückt in den vier Elementen. Der Fragebogen dieses Buches ist ebenfalls im Programm eingearbeitet. Sie können ihn direkt am Bildschirm ausfüllen und erhalten dann ein zweites Säulendiagramm, das den Istzustand wiedergibt. Aus den Diskrepanzen zwischen beiden Diagrammen ergeben sich die zu ergreifenden Maßnahmen.

4. Wenn Sie sich dabei unsicher fühlen, rufen Sie bei mir oder bei einem mit der Materie vertrauten (z. B. von mir ausgebildeten) Astrologen an, und lassen sich beraten. Das kann auch telefonisch erfolgen. Falls Sie bei der Methode Feuer fangen und diese selbst in der Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung einsetzen möchten, dann besuchen Sie am besten meine Seminare, bzw. lassen Sie sich zum astrologischen Gesundheits- und Lebensberater ausbilden.

KASTEN 5: DAS HAUPTANLIEGEN DIESES BUCHES

ist es,

- daß Sie sich selbst besser kennenlernen, vor allem auch die Teile an Ihnen, die Sie nicht mögen und deshalb z. T. noch gar nicht kennen
- daß Sie Ihr eigenes Potential entdecken und dieses mehr und mehr im Leben verwirklichen
- daß Sie den Lebensstil und die Strategien entdecken und anwenden, die Sie zur Lebensfüllung bringen
- daß Sie Ihren Mitmenschen dienen, weil Sie alles, was Sie ihnen schenken, mit ganzem Herzen tun

Es geht also darum, daß Sie Ihr gesamtes Leben so einrichten, daß es Ihrer Elementeverteilung im Grundhoroskop entspricht. Dabei ist es besonders wichtig, daß Sie Ihre speziellen Eigenschaften und Fähigkeiten auch wirklich leben sonst können Sie nicht in Ihrer eigenen Energie und folglich nicht gesund, glücklich und ein wertvolles Mitglied im Zusammenleben der Menschenfamilie sein. Zugleich lassen sich jedoch übertriebene Spitzen etwas mildern oder ausgeprägte Schwächen ein wenig abbauen, damit sie auf dem Lebensweg keinen körperlichen oder emotionalen Schaden nehmen, denn auch das, was man nicht hat, oder das, wovon man zu viel hat, stellt eine zu bewältigende Lebensaufgabe dar.

2. Die vier Elemente Luft, Feuer, Wasser, Erde

Die Eigenschaften der vier Elemente

Das Gute an der Verwendung der vier Elemente ist, daß Sie bereits sehr viel über sie wissen. Alles, was Sie umgangssprachlich damit verbinden, entspricht auch der Bedeutung in der astrologischen Typisierung des Menschen. Und befürchten Sie nicht, Sie müssten erst Astrologie studieren. Das ist wirklich nicht nötig. Sie können allein mit den vier Elementen und deren wechselnden Anteilen an Ihrer Konstitution bereits die entscheidenden Schritte zu Ihrer Kraftentfaltung und Harmonisierung sicher gehen. Hinweisen möchte ich Sie auch darauf, daß ich Ihnen hier zunächst reine Typen vorstelle, die so extrem kaum vorkommen. Die meisten Menschen Sie selbst eingeschlossen sind Mischtypen aus allen vier Elementen. Häufig herrschen jedoch ein oder zwei Elemente vor oder sind ein oder zwei Elemente extrem unterrepräsentiert. Der Reiz des Lebens besteht in der inneren Ungereimtheit, die sich daraus ergibt, daß in Ihnen sich widerstreitende Eigenschaften zur Kooperation gezwungen werden, wenn Sie nicht wie ein Schilfrohr im Winde hin und her schwanken wollen. Erinnern Sie sich an Goethes Worte im >Faust<: "Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust"?

KASTEN 6: GRUNDEIGENSCHAFTEN DER ELEMENTE

Luft	Feuer	Wasser	Erde
leicht	leicht	schwer	schwer
trocken	trocken	nass	trocken
kalt	heiß	kalt	kalt

Das Luftelement

- Fühlen Sie sich manchmal unsicher und zu leicht?
- Friert es Sie häufig an Händen und Füßen?
- Sind Ihre Nasenschleimhäute und Ihre Haut trocken?
- Ist Ihr Haar dünn und neigt zu gespaltenen Enden?
- Leiden Sie an Blähungen und Verstopfung?

Wenn dies zutrifft, dann hat das Luftelement starken Anteil an Ihrer Konstitution, denn seine Grundeigenschaften sind: leicht, trocken und kalt. Und um es gleich vorweg zu nehmen: wenn Sie so veranlagt sind, dann ist es nicht ratsam, sich mit viel Obst noch mehr zu kühlen und leicht zu machen; dann urlaubt man lieber in warmen Ländern und verwendet ein gutes

Öl zur Hautpflege. So einfach funktioniert diese Methode!

Luftige Menschen sind besonders begabt, zu denken dies betrifft alle Bereiche von der Wissenschaft bis hin zur Phantasie und zu Tagträumen. Es sind die Menschen, die mit Wort und Schrift hervorragend umgehen können und deshalb als Journalisten, Schriftsteller, Lehrer, Unterhändler und Vertreter die Kommunikation zwischen den Menschen gestalten. Sie sind deshalb sehr gesellig, stets an allem und jedem interessiert, sehr anregend und ständig auf der Suche nach neuen geistigen Stimulanzien. Fairness, Toleranz und Gerechtigkeit gehen ihnen über alles. Sie wollen die optimalen menschlichen Umgangsformen ergründen und durchsetzen. Sie sind durch und durch demokratisch und der Ansicht, daß Standes- und Rassenunterschiede nicht zählen. Wenn es nach ihnen ginge, gäbe es keinen Fanatismus, keine Glaubenskriege.

Wenn Sie der Ansicht sind, durch ein liebevolles, aber sachliches Gespräch unter vier Augen lassen sich alle, sogar die intimsten Probleme lösen, dann liegt Ihnen das Luftelement nahe. Wenn Sie erst ein neuartiges Konzept entwickeln, bevor Sie ein Projekt beginnen,

- statt sich wie die Feuertypen risikobereit ins Abenteuer zu stürzen oder
- wie die Erdtypen aus Sicherheitsgründen Altbewährtes auftischen oder
- wie die Wassertypen erst einmal in sich hineinspüren, ob Sie sich dabei auch körperlich und gefühlsmäßig wohlfühlen werden, dann spielt bei Ihnen das Luftelement eine wichtige Rolle.

Für Lufttypen ist es generell schwierig, mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen, und deshalb können sie in Problemsituationen auch häufig die Gefühle anderer nicht recht einschätzen. Statt dessen sind sie mal wieder abgehoben im Kopf und in den Wolken, und ihre Fähigkeit, zu kommunizieren, zu diskutieren und zu formulieren, hilft ihnen wenig, wenn das Gegenüber kein Lufttyp, sondern z. B. ein Wassertyp ist, für den Gefühle alles sind. Deshalb erscheinen Lufttypen häufig eher etwas oberflächlich, abgehoben und kühl distanziert.

Lufttypen erkennen Sie auch daran, daß sie häufig nachts nicht schlafen können und sich dann im Bett wälzen und sich Sorgen machen, Sorgen um Nichtigkeiten, um Dinge, die andere Menschen kaum beunruhigen würden. Schließlich haben Sie wahrscheinlich einen hohen Luftanteil, wenn Sie sich häufig unfair und ungerecht behandelt fühlen. Besonders bei Kindern fällt das auf, wenn sie aus der Schule nach Hause kommen und sich über den Lehrer beklagen. Finden Sie sich wieder?

Das Feuerelement

Feuer ist wie das Luftelement nach außen gehend (extravertiert) und freiheitsliebend. Die Eigenschaften des extremen Feuerelementes können Sie sich ins Gedächtnis rufen, wenn Sie an Machos und Haudegen denken, an Menschen vom Katastrophenschutz, an Abenteurer, Globetrotter, an Don Juans, an Playboys, leidenschaftliche Geliebte, an Mexikaner mit Sombreros, Riesensporen an den Reitstiefeln und höllisch scharfen Chilibohnen auf dem Teller, an religiöse Fanatiker, Kreuzfahrer und Revolutionäre, an Matrosen, die bei Windstärke 10 auf den Mast klettern und das Segel reffen, an Soldaten, die mit aufgepflanztem Bajonett und Sprüchen wie "Es ist süß und ehrenvoll, fürs Vaterland zu sterben" auf den Lippen in den Tod rennen. Hier finden wir die höchste Risikobereitschaft und den niedrigsten Überlebensinstinkt. Der Erdtyp gehört statt dessen dem Planungsstab mit seinen Landkarten an, der Wassertyp steht hinter der Gulaschkanone, und der Lufttyp ist eher für die Militärmusik zuständig!

- Fühlen Sie sich manchmal so selbstsicher und begeistert, daß Sie leicht über alle Bedenken anderer hinweggehen?
- Sind Sie manchmal so stürmisch und erhitzt, daß ein ganzer Maßkrug mit Bier nicht ausreicht, um Ihre trockene Kehle zu netzen?
- Erleben Sie sich manchmal so leidenschaftlich und heißblütig, daß Sie die Angebetete im Sturm erobern?

Wenn dies zutrifft, dann brennt in Ihnen ein hoher Anteil Feuer, denn dessen Grundeigenschaften sind: leicht, trocken und heiß.

Im Feuerelement finden Sie auch die selbständigen Geschäftsleute, die sich mutig mit viel Kampfgeist und Ellenbogen und Idealismus gleichsam aus dem Nichts eine eigene, unabhängige Existenz aufbauen; Sie treffen auf die Hazardeure, Spieler, die durch ihre gewagten Spekulationen ein seriöses Bankhaus in der Londoner City in den Bankrott treiben; hier sind alle zu Hause, die im Geschäftsleben eher skrupellos und mit höchstem Risiko auf den eigenen Erfolg gebucht sind.

Kennen Sie Menschen, die alle Nase lang neue Projekte starten, ohne je den Ausgang abzuwarten oder nach finanziellen Ergebnissen zu fragen? Haben Sie nicht schon einmal jemanden getroffen, der Ihnen ein phantastisches Angebot macht, sagen wir zum Beispiel, daß er im kommenden Jahr 10000 Exemplare Ihres Buches in Reformhäusern und Naturkostläden an den Mann bringt? Jemanden, der so überzeugend, schwungvoll und begeisternd spricht, daß

Sie glatt eine neue Auflage drucken? Wenn Sie dann nach Verlauf des Jahres und nur 1200 verkauften Büchern (ohne daß Sie bisher auch nur einen Pfennig davon gesehen hätten) nachhaken und eine Erklärung verlangen und lediglich hören, "ich hab' mich nach Kräften angestrengt und Ihnen doch wertvolle Kontakte geschaffen", dann wissen Sie, daß Sie einem Super-Feuertypen aufgesessen sind, der wieder einmal mehr versprochen hat, als er halten kann. Sie können sich glücklich schätzen, wenn Sie jemals Ihr Geld erhalten, denn dieses ist inzwischen mit Sicherheit unwiederbringlich in seinen Lebensunterhalt oder ein neues Projekt geflossen.

Wenn Sie dazu neigen, impulsiv, "aus dem Bauch heraus" zu reagieren, oder mit starkem Willen und zielstrebig Ihr Leben so einrichten, daß es ganz auf Ihrer eigenen Energie und Vision beruht, dann können Sie mit Recht davon ausgehen, daß Sie ein Feuertyp sind. Feuertypen lieben hierarchische Strukturen. Sie können zum Beispiel dem Chef loyal ergeben sein und zugleich nach unten gnadenlos befehlen. Hier besteht ein besonders krasser Unterschied zum demokratisch orientierten Luftelement. Feuertypen erkennen Sie auch daran, daß sie sich besonders häufig ärgern, daß sie eher zornig und eifersüchtig sind als andere Menschen; was Wunder! Außer ihnen gibt es halt leider noch andere Feuertypen, die ebenso oder gar noch willensstärker sind als sie und deshalb die Nase vorn haben.

Das Wasserelement

Stellen Sie sich vor, es klingelt das Telefon. Sie heben ab, und am anderen Ende spricht eine Person mit voller, aber eintöniger Stimme, ohne sich durch Ihre Einwände auch nur im geringsten davon abhalten zu lassen. Nach einer viertel Stunde wagen Sie es vielleicht, energisch zu erklären, daß Sie soeben mitten in einer wichtigen Besprechung sind. Die Stimme wird nach einem kurzen "Ach ja" weiterreden und sich schließlich nur dadurch stoppen lassen, daß Sie genervt auflegen. An einem solchen Verhalten erkennen Sie das Wasserelement: es fließt und fließt und fließt unaufhörlich. Luftige Personen können auch sehr viel sprechen, erkundigen sich jedoch vorher oder zwischenrein, ob sie stören. Luftmenschen beachten gesellschaftliche Grenzen, Wassertypen schwappen wie eine große Welle darüber hinweg.

Wenn Sie an Krankenschwestern denken, die vor lauter Opferbereitschaft mit ihren Patienten mitleiden, an Mütter, die ein Kind nach dem anderen gebären, an Gastwirte, die ihren Gästen ein Gefühl von Geborgenheit und Zuhause bieten, an Innenarchitekten, die für ein schönes Ambiente sorgen, an Psychologen, die sich in ihre Klienten hinein fühlen können, an korpulente Damen, deren ungeweinte Tränen sich in Wasserspeicherungen im Gewebe äußern, so daß man blaue Flecken noch nach Tagen sieht, an abgrundtiefe Seufzer, an nostalgisches

Träumen vom verflorenen Liebhaber, an ein endloses Vorspiel bei der "Liebe", an die magische Anziehungskraft tiefen Gefühlsreichtums, an romantische Affären, an verschmelzende Paare, an blumig ausgeschmückte, aber unrealistische Berichte und an den Wunsch, auf allen Gebieten möglichst intensiv in die Tiefe zu gehen, dann wissen Sie, was das Wasserelement beinhaltet.

- Fühlen Sie sich manchmal schwer und phlegmatisch?
- Neigen Sie zu Schleimansammlungen im Körper (etwa in den Bronchien oder in den Nebenhöhlen)?
- Fühlen Sie sich klamm bis feucht an?
- Frieren Sie leicht, und fühlen Sie sich nur wohl, wenn es warm ist?

Wenn dies zutrifft, dann haben Sie einen hohen Anteil des Wasserelements in Ihrer Konstitution, denn dessen Grundeigenschaften sind: schwer, naß und kalt. Der Begriff phlegmatisch rekrutiert sich aus dem Wort Phlegma, was im Griechischen so viel bedeutet wie Schleim.

Menschen des Wasserelementes mangelt es oft an der Antriebskraft und dem Selbstbewusstsein des Feuers, der rationalen Beweglichkeit der Luft oder dem verbissenen Ehrgeiz der Erde, um ihre Vorstellungen mitteilen zu können. Sie scheuen sich auch häufig, sich in ihrer Verletzlichkeit aus Angst vor Schmerz anderen zu offenbaren, Gefühle zu zeigen, zu leben. Man kann sie leicht manipulieren, sie selbst sind jedoch auch sehr geschickte Manipulateure (etwa durch Liebesentzug!). Sie können zu sehr in ihre Gefühle verstrickt sein, um die Realität begreifen und angemessen handeln zu können. Wassertypen erkennen Sie daran, daß sie besonders starke, tief verwurzelte Wünsche und Begierden in allen Lebensbereichen aufweisen. Hier sind die Süchte zu Hause, Süchte nach Essen, Luxus, Sex, Abhängigkeit, Macht, Geld und anderen Drogen.

Das Erdelement

Das Erdelement ist ähnlich introvertiert und konservativ wie das Wasserelement. Die Eigenschaften des extremen Erdelements können Sie sich ins Gedächtnis rufen, wenn Sie an Praktiker denken, die mit beiden Beinen fest auf dieser Erde stehen man sagt: sie sind gut geerdet -, an preußische Beamte, die um fünf Uhr bei Dienstende ihren Schalter schließen, auch wenn davor noch zwei Antragsteller seit Stunden warten, an Autofahrer, die an Straßenbaustellen mit Geschwindigkeitsbeschränkung auch nachts um drei Uhr, wenn weit und breit keine Menschenseele zu sehen ist, noch die Beschränkung einhalten, an Wissenschaftler, die Versuchsreihen im Labor über Jahrzehnte hin durchziehen, an die Sittenpolizei mit dem Gesetzbuch unter dem Arm oder die Ordensschwester mit erhobenem Zeigefinger, an geordnete, solide Verhältnisse, an einen geregelten Tagesablauf, an hervorragende Organisation, an Besitz, Ansehen, Recht und Ordnung.

Erdtypen haben die niedrigste Risikobereitschaft und den höchsten Überlebensinstinkt, sie zeigen einen ausgeprägten Sinn für Sicherheit und die materielle Realität. Was sie machen, tun sie bedachtsam, stetig oder rhythmisch, und das Ergebnis hat Hand und Fuß. Eine Reihe von ihnen (die Stiere) haben einen Sinn für Schönheit und alle Freuden, die uns die fünf Sinne schenken. Ihre sinnliche Genussfähigkeit strahlt Gemütlichkeit und Ruhe aus. Generell haben Erdtypen wenig Sinn für das Flüchtige, Unsichtbare, Übersinnliche, Esoterische, Okkulte. Wenn man eine Statistik über Besucher von Esoterikmessen anlegen würde, dann wären Erdmenschen sicherlich in der Minderzahl.

- Fühlen Sie sich öfters schwer, depressiv, niedergedrückt und traurig?
- Sind Sie eher ein trockener, sachlicher, vernünftiger Typ mit trockenem oder gar ironischem Humor und Vorliebe für das Nützliche?
- Können Sie kalt und abweisend sein, weil sich Ihr Gegenüber nicht den Regeln entsprechend benimmt oder sein Versprechen nicht eingehalten hat (auch wenn er für dieses Verhalten schwere emotionale Gründe vorbringt und an Ihr Mitgefühl appelliert)?

Wenn dies zutrifft, dann haben Sie eine Betonung des Erdelements in Ihrer Konstitution, denn dessen Grundeigenschaften sind: schwer, trocken und kalt.

Wenn Sie vor einer Reise erst einmal eine Gepäckversicherung abschließen und tagelang Prospekte und Fahrpläne studieren, wenn Sie Ihre Wohnung am liebsten mit echten Teppichen und Antiquitäten einrichten, wenn Sie konservativ oder gar nationalistisch, fundamentalistisch und wenig flexibel denken, wenn Sie nach der Devise speisen: "Was der Bauer nicht kennt, das ißt er nicht", wenn Sie statt Schnittblumen lieber einen Blumentopf oder gar ein Buch

oder eine CD als Geschenk mitbringen, weil die länger halten, wenn Sie unumstößliche Prinzipien und klar definierte Tätigkeitsbereiche und Routine lieben, dann stehen Sie vielleicht dem Erdelement näher, als Ihnen lieb ist.

Erdtypen erkennen Sie auch daran, daß es sich um Personen handelt, die bemerkenswert stur sein können. Wenn sie sich einmal etwas in den Kopf gesetzt haben und das geschieht nicht leicht -, dann sind sie so schnell nicht mehr davon abzubringen. Der Lufttyp ändert häufig seine Meinungen, weil diese niemals tief in ihm verankert sind, er nimmt die Dinge des Lebens nicht so schwer, und wenn er eine neue Idee verstanden hat und schätzt, bedeutet dies noch lange nicht, daß er sie auch von nun an regelmäßig umsetzt. Anders der Erdtyp: bei ihm ist vieles sozusagen in Stein gemeißelt; das läßt sich verständlicherweise nicht so leicht entfernen oder ersetzen, und es zwingt ihn geradezu, handelnd Konsequenzen zu ziehen.

KASTEN 7: EIGENSCHAFTEN DER ELEMENTPAARE

Luft & Feuer	Wasser & Erde
männlich	weiblich
aktiv	passiv
extravertiert	introvertiert
hell	dunkel
ausdehnend	zusammenziehend
yang (zentrifugal)	yin (zentripetal)
rechte Körperhälfte	linke Körperhälfte
vorausschauend	rückblickend
oberflächlich	tiefgründig
heiter	ernst
Sonne	Mond

KASTEN 8: LEITBEGRIFFE DER VIER ELEMENTE

Luft	Feuer	Wasser	Erde
Denken	Wollen	Fühlen	Handeln
Harmonie	Vision	Wahrheit	Realität
Fairness	Impuls	Anziehung	Ausdauer
gesellig	leidenschaftlich	romantisch	moralisch
tolerant	zielstrebig	verschmelzend	verlässlich
anregend	initiiierend	ausschmückend	durchführend

KASTEN 9: ELEMENTE UND EMOTIONALE PROBLEME

Luft: Angst (grundlos, unreal), Unsicherheit, Furcht (starke Angst), Sorgen, Panik

Feuer: Ärger, Neid, Zorn, Stolz, Eifersucht, Rechthaberei, Aggressivität

Wasser: Schmerz, Kummer, Trauer, Verführbarkeit, Verhaftung, Klammern, Begehren, Sehnen, Süchte, Lust, Perversionen, Hörigkeit

Erde: Skeptizismus, Zynismus, Gewissensbisse, materielle Habsucht, Sturheit, Depression, Phobie, Paranoia, Wahnvorstellungen

KASTEN 10: PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN

Luft	Feuer	Wasser	Erde
furchtsam	tapfer	bequem	pflichtbewusst
unentschlossen	zielstrebig	rücksichtsvoll	entschlossen
gesellig	schüchtern	besitzergreifend	reserviert
erfinderisch	risikofreudig	lustbetont	sinnenfroh
tolerant	parteilich	hilfsbereit	verantwortlich
liberal	polarisiert	familienbewusst	konservativ
ausgleichend	leidenschaftlich	einfühlsam	distanziert
urteilsscheu	selbstbewußt	beschützend	rechtsbewusst
liebt Gleichheit	liebt Virtuosität	liebt Tiefe	liebt Ergebnisse
Demokratie	Hierarchie	Humanität	Recht, Ordnung
horizontal	aufbrausend	tiefgehend	langandauernd
stimulierend	aufregend	beruhigend	festigend
ideell	idealistisch	liebepoll	prinzipientreu
unverbindlich	engagiert	sehr verbindlich	sachlich
argumentativ	dominant	manipulativ	einbindend
anregend	begeisternd	verstrickend	warnend

Die Wertschätzung der Elemente in der Gesellschaft

Unsere Gesellschaft schätzt das Erdelement am meisten, da es am wenigsten zu Veränderungen und Widerstand neigt und Zuverlässigkeit, Gesetzestreue, Verlässlichkeit und Ausdauer unterstützt. Die Menschen des Erdelements liefern ja die Stützen der Gesellschaft! Hier gibt's scheinbar die allseits erwünschte Ware "Sicherheit"! Hier finden wir die Staatsmänner, welche die Verantwortung für eine ganze Nation auf ihre Schultern laden (z. B. Abraham Lincoln, Konrad Adenauer, Margaret Thatcher).

Erdtypen sind in ihrer Grundstruktur am ehesten materialistisch, fragen danach, was bei einem Projekt in Heller und Pfennig herauspringt, sind dementsprechend die Garanten für wirtschaftlichen Dauererfolg und deshalb im Wirtschaftsleben sehr geschätzt. Dass sie in ihrer Erdigkeit im Laufe des Lebens immer schwerer, unbeweglicher und halsstarrig-sturer werden, weil sie innerlich besonders stark zu Verschlackung (besonders Verkalkung) neigen, wird von höherer Seite lieber hingenommen als die Nachteile der anderen Elemente akzeptiert werden. Das Luftelement wird geschätzt, weil diese Menschen "pflegeleicht" sind: freundlich, optimistisch, verbindend und immer voller guter Ideen. Selbst wenn der Herr Professor zerstreut ist und wieder einmal seine Brille nicht findet, die er auf der Nase trägt, lächelt man schlimmstenfalls über ihn, schätzt ihn aber weiterhin wegen seiner wissenschaftlichen Leistungen. Der Lufttyp fällt erst dann durch das Raster gesellschaftlicher Normen, wenn er zu luftig, also zu extravagant, zu individualistisch, zu flippig, zu wenig greifbar und verlässlich wird. Das Hauptproblem für die Lufttypen in der heutigen Zivilisationsgesellschaft ist die Tatsache, daß sie nicht wie der Erdtyp in Stress-Situationen der sprichwörtliche Fels in der Brandung sind, sondern am ehesten zusammenbrechen. Sie leiden auch am meisten unter Umweltverschmutzung, Elektromog, Mikrowellen, Funkwellen etc. Ihre Arbeitskraft ist also weniger berechenbar, ihr Einsatz weniger vorhersagbar als derjenige des Erdelements.

Mit dem Feuerelement wird das noch kritischer, denn eigener Wille und Durchsetzungskraft werden nur so lange geduldet, wie sich die betreffende Person innerhalb der allgemein üblichen Ansichten bewegt. Weh aber, wenn jemand wirklich Zivilcourage entwickelt, Mißstände anprangert, unbequeme Wahrheiten verkündet oder zum Beispiel mit alternativen Heilmethoden (zu denen ihn ein Lufttyp angeregt hat) überdurchschnittlich Erfolg hat, so daß die pharmazeutische Industrie oder die Ärzteschaft um ihr Auskommen fürchtet! Schnell startet die konservative Seite eine Rufmordkampagne, leicht weist man dem Feuertypen eine Ungenauigkeit oder lockeren Umgang mit gesetzlichen Vorschriften nach, und weg ist er vom Fenster.

Außerdem: wer möchte schon als Choleriker verschrien sein, als der Chef, der schon wieder herumbrüllt? Wer wagt es, sich mit einer eigenen Meinung zu exponieren? Wer vermeidet nicht um der lieben Harmonie willen am liebsten jeden Streit? Unterdrücktes Feuer ist deshalb weit verbreitet und so auch das damit verbundene Leiden, vor allem ein Verdauungsproblem und die daraus resultierenden Gebrechen, auf die ich weiter unten zu sprechen komme.

Noch schwerer haben es die Wassertypen. Wer möchte schon als Heulsuse oder Gefühlsdusel bekannt sein oder Beschwerden hören wie: "Mein Gott, bist du schon wieder emotional" oder "empfindlich". Sich öffnen bringt die Gefahr der Verletzung, und so verdrängen die meisten Menschen ihre Gefühle ihr Wasserelement. Dies aber hat schwerwiegende körperliche Folgen, von denen die Gewichtszunahme mit all ihren Folgeleiden die bekannteste und am weitesten verbreitete ist.

Auch denkt man in einer Gesellschaft, die Profitmaximierung auf ihre Fahnen geschrieben hat, zuerst an Sachliches, Logisches und Regelmäßiges statt an Schönes, Lustvolles und Launisches. Dennoch können die Wassertypen ihren Platz in der Gesellschaft finden, denn im privaten und mitmenschlichen Umgang nehmen Attribute wie Mitgefühl, Geborgenheit und ein nährendes Wesen höchsten Stellenwert ein. Inzwischen hat sich sogar herumgesprochen, daß ein angenehmes Arbeitsklima und eine ästhetische Umgebung zum Beispiel im Büro durchaus die Produktivität steigern.

Elemente und Motivation

Wenn Sie jemanden zur Mitarbeit motivieren wollen, dann locken Sie einen Lufttypen am leichtesten in eine Firma, die eigentlich noch nicht recht existiert bzw. die soeben erst gegründet wird, in eine reine Ideenschmiede, in der neue, ausgefallene und nie gedachte Konzepte in Teamarbeit entwickelt werden sollen, in einen Betrieb, in dem es keine festen Strukturen, aber viele flexible junge Leute, einen lockeren Umgangston, viel Mitspracherecht und eine gleitende Arbeitszeit gibt, die große Freiheiten ermöglicht.

Motivation durch Aussicht auf Freiheit und mentale Stimulation.

Wenn Sie den Feuertypen gewinnen wollen, dann weisen Sie darauf hin, daß in dem Betrieb ein außergewöhnlich zielstrebiges Teamgeist herrscht, daß es eine erfolgreiche Fußballmannschaft gibt, daß es sich um eine Firma handelt, die z. B. in entlegenen Erdgegenden Neuland erschließt, Abenteuerurlaub organisiert oder spezielle, besonders gefährliche Brände löscht. Motivation durch Aussicht auf Wettkampf und Abenteuer. Sie locken einen Feuertypen auch

dadurch in einen Betrieb, indem Sie ihm klarmachen, daß er dort unbedingt gebraucht wird, ja daß er der einzige ist, der diese Firma in diesen kritischen Zeiten vor dem Ruin retten kann.
Motivation durch Schmeichelung seines gesteigerten Selbstbewußtseins.

Einen Wassertypen bekommen Sie am ehesten in einen Betrieb, wenn es sich um eine Firma handelt, die zum Beispiel Produkte herstellt, die den armen Waisenkindern in Afrika helfen.
Motivation durch grenzenloses Mitgefühl. Auch wenn Sie versichern können, daß es im Betrieb viele hübsche, attraktive, junge, ledige Menschen gibt, haben Sie ihn gewonnen.
Motivation durch Sehnsucht und Aussicht auf Sex.

Einem Erdtypen schließlich werden Sie eine Firma vorstellen, die seit 250 Jahren besteht und seither stets das gleiche produziert hat, Produkte, die jedermann selbst in Notzeiten braucht und kauft; Sie werden ihm klarmachen, daß es sich um einen bombensicheren Job handelt, auch deshalb, weil das Unternehmen eine eigene Pensionskasse besitzt und schon immer völlig schuldenfrei war.
Motivation durch Aussicht auf Sicherheit und Routine.

Elemente, Lebensalter und der menschliche Körper

Was verbinden Sie mit den Begriffen Babyspeck, Sturm- und Drangzeit, Altersabsicherung und Vergesslichkeit? Diese scheinbar unzusammenhängenden Begriffe geben an, welche Elemente unabhängig vom individuellen Elementkostüm im Laufe des Lebens vorherrschen: Wasser, Feuer, Erde, Luft. In den ersten ca. 15 Lebensjahren herrscht das Element Wasser vor, denn es steht für Wachstum und Vitalität (auch für Fruchtbarkeit, Fortpflanzung, Langlebigkeit, das Lymphsystem und die Instinkte). In den ersten Lebensjahren ist das Baby in seiner oralen Phase das Wasserelement ist besonders mit dem Schmecken und dem Mund verbunden. Auch das Erdelement ist während dieses Lebensabschnittes stärker vertreten, denn es begünstigt das Knochenwachstum, also Struktur und Stabilität im Körper. Das Erdelement ist besonders mit dem Riechen und der Nase verbunden. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die den Geruch von feuchter Erde besonders lieben, und wenn Gerüche in Ihnen besonders stark Erinnerungen an frühere Situationen hochkommen lassen, dann haben Sie ein starkes Erdelement.

Von 15 bis etwa 35 Jahren verstärkt sich bei den meisten Menschen das Feuerelement, das unter anderem für Muskularbeit und Wärmehaushalt steht. In dieser Zeit erobern die Menschen mit feurigem Willenseinsatz ihre Welt, suchen das Abenteuer und einen Lebenspartner und bauen sich im Kampf mit der Umwelt eine eigene Existenz auf. In dieser Zeit haben sie auch in der Regel die wenigsten Verdauungsprobleme, es sei denn, sie unterdrücken ihr Feuer. In dieser Altersstufe hat man noch Visionen, wie man die Welt nach eigenen Wünschen gestalten möchte das Feuerelement steht ganz besonders für die Augen und die Sehkraft. Von ca. 35 bis ca. 65 Jahren herrscht das Erdelement vor. Die Menschen dieses Altersbereiches denken an den Ausbau und die Absicherung ihres Besitzes und ihrer Stellung in der Gesellschaft und sorgen für ihr Alter vor. Die persönlichen Ansichten werden zunehmend festgefügt schließlich hat man ja eigene Erfahrungen gemacht!

Ab 65 Jahren spätestens herrscht bei den meisten Leuten das Luftelement vor, was sich durch Nervosität, Zerstreuung, Vergesslichkeit, Schusseligkeit, trockene, faltige Haut, ausfallende Haare, brüchige Nägel, Magerkeit, Verstopfung und Blähungen, schwachen Kreislauf etc. bemerkbar macht. Das Luftelement repräsentiert im körperlichen Bereich also Alterssymptome, und deshalb sollte man ganz besonders wach sein, daß sich das Luftelement nicht über Gebühr verstärkt. Das Luftelement steht natürlich auch für die Atmung und für alle Hohlräume im Körper sowie für Tasten und die Haut; der Lufttyp will "berühren und berührt werden" und das auf allen Ebenen, in allen Bereichen, am wenigsten allerdings auf dem körperlichen. Das Hören schließlich und die Ohren sind dem fünften Element, dem Äther oder Raum zugeordnet, mit dem wir nicht weiter arbeiten.

Generell sollten Sie sich merken, daß die Eigenschaften der Elemente am besten ausgeprägt sind, wenn ihr Anteil an der Konstitution eines Menschen ca. 40% nicht überschreitet. Andernfalls treten unerwünschte körperliche Symptome auf, welche die Eigenschaften der Elemente ungesund übersteigern oder ins Gegenteil verkehren. Zum Beispiel steht das Feuerelement für eine rasche Verdauung, wenn es zu hoch ist, führt das zu Durchfall; andererseits steht das Erdelement für Ausscheidung; wenn es zu hoch ist, führt es jedoch zur Verschlackung. Weitere Eigenschaften der Elemente entnehmen Sie bitte den beigefügten Kästen und den folgenden Kapiteln, in denen die Elemente einzeln ausführlich abgehandelt werden und in denen Sie konkrete Angaben finden, wie Sie die Elemente verstärken oder abschwächen können.

Elemente, Energiezentren und Drüsen

Zum Abschluß dieses einführenden Kapitels darf ich Sie noch mit einigen wichtigen Zusammenhängen bekannt machen, die in den späteren Kapiteln vor allem bezüglich Gewichtsreduktion von Bedeutung sind. Wie Sie wissen, werden die wichtigsten Funktionen im Körper von innersekretorischen Drüsen gesteuert. Diese wiederum sind den Energiezentren des Körpers, den Chakren, zugeordnet. Im Zusammenhang dieses Buches sind die vier Zentren und Drüsen von Bedeutung, die mit den vier Elementen in Verbindung stehen.

- Das Wurzelzentrum oder Basiszentrum, das am Unterende der Wirbelsäule liegt, entspricht dem Erdelement und den Nebennieren. Durch sie erhalten wir Standfestigkeit und Ausdauer, hier ist unsere Basis, auf der alles aufbaut.
- Das Sakralzentrum liegt unterhalb des Nabels und entspricht den Geschlechtsdrüsen und dem Wasserelement. Hier ist der Sitz der Fortpflanzung, der Fruchtbarkeit und der Langlebigkeit.
- Das Solarplexuszentrum (das Sonnengeflecht) liegt oberhalb des Nabels im Rippenbogen und entspricht der Bauchspeicheldrüse und dem Feuerelement. Hier werden Verdauung, Willenskraft, Aggressionen etc. gesteuert.
- Das Kehlkopfzentrum befindet sich am Hals, entspricht der Schilddrüse und dem Luftelement. Die Schilddrüse steuert den gesamten Stoffwechsel. Wenn dieser entgleist, kann es zu erheblichen Störungen im Körper kommen. Störungen im Luftelement und an der Schilddrüse sind im gegenwärtigen Jahrzehnt besonders häufig.

KASTEN 11: ELEMENTE UND SINNESORGANE

Äther: hören, Ohren

Luft: tasten, Haut

Feuer: sehen, Augen

Wasser: schmecken, Mund

Erde: riechen, Nase

KASTEN 12: ELEMENTE, ENERGIEZENTREN, DRÜSEN

Erde: Wurzelzentrum, Nebennieren

Wasser: Sakralzentrum, Geschlechtsdrüsen

Feuer: Solarplexuszentrum, Bauchspeicheldrüse

Luft: Kehlkopfzentrum, Schilddrüse

KASTEN 13: ELEMENTE UND MENSCHLICHER KÖRPER

Luft:	Feuer:	Wasser:	Erde:
Nerven, Atmung,	Beweglichkeit,	Fortpflanzung,	Festigkeit,
Sprache, Bewegung,	Verdauung,	Fruchtbarkeit,	Knochen, Zähne,
Koordination,	Verdauungssäfte, En-	Langlebigkeit,	Nägel, Haut,
Röhren, Gänge,	zyme,	Wachstum,	Knorpel, Sehnen,
Hohlräume,	Entgiftung, Muskeln,	Lymphsystem,	Fett, Wachstum
Alterung,	Wärmeproduktion,	Schmierung,	Mineralgehalt,
Unfruchtbarkeit	Jugendlichkeit	Kühlung, Schleim	Verschlackung

Für diejenigen unter Ihnen, die sich für Astrologie interessieren, gebe ich im folgenden stichpunktartig die Varianten der vier Elemente, wie sie sich über die 12 Tierkreiszeichen manifestieren. Wenn Sie sich selbst begutachten wollen, denken Sie bitte daran, daß Sie vor allem auf die Stellung von Mond, Sonne und Aszendent schauen, wenn Sie sich wiederfinden wollen:

KASTEN 14: DIE TIERKREIS-VARIANTEN VON LUFT

Zwilling	Waage	Wassermann
Frühlingsluft	Herbstluft, leichte Brise	Winterluft, Höhenluft
gasförmige Luft	flüssige Luft	feste Luft
nervös, ätherisch	liebepoll, verständig	methodisch, universell
der Lehrer	der Diplomat	der Techniker
(Wissensvermittler)	(Friedensvermittler)	(Wissenschaftsvermittler)
vielseitig, fair, sozial	partnerschaftlich, künstlerisch	gruppenbetont, originell
ich denke, ich spreche	ich beziehe mich, ich gleiche aus	ich teile, ich diene
Kommunikation,	Harmonie, Schönheit,	Forschung, Freundschaft,
Beziehungen	Gerechtigkeit	Fortschritt, Revolution

KASTEN 15: DIE TIERKREIS-VARIANTEN VON FEUER

Widder	Schütze	Löwe
Funke, Urfeuer	Flamme, Leuchtfeuer	Glut, wärmendes Feuer
aktives, entzündendes Feuer	bewegliches Feuer	stetiges Feuer
enthusiastisch, schöpferisch	weitblickend, zielstrebig	herzlich, großzügig, begeisternd
der Krieger, der Pionier	der Hohepriester, der Philosoph	der König, der Schauspieler
mutig, kämpferisch, direkt	idealistisch, fanatisch	selbstbewußt, spielerisch
ich bin, ich initiiere	ich suche den Sinn, ich weiß	ich zeige mich, ich erschaffe
Dynamik, Unabhängigkeit	Reiselust, höhere Bildung	Autorität, Vertrauen

KASTEN 16: DIE TIERKREIS-VARIANTEN VON WASSER

Krebs

das Urmeer, die Quelle
flüssiges Wasser
aktiver Kampf für die Seinen
Mutter (die Leben gebende)
nährend, beschützend
ich fühle, ich forme
Heim, Haus, Familie, Geborgenheit

Skorpion

stilles, tiefes Wasser, Eis
festes Wasser
unerschrockene Verteidigung
Magier (der etwas Bewirkende)
intensiv, ergründend
ich ersehne, ich erobere
Sex, Tod, Geld, Macht

Fische

Strom, Taufwasser, Ozean, Wolken,
gasförmiges Wasser
Flucht, Auflösung
Mystiker (der Geliebte Gottes)
einfühlsam, friedliebend
ich rette, ich opfere mich auf
Mitgefühl, Liebe, Selbstlosigkeit

KASTEN 17: DIE TIERKREIS-VARIANTEN VON ERDE

Stier

Ackerboden, Garten
feste, fruchtbare Erde
wertebewusst, schönheitsliebend
der Bauer, der Gärtner
naturnah, sicherheitsbewusst
ich besitze, ich manifestiere
Sinnenfreude, Standfestigkeit

Jungfrau

lockerer Sand
bewegliche, reine Erde
ordentlich, hilfsbereit
der Handwerker, der Heiler
wissenschaftlich, erziehend
ich reinige, ich analysiere
Genauigkeit, Fleiß, Dienst

Steinbock

Fels, Kristall
aktive, kämpfende Erde
rechtsbewusst, leistungsbetont
der Patriarch, der Beamte
verantwortlich, zuverlässig
ich nutze, ich erreiche
Ehrgeiz, Autorität, Disziplin

3. Die Harmonisierung der Konstitution

Die vier Elemente wurden bisher eher als psychologische Charaktereigenschaften des Menschen verstanden. Was hat das mit einem bestimmten Lebensstil oder gar mit Essen oder Genießen zu tun? Die vier Elemente dienen beileibe nicht nur der psychologischen Charakteranalyse. Sie sind kosmische Grundenergien, welche alles erklären, was es auf dieser Welt gibt, also auch Beruf, Partnerschaft, Gesundheit und Ernährung. Essen mit den vier Elementen z. B. bedeutet für mich, daß wir die durch die Elemente charakterisierte Individualität des einzelnen bei der Auswahl der Speisen berücksichtigen und versuchen, die Nahrung so zu gestalten, daß keines der Elemente extrem unter- oder überrepräsentiert ist. In beiden Fällen führt das nämlich im Laufe der Zeit zu Beschwerden. Wir sollten andererseits aber auch erreichen, daß der Mensch sein individuell verschiedenes Potential möglichst gut auslebt, das heißt, es ist nicht das Ziel, die Elemente alle gleich stark werden zu lassen. Wenn ein Mensch also das ein oder andere oder auch zwei der Elemente besonders stark ausgeprägt hat, dann ist das völlig in Ordnung, und wir dürfen und können das nicht gefahrlos nivellieren.

Wenn bei jemandem in der Anlage ein Element nur schwach entwickelt oder theoretisch überhaupt nicht vorhanden ist, wie zum Beispiel das Luftelement, dann kann man einem solchen Mensch nicht das Denkvermögen absprechen. Natürlich kann er denken. Aber Berufe, die ein besonders gutes Denkvermögen erfordern, sind eben nicht seine Domäne. Diesem Menschen würde ich nicht raten, Wissenschaftler oder Lehrer zu werden, schon eher je nach sonstiger Ausstattung zum Beispiel Handwerker oder Krankenschwester.

Kann man sich durch entsprechendes Verhalten eine andere Grundkonstitution erwerben? Nein, aus einem athletischen Körper (Feuer) können Sie keinen schwächigen Intellektuellen (Luft) machen; ein knochig-schwerer Bauer (Erde) läßt sich nicht in einen weichen gemütvollen Künstler verwandeln. Durch Ernährung und Lebensweise können Sie aber Extreme ausgleichen und Stärken so unterstützen, so daß sie optimal zur Entfaltung kommen. Einem extremen Feuertyp z. B., der durch zu große Risikobereitschaft, sprich, durch Leichtsinn und Selbstüberschätzung, einen Autounfall nach dem anderen baut, weil er zu schnell und rücksichtslos fährt, würde ich raten, weniger scharf zu essen, häufig zu schwimmen und mehr Verantwortung und Rücksicht sich selbst und anderen gegenüber zu üben. Wahrscheinlich sollte er im Berufsleben mehr selbstbestimmte Willenskraft ausleben können. Dadurch würde das Feuer nicht unnötig angestachelt, Wasser und Erdelement aber würden gestärkt werden.

Einem extremen Wassertypen würde ich raten, scharf-aromatische Gewürze zu verwenden und so wenig Milch und Milchprodukte wie möglich zu essen; das würde das Feuerelement erhöhen und die innere Verschleimung abbauen, das Wasserelement verringern. Ich würde ihm vorschlagen, eine Beschäftigung zu finden, mit der Gefühle ausgedrückt werden können (soziale Berufe, Kunst etc.) und sich mit neuen Ideen zu beschäftigen. Auf diese Weise würde das Wasserelement richtig verwendet und nicht als Ersatz in Wasserspeicherung im Körper eingelagert werden; die neuen Ideen würden das Luftelement verstärken.

Diese Methode geht also auf allen Ebenen gleichzeitig vor. Das ist unbedingt nötig, sonst wäre die Gefahr groß, daß man wieder einmal bei äußerlichen, unbedeutenden Dingen anfängt und nur Symptombehandlung durchführt. Wir müssen uns ganz klar sein, daß Heilung allein durch Ernährung oder durch Medikamente nicht möglich ist. Welche Vorlieben haben die vier Elementtypen bezüglich des Essens?

Für den Lufttypen ist Essen eigentlich nicht besonders interessant, er lebt in einer anderen Welt. Essen ist für ihn eine Ablenkung von seinen Gedankenfeldzügen und bestenfalls ein soziales Ereignis, das er mit Freunden und Bekannten teilt. Dabei spielt aber die Kommunikation die wichtigere Rolle. Am liebsten mag er Knabbereien und Snacks, die er neben der Arbeit füttern kann, z. B. Nüsse oder Salziges oder Saures.

Für den Feuertypen ist Essen eine Gelegenheit, seine Bedeutung auszudrücken: Er ißt viel es steht ihm zu, er kann es sich leisten -, er ist beim Essen unüberhörbar und unübersehbar, und er liebt Scharfes und Tierisches, viel Fett und Protein. Wenn er vorteilhaft entwickelt ist und löwige Eigenschaften aufweist, lädt er gerne Menschen ein, die er großzügig und wohlwollend bewirtet und häufig ermuntert, noch einmal zuzulangen.

Für Wassertypen gehört Essen zu den liebsten Tätigkeiten. Besonders gerne essen sie im Bett oder in luxuriöser Umgebung, zum Beispiel bei vornehmen Einladungen oder in exquisiten Restaurants. Sie können durch den Verzehr bestimmter Speisen ihre Gefühle ausdrücken, etwa durch Flüssiges oder Breiiges, neigen jedoch eher dazu, sie durch zu viel Essen zu unterdrücken oder Fehlendes etwa Zuneigung und Liebe durch Süßes und generell durch Stärkehaltiges zu ersetzen.

Für viele Erdtypen kann Essen nur eine lästige Unterbrechung der Arbeit sein. Ansonsten lieben sie fette und schwere Speisen und schätzen traditionelle, deftige Hausmannskost. Man

kann sie am ehesten mit der gut bürgerlichen Küche zufrieden stellen. Die drei Erdzeichen unterscheiden sich jedoch deutlich in Details: Für den Stier ist Essen in erster Linie eine sinnliche Befriedigung, die am besten mit möglichst viel Romantik erfolgen sollte. Für die Jungfrau muß die Verpflegung vor allem gesund sein, und der Steinbock schätzt es besonders, wenn das Essen pünktlich auf den Tisch kommt, die Tischsitten eingehalten werden und das Ganze standesgemäß vornehm und gepflegt abläuft.

Kann man daraus schließen, daß die Menschen das tun, was ihnen nutzt? Leider meist nein! Viele Menschen lieben ihr Hauptelement und verstärken es dann durch ihr Verhalten über Gebühr. Andere unterdrücken es durch Essen. Nur wenige essen ausgewogen. Das klingt unglaublich, ist aber leider wahr. Das Essverhalten und allgemeine Verhaltensmuster der meisten Menschen hat sich im Elternhaus entwickelt, und dort hat man in der Regel einheitlich gegessen. Die meisten Mütter wollen allen Kindern die gleiche Essweise anerkennen, und zwar ihre eigene. Dies ist häufig die regional übliche.

Die Grundsätze der Vollwerternährung gelten in unterschiedlichem Umfang für jeden Menschen, da sie sehr weit gefasst sind und auf Dinge Wert legen, die wirklich jedem nutzen. Gewichtung und Anteil der Einzelbestandteile an der Gesamternährung, die Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten, der Einsatz von Gewürzen und Kräutern und das Essen im Tages- und Jahresablauf sowie nach Wetter und Klima sollten jedoch individuell an den Menschen und seine Lebenssituation angepaßt werden. Die Vollwerternährung bildet den Rahmen, innerhalb dessen die "Harmonische Ernährung" nach den vier Elementen stattfindet.

KASTEN 18: DIE GRUNDSÄTZE DER VOLLWERTERNÄHRUNG

- die Zutaten sollten frisch und unverfälscht sein
- sie sollten möglichst unbelastet, also am besten aus biologischem Anbau stammen
- sie sollten vorzugsweise aus der Region stammen und der Jahreszeit entsprechen
- sie sollten möglichst schonend zubereitet werden
- pflanzliche Lebensmittel sollten überwiegen
- industriell verarbeitete Nahrungsmittel sollten gemieden werden
- schädliche Garverfahren wie Frittieren, langes Braten oder Erhitzen/Kochen im Mikrowellenherd sollten gemieden werden

Die eigentlichen Feinschmecker, Genießer und Gourmets kommen bei Menschen aller vier Elemente vor, denn es gibt doch sehr unterschiedliche Gourmets. Ob jemand zu dieser Gruppe gehört, hängt von der sinnlichen Feinfühligkeit ab, und die wiederum ist nicht unbedingt optimal, wenn eines der Elemente besonders stark ausgeprägt ist, sondern eher dann, wenn eine Person einen Sinn für Harmonie im Leben entwickelt. Typische Gourmands, Vielfraße wären vielleicht die Feuertypen. Die können am meisten verdrücken, weil sie so rasch verdauen und wieder ausscheiden. Ich erinnere mich an einen Film, in dem ein Haudegen in ein mexikanisches Gasthaus kommt und eine Portion Essen bestellt. Als man ihm einen kleinen Teller bringt, schiebt er ihn weg, schreitet zum Herd und nimmt sich die ganze Riesenpfanne und löffelt sie aus. Aber auch Wassermenschen können einen Riesenappetit entwickeln, wobei man häufig schon von Sucht sprechen muß. Diesen Menschen sieht man ihre Essorgien meist auch an, es sei denn, sie gehören zur Gruppe der Essbrechsüchtigen.

Mit der in diesem Buch beschriebenen Methode bestimmt man die Konstitution zunächst nach dem Geburtshoroskop, am genauesten und zuverlässigsten mit dem Bio*Vitalis Computerprogramm, das alles berücksichtigt, was ein erfahrener Astrologe aus dem Geburtshoroskop „herausholen“ kann. Dies enthüllt die Grundkonstitution. Es zeigt das Potential, das ein Mensch leben sollte, wenn er seiner Lernaufgabe und seinem Auftrag für die Umgebung in seinem Leben gerecht werden will. Dieses Potential ist aus einer bestimmten Elementekombination ablesbar. Es ist das Resultat von biologischer Vererbung durch die Eltern und seelischer Vererbung durch sein eigenes Karma. Diese beinhaltet die Summe der Erfahrungen aus allen früheren Leben. Wir sind aufgerufen, im Laufe des Lebens unser Potential zu entdecken und das zu leben, was wir uns vorgenommen, aber nach der Geburt wieder vergessen haben. Hier besteht eine gewisse Wahlmöglichkeit, hier drückt sich unsere Freiheit als Persönlichkeiten aus. Die meisten Menschen treffen ihre Entscheidungen jedoch eher unbewußt und unter dem Eindruck der Erziehung durch Eltern, Kirche und Staat. Das führt bei sehr vielen Menschen zu drastischen Fehlentwicklungen. Sie unterstützen damit häufig Eigenschaften, die nicht zu ihren eigentlichen Stärken und Zielen gehören, sie begeben sich sozusagen auf Abwege, auf denen sie in der Regel weder etwas Bemerkenswertes zustande bringen noch der Umwelt einen Dienst erweisen, noch ihrer Gesundheit förderlich sind.

Auf diese Weise können sie ihre Grundkonstitution erheblich verändern, umfunktionieren. Sie bekommen sozusagen Schlagseite; sie geraten aus dem Gleichgewicht mit ihrer individuellen, tatsächlichen Elementekombination. Diese bestimmen sie mit dem schon genannten Fragebo-

gen und durch den persönlichen Augenschein; ayurvedische und chinesische Ärzte tun dies per Pulsdiagnose! Das äußere Erscheinungsbild kann sich so weit verändern, daß ein Mensch mit zum Beispiel 50% Luftanteil im Horoskop, der schlank und beweglich sein sollte, eine massige, schwere, träge, übergewichtige Person wird, weshalb der Fragebogen ein erhebliches Ansteigen des Wasser- und eine ebenso starke Abnahme des Luftelementes anzeigt.

Würde der Fragebogen allein nicht auch genügen? Wir müssen doch von dem ausgehen, was vorhanden ist, nicht von Wunschträumen! Wenn man nur kurzfristig Ungleichgewichte ausgleichen will, dann genügt der Fragebogen. Wenn man aber Genaueres herausfinden will, sollte man auch das Horoskop verwenden. Es ist ja nun wirklich nicht schwierig, die Elementekombination daraus zu bestimmen (siehe Kapitel 2). Wenn man beide hat, dann kann man leichter entscheiden, was einer Situation zugrunde liegt, und so werden dann auch die zu ergreifenden Maßnahmen treffender und sicherer sein. Wenn z. B. jemand laut Fragebogen wenig Feuer hat, dann kann das zwei verschiedene Sachverhalte aufzeigen: es kann sein, daß der Betreffende schon von Geburt an wenig Feuer hat; es kann aber auch sein, daß er sein starkes Feuer nur unterdrückt. Man kann sich vorstellen, daß hier unterschiedliche Maßnahmen zu treffen sind.

Man fragt sich natürlich, warum die Menschen nicht das tun, was sie sich vorgenommen haben. Eigentlich sollte man sich denken, daß es viel mehr Spaß macht und mehr innere Befriedigung bringt, wenn man das tut, worin man am besten ist und dementsprechend viel Erfolg hat. Das trifft ganz sicher auch zu, wenn man reife Menschen beobachtet. Die meisten Menschen fühlen sich jedoch sicherer, wenn sie das tun, was die anderen auch machen, wenn sie sich anpassen und das tun, was man von ihnen verlangt, oder wenn sie ein altes Programm aus früheren Leben noch einmal wiederholen. Wir bekommen in vielen Leben neue Aufgaben. Das bedeutet, wir müssen uns eines Lebensstils befleißigen und Aufgaben übernehmen, die wir noch nicht kennen. Das schließt erhebliches Risiko mit ein. Viele Menschen haben vor Neuem und Unbekanntem aber Angst! Theoretisch kann man diese Angst mit dem Willen besiegen. Den meisten Menschen mangelt es aber an freiem Willen, denn dieser setzt ein erhöhtes Maß an Bewußtheit voraus.

Die meisten wissen keine zutreffenden Antworten auf die Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Sie sind sich bei ihren meisten Tätigkeiten nicht bewußt, warum sie ausgerechnet dies und nicht etwas anderes tun. Sie sind sich häufig noch nicht einmal bewußt,

was sie überhaupt tun, genauer gesagt, was sie mit dem, was sie tun, gerade bewirken, anrichten! Sie sind sich über ihren inneren Zustand häufig nicht im klaren. Sie wissen oft nicht, daß sie gerade aggressiv, schüchtern, traurig oder überheblich sind. Erst der Spiegel des Gegenüber enthüllt ihnen, >was mit ihnen los ist<, und das auch nicht immer, weil viele Menschen sich nicht trauen, anderen ehrliches Feedback zu geben. Auch Feuertypen, die ihren starken Willen leben, sind davon nicht ausgenommen, denn ein starker Wille ist noch lange kein freier Wille!

KASTEN 19: GLEICHGEWICHT DER ELEMENTE

- biologische und seelische Vererbung (Karma) bestimmen die Neigungen (den Konstitutionstyp)
- Ungleichgewicht entsteht von Zeit zu Zeit durch
 - Transite (aktuelle kosmische Energien in bezug zum Geburtshoroskop)
 - Beziehungen vor allem zu den Mitmenschen, aber auch zu Tieren u. a.
 - Umweltfaktoren
 - Ernährung und Lebensstil
- Ungleichgewicht entsteht in erster Linie durch Verstärkung eines der Elemente
 - es ist generell sicherer, das Ungleichgewicht zu korrigieren, in dem man das schwächere Element verstärkt als daß man das stärkere abschwächt
 - extremes Ungleichgewicht führt zu Krankheit; es sollte deshalb rasch abgebaut werden
 - durch Nichtbeachten früher Symptome läßt man zu, daß sich die ungleichgewichtigen Muster verstärken; der Zustand wird dadurch schwieriger zu behandeln

Woraus ergibt sich nun die menschliche Individualität, und wie verändert sich diese im Laufe des Lebens? Die menschliche Individualität hat mehrere Quellen, die im folgenden Kasten genannt werden. Dabei gebührt der seelischen Vererbung der absolute Vorrang, denn die Seele ist es, die sich Eltern, Geburtsort, Zeit und alle anderen Lebensumstände aussucht, um geplante Dinge im Leben zu lernen und ganz bestimmten Menschen zu begegnen, mit denen sie "etwas zu erledigen" hat.

KASTEN 20: DIE MENSCHLICHE INDIVIDUALITÄT

ergibt sich aus:

- der seelischen Vererbung, aus dem, was wir als unsterbliche, immer wieder inkarnierende Seele mitbringen; alle Erfahrungen aus früheren Existenzen werden nach dem Karmagesetz in der Seele gespeichert
- der biologischen Vererbung, aus dem, was uns die Eltern als biologisches Erbgut mitgeben; hierbei muß bedacht werden, daß sie sich als Seele die Eltern selbst aussuchen.
- der Erziehung in Kindheit und Jugend, aus dem, was uns Eltern, Lehrer, Priester und andere beibringen; auch hier sollten sie bedenken, daß sie den Zeitpunkt der Inkarnation und den Kulturkreis etc. selbst gewählt haben
- der selbstverantwortlichen Gestaltung des Lebens durch den freien Willen; dies spielt bei den meisten Menschen (leider!) die geringste Rolle

Die menschliche Individualität wird also in letzter Konsequenz in erster Linie durch sie selbst als Seele bestimmt. Nach der Geburt steht ihnen dieses Wissen jedoch in der Regel nicht mehr ausreichend zur Verfügung, um es bewußt wahrnehmen zu können. Davon gibt es Ausnahmen.

Die Varianten im Leben zeigt der nächste Kasten. Dabei ist es generell sicherer, ein Abweichen von der Grundanlage oder übertriebene, gefährliche Spitzen zu korrigieren, indem man die schwächeren Elemente verstärkt, anstatt das zu stark gewordene zu bekämpfen. Da alle vier Elemente in der Summe immer auf 100% kommen, werden so unliebsame Extreme am einfachsten ausgeglichen. Dieses Anheben oder gelegentliche Abschwächen von Elementanteilen sollte auf allen Ebenen der körperlichen, der gefühlsmäßigen und der mentalen gleichzeitig erfolgen und sich nach Abbau von vordergründigen Symptomen immer am Grundmuster der Elementverteilung orientieren. Diese stellt das Potential dar und ist deshalb anzustreben!

KASTEN 21: GRUNDKONSTITUTION UND VARIANTEN

- wir bringen von Geburt an eine gewisse Grundkonstitution mit
- diese begleitet uns das gesamte Leben
- sie erfährt im Rahmen des individuell verschieden Möglichen im Verlauf des Lebens Varianten
- diese sind unter anderem altersabhängig
- sie spiegeln die sich ständig ändernden kosmischen Energien im Verhältnis zur Anlage wider
- sie werden durch die Lebensumstände zum Beispiel in Beruf und Partnerschaft bestimmt
- sie ergeben sich aus wechselnden Umweltfaktoren je nach Wohnort, Klima, Witterung
- sie werden durch Lebensstil und Ernährung geprägt
- viele dieser Varianten sind Nebenwege und Abwege von der vorgesehenen Hauptrichtung
- diese bringen trotzdem Erfahrungen wenn auch häufig schmerzhaft und körperlich ungesunde
- wir sollten uns im Leben immer wieder in Harmonie mit unserer Grundkonstitution bringen

Was ist Krankheit? Krankheit ist extremes Ungleichgewicht, und zwar vor allem zwischen dem Istzustand und der Grundanlage. Wir können das auch esoterisch ausdrücken und frei nach Alice A. BAILEY formulieren: Krankheit tritt dann auf, wenn sich Willen und Absicht der Seele (das höhere Selbst) nicht durchsetzen können, weil die Persönlichkeit (das niedere Selbst) es besser zu wissen glaubt. Mit einem Bild können wir sagen, die Kutsche geht mit den Pferden (der Persönlichkeit) durch, der Kutscher (die Seele) kann sich nicht durchsetzen. In diesem Zustand befindet sich der Großteil der Menschheit. Deshalb gibt es so viel Krankheit, Leid und Krieg auf dieser Welt. Die Seele will gleichsam die Persönlichkeit durch das Leid der Krankheit auf den richtigen Kurs lenken.

Dabei dürfen wir jedoch nicht vergessen und auf diese Tatsache hat Ken WILBER in seinem ausgezeichneten Buch "Mut und Gnade" hingewiesen -, daß wir nicht einfach sagen können, daß wir an allem im Leben selbst (persönlich) schuld sind. Wir schaffen uns nicht immer unsere eigene Wirklichkeit. Es gibt zum Beispiel durchaus auch Krankheiten, die wir als Teil der Menschheit oder als Bewohner dieses Planeten erleiden, obwohl wir als Individuum ursächlich keinen Anteil daran haben. WILBER sagt sinngemäß: Wir beeinflussen unsere eigene Wirklichkeit (das, was wir als wirklich ansehen). Manchmal tun wir dies sehr massiv,

manchmal weniger, und gelegentlich haben wir auch keinen Einfluß.

Das zu leben, was mensch sich vorgenommen hat, ist leider nicht einfach und erfordert permanentes Bemühen: Es genügt nicht, ein für allemal seine Konstitution zu bestimmen (oder bestimmen zu lassen) und sich dann für den Rest des Lebens danach zu richten. Leider genügt das wirklich nicht. Wir sind aufgerufen, ständig in uns hineinzuspüren und herauszufinden, was unseres Lebens Sinn und Ziel ist. Wir dürfen nicht müde werden, unseren gesamten Lebensstil immer wieder dem neuesten Stand unserer Erkenntnis von uns selbst und unserer Bestimmung anzupassen! Das Leben ist ein immerwährender Erkenntnis- und Bewusstwerdungsprozess! Eine bestimmte Art von Ernährung, Sportart, Partnerschaft oder Berufstätigkeit kann für eine gewisse Zeit für uns gut sein, bewirkt dann aber, übermäßig lange oder zu streng durchgeführt, das Gegenteil. Übertreibung ist immer von Übel.

Manche Menschen sind starken inneren Spannungen ausgesetzt, weil sie durch ihre Elementverteilung erheblich widersprüchliche Eigenschaften besitzen. Dies trifft zum Beispiel auf einen Menschen zu, dessen Energien von den Elementen Feuer und Wasser dominiert werden. Diese inneren Spannungen werden sich im Leben immer wieder in äußerlichen Stress-Situationen manifestieren, die das innere Muster widerspiegeln. Ein solcher Mensch hat zum Beispiel einen großen Freiheitsdrang (Feuer) und zugleich den Wunsch nach Geborgenheit und Bindung (Wasser). Diese spannungsgeladene Anlage macht es ihm besonders schwer, eine tiefe Beziehung einzugehen und auf Dauer zu genießen. Wenn eine Partnerin klammert, kommt er in Stress, wenn sie Freiheit und Abwechslung sucht, stört es ihn auch. Schließlich sucht er sich eine Partnerin aus, die ebenfalls beide Eigenschaften hat, nur um dann noch mehr in Streß zu kommen, weil sein Gegenüber ihn selbst ganz und gar spiegelt.

Weiterer Streß ergibt sich, wenn die äußeren Lebensumstände die Entfaltung des Potentials erschweren! Und da ist es sehr bedeutsam und ich sage dies jetzt mit Bedacht, weil ich immer wieder Menschen treffe, welche dies missachten -, daß ich mir zunächst vor allem klar werde, wo mein Hauptstress liegt, und daß ich diesen zuerst beseitige! Zum Beispiel kommen zu mir Menschen in Beratung und fragen mich nach den feinsten Einzelheiten in der Ernährung, beispielsweise, ob Wasser aus einem Destillier- oder Umkehrosmosegerät besser sei. Diese Unterschiede sind so minimal, daß sie eigentlich nur den Fachmann zu interessieren brauchten. Für den Betreffenden liegt aber der Hauptstress nicht im Bereich Trinkwasser, noch nicht einmal in der Ernährung. Er wohnt vielleicht seit 30 Jahren in einer Wohnung an einer extrem

befahrenen Kreuzung, in der er Tag und Nacht durch Abgase und Lärm sehr erheblich belastet wird; oder er lebt in einer zerrütteten Ehe; oder er ist an der falschen Arbeitsstelle gelandet. Dort liegt jeweils sein Hauptstress. Ihn muß er zuerst beseitigen.

KASTEN 22: GRUNDREGELN GESUNDER LEBENSWEISE

- lernen Sie Ihre Konstitution kennen und richten Sie sich danach
- lernen Sie Ihren Hauptstress kennen und beseitigen Sie ihn
- folgen Sie den Signalen Ihres Körpers
- essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben
- essen Sie nur, worauf Sie wirklich Appetit haben, was Sie mögen
- essen Sie frische, vollwertige Speisen
- essen Sie so wenig wie möglich; das erhöht die Langlebigkeit
- achten Sie darauf, daß Sie sich genährt und befriedigt fühlen
- seien Sie liebevoll zu sich selbst und zu Ihrer Umwelt

Bedenken sie dabei aber folgendes: jede Art von Einseitigkeit und Übertreibung schadet, z. B. macht viel von etwas Gutem dieses noch lange nicht besser. Alles was man über den optimalen Zustand (der Harmonie) hinaus weiterführt, kann ins Gegenteil umschlagen. Das bedeutet: Heilnahrung ist noch lange keine Dauernahrung! Die Nahrung, die mir im Rahmen einer Entschlackung oder Abnehmdiät Erfolg gebracht hat oder die mich bei einer schweren Erkrankung vor dem Tode bewahrt hat, muß nicht naturnotwendig das sein, was mir auf Dauer hilft, gesund und munter zu sein. In der Regel benötigen wir auf Dauer eine andere Ernährung. Das wird häufig übersehen. Modifizieren Sie also Ihren Lebensstil ständig je nach Gesundheitszustand und Umweltbedingungen und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und Ihre innere Stimme und reagieren Sie nicht erst, wenn Sie schon krank sind

Bitte beachten Sie auch, daß der Stoffwechsel der vier Grundtypen sehr unterschiedlich ist, weshalb ich Ihnen in den folgenden Kapiteln unterschiedliche Vorschläge zu Ernährung und Lebensstil mache; bitte beachten Sie dabei, daß ich das Wort „Verdauung“ hier für die Vorgänge des Aufschliessens und Zerlegens der Nahrung in Magen und Dünndarm verwende. Wenn ich Stuhlgang meine, dann nenne ich das auch so. Ich sage dies mit Bedacht, weil hier eine Begriffsverwirrung besteht.

KASTEN 23: DER STOFFWECHSEL DER VIER GRUNTYPEN

- **Luft** ist trocken und kalt (und leicht)
 - beim luftigen Stoffwechsel überwiegen Verbrennung und Verbrauch
 - der Lufttyp hat aber eine häufig wechselnde Verdauungskraft
 - diese sollten sie durch mild- oder scharf-aromatische Gewürze anregen
 - der Lufttyp neigt zu Verstopfung, Blähungen (Dickdarm), abwechselnd mit nervösem Durchfall
 - Luft regt durch ihren Sauerstoffgehalt alle anderen Elemente an

- **Feuer** ist trocken und heiß (und leicht)
 - das Verdauungsfeuer verwandelt das Essen in Nährstoffe und Abfall, es stimuliert den Stoffwechsel, verbraucht und baut Ablagerungen ab, d. h. es entgiftet und entschlackt
 - der Feuertyp neigt zu Durchfall, schwacher Nährstoffaufnahme, Dünndarmbeschwerden und Entzündungen
 - Luft facht das Feuer an; Feuer begeistert die Luft

- **Wasser** ist nass und kalt (und schwer)
 - der wässrige Stoffwechsel tendiert dazu, Vorräte anzulegen
 - die Verdauung ist schwach und langsam, die Speisen werden sehr gut ausgenutzt
 - die Verdauung wird durch Gewürze und Bitterstoffe angeregt
 - der Stuhlgang ist eher träge und fest

- **Erde** ist trocken und kalt (und schwer)
 - der erdige Stoffwechsel scheidet den Abfall aus; bei Überwiegen des Erdelements besteht allerdings die Neigung zur Verschlackung, Verkalkung und Steinbildung
 - die Verdauung ist langsam, wird behindert, dies führt zu Ablagerungen, Verstopfungen und Blutstau, der Blutdruck steigt, das Herz wird überanstrengt
 - der Stuhlgang ist eher hart und voluminös

KASTEN 24: DER STOFFWECHSEL VON FEUER UND WASSER

Feuer	Wasser
katabolisch (abbauend)	anabolisch (aufbauend)
verbraucht, verwandelt	bevorratet, erhält
reinigt (zerstört Gifte, Parasiten, Erreger)	beschützt (gegen Hitze und Reibung)
unterstützt die Sehkraft	steuert den Blutzucker
Krankheiten sind eher akut, brennend und hochfieberig	Krankheiten sind eher niedrigfieberig, chronisch
brennt und reinigt	akkumuliert Abfall
zerstörerisches Potential	übermäßiges Wachstum
fieberige Entzündungen	Zysten, Myome, Tumore
Neigung zu Durchfall	Neigung zu Kotablagerungen
Intensität	Langlebigkeit
bekämpfend	beschützend
das galoppierende Pferd	der Krabbengang

Der Lufttyp (Sanguiniker, der intellektuelle Optimist) neigt besonders zur Austrocknung vor allem der Schleimhäute, der Haut etc.: faltige, trockene, schuppige Haut; trockene, gereizte Schleimhäute, Blähungen, Verstopfung

Der Feuertyp (Choleriker, der energiegeladene Willensmensch) neigt vor allem zur Übersäuerung, vor allem im Unterhautbindegewebe etc.: Ablagerungen von Harnsäure, Phosphorsäure etc., saurer Urin und Speichel

Der Wassertyp (Phlegmatiker, der weiche Gemüts- und Gefühlsmensch) neigt besonders zur Verschleimung in Stirnhöhlen, Mittelohr, Nase, Hals, Bronchien, Darm etc.: über den sich bildenden Schleim werden Schadstoffe ausgeschieden, die sich infolge schwacher Verdauung im Körper angesammelt haben

Der Erdtyp (Melancholiker, der schwere Tatmensch) neigt besonders zur Verschlackung in Unterhautbindegewebe, Muskeln, Gelenken, Organen, Arterien etc.: Ablagerung von Feststoffen: Mineralien, Kristallen, Schwermetalle, Umweltgifte, Medikamentenreste, etc.

Das „Gleichgewicht“ der Elemente spielt ebenfalls eine große Rolle, wenn es darum geht, die Denktätigkeit und das Bewusstsein zu erhöhen. Gehirn- und Nervenfunktionen gehören zum Luftelement, denken, meditieren und feinstoffliche Energien verstärken das Luft- und schwächen das Erdelement; die notwendige Erdung und Unterscheidungskraft können verloren gehen. Das wiederum kann den Einzelnen, noch wenig Erfahrenen sehr schnell auf "esoterische" Abwege bringen, die unter Umständen seine Entwicklung unnötig verzögern und so Schmerz und Leid verursachen. Außerdem erzeugt zu viel Luft Alterssymptome: wie Nervosität, schlechtes Gedächtnis, Trockenheit, Verstopfung, Blähungen etc. Tierische Produkte erden zwar am meisten, stören jedoch mentale Funktionen und Meditation, weil sie den Säuregehalt des Körpers und die Aggressivität steigern. Wenn Sie also ihr Luftelement stärken, damit Sie besser denken können, dann müssen Sie zugleich darauf achten, daß sie körperlich weiterhin genug Erde aufweisen ohne sich zu übersäuern oder zu verschlacken. Denken Sie also immer daran, genügend Obst, Gemüse, Salate und Kräuter zu essen, damit Sie genügend basische Mineralien erhalten, mithilfe derer sie Säuren ausscheiden können..

4. Bestimmung Ihres Körpertyps nach Elementanteilen

Der Fragebogen

Damit Sie sich bei den detaillierten Beschreibungen von Ernährung und Lebensstil für die verschiedenen Typen wiederfinden, ist es zweckmäßig, wenn sie erst einmal den folgenden Test machen, bevor Sie weiter lesen. Der Test ist zugleich eine gründliche Erforschung ihrer selbst und viele meiner Klientinnen und Klienten haben mir bestätigt, daß sie sich noch niemals so intensiv mit sich selbst beschäftigt haben. Das ist jedoch der Sinn der Sache, denn wenn Sie sich selbst nicht kennen, wie wollen Sie dann ihr Leben so einrichten, wie es wirklich zu Ihnen paßt. Sie können diesen Test auch mit Hilfe des Bio*Vitalis Computer-Programmes machen, wie weiter unten beschrieben. Für alle, die sich die Methode der Typbestimmung über die vier Elemente aneignen wollen, ist der Fragebogen eine ziemlich vollständige Tabelle aller einschlägigen Eigenschaften.

Bitte kreuzen Sie die Antworten an, die auf Sie wirklich zutreffen; dabei muß jedoch innerhalb einer Antwort nicht immer jedes Detail auf Sie passen. Es kommt generell auf die Trends der letzten ein, zwei Jahre an, nicht auf Gelegentliches, Ausnahmen oder erst jüngst Aufgetretenes. Bitte kreuzen Sie nicht das an, was Ihnen gefällt, nicht das, was Sie gerne wären, sondern das, was Sie wirklich sind - in Ihrem eigenen Interesse! Scheuen Sie sich nicht, sich auch wenig schmeichelhafte, negative Eigenschaften zuzugestehen - seien Sie kompromisslos ehrlich! Niemand außer Ihnen weiß, was Sie angekreuzt haben. Lassen Sie sich Zeit, und spüren Sie sorgfältig in sich hinein! Es gab schon Personen, die haben den Fragebogen in einer halben Stunde ausgefüllt. Dabei ist dann auch nicht viel herausgekommen – außer vielleicht, daß sich zeigte, daß die betreffenden sich nur wenig kennen. Sich selbst besser kennenlernen ist das A und O der Weiterentwicklung des Menschen während seines Lebens.

Wenn Sie der Meinung sind, daß eine Antwort vollständig oder einhundertprozentig und so gut wie immer auf Sie zutrifft, dann geben Sie ihr drei Punkte, wenn sie im Prinzip schon, aber nicht immer oder nicht in allen Details auf Sie zutrifft, dann geben Sie ihr zwei Punkte, und wenn sie mit häufigeren Ausnahmen und nur teilweise auf Sie zutrifft, dann geben Sie ihr einen Punkt. Wenn die Frage Sie überhaupt nicht betrifft, dann geben Sie ihr null Punkte. Wenn Sie die eine oder andere Frage nicht verstehen oder nicht beantworten können, so ist das kein Beinbruch, denn es sind insgesamt vier mal 72 Fragen!

A. Das Luftelement

1. ich bin schlank, dünn oder mager
2. ich nehme nur schwer zu, aber leicht ab
3. mein Knochenbau ist leicht und feingliedrig
4. meine Muskeln fühlen sich stärker an als sie sind
5. meine Haut ist trocken, rauh, faltig oder hat braune Flecken
6. meine Haut bräunt leicht und bleibt lange braun
7. meine Augen sind klein, aktiv und nervös
8. meine Haare sind trocken, dünn, brüchig oder mit gespaltenen Enden
9. mein Kopfhaar ist ausgedünnt oder weist kahle Stellen auf
10. meine Zähne sind klein, sie waren als Kind unregelmäßig
(mussten mit einer Spange reguliert werden)
11. meine Fingernägel sind spröde, brüchig oder haben Rillen oder Dellen
12. meine Gelenke sind steif, knacken oder stehen heraus
13. mein Kreislauf ist wechselhaft, ich neige zu kalten Händen und Füßen
14. mein Puls verändert sich bei Aufregung sehr leicht
15. mein Appetit ist schwankend; ich vergesse manchmal aufs Essen
16. ich will häufig mehr essen als ich kann
17. mein Durst ist schwankend; trinke meist zu wenig
18. ich schwitze eher wenig; Hitze macht mir nichts aus
19. mein Stuhlgang ist unregelmäßig, aber eher hart und trocken
20. ich neige zu Verstopfung, Blähungen und/oder nervösem Durchfall
21. meine Verdauung im Magen ist wechselnd gut bis schwach
22. ich neige zu nervös bedingtem Magendrücken
23. ich reagiere empfindlich auf Kälte, trockene Luft, Schmutz, Lärm und unangenehme Gerüche
24. ich bin sehr schmerzempfindlich
25. ich neige zu nervösen Störungen
26. meine Krankheiten sind wechselhaft und eher abmagernd
27. ich habe oder hatte Asthma
28. ich habe oder hatte Zuckungen oder Krämpfe
29. ich habe oder hatte Allergien
30. ich habe oder hatte Ischiasbeschwerden
31. ich habe oder hatte Arthritis
32. ich bin unfruchtbar
33. ich fühle mich vorzeitig gealtert

34. ich baue Unfälle durch Unaufmerksamkeit und Schusseligkeit
35. ich habe Angst vor Vergiftungen
36. meine Gesamterscheinung ist eher fein und durchlässig
37. ich bin sexuell schnell erregt, rasch befriedigt und wenig ausdauernd
38. ich habe sexuell eher ein schwaches Verlangen, aber eine rege Phantasie
39. meine gedankliche Aktivität ist stark, ruhelos, schnell und beweglich
40. ich mag Denksport, verabscheue jedoch Konkurrenzdenken
41. meine körperliche Ausdauer ist eher gering und unkonzentriert
42. ich werde durch gesellige und intellektuelle Interessen motiviert
43. körperliche Bewegung entspannt mich geistig und beseitigt Nervosität
44. mein Schlaf ist leicht und unruhig, ich bin dabei geräuschempfindlich
45. ich schlafe schlecht ein und liege nachts zeitweilig wach
46. Schlaf ist sehr heilend für mich
47. ich träume sehr viel, erinnere mich aber an den Inhalt kaum
48. ich neige zu Flugträumen oder Alpträumen
49. mein Langzeitgedächtnis ist eher schwach
50. mein Kurzzeitgedächtnis ist gut für mich interessierende Fakten
51. ich kann Informationen gut aufnehmen, verarbeiten und anwenden
52. ich bin zuzeiten abwesend, zerstreut und unkonzentriert
53. ich spreche schnell und häufig, versuche aber, nicht zu stören
54. ich liebe intellektuelle Gespräche
55. meine Stimme ist hoch, hell, dünn oder nervös
56. ich habe eine deutliche Abneigung gegen Routine
57. ich reagiere flexibel auf Veränderungen
58. in der Arbeit liegt meine Stärke in kreativem Denken, Vorstellungskraft und Phantasie
59. ich bin nicht gerne allein; ich bin sehr gesellig und sozial aktiv
60. Fairness, Gerechtigkeit und Freiheit sind mir besonders wichtig
61. korrekte oder liebevolle menschliche Beziehungen sind für mich ein hervorragendes Anliegen
62. ich ändere meine Meinung leicht; ich bin der Ansicht: "alles ist relativ"
63. ich bin in erster Linie intellektuell, gedankenbetont und liebe Abstraktes
64. es geht mir vor allem um das Erfassen der geistigen Zusammenhänge; ich lebe in einer Welt von Ideen
65. ich bin eher unentschlossen und nachgiebig
66. ich bin flexibel, beweglich, beschwingt und vielseitig
67. ich bin sehr für Anpassung und Ausgleich, für Harmonie und Frieden

68. ich neige zu Ängstlichkeit, mache mir häufig Sorgen oder fühle mich unsicher
69. ich kann manchmal blind vertrauen, neige jedoch zu Zweifeln und Vorbehalten
70. mit Geld befriedige ich meine Wünsche nach Wissen (z. B. Bücher) und menschlichen Kontakten
71. ich mag Knabbereien und Snacks
72. ich verlange nach Salzigem und Saurem

B. Das Feuerelement

1. meine Statur ist eher mittelgroß, gedrungen, kompakt, gut proportioniert und kräftig
2. ich nehme leicht zu oder ab
3. mein Knochenbau ist mittelstark, kräftig und sehr belastbar
4. meine Muskeln sind fest und prall oder athletisch
5. mein Teint ist gerötet und hell, und/oder ich habe Sommersprossen
6. meine Haut ist warm, geschmeidig und/oder fettig, ölig
7. ich werde an der Sonne schnell rot und bin anfällig für Sonnenstich
8. meine Augen sind durchdringend, strahlend und manchmal gerötet
9. mein Haar ist blond oder rötlich und fein oder leicht fettend
10. mein Haar ist frühzeitig grau, oder ich habe frühzeitig eine Glatze
11. meine Fingernägel sind stark, deutlich rosa und trocken
12. meine Gelenke sind beweglich, trocken oder neigen zu Entzündungen
13. mein Kreislauf ist gut bis sehr gut, ich habe meist warme Hände
14. mein Puls ist stark, voll und mittelschnell
15. mein Appetit ist gleichmäßig groß bis sehr groß
16. ich bin irritiert, wenn ich hungrig bin oder nichts zu essen bekomme
17. mein Durst ist eher groß
18. ich schwitze viel und stark; ich neige zu (starkem) Körpergeruch
19. mein Stuhlgang ist regelmäßig, locker, weich, ölig
20. ich neige zu Durchfall, besonders in der Hitze, wenn ich körperlich aktiv bin oder nach scharfem Essen
21. meine Verdauung im Magen ist gewöhnlich sehr rasch und gut
22. ich brauche mir über meine Verdauung keine Gedanken zu machen und kann essen, was ich will
23. ich reagiere empfindlich auf heiße Temperaturen und helles Licht
24. ich neige zu brennenden Schmerzen
25. ich neige zu hohem Fieber
26. meine Krankheiten sind eher akut, entzündlich, infektiös

27. ich habe oder hatte Gelbsucht und/oder andere Leberstörungen
28. ich habe Sehstörungen
29. ich habe Hämorrhoiden
30. ich habe Akne oder andere Hautunreinheiten und Ausschläge
31. ich bin übersäuert oder habe Sodbrennen oder ein Magengeschwür
32. ich neige zu fiebriger Entkräftung
33. ich neige zu Unfällen durch Wagemut und zu hohe Risikobereitschaft
34. ich mache mir kaum Gedanken über meine Gesundheit
35. ich liebe handfeste (z. B. chirurgische) Behandlungsmethoden und starke Medikamente
36. meine Gesamterscheinung ist eher unübersehbar, präsent, strahlend
37. ich bin sexuell wach und bereit und/oder bestimmend
38. erobern ist für mich wichtiger als der eigentliche Sexakt
39. meine körperliche Aktivität ist sehr stark, ich mag Leistungssport
40. ich liebe Wettkämpfe, Wettbewerb und Teamwork
41. meine körperliche Ausdauer ist mäßig, besonders bei Hitze
42. ich werde durch gemeinsame Projekte, Spiel und Sport oder durch außergewöhnliche Führungsaufgaben und Herausforderungen motiviert
43. körperliche Betätigung suche ich, um meine Gefühle abereagieren oder kontrollieren zu können
44. mein Schlaf ist wechselhaft bis gut
45. ich schlafe schlecht bei Hitze oder Ärger
46. meine Träume sind mir meist bewußt, und ich kann mich gut an ihren Inhalt erinnern
47. ich habe meist dramatische, farbige Träume, z. B. von Hitze und Licht
48. mein Gedächtnis ist allgemein gut
49. ich erinnere besonders Gefühle, wie z. B. mein Recht und Ärger
50. ich bin sehr beredsam, überzeugend, begeisternd, motivierend
51. ich bin ein sehr guter Redner (Sprecher, Prediger, Politiker, Verkäufer)
52. meine Stimme ist kräftig bis schneidend, intensiv, mitreißend
53. ich mag selbstbestimmte Planung und/oder Routine
54. ich setze mich meistens durch, denn ich weiß, was ich will
55. ich möchte nicht kritisiert werden, oder ich dulde keinen Widerspruch
56. ich werde leicht ungeduldig und gereizt
57. ich brause leicht auf, beruhige mich aber schnell wieder
58. ich arbeite in leitender Position oder als Selbständiger
59. ich liebe es, neue Vorhaben und Projekte zu beginnen und die Ideen anderer umzusetzen
60. ich bin in Beziehungen stürmisch, beschützend und freiheitsliebend

61. meine Meinung ist bestimmt, ich teile sie gerne mit
62. ich bin ausgesprochen willensbetont und handle impulsiv, "aus dem Bauch heraus"
63. ich habe Ideale oder Visionen und handle entsprechend zielgerichtet und engagiert
64. ich bin ausgesprochen selbstbewußt oder selbstzentriert oder gar selbstgerecht und eigenmächtig
65. ich bin sehr kreativ, gebe Anstöße, motiviere und initiiere
66. Mut, Abenteuerlust und Risikobereitschaft gehören zu meinen besonders ausgeprägten Eigenschaften
67. in Gesellschaft bin ich eher schüchtern, im Konfliktfall eher vorsichtig
68. ich ärgere mich häufig und/oder bin rechthaberisch, stolz oder eifersüchtig
69. mein Vertrauen in meine Ziele, Ideale, Visionen oder besondere Menschen ist meist unerschütterlich
70. mit Geld erfülle ich mir meinen Wunsch nach Selbsta Ausdruck
71. ich mag tierisch eiweißreiche Kost, besonders rotes Fleisch
72. ich esse gerne Scharfes und Gebratenes

C. Das Wasserelement

1. ich bin wohlbeleibt, aber nicht eigentlich muskulös, eher mollig oder übergewichtig
2. ich nehme leicht zu und schwer wieder ab
3. mein Knochenbau ist nicht besonders kräftig, aber reichlich mit umgebendem Gewebe bepackt
4. ich bewege mich trotz meiner Körperfülle anmutig und fließend
5. mein Gewebe ist locker und schwammig
6. blaue Flecken bilden sich bei mir leicht und sind sehr lange zu sehen
7. mein Teint ist weiß oder blaß bis bläulich oder olivfarben
8. meine Haut ist dick, kühl, feucht und geschmeidig
9. meine Haut ist anfällig für Sonnenbrand, sie schält sich dann leicht
10. meine Augen sind groß, weich und sanft, das Weiße ist besonders weiß
11. mein Haar ist dick, wellig, glänzend und sehr reichlich
12. mein Haar ist leicht fettend
13. meine Zähne sind groß, gut geformt, regelmäßig und besonders weiß
14. meine Fingernägel sind stark, biegsam, weich und weiß
15. meine Gelenke sind gut geschmiert u. beweglich, neigen jedoch dazu, geschwollen zu sein
16. mein Kreislauf ist schwach, sogar im Sommer neige ich zu kühlen Händen
17. mein Puls ist gleichmäßig, langsam und nicht so schnell aus der Ruhe zu bringen
18. mein Appetit ist gering, aber konstant

19. ich esse zwar gerne und gut, kann aber Mahlzeiten auslassen
20. mein Durst ist mäßig, ich trinke aber meist zu viel
21. ich schwitze nur mäßig bis gering
22. mein Stuhlgang ist regelmäßig, locker und voluminös
23. ich neige zu Kotablagerungen im Darm, was sich in entsprechender Körperfülle zeigt
24. meine Verdauung im Magen ist generell langsam und schwach
25. ich reagiere empfindlich auf kalte Temperaturen und feuchte Luft
26. ich neige zu dumpfen Schmerzen
27. ich neige zu lang anhaltendem, niedrigem Fieber
28. ich neige zu Ansammlung von Wasser im Gewebe (Ödeme)
29. ich neige zur Ansammlung von Schleim in Stirn- und Nebenhöhlen, Bronchien, Darm etc.
30. ich neige zu häufigen Erkältungen, Husten, Schnupfen, Bronchitis etc.
31. ich neige zur Fettspeicherung im Gewebe
32. ich neige zu Antriebslosigkeit, Schläfrigkeit, Bequemlichkeit oder Inaktivität
33. ich bin kurzsichtig oder habe Altersdiabetes
34. ich habe oder hatte Gallensteine, Zysten, Myome oder Tumore
35. ich schätze sanfte Behandlungsmethoden und einfühlsame Ärzte und Heilpraktiker
36. meine Gesamterscheinung ist gewichtig, in sich ruhend
37. beim Sex bin ich sehr lustbetont und fruchtbar
38. beim Sex bin ich sehr ausdauernd, einfühlsam, anschniegssam u. phantasievoll; ich betone das Vorspiel
39. meine körperliche Aktivität ist gering, ich bewege mich meistens langsam
40. ich liebe Entspannung und Faulenzen; ich neige zu geruhsamem und gemütlichem Tun
41. meine körperliche Ausdauer ist an sich hoch, ich sehe jedoch nur wenig Veranlassung für Aktivität
42. ich werde durch Mitgefühl oder Aussicht auf Sex motiviert
43. körperliche Bewegung vermeide ich am liebsten
44. ich schlafe gut und tief
45. ich neige dazu, sehr viel (auch tagsüber!) zu schlafen und zu dösen
46. ich bin mir meiner Träume selten bewußt und erinnere mich nur an den Inhalt bedeutungsvoller Träume
47. ich erinnere Träume, in denen Gefühle oder Wasser eine Hauptrolle spielen, z. B. romantische Träume
48. ich habe ein sehr gutes Langzeitgedächtnis
49. ich erinnere mich an Sinnliches, Gefühlsmäßiges, an Töne und Farben
50. meine Rede ist langsam, abwägend und bedächtig

- 51. meine Rede ist ohne Rücksicht auf den Zuhörer unaufhörlich fließend
- 51. ich schätze das Motto: "Reden ist Silber, Schweigen ist Gold!"
- 52. meine Stimme ist klar, voll, tief, melodisch; ich kann gut singen
- 53. ich mag Routine; Veränderungen verunsichern mich
- 54. Menschliches zählt für mich mehr als Leistung
- 55. ich Sorge vor allem für ein gutes Arbeitsklima, eine gute Stimmung, für Gemütlichkeit
- 56. ich bin vor allem romantisch, anhänglich und häuslich
- 57. ich ändere meine Meinung nach Gefühl und Wellenschlag
- 58. ich bin ausgesprochen gefühlsbetont und eher passiv
- 59. andere Leute empfinden mich als angenehm und friedlich
- 60. es dauert sehr lange, bis ich ärgerlich oder gereizt werde
- 61. ich habe eine oder mehrere (kleine) Süchte, z. B. nach Essen, Trinken, Drogen, Sex, Beziehungen, Abhängigkeit, Geld etc.
- 62. ich liebe Luxus, Kunst und Bequemlichkeit
- 33. ich bin sehr einfühlsam, sensibel und spüre schnell, wie andere Menschen fühlen
- 64. ich bin vereinnahmend, klammernd und/oder manipulativ
- 65. ich bin hingebungsvoll und kann mich nicht abgrenzen
- 66. Liebe, Demut und Unterordnung sind meine hervorragendsten Tugenden
- 67. Verhaftung, Identifikation und Unselbständigkeit gehören zu meinen größten Schwächen
- 68. ich kann zutiefst vertrauen, bin jedoch leicht verletzt
- 69. ich kann Geld zusammenhalten und sparen
- 70. Geld soll den Mitmenschen helfen
- 71. ich mag Süßes und stärkehaltige Kost
- 72. ich liebe Flüssiges und Breiiges

D. Das Erdelement

- 1. ich bin groß und stämmig oder vollschlank
- 2. ich nehme während meines Lebens langsam, aber stetig zu und kann dann nur schwer wieder abnehmen
- 3. mein Knochenbau ist massig, stabil und stark
- 3. meine Bewegungen sind eher mechanisch und eckig
- 4. meine Muskeln sind hart, kompakt oder drahtig-sehnig
- 5. meine Haut ist dick, fest und eher trocken
- 6. meine Haut bräunt langsam, aber gleichmäßig und bleibt lange braun
- 7. meine Augen sind mittelgroß, ruhig, fest und bestimmt
- 8. mein Haar ist trocken, steif, grob und voll

9. ich habe besonders viel Körperhaar
10. meine Fingernägel sind dick und fest
11. meine Gelenke sind kräftig und sehr belastbar
12. mein Kreislauf ist mittel bis schwach, er neigt zur Blockierung
13. mein Puls ist gleichmäßig, stark und auch nach Bewegung langsam
14. ich esse gewohnheitsmäßig (pünktlich!) und diszipliniert
15. ich esse meist alles, was man mir vorsetzt
16. ich lege Wert auf ordentliche Tischsitten
17. mein Durst ist gering; ich trinke zu wenig
18. ich schwitze nur wenig
19. mein träger Stuhlgang führt zu langen "Sitzungen"
20. der Stuhl ist voluminös, aber trocken
21. meine Verdauung im Magen ist gut, aber etwas langsam
22. ich reagiere empfindlich auf kalte Temperaturen und trockene Luft; generell bin ich wenig empfindlich
23. ich neige zu Blutstau durch Verstopfungen und Ablagerungen in den Blutgefäßen
(z. B. Arterien)
24. typisch für mich sind Abnutzungsleiden, wie z. B. Arthrosen
25. ich habe mir "eine dicke Haut" zugelegt und bin geistig wenig flexibel
26. ich habe Taubheitsgefühle in einem oder mehreren Körperteilen
27. ich leide unter starker Verschlackung und Verkalkung meines Körpers
28. mich plagen Arteriosklerose, Gicht oder Rheuma
29. ich weise Verwachsungen, Verdickungen oder Schwielen auf
30. ich habe Gallen- oder Blasensteine
31. ich leide unter Depressionen oder Verfolgungswahn
32. ich kann manche Dinge einfach nicht vergessen und manchen Menschen nicht vergeben
33. ich nehme Methoden zur Verbesserung meiner Gesundheit sehr ernst und genau;
"was ich mache, das mache ich einhundertprozentig"
34. ich tendiere eher zu bewährten, konservativen, wissenschaftlich beweisbaren
Behandlungsmethoden
35. ich bin sehr pflichtbewusst und melde mich erst krank, wenn es wirklich nicht mehr
anders geht
36. meine Gesamterscheinung ist würdevoll, respektinflößend und sehr beeindruckend
37. mein sexuelles Verlangen ist gleichmäßig konstant und fordernd
38. beim Sex geht es mir nicht nur um Lust, sondern um die Befriedigung aller fünf Sinne;
ich liebe es z. B., massiert zu werden oder zu massieren

39. körperliche Aktivität schätze ich besonders; ich bin dabei langanhaltend gleichbleibend stark
40. ich liebe besonders ausgiebige Bewegung in der Natur, z. B. Wandern, Gartenarbeit etc.
41. meine körperliche Ausdauer ist sehr groß, ich habe auch viel Bereitschaft für Aktivitäten
42. durch praktische, vernünftige, realistische Argumente kann man mich am ehesten motivieren
43. man kann mich für Tätigkeiten gewinnen, die handfest, sicher und geordnet sind und die materiellen Gewinn abwerfen
44. ich treibe (mit Disziplin!) Sport und Gymnastik, weil ich mich damit beweglich und fit halten kann
45. ich schlafe gewöhnlich gut und tief
46. ich schränke den Schlaf öfters ein, weil er mich vom Arbeiten abhält
47. ich bin mir meiner Träume meist bewußt und kann mich auch recht gut an ihren Inhalt erinnern
48. meine Träume sind realitäts- und geschäftsbezogen
49. mein Gedächtnis ist gut; ich merke mir viele Details
50. am besten erinnere ich mich an Rationales, Materielles, Praktisches und Mechanisches
51. meine Rede ist getragen, deutlich, sachlich oder autoritär
52. ich meide unnützes Geschwätz
53. meine Stimme ist kontrolliert und eher etwas grob, schwerfällig oder unmelodiös
54. ich mag vernünftige Planung und Routine
55. besonders schätze ich Regeln, Vorschriften, Ver- und Gebote; mein Motto lautet:
"Ruhe und Ordnung sind des Bürgers erste Pflicht"
56. ich meine, daß ohne genaue Einhaltung von Arbeitsplatzbeschreibungen und einer strikten Organisation jede Verwaltung zusammenbricht
57. ich frage nach praktischen, materiellen Resultaten, nach Sinn, Zweck und Gewinn
58. ich bin gut im Organisieren und Durchführen; ich habe dabei außerordentliche Ausdauer
59. ich fühle mich für meine Arbeit und die mir anvertrauten Menschen zutiefst verantwortlich
60. Sitte, Anstand und Moral sind die Grundlagen menschlichen Zusammenlebens
61. ich ändere meine Meinung nur selten; wenn doch, dann nur schwer u. nach langer reiflicher Überlegung
62. ich bezeichne mich als sehr vernunfts- und realitätsbetont
63. für mich zählen im Leben nur konkrete, mit den fünf Sinnen erfaßbare Dinge;
Übersinnliches halte ich für Einbildung
64. ich bin sehr verläßlich, gründlich, solide, standhaft und treu

- 65. ich arbeite stetig und konzentriert, kümmere mich mit viel Geduld auch um Einzelheiten
- 66. ich bin eher formell, kühl, trocken und distanziert
- 67. ich lege Wert auf Etikette, Status, Ansehen und Recht und strebe nach Besitz und Sicherheit
- 68. manche Menschen bezeichnen mich als stur, stockkonservativ oder zu wenig flexibel
- 69. Geld verwende ich nur nach sorgfältiger Überlegung
- 70. Geld wird bei mir gut eingeteilt und vor allem auch für Notfälle gespart
- 71. ich liebe fette, schwere Speisen
- 72. ich schätze deftige Hausmannskost

Wenn Sie alle Antworten, die auf Sie zutreffen, bewertet haben, bilden Sie die Summen für die einzelnen Elemente A,B,C und D. Dann bilden Sie eine Gesamtsumme für alle Elemente ($A+B+C+D = S$). Durch diese Summe teilen Sie nun die Einzelwerte für die Elemente (A bis D), multiplizieren mit hundert, runden auf oder ab und erhalten so die Prozentanteile der Elemente. Mit diesen Werten können Sie dann die Prozentwerte vom Horoskop vergleichen.

Das Horoskop

Die Elementeverteilung ihrer Grundkonstitution läßt sich aus dem Horoskop errechnen. Bis vor kurzem gab es dazu nur sehr einfache Faustformeln, die in der Regel nur die Position der Planeten in den Tierkreiszeichen berücksichtigten, einige wenige inkludierten auch noch Planeten in den Häusern. Die Wertung der Planeten war sehr unterschiedlich, je nach Verwendungszweck. Auch in der ersten Auflage dieses Buches wurde so eine einfache Art der Ausrechnung angeboten, die jedoch immer nur unter Berücksichtigung weiterer Gegebenheiten aus dem Gesamthoroskop sinnvoll war. Dieser Berechnung liegt folgende Wertung zugrunde, mit der Sie aus einem vorliegenden Horoskop selbst die Elemente in dieser vereinfachten Form ausrechnen können.

Luft: Zwilling, Waage, Wassermann

Feuer: Widder, Löwe, Schütze

Wasser: Krebs, Skorpion, Fische

Erde: Stier, Jungfrau, Steinbock

Der Mond erhält 20% Punkte, weil er für das Thema Ernährung am wichtigsten ist
 Aszendent ASC und Sonne erhalten jeweils 11% Punkte

Die Himmelsmitte MC erhält 8% Punkte

Merkur, Venus, Mars, Jupiter und Saturn erhalten jeweils 6% Punkte

Chiron, Uranus, Neptun, Pluto und absteigender Mondknoten erhalten jeweils 4% Punkte

Das ergibt insgesamt 100%. Wenn Sie also z. B. die Sonne im Schützen haben, dann rechnen Sie für sich 11% für Feuer. Wenn der MC im Skorpion steht, dann gibt's 8% für Wasser usw.

Da bei dieser Berechnungsart nur die Planeten in den Tierkreiszeichen berücksichtigt werden, müssen die Ergebnisse durch Berücksichtigung von anderen Details aus dem Horoskop verändert werden. Deshalb weichen diese Ergebnisse von denen des folgenden Computerprogrammes ab. Dennoch kann man mit ihnen arbeiten.

Seit wenigen Monaten gibt es nun ein vom Verfasser angeregtes Computerprogramm, das nach seinen Vorschlägen alles berücksichtigt, was das Horoskop hergibt. Mit diesem Bio*Vitalis Computerprogramm können Sie die Elemente aus dem Horoskop und aus dem Fragebogen bestimmen. Da das Programm die Fragen per Zufallsgenerator durcheinander wirbelt, dürfte die Gefahr von Manipulation gemindert werden.

Durch Anwendung des Bio*Vitalis Programms (das in seiner einfachsten Version z. Zt. Nur 50.- DM kostet) erfahren Sie, Ihr Lebenspotential, die Summe Ihrer Anlagen, Begabungen, Stärken und Schwächen, Ihren Körper- und Verdauungstyp, dem Sie von Geburt aus angehören und wie Sie dieses Ihr Potential bisher genutzt haben und welchen Typ Sie zur Zeit darstellen.

Daraus ergibt sich

- Ihr individuelles, optimales Entschlackungs- und Gewichtsmanagement-Programm
- Ihre individuelle, optimale Ernährung, die langfristig zu Ihnen paßt
- Ihr individueller Lebensstil, der ihr Potential optimal ausdrückt

Die im Rahmen des Bio*Vitalis Programms verwendete individuelle Ernährungs- und Lebensform basiert auf den in diesem Buch beschriebenen vier Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde, die in Europa seit vielen Tausend Jahren für Ernährungs-, Gesundheits-, Lebensstil- und psychologische Zwecke verwendet werden. Die angegebenen Methoden, Verhaltens- und Essweisen sind dementsprechend millionenfach erprobt und in unserem Kulturkreis tief verankert. Der Autor hat persönlich eine zehnjährige Erfahrung im Umgang mit den vier Elementen in Bezug auf Lebensstil und Gesundheit/Ernährung durch Betreuung von vielen Tau-

senden von Klienten und Studenten. Die Erfahrungen aus unserem Kulturkreis sind angereichert mit ebensolchen aus dem Ayurveda, der 5000 Jahre alten indischen Lehre für ein langes Leben. Diese Methode arbeitet mit den selben vier Elementen.

Das Bio*Vitalis Programm ermöglicht Ihnen dreierlei:

- Berechnung der Elementeverteilung Ihres Potentials aufgrund Ihrer Geburtsdaten, aus denen sich Ihre Grundanlage ergibt, das wohin Sie sich im Laufe des Lebens entwickeln möchten
- Berechnung des Elements der Mondstellung zum Zeitpunkt Ihrer Geburt, was Ihren Stoffwechsel- bzw. Körpertyp ergibt
- Berechnung der Elementeverteilung Ihres derzeitigen Zustandes, der darstellt, was Sie aus Ihrem Lebenspotential gemacht haben und welche Variante Ihres Grundtyps Sie leben

Aus dem Vergleich zwischen Ihrer Anlage (Potential nach den Geburtsdaten) und dem jetzigen Ist-Zustand (Fragebogen) und dem Element Ihrer Mondstellung ergeben sich Ihre ganz persönliche harmonische Ernährung, Gesundheitsvorsorge und der individuell zu Ihnen passende Lebensstil, der zu einem erfüllten Leben und zu einem Fortschritt im Wachstum Ihres Bewusstseins führt.

Die wichtigsten Grundregeln im Umgang mit den Ergebnissen:

Die Elementeverteilung aufgrund der Geburtsdaten (nach der neuen Formel des Programms) zeigt Ihnen, welche Aufgaben Sie sich für dieses Leben vorgenommen haben. In der Regel sind hierbei zwei (bisweilen ein oder drei) Elemente stärker als die anderen. Die in diesem Buch beschriebenen Eigenschaften der vier Elemente geben diejenigen Eigenschaften wieder, die Sie hätten, wenn Sie dieses Ihr Potential voll ausdrücken würden. Sie würden dann das für Sie Richtige tun und wären deshalb dabei wirklich kompetent und gut. Deshalb würden Sie für sich und für Ihre Mitmenschen das Optimale leisten und wären entsprechend glücklich und zufrieden mit Ihrem Leben. Ihr Bewußtsein würde wachsen. In den meisten Fällen sind die Menschen noch nicht an diesem Punkt angekommen.

Die Stellung des Mondes in einem der vier Elemente wirft ein besonderes Licht auf Ihre körperlichen Eigenschaften, besonders auf Ihren Stoffwechsel, Ihre Verdauungskraft entlang des gesamten Mund-Magen-Darm-Traktes. Auch wenn das der individuellen Mondstellung entsprechende Element in der Gesamtbewertung Ihres Potentials aufgrund der Geburtsdaten nicht das stärkste ist, so ist dieses Element trotzdem für Ihre individuelle Ernährung und Gesundheit von besonderer Bedeutung wenn nicht gar ausschlaggebend.

Das Element der Mondstellung zeigt auch Eigenschaften an, die Sie bereits beherrschen und auf die Sie in der Regel zurückgreifen und auf die Sie sich verlassen können, wenn Sie in Streß oder in Schwierigkeiten sind. Hier besteht - wie immer - jedoch die Möglichkeit, daß Sie diese Eigenschaften nicht leben, z. B. wenn sie so stark ausgeprägt sind, daß sie als gefährlich erachtet werden.

Die in meinem Buch "Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung" (Goldmann Verlag) beschriebenen Programme zur Entschlackung und zum Gewichtsmanagement richten sich nach dem Element der Mondstellung; mit anderen Worten: Sie wählen diejenigen Vorschläge, die dem Element entsprechen, in dem Ihr Mond steht.

Für die Entwicklung Ihrer Charaktereigenschaften, Ihrer beruflichen Qualifikation sowie Ihrem Verhalten in Partnerschaften etc. ist jedoch die Gesamt-Elementeverteilung ausschlaggebend. Der Einfluß des Mondelementes sollte im Rahmen der neuen Erfahrungen im Laufe des Lebens in diesen nicht gesundheitlichen Bereichen immer weniger von Bedeutung werden. Für Kinder bis etwa sieben Jahre hat das Mondelement jedoch eine alles überragende Bedeutung in allen Lebensbereichen.

Die Elementeverteilung nach dem Fragebogen aus diesem Buch "Zur eigenen Kraft finden" ist entscheidend für die Beurteilung Ihres gegenwärtigen Typs für die Bestimmung Ihrer täglichen Ernährung und Ihres Verhaltens im Alltag (gesamter Komplex des Lebensstils). Von ihr müssen Sie zunächst ausgehen - denn dort stehen Sie! Ihr durch den Fragebogen erkanntes Ungleichgewicht werden Sie jedoch leichter ausgleichen können, wenn Sie Ihren Grundtyp kennen, der sich aus der Elementeverteilung nach den Geburtsdaten und aus der Mondstellung ergibt. Sie können dann gezielter und sicherer vorgehen, weil Sie wissen, was im Grunde genommen - wenn auch zur Zeit zu wenig gelebt - vorhanden ist.

Je mehr die Prozentzahlen aus beiden Quellen (neue, im Buch – weil für händische Ausrechnung zu komplizierte - nicht enthaltene Formel und Fragebogen) übereinstimmen, um so mehr dürfen Sie sich auf Dauer dem Elementetyp zurechnen, der die höchste Punktzahl beinhaltet. Dies gilt in Bezug auf Ihren Stoffwechsel ganz besonders, wenn jener das Element des Mondes einschließt. Für Ihren langfristig zu entwickelnden Lebensstil ist das Element des Mondes jedoch zunehmend von geringerer Bedeutung.

Ihr Ziel besteht darin, im Laufe des Lebens die Elementeverteilung zu erreichen, die Ihrem Lebenspotential entspricht, wie sie sich aus den Geburtsdaten ergibt. Es geht also nicht dar-

um, von allen vier Elementen gleich viel zu haben. Jeder Mensch ist einmalig und hat sich vorgenommen, seine einmalige Individualität zu leben. Wenn Sie jedoch von Geburt aus eine ausgeglichene Elementeverteilung aufweisen, dann sollten Sie diese auch leben und nicht in einem Bereich so massiv vorwärts stürmen, daß ein Ungleichgewicht entsteht. Einfach ist es jedoch nicht, eine ausgeglichene Veranlagung zu meistern. Diese Menschen wissen häufig nicht recht, was sie tun sollen, weil sie auf allen Gebieten gleichermaßen gut/schlecht/mittelmäßig sind. Eine völlig ausgeglichene Elementeverteilung aufgrund der Geburtsdaten ist allerdings relativ selten. Meist finden sich mehr oder weniger deutliche Ansätze zu speziellen Begabungen.

Eine ausgeglichene Elementeverteilung aufgrund der Auswertung des Fragebogens kommt jedoch verhältnismäßig häufig vor. Dies liegt daran, daß der Mensch unbewußt glaubt, daß es ihm am besten geht, wenn er sich in keinem Lebensbereich exponiert, wenn er weder durch positive noch durch negative und vor allem nicht durch intensive, heftige Eigenschaften auffällt. Eine ausgeglichene Elementeverteilung aufgrund der Auswertung des Fragebogens ist in der Regel ein Zeichen davon, daß sich der betreffende Mensch ganz besonders gut an die Gesellschaft und die herrschenden Regeln und Gesetze angepaßt hat, denn diese sind darauf aus, Unterschiede zwischen den Menschen möglichst auszuschalten. Alle sollen gefälligst gleich handeln, fühlen und denken, damit man sie besser beherrschen kann.

Durch die Wahl geeigneter Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze sowie bestimmter Aspekte Ihrer Lebensweise können Sie im Laufe des Lebens übertrieben schwach oder stark gewordene Elementeeigenschaften wieder ausgleichen. Auf diese Weise nähern Sie sich immer mehr ihrem Potential an. Sie gehen dabei nicht gegen ein zu starkes Element vor, sondern unterstützen die anderen bzw. das zu schwach gewordene Element.

Durch die Wahl geeigneter Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze sowie bestimmter Aspekte Ihrer Lebensweise können Sie aber auch in der Grundanlage besonders schwach oder stark entwickelte Elementeeigenschaften für besondere Aufgaben oder Lebensabschnitte vorübergehend soweit ausgleichen, daß es zu keinen lebensbedrohenden Störungen im Leben kommt bzw. daß extreme Veranlagungen den kreativen Ausdruck des Gesamtpotentials nicht gefährden. Hierher gehört auch die häufig erforderliche dauerhafte Verstärkung des Feuerelementes, wenn der Mond nicht im Feuer steht, um die Verdauung anzukurbeln, damit keine stoffwechselbedingten Krankheiten auftreten.

5. Die sechs Geschmacksrichtungen

Geschmack ist nur scheinbar eine ganz private, eher willkürliche Angelegenheit, über Geschmack kann man bekanntlich nicht streiten. Es handelt sich dabei um Vorlieben und Abneigungen, welche die meisten Menschen bis ins hohe Alter verfolgen. Sie reichen bis in die früheste Kindheit zurück und sind sehr tief verankert. Sie hängen damit zusammen, was man als Baby und Kleinkind vertrauensvoll gegessen hat, weil es von der Mutter kam, die zugleich Liebe und Geborgenheit vermittelte. Da die meisten Mütter aber von individueller, gesunder Ernährung wenig verstehen, füttern sie das, was sie aufgrund von Büchern oder ihrer eigenen Erziehung für gut halten. Und das ist meist das Übliche, das Landestypische, das was die Werbung am eindringlichsten anpreist. In bezug auf Konstitutionstypen ist dies in der Tat absolut willkürlich und entspricht nur zufällig dem, was ein Kind wirklich braucht!

In der Kindheit wird den armen Söhnen und Töchtern häufig das Essen mit erheblichem erzieherischem Aufwand aufgezwungen, nur weil es angeblich so besonders gesund ist - was es in der Regel noch nicht einmal allgemein ist - geschweige denn für das jeweilige Individuum. Viele Kinder mögen z. B. von Anfang an kein Fleisch! Sie gewöhnen sich nur aufgrund des elterlichen Zwanges daran und legen damit den Grundstein für Krankheiten, denn von sich aus wären sie wahrscheinlich Vegetarier(innen) geworden. Es ist ein Kreuz, daß die Erwachsenen so notorische Besserwisser sind! Babys haben jedoch noch einen natürlichen Nahrungsinstinkt, der sie alles ablehnen läßt, was ihnen nicht bekommt. Kinder weisen, wenn sie nicht wie üblich von ihrer Umwelt verdorben werden, gefühlsmäßig alles zurück, was ihnen schadet. Wenn sie nun zwangsweise etwas essen müssen, von dem auch noch behauptet wird, daß es für sie gut sei, verlieren sie das Vertrauen in ihren eigenen Instinkt und ihr Gefühl. Hiermit wird der Grundstock für eine unheilsame Konditionierung gelegt, die im Laufe der Erziehung das Individuelle abtötet und die Heranwachsenden zu willfährigen, unselbständigen und kranken Menschen macht.

Was hat das alles mit dem Geschmack der Nahrung zu tun? Am Geschmack erkennt der Körper, was ihm gut tut und was ihm schadet! Geschmack ist kein Zufall. Geschmack hängt eng mit den biochemischen Eigenschaften der Lebensmittel zusammen. Der unverbildete Organismus kann aufgrund des Geschmacks abschätzen, ob ein Lebensmittel für ihn bekömmlich oder schädlich ist. Die Wissenschaft behauptet zwar, daß das von der Zusammensetzung der Nahrung abhängt, von den Anteilen an Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß, Mineralien und Vitalstoffen! Die moderne, naturwissenschaftliche Ernährungslehre sieht das so. Sie hat einen materiellen Ansatz.

KASTEN 25: EIGENSCHAFTEN DER GESCHMACKSRICHTUNGEN & ELEMENTE

1. salzig: heiß schwer nass
 2. scharf: heiß leicht trocken
 3. sauer: heiß leicht nass
 4. bitter: kalt leicht trocken
 5. süß: kalt schwer nass
 6. herb: kalt schwer trocken
- Luft: kalt leicht trocken
 - Feuer: heiß leicht trocken
 - Wasser: kalt schwer nass
 - Erde: kalt schwer trocken

Wir verfolgen hier ein informativ-energetisches Konzept. Wir interessieren uns für die *Energiequalität* des einzelnen Menschen und der jeweiligen Nahrung. Wir klassifizieren den Menschen nach seinen Anteilen an den vier Elementen und damit nach den Eigenschaftspaaren: kalt - heiß, trocken - nass und leicht - schwer! Und die Geschmacksrichtungen charakterisieren wir nach den selben Eigenschaften. Und dann können wir genau angeben, welche Geschmacksrichtungen welches Element verstärkt oder abschwächt. Der Geschmack eines Lebensmittels läßt also direkt Rückschlüsse auf seine Wirkung als Heilmittel zu. Der richtige oder falsche Einsatz von Nahrung kann einen Menschen heilen oder verletzen; jede Nahrung kann Gift oder Medizin sein.

Dieser energetische Ansatz ist übrigens beileibe nicht auf Ayurveda beschränkt, sondern findet sich auch bei uns. Hippokrates hat damit gearbeitet, die Medizin des gesamten klassischen Altertums, die hl. Hildegard von Bingen, die Ärzte des Mittelalters, PARACELSUS usw. Erst die moderne Naturwissenschaft hat diese Sichtweise verdrängt. Im Grunde besteht aber kein Widerspruch zwischen beiden Denkweisen, da der Geschmack eines Lebensmittels ja von den Inhaltsstoffen abhängt. Nur lassen sich von den Inhaltsstoffen keine einfachen Beziehungen zum Individuum mehr machen.

In der Vollwerternährung finden wir ja wenigstens teilweise auch wieder einen energetischen Ansatz und zwar dann, wenn man sagt, es kommt z. B. nicht in erster Linie darauf an, wie viel Joule eine Nahrung liefert, sondern daß sie möglichst naturnah, frisch und unverändert ist. Das beinhaltet wenigstens zum Teil eine energetische Sichtweise. Wohin die materielle Sichtweise der Naturwissenschaften führt, kann man sehen, wenn man sich Fast Food und Indus-

triekost ansieht, die von vielen Ernährungswissenschaftlern unterstützt werden. Hier spielt wirkliche Qualität überhaupt keine Rolle mehr. Die Lebensmittel stammen aus Massentierhaltung und konventioneller Landwirtschaft und sind schon deshalb keine Wohltat für den Gaumen. Kein Fünf-Sterne-Koch würde solche Zutaten jemals verwenden! Dann werden sie auch noch bis ins Mark verändert und mit Zusatzstoffen versehen. Die daraus resultierenden Nahrungsmittel und Fertiggerichte würde ein unverbildeter, qualitätsgewohnter Gaumen strikt ablehnen. Leider sind heutzutage bereits Kinder so verbildet, daß sie Dosenerbsen lieber mögen als frische Erbsen oder daß ihnen H-Milch besser schmeckt als Rohmilch! So weit sind wir gekommen. Die Lebensmittelindustrie lacht sich ins Fäustchen; sie kann immer ungenierter mit sogenannten naturidentischen Aromastoffen und anderen Kunstprodukten arbeiten.

Je besser wir uns kennenlernen, je mehr Abstand von Mutters Küche wir gewinnen und je reiner und damit sensitiver wir werden, um so eher sind wir fähig, über den Geschmack das jeweils für uns Richtige auszuwählen! Wir beschränken uns dabei allerdings nicht auf den Instinkt, denn der versagt (angeblich?) bei gegarten und gewürzten Speisen. Wir setzen den ganzen Menschen ein: Instinkt, Gefühl, Denken und Intuition! Wie das im einzelnen funktioniert, habe ich in meinem Buch "Harmonische Ernährung" beschrieben.

Der Geschmack eines Lebensmittels oder einer Speise hat also direkt mit dem individuellen Gesundheitswert zu tun! Die ayurvedische (indische) Ernährungslehre, mit der wir in diesem Buch arbeiten, unterscheidet sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend. Die Grundeigenschaften kann man aus den Kästen leicht entnehmen, und die Anwendung ist einfach.

Das Feuelement und die scharfe Geschmacksrichtung haben beide dieselben Eigenschaften. Das bedeutet, daß man mit der scharfen Geschmacksrichtung das Feuelement am besten verstärken kann, also z. B. durch scharfe Gewürze. Die saure Geschmacksrichtung ist immerhin noch heiß und leicht, unterstützt also ebenfalls Feuer, und ein wenig tut dies auch die salzige Geschmacksrichtung, denn sie ist wenigstens noch heiß; bitter unterstützt das Feuelement nur noch indirekt durch Reinigung der betreffenden Organe; mit zusammenziehend und vor allem mit süß läßt sich das Feuelement aber auf keinen Fall erhöhen.

Auf das Luftelement wirken zusammenziehend und bitter verstärkend, Lufttypen sollten deshalb zur Anregung ihres Feuers keine bitteren Kräuter verwenden. Die scharfe Geschmacksrichtung darf zu diesem Zweck verwendet werden, wenn ihre leichten, trockenen Eigenschaften (die das Luftelement verstärken würden) durch gleichzeitigen Einsatz der süßen Ge-

schmacksrichtung abgemildert werden, denn süß ist ja schwer und nass. Man würde dies zum Beispiel dadurch erreichen, daß man die scharfen Gewürze für einen Lufttypen mit Öl und Wurzelgemüse kombiniert.

Wasser und Erde lassen sich am besten durch die süße Geschmacksrichtung verstärken - was allgemein bekannt ist, denn Süßes erhöht das Gewicht. Beide lassen sich aber vor allem durch scharfe Gewürze bekämpfen, denn scharf ist der genaue Gegensatz von süß! Deshalb verlangt der Körper nach einem scharfen Essen einen süßen Nachtisch - zur Harmonisierung! Auch Gefühle hängen eng mit den Geschmacksrichtungen zusammen.

KASTEN 26: GESCHMACKS-GEGENSATZPAARE

- süß - scharf
- bitter - salzig
- herb - sauer
- Feuer - Wasser
- Luft – Erde

KASTEN 27: GESCHMACKSRICHTUNGEN & ELEMENTE

LUFT: bitter, herb, scharf
FEUER: scharf, sauer, salzig
WASSER: süß, salzig, sauer
ERDE: süß, salzig, herb

Die süße Geschmacksrichtung

Warum ist die süße Geschmacksrichtung so bedeutsam? Das hat zwei Hauptgründe. Einmal ist der süße Geschmack im engeren Sinn von allen Geschmacksrichtungen am meisten mit dem Gefühlsleben des Menschen verbunden. Man spricht mit Recht vom "Süßen Leben" und meint damit die angenehmen Seiten des Lebens und Dinge, die übers Essen weit hinausgehen. Süßes ist als Liebesersatz bekannt, und Schokolade löst im Gehirn biochemische Prozesse aus, die denjenigen des Verliebtseins ganz nahekommen; das ist inzwischen vielen Menschen bekannt.

Zum anderen repräsentiert die süße Geschmacksrichtung im weiteren Sinne alles, was uns nährt, was uns aufbaut und erhält - alles Eigenschaften des Wasserelementes, das für Vitalität, Fruchtbarkeit und Langlebigkeit steht. Wer möchte das nicht.

KASTEN 28: SÜSSE LEBENSMITTEL NACH AYURVEDA

- komplexe Kohlenhydrate (Stärke) und einfache Kohlenhydrate (Zucker) aus
 - Getreide und getreideähnlichen Samen und Produkten daraus, wie Brot und Nudeln
 - Kartoffeln und Wurzeln
 - Zuckerrüben und Zuckerrohr, Obst, Honig
- Fette, Öle aus
 - Ölsaaten, Nüssen und Tieren
- Protein (Eiweiß) aus
 - Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Schalentieren, Eiern,
 - Hülsenfrüchten, Getreide, Samen, Nüssen

Ayurveda rechnet zur süßen Geschmacksrichtung sämtliche substanzgebende und energiegelbende Nahrungsmittel, auch solche, die nur wenig süß im engeren Sinne schmecken. Wir kennen ihren süßen Geschmack häufig gar nicht, weil wir sie niemals roh und ungewürzt essen. Lebensmittel des süßen Geschmacks verstärken das Wasserelement (nass) und das Erdelement (trocken), weil sie schwer, kalt und nass sind. Sie haben einen dickflüssigen, öligen, gelatinösen, schleimbildenden, schlüpfrigen oder gar klebrigen Charakter. Sie heilen einen Feuerüberschuss, weil sie genau gegensätzliche Eigenschaften aufweisen. Sie reduzieren die Irritierbarkeit von zu viel Feuer und Luft. Sie lindern Trockenheit und Rauigkeit im Körper und auf der Haut. Zum Ausgleich von Luft sind sie nur in Zusammenhang mit anderen Geschmacksrichtungen optimal geeignet, weil Luft bereits kalt ist.

Lebensmittel der süßen Geschmacksrichtung sind stärkend, nährend, aufbauend, stabilisierend und beruhigend. Sie verstärken das Gefühl der Sicherheit, weil die Menschen bekommen, was sie brauchen. Sie fühlen sich angenommen, geliebt und versorgt. Deshalb versuchen viele Firmen, die Geschäftspartner nach einem guten Essen zur Vertragsunterzeichnung zu bewegen, deshalb lädt man eine schöne Frau, mit der man gerne intim zusammensein möchte, zunächst einmal zum Essen ein, und deshalb geben Mütter ihren Babys süßen Tee, damit sie ruhig einschlafen (daß gleichzeitig die Zähne zerstört werden, merken sie häufig zu spät).

Die süße Geschmacksrichtung schaltet auch Hemmungen aus und fördert oder verstärkt Süchte. Die meisten Esssüchtigen stürzen sich auf Lebensmittel und Speisen dieser Geschmacksrichtung. Alkohol gehört zur süßen Geschmacksrichtung! Lebensmittel und Speisen des süßen Geschmacks stellen die Hauptnahrung für Aufbau, Regeneration, Reparatur und Stärkung dar. Sie heilen Rekonvaleszenten, Ausgezehrte und Abgemagerte und bauen Reserven auf für Ar-

beiter, Sportler und andere körperlich Aktive. Süße Speisen tonisieren!

Man sollte jedoch gewisse Einschränkungen beachten:

- Die komplexen Kohlenhydrate (Stärke) sollten mit dem vollen Korn oder der gesamten Wurzel verzehrt werden (keine Auszugsprodukte oder ausgemahlene Weißmehle!), denn der Körper braucht Mineralien und Spurenelemente und die Ballaststoffe für eine ordentliche Darmbewegung.
- Frucht- und Traubenzucker sollte immer zusammen mit der ganzen, möglichst frischen, rohen Frucht für sich allein und auf nüchternen Magen genossen werden (oder in Form von ganzen, am besten eingeweichten Trockenfrüchten).
- Fett und Protein sollten in der täglichen Ernährung gegenüber den Kohlenhydraten stark zurücktreten.
- Als Fett sind in erster Linie kaltgepresstes Pflanzenöl aus biologischem Anbau empfehlenswert, in zweiter Linie Butter und Sahne. Ayurveda empfiehlt besonders Ghee, ein speziell zubereitetes Butterschmalz. Achten Sie darauf, daß Sie genügend mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, verwenden Sie also in kleineren Mengen in Dressings auch Leinöl. Bei akutem Mangel nehmen Sie zur Nahrungsergänzung Kapseln mit Borretschöl oder Nachtkerzenöl.
- Tierisches Fett sollte nur gegessen werden, soweit es sich von Fisch und Fleisch nicht trennen läßt. Wählen Sie magere Sorten, und halten Sie sich mit tierischen Produkten generell zurück.
- Proteinspender sind in erster Linie Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreide, in zweiter Linie Eier, in dritter Linie Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch; letztere sollten sukzessive eingeschränkt werden.

Wie wirken sich Lebensmittel und Speisen der süßen Geschmacksrichtung aus, wenn man zu viel von ihnen isst? Ganz einfach und altbekannt: zu viel süße Nahrung macht dick, denn es bilden sich Depots von Fett, Protein und Wasser. Was aber viel problematischer ist: im Organismus lagert sich Schleim ab, besonders in Lungen, Stirnhöhlen, Mittelohr, Darm und an anderen Stellen. Dieser Schleim kann im Depot hart wie Wachs werden und die Funktion des betreffenden Organs stark behindern. Besonders verschleimend wirken Milch- und Milchprodukte sowie Getreide, allen voran der Weizen und das, auch wenn man keine Allergie oder maskierte Unverträglichkeit auf diese Lebensmittel hat.

Wir sprechen hier also nicht von dem physiologisch ganz normalen Schleim, der notwendig ist, um die Schleimhäute in optimaler Funktion zu halten. Wir sprechen von sogenanntem "Notfallschleim", den der Körper produziert, wenn im Organismus etwas schief läuft und besonderer Schutz nötig wird. Diese extra Schutzüberzüge (etwa der Darminnenwände und der Zotten) werden nach Ende der Notfallsituation wieder abgebaut und ausgeschieden; wenn der Notfall aber über längere Zeit andauert, bilden sich dicke Schichten. Im Falle der Bronchien können diese nur noch durch Erwärmen mit heißen Bädern, Umschlägen, Wärmflasche, scharfen Gewürzen (Chili), Einreibungen mit erhitzenden Aromen wie Eukalyptus, Menthol und anderem geschmolzen und in einem Kraftakt, einer fiebrigen Erkrankung, bei der sich der Körper Bakterien zur Hilfe holt (Grippe, Erkältung etc.), ausgeschieden werden. Bei solchem Abhusten und Ausschneuzen werden mit dem Schleim auch Substanzen ausgeschieden, die der Körper anders kaum loswerden könnte. Sogenannte Erkältungen sollte man also nicht unterdrücken.

Die verhärteten Schleimschlacken im Darm entfernt man durch erhitzende Kräuter, wie sie z. B. im Éjuva-Darmentschlackungsprogramm enthalten sind. Schleim von Leinsamen oder Flohsamenschalenpulver etc. trägt jedoch dazu bei, daß die Schleimhäute ordnungsgemäß arbeiten - ist also positiv zu bewerten. Zu viel süße Nahrung führt aber auch anderweitig zur Verschlackung: Das Überwiegen der Eigenschaften schwer, kalt und nass kann zu einer Stagnation von Energie im Körper führen, weshalb diese Menschen dann benommen, lethargisch und schläfrig werden. Schlaf verstärkt den Zustand aber noch. Bewegung wäre angesagt.

Zu viel Zucker verlangsamt die Verdauung und den gesamten Stoffwechsel und kühlt den Körper. Die Temperatur sinkt bis auf 36° , kalte Hände und Füße sind die Folge. Bei Übermaß von süßer Nahrung und damit Überwiegen des Wasserelements verstärken sich bei Frauen die Symptome des prämenstruellen Syndroms: Krämpfe, Wasserspeicherung, Weinerlichkeit, Launenhaftigkeit, Irritierbarkeit, Unwohlsein. Die Menschen werden auch anfälliger für Wetterumschwünge, besonders macht kaltes, nasses, nebliges Wetter zu schaffen.

Das ist ein sehr eindringlicher Katalog, der die Menschen eigentlich davon abhalten sollte, zu viel zu essen. Aber das war noch nicht alles. Auch Unfruchtbarkeit kann die Folge von zu viel Nahrung sein. Wenn das Wasserelement im Körper allzu kräftig wird, läßt die Fruchtbarkeit schließlich nach bzw. setzt ganz aus, weil das Wasser Röhren blockiert, z. B. die Ei- oder Samenleiter. Weitere Beschwerden sind Endometriose, Gebärmutterzysten, behinderter Samenfluß und Prostataschwellung. Die generelle Hauptursache für Unfruchtbarkeit ist jedoch in einem Mangel an Wasser und einem extremen Überwiegen des Luftelements zu sehen. Eine

mäßige Verstärkung eines ohnehin stark ausgebildeten Wasserelements durch zu viel süße Nahrung kann den Sexdrang (die Libido) erhöhen und in der Jugend zu vorzeitigen Geschlechtskontakten führen mit allen bekannten Nachteilen wie unerwünschter Schwangerschaft, sozialen und emotionalen Problemen. Auch bei Erwachsenen richtet eine übersteigerte Libido in der Regel eher Schaden als Nutzen an.

In der Diskussion über weißen Fabrikzucker wird immer wieder ausgeführt, daß er nur leere Kalorien enthalte. Das ist physiologisch betrachtet durchaus richtig, wenn man jedoch den ganzen Menschen einschließt, dann geht es um weit mehr. Wir müssen dazu etwas ausholen und über die Vorgänge im Gehirn sprechen. Es gibt da in diesem Zusammenhang einen Botenstoff, ein sogenannter Neurotransmitter, und zwar das Serotonin, der im Gehirn spezielle Informationen zwischen den Zellen überträgt. Er beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus, das Sexualverhalten, Aggressionen, Impulsivität, Gedächtnis, Selbstmordneigung, Appetit, Angst und ganz allgemein das Lebensgefühl. Er übermittelt in erster Linie "Wohlbefinden", "die guten Nachrichten". Er entsteht im Gehirn aus einem Eiweißbaustein, der Aminosäure Tryptophan; diese gelangt leichter durch die Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn, wenn wir Zucker gegessen haben: Zucker bewirkt Insulin-Schub, dieser erniedrigt den Blutzuckerspiegel und versorgt die Muskeln mit Aminosäuren - außer mit Tryptophan; dieses reichert sich so im Blut an und gelangt so leichter ins Gehirn; Depressiven mangelt es an Serotonin; fast alle Psychopharmaka manipulieren den Serotoninstoffwechsel.

Zucker liefert deshalb nicht nur "leere Kalorien" sondern beeinflusst nachhaltig den Gefühlskörper: er beruhigt (z. B. Babys), verbessert den Schlaf, läßt Schmerzen leichter ertragen, macht "Laune". Auf diese Weise macht er jedoch abhängig, weil er in den Serotonin-Stoffwechsel im Gehirn eingreift und so zu Wohlbehagen führt: er hilft gegen die "Winterdepression" - eine Folge von zu wenig Sonnenlicht, er erhöht den Serotoningehalt - Sonnenschein unterbindet seinen Abbau, Alkohol bremst seinen Abbau, Koffein stimuliert seine Neubildung; auch Bewegung erhöht den Serotoningehalt im Gehirn; aktive und körperlich schwer arbeitende Menschen verfallen nicht so leicht dem Süßhunger. Nachts wird Serotonin verstärkt abgebaut; Abhilfe: früher aufstehen

KASTEN 29: WOMIT STILLEN SIE IHR SÜSSVERLANGEN?

- süße, reife, frische Früchte
- Trockenfrüchte, besonders Datteln und Feigen
- Mus aus eingeweichten und pürierten Datteln
- Ahornsirup Grade C, Birnen- & Apfeldicksaft
- nicht erhitzter Honig
- Stevia rebaudiana – als Tee oder Pulver (kalorienfrei, beeinflusst den Blutzucker nicht!)
- kandierter Ingwer oder geriebener Ingwer mit wenig Honig
- Sesammus mit wenig Honig oder Ahornsirup
- Nußmus mit wenig Honig oder Ahornsirup, Gewürzen wie Ingwer, Kardamom, Zimt, Safran (dies alles in Maßen, und nach dem süßen Essen Zähneputzen nicht vergessen!) außerdem:
 - süße Farben, z. B. Pastelltöne wie rosa oder pfirsichfarben
 - süße Musik, z. B. Albinoni: Kanon, Pachelbel: Kanon, Bach: Air in G oder Sufimusik
 - süße Düfte - Aromen wie Rose, Zimt, Jasmin, Bergamotte, Lotus, Moschus und Blumen
 - eine liebevolle Atmosphäre und liebevolle Partner und Freunde

Viele Menschen nehmen Zuflucht zu Zucker-Ersatzstoffen (Süßstoffen), weil sie glauben, dass dieser „Genuss ohne Reue“ beschert. Dabei unterliegen sie jedoch einem fatalen Irrtum. Zuckerersatzstoffe werden nämlich in der Tierzucht als Masthilfsmittel eingesetzt und führen auch beim Menschen zur Gewichtszunahme! Und zwar ganz einfach deshalb, weil der Zuckerverbrauch hat trotz Süßstoffen zugenommen hat! Die Leute essen mehr Zucker als zuvor – die Wirkung war die gleiche wie in der Tiermast!

Zur Zeit sind in der BRD vier künstliche Süßstoffe zugelassen: Saccharin, Cyclamat, Aspartam und Acesulfam-K. Diese künstlichen Süßstoffe (Chemikalien) haben eine starke bis sehr starke Süßkraft, werden aber außer Acesulfam nicht verstoffwechselt, d. h. sie liefern keine (bzw. vernachlässigbare) Energie. Sie sind zum Abnehmen aber nicht geeignet, denn sie signalisieren dem Organismus Zucker-Verzehr; dieser bereitet sich vor und schüttet Insulin aus. Wenn dann kein Zucker kommt wird der Blutzuckerspiegel zu niedrig und Heißhunger setzt ein ... mit allen bekannten Folgen. Der Körper kann sich zwar daran gewöhnen und schüttet dann kein Insulin mehr aus; es setzt aber ein Stimmungstief ein und verursacht dann besonders starken Süßhunger ...

Der Krebsverdacht gegen Saccharin und Cyclamat ist jedoch bis heute nicht ausgeräumt: in Tierversuchen wurde bei sehr hohen Dosen eine krebserregende Wirkung nachgewiesen. Cyclamat wurde in Großbritannien, den USA und anderen Ländern verboten und ist in der EU für Säuglinge und Kleinkinder strikt verboten. Aspartam (als "NutraSweet" oder "Canderel" bekannt), läßt die Tyrosin-Konzentration im Gehirn um 300% steigen; zu viel Tyrosin kann zu Kopfschmerzen, Depressionen, Übelkeit, epileptischen Anfällen, Gedächtnisstörungen und Menstruationsbeschwerden führen. Abbaustoffe von Aspartam sind Formaldehyd und Methanol (Holzalkohol); beides sind für den Menschen hochgiftige Substanzen. Methanol führt z. B. zum Erblinden.

Was hilft Ihnen gegen das Süßverlangen? Es sind bittere Kräuter wie Löwenzahn, Enzian, Berberitze und andere bittere Küchen- und Wildkräuter, bittere Salate wie Endivien, Radichio, Ruccola, Chicoree, Wasserkresse, Kapuzinerkresse, außerdem Gewürze wie Zimt und Gelbwurz (Curcuma). Diese Kräuter und Gewürze versorgen den Organismus mit Mineralien und Vitalstoffen und regen in unterschiedlichem Ausmaß - den Gallenfluß und damit die Verdauung an; sie machen leicht und luftig; bitte übertreiben Sie aber nicht! Da der Gegensatz zu süß würzig-scharf ist, sollten Sie also weniger würzen - z. B. auch mit Knoblauch. Nach einem scharfen Essen helfen etwas Joghurt oder etwas Saures - z. B. eine saure Gurke. Wenn Sie trotzdem unbedingt etwas Süßes haben wollen, versuchen Sie es zuerst mit ein bis zwei Datteln - häufig genügt das; bewährt hat sich auch ein Teelöffel geriebene frische Ingwerwurzel mit etwas Honig gesüßt.

Die saure Geschmacksrichtung

Macht sauer lustig? Ja, und zwar deshalb, weil die saure Geschmacksrichtung das Feuerelement verstärkt und deshalb Schwung gibt. Sie sollten das aber nicht mit einer Übersäuerung des Körpers verwechseln, die selbstverständlich weder lustig macht noch ist. Die saure Geschmacksrichtung, von der wir hier sprechen, hat nichts mit einem Überschuß an säurebildenden Mineralien wie Schwefel, Phosphor und Stickstoff oder Verbindungen wie Harnstoff aus dem tierischen Bereich zu tun. Hier geht es um organische Säuren aus dem Pflanzenreich, die sauer schmecken, die im gesunden Organismus jedoch basisch verstoffwechselt werden, d. h. sie hinterlassen nach der Verdauung basische Mineralien. Deshalb machen sie lustig.

Welche Säuren sind das? Das sind die Fruchtsäure, die Oxalsäure, die Milchsäure, die Essigsäure, die Weinsäure und andere. Sie finden sich in vielen Früchten, besonders in den Zitrusfrüchten und in vielen Beeren, aber auch in der Tamarinde, der Hagebutte und in fermentier-

ten Nahrungsmitteln wie Sauerkraut, Ume-Su, Yoghurt, Kefir, Essig und Wein. Welches sind die energetischen Charakteristika des sauren Geschmacks? Der saure Geschmack ist heiß, leicht und nass. Er verstärkt vor allem das Feuerelement und nur ganz leicht Wasser und Erde. Er stärkt also den Appetit, regt die Verdauung an und ist besonders hilfreich für Lufttypen.

KASTEN 30: DIE WIRKUNGEN DES SAUREN GESCHMACKS

Die genannten organischen Säuren

- regen den Speichelfluss an
- unterstützen die Verdauung im Magen
- helfen bei der Ausscheidung von Schleim
- sind blähungstreibend
- wirken deshalb entgiftend und reinigend
- unterstützen den Kreislauf
- reduzieren Kälte und Schwere
- erhöhen die Körpertemperatur
- sind schweißtreibend

Die Erhöhung des Speichelflusses, der bei Menschen ein bis zwei Liter pro Tag beträgt, ist sehr bedeutsam, denn der Speichel schützt die Mundschleimhaut und den Zahnschmelz, reinigt die Zähne, unterstützt die Immunabwehr, löst die Lebensmittelmoleküle, welche die Geschmacksknospen stimulierenden. Außerdem macht sie feste Nahrung kaubar, weich, breiig und schluckbar und leitet durch seinen Gehalt an Ptyalin die enzymatische Aufspaltung von Stärke ein. Dabei muß darauf geachtet werden, daß saure Nahrung nicht mit Stärke kombiniert werden darf, weil die Säure das Ptyalin im Speichel zerstört. Eine Anregung des Speichelflusses durch Saures darf also nur vor, aber nicht während des Verzehrs von stärkehaltiger Nahrung erfolgen. Vorteilhaft ist auch, daß Saures den Abgang von Gärungs- und Fäulnisgasen aus dem Verdauungstrakt erleichtert, wo sie nicht hingehören! Gas im Darm verursacht einen Blähbauch, Blähungen, versetzte Winde und Aufstoßen. Daraus folgen stechende Schmerzen, Zuckungen, Stottern, Migräne, konfuse Denken etc. - alles Luftsymptome, die dadurch beseitigt werden!

So wird der Körper gereinigt, denn die giftigen Gase können nicht mehr in die Blutbahn gelangen; deshalb verschwindet auch Mundgeruch; Auswurf und Fieber werden möglich, und natürliche Entgiftung und Heilung können stattfinden. Das hört sich phantastisch an und ist der Grund dafür, daß so viel Sauerkonserven, Essig und Zitrusfrüchte verzehrt werden. Leider übertreiben viele Menschen und schädigen sich dadurch, wie z. B. die jungen Mädchen, die spindeldürr und partout nicht weiblich-erwachsen werden möchten und deshalb ein bis zwei

Wochen nur Zitronen und Ahornsirup essen. Viele haben sich dabei einen Schaden fürs Leben geholt. Das beste Beispiel dafür ist das englische Model Twiggy.

KASTEN 31: DIE FOLGEN VON ZU VIEL SAURER NAHRUNG

- Schädigung der Leber, dem Sitz des Verdauungsfeuers
- Überstimulierung des abbauenden Teils des Stoffwechsels
- Schweißausbrüche, zu rasche Passage der Speisen durch den Magen-Darm-Trakt und daher Mangelsymptome und schließlich Auszehrung und Erschöpfung
- zu rasche Entgiftung mit unnötig starken, die betreffenden Organe auf Dauer schädigenden Entgiftungssymptomen und einem Verlust an nützlicher Darmflora
- Austrocknung des Körpers durch starke Durchfälle und folglich eine Störung des Elektrolythaushaltes im Körper, d. h. wertvolle Mineralien gehen unnötig verloren
- Durst, Fieber, Benommenheit, Schwindel, schmerzhafte Menstruation (Dysmenorrhoe)
- Verlust an sexuellem Verlangen (Libido), dunkle Augenringe und Muskelschwäche

Das hört sich fürchterlich an und das ist es auch. Viele Menschen schädigen sich auf diese Weise. Denken Sie nur einmal an die Salatteller, die man in gutbürgerlichen Restaurants bekommt, auf denen alles in Essig schwimmt. Im Lebensmittel Großhandel, in dem ich früher für unseren Laden einkaufte, gibt es einen 25 m langen Gang mit hohen Regalen auf beiden Seiten nur für Sauerkonserven! Essig, Ketchup und andere saure Fertigsaucen stehen in einem weiteren Gang. Wenn man also mit der sauren Geschmacksrichtung entgiften will, dann sollte man das sehr vorsichtig tun, am besten durch eine Entschlackungskur, bei der man vormittags nur Obst isst oder frisch gepresste Obstsaft trinkt. Es sollten aber nicht nur Zitrusfrüchte sein. Diese regen die Entgiftung ganz besonders - und deshalb meist unerwünscht stark - an.

Einen weiteren, bedeutsamen Punkt möchte ich noch ansprechen. Viele Menschen sind durch eine mit tierischen Produkten und Getreide überlastete Ernährung sowie durch Stress, Angst, Ärger und andere negative Emotionen stark übersäuert. Diesen Zustand nennt man Azidose. In ihrem Gewebe lagert zum Beispiel in Mengen die Harnsäure aus Fleisch, Wurst und Fisch. Der Körper kann die Säuren nur ausscheiden, wenn er genügend basische Mineralien in Reserve hat, welche die Säuren zuvor neutralisieren. Der Säurewert (pH) des Blutes muß ständig im basischen Bereich (bei 7,4 +/- 0,4) gehalten werden, damit nicht der Tod eintritt.

Um dies zu verhindern, leitet der Organismus (wenn er keine anderen Reserven mehr hat!) basische Mineralien aus dem Nervensystem, aus den Muskeln sowie aus den Knochen in den Blutstrom, denn das Blut muß zuerst gesund erhalten werden. Diese Bereiche werden dadurch jedoch geschädigt, und der Mensch fühlt sich nicht mehr wohl, wird krank. In letzter Konse-

quenz entwickelt sich Osteoporose.

Wenn nun ein solcher Mensch viel saure Nahrung zu sich nimmt, kommt er zusätzlich in Schwierigkeiten. Die oben genannten organischen Säuren müssen nämlich, bevor sie abgebaut und als Kohlensäure abgeatmet werden können, zunächst erst einmal neutralisiert werden. Womit aber? Die dazu nötigen basischen Mineralreserven (vor allem Kalzium, Kalium, Natrium, Magnesium, Eisen) fehlen ja gerade! Falls sie dann doch noch irgendwo im Körper "zusammengekratzt" werden können und die genannten Säuren neutralisiert sind, dann kann es in einem durch Azidose bereits geschädigten Körper dazu kommen, daß sie sofort über den Urin ausgeschieden werden. Damit sind aber die basischen Mineralien ebenfalls verloren und von einer basischen Verstoffwechslung der organischen Säuren, wie sie im gesunden Körper stattfindet, kann keine Rede sein.

Auch die organischen Säuren der sauren Geschmacksrichtung tragen also zur allgemeinen Körperübersäuerung bei, wenn der Körper bereits übersäuert ist. Ähnlich liegen die Verhältnisse auch, wenn man unreif geerntetes Obst ißt, wobei man wissen muß, daß dies auf sehr viele im Handel angebotenen Früchte zutrifft. Nachreifen zu Hause genügt nicht. Wenn Sie übersäuert sind und etwas dagegen unternehmen wollen, dann tun Sie dies am sichersten mit Salaten und frisch gepressten Gemüsesäften, denn darin sind keine Säuren enthalten. Sie sollten diese Säfte aber mit reinem Wasser verdünnen. In schweren Fällen können Sie kurzfristig auch sogenannte Basica nehmen. Sehr hilfreich ist zusätzlich Tiefengewebsmassage mit anschließenden Ausleitungsbädern in der Wanne. Zu dem gesamten Komplex von Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung siehe mein Buch gleichen Titels im Goldmannverlag.

Die salzige Geschmacksrichtung

An der großen Bedeutung des Salzhandels in vergangenen Zeiten sieht man, daß Salz für den Menschen sehr wichtig ist. Woran liegt das? Salz ist eine Art Geschmacksverstärker - jede Speise gewinnt geschmacklich durch eine kleine Menge Salz. Sogar in Pudding, Kuchen, Brot und Schokolade darf eine kleine Prise Salz nicht fehlen. Und da für die meisten Menschen der Geschmack einer Speise das wichtigste ist, braucht man sich nicht zu wundern, daß Kochsalz früher als weißes Gold bezeichnet wurde, mit dem man seine Steuern bezahlte und dessen Besitz Arm und Reich voneinander unterschied.

Welches sind die energetischen Eigenschaften dieser bedeutsamen Substanz? Die salzige Geschmacksrichtung ist heiß, schwer und nass und erhöht dementsprechend Feuer, Wasser und

Erde. Da sie heiß und etwas scharf und stimulierend, anregend ist, verstärkt sie das Feuerelement. Hierher rührt ihre Wirkung als Geschmacksverstärker. Da Kochsalz als kristallisiertes Mineral schwer ist und sich (als Kristall) ölig anfühlt, verstärkt es Erde und Wasser. Schließlich ist Salz hygroskopisch, d.h., es zieht Wasser an, ist deshalb nass und erhöht selbstverständlich das Wasserelement im Körper - vor allem langfristig. Nach Salzkonsum absorbiert der Körper Wasser, um die vorhandene Lösung zu verdünnen. Dies hilft dem Lufttyp, weil er zur Trockenheit tendiert und weil er Spurenelemente benötigt, die er zum Beispiel über salzige Meeresalgen erhält. So werden Austrocknen und vorzeitiges Altern des Körpers verhindert.

Wie wirkt Salz im Körper? Salz erhöht den Speichelfluss und die Absonderung anderer Verdauungssäfte, schließlich ist Kochsalz (NaCl) der Grundstoff für Salzsäure (HCl), die im Magen bei der Fett- und Proteinverdauung benötigt wird. Salz unterstützt nicht nur Appetit und Verdauung, sondern auch die Entgiftung: weil es Wasser mitbringt und im Körper hält, hilft es, Schleim zu lösen und blockierte Kanäle zu öffnen. Es unterstützt den Kreislauf und mildert Nervosität, weil es das Wasserelement erhöht. In hohen Dosen wirkt es als Brechmittel.

Salz hat also die Eigenschaft, so gegensätzliche Elemente zu verstärken wie Feuer und Wasser! Über Salzgenuss oder Salzausscheidung harmonisieren wir im Körper die Elemente Feuer und Wasser. Seine stimulierenden Eigenschaften sind feurig, die hygroskopischen Eigenschaften wässrig. Letztere lindern und reinigen, sie lösen Schlacken, die Organe und Röhren behindern oder verstopfen. Zum Beispiel macht man Nasenspülungen oder Darmspülungen (Prakshalana) mit Meer- oder Salzwasser. Der wässrige Anteil des Salzes beruhigt auch die Nerven und macht den Verstand klar und konzentriert. Rudolf STEINER sagt dazu: "Wir salzen unsere Speisen nicht nur, um sie geschmackvoll zu machen, sondern damit wir überhaupt denken können. Wenn jemand so krank ist, daß er alles Salzige schon im Magen oder Darm ablagert und nicht verdauen kann, der wird schwachsinnig, dumm."

Gibt es denn keine negativen Eigenschaften von Salz? Doch! Ein hohes Salzbedürfnis zeigt eine zu starke Verbindung von Persönlichkeit, Gefühlkörper, Vitalkörper und physischem Körper, also eine zu starke irdische, materialistische Verhaftung, wie sie auch durch tierische Nahrung hervorgerufen wird. Salz verstärkt also die Bedürftigkeit, Begehrlichkeit und Gier. Es schränkt ein, macht engstirnig und rigide. Es erzeugt ein übersteigertes Selbstbewußtsein und führt zu Selbstgerechtigkeit. Es macht den von ihm beherrschten Menschen zutiefst erdig: konservativ bis völlig unbeweglich.

Und damit kommen wir zu den negativen Wirkungen von zu viel Salz! Wer zu viel Salz isst

(und nicht genug trinkt, um das Salz wieder auszuschwemmen), trocknet seinen Körper aus. Die Haut wird trocken, faltig, juckend, dunkel und fleckig - alles Luftsymptome vorzeitigen Alterns. Weiterhin beobachtet man Entzündungen und Schwellungen der Lymphgefäße. Typisch sind auch Giftbelastungen des Blutes (Toxämie, toxisches Feuer), Gicht, Rheuma und generell Körperübersäuerung. Weitere Alterungssymptome wie lockere Zähne, Kahlheit und Impotenz stellen sich ein. Wegen der allgemeinen Hitze und Trockenheit im Körper sind Abnutzungserscheinungen unvermeidlich.

Die weit verbreitete Ansicht, daß für Personen mit Bluthochdruck Kochsalz besonders gefährlich ist, kann man heute nicht mehr begründen. Die weltweite Inter-salt-Studie (zit. bei POLLMER) mit über 10 000 Personen in 32 Ländern besagt, daß die Beziehung zwischen Kochsalzaufnahme und Blutdruckhöhe, wenn überhaupt vorhanden, sehr schwach ist. Die Ergebnisse innerhalb einzelner Studienorte sind widersprüchlich. Dies bedeutet, daß die Menschen sehr unterschiedlich auf eine Verringerung der Salzzufuhr reagierten. Beim Vergleich verschiedener Studienorte miteinander ergibt sich keine relevante Beziehung zwischen Kochsalz und Bluthochdruck. Dies wird durch andere Studien bestätigt, bedeutet jedoch nicht, daß Sie, falls Sie zur Gruppe der Hochdruckpatienten gehören, nicht doch einmal probieren sollten, ob Sie zu den Menschen zählen, die von weniger Kochsalz profitieren.

Trotzdem bestreitet niemand, daß die meisten Menschen hierzulande zuviel Salz essen. Wir leben ja in einer sehr materialistischen Gesellschaft. Nach Rudolf STEINER kann der Mensch täglich maximal 1 g Kochsalz ordnungsgemäß verstoffwechseln, und dies erst seit ca. 2000 Jahren. Auch ist dies das einzige anorganische Salz, das der Mensch richtig verwerten kann. Manche Quellen geben an, daß 0,25 g täglich ausreichen, andere verdammen Salz völlig. Die moderne Ernährungswissenschaft empfiehlt täglich rund 5 g, der durchschnittliche Salzverbrauch in der BRD beträgt jedoch 10 - 12 g bei einer Schwankung von 4 - 30 g. Diese hohen Salzmenen stammen nur zum Teil aus dem Salzstreuer in der Küche oder bei Tisch. Sehr viel verstecktes Salz ist in Brot, Schinken, Wurst, Käse, Fischwaren, Fertiggerichten und Knabberartikeln enthalten. Salz dient hier nicht nur als Geschmacksverstärker, sondern zum Teil auch als Konservierungsmittel, ähnlich wie Zucker, mit dem es häufig zusammen auftritt - zum Beispiel im Ketchup (Zuckergehalt bis zu 30%!).

Einen sehr hohen Salzverbrauch findet man auch in der Makrobiotik, wobei die erdende Eigenschaft des Salzes entscheidend ist, da die Menschen in Japan und den Ländern Südostasiens häufig eine sehr luftige Konstitution haben.

Wie sollte man sich am besten mit Salz versorgen? Am besten ist Salz aus Salat, Gemüse,

Meeresalgen (incl. Kelp) und aus irisch und isländisch Moos. An zweiter Stelle folgt sonnengetrocknetes Meersalz. Gleichwertig ist selbstgemahlendes oder zerstampftes Steinsalz.

KASTEN 32: WARUM SIE TAFELSALZ AUS SALINEN MEIDEN SOLLTEN

- es wurde erhitzt und raffiniert und wirkt deshalb auf den Körper eher ätzend, brennend
- es kann einen scharfen oder bitteren Beigeschmack haben
- es enthält unzählige schädliche Zusätze (z. B. Rieselfähigmacher) und meistens Jodid, das der Körper aus einer solchen Quelle nicht gut verwenden kann!
- es kann sogar radioaktiv bestrahlt sein!
- es bindet keine Feuchtigkeit, verstärkt also die genannten negativen Wirkungen von Salz.

Jod im Kochsalz ist so überflüssig wie ein Kropf! Um das zu erklären möchte ich ein wenig ausholen. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie die Werte in den Tabellen zustande kommen, die angeben, wie viel von einem Nährstoff wir täglich benötigen? Nein? Dann wollen wir dies hier schleunigst nachholen, Sie werden sich wundern! Unsicher und ungenau Diese hochwissenschaftlich und verlässlich anmutenden Werte beruhen in erster Linie auf Schätzungen und Vergleichen. Sie gründen - auf Tierversuchen, die auf den Menschen nicht übertragbar sind - auf Statistiken, die schon so manchen in die Irre geführt haben und die oft auf zu wenigen bzw. wackligen Basiswerten stehen - auf Mangelsymptomen, die häufig weder wirklich spezifisch noch eindeutig noch charakteristisch sind – und auf einem völlig ungenügenden Wissen darüber, was in der menschlichen Physiologie wirklich abläuft; so weit ist die Wissenschaft leider noch nicht Es ist eine Rechnung mit so vielen Unbekannten, daß mit einem sinnvollen Ergebnis nicht gerechnet werden kann, was die zuständigen Wissenschaftler am liebsten nicht zugeben. Außerdem sind die Zahlen aus juristischen Gründen verfälscht, damit sich niemand beschweren kann, er hätte nicht genug bekommen. Dies alles kann man schon allein daraus ermessen, daß die Tabellen in verschiedenen Ländern krass von einander abweichen und daß die Angaben alle paar Jahre kräftig verändert werden...

Will nun der Einzelne berechnen, wie viel und was er essen sollte, um diesen Tabellen gerecht zu werden, kommt er zusätzlich in Kalamitäten:

- erstens weiß er nicht, wie viel er persönlich braucht, denn es gibt nur wenige Menschen, die dem Durchschnitt entsprechen; die individuellen Bedürfnisse schwanken sehr
- zweitens weiß er auch nicht, wie viel von den betrachteten Stoffen die Lebensmittel wirklich enthalten, die er zu essen gedenkt. Wenn man Inhaltstabellen aus verschiedenen Büchern, Ländern und verschiedenen Zeiten betrachtet, dann findet man wiederum sehr erheblich schwankende Angaben.

- drittens geben die Tabellen keine Auskunft darüber, was man jeweils abziehen muß, weil die betrachteten Lebensmittel Bestandteile von stark denaturierten Industrieprodukten sind oder weil die Lebensmittel vor dem Verzehr in der Küche verändert werden. Unterschiede in Böden, Kultivierungsart, Erntezeitpunkt, Lagerung, Transport etc. verändern die Gehalte an Inhaltsstoffen sehr erheblich.
- viertens erfährt kaum jemand, welche Spurenminerale oder Vitamine man heutzutage so nebenbei in Mengen aufnimmt, nur weil diese Stoffe in der Lebensmittelindustrie routinemäßig zur Verbesserung des Produktionsablaufes zugesetzt werden. Dies trifft zum Beispiel auf Jod und Karotin zu, die in der Kropfdiskussion eine große Rolle spielen.

Wenn Sie versuchen, Ihre Nahrung aufgrund der verschiedenen Tabellen zusammenzustellen, gelangen Sie niemals zu einem vernünftigen Ergebnis - ganz davon zu schweigen, daß die sinnliche Befriedigung der Speisen dabei auf der Strecke bleibt, wenn Sie ständig rechnen und zählen müssen. Noch nicht einmal die Angaben zu Kohlehydraten, Fett und Eiweiß und zur Menge der benötigten Energie (in cal oder Joule) sind verlässlich zu berechnen bzw. nur von untergeordneter Bedeutung!

Unter diesem Gesichtspunkt betrachten Sie nun bitte den Jodbedarf des Menschen, seine Anfälligkeit für Kröpfe und die Forderung nach jodiertem Speisesalz! Hier geistert durch die Literatur, daß Kröpfe ein Zeichen von Jodmangel seien. Prof. Haubold aus München hat aber schon 1955 zweifelsfrei nachgewiesen, daß dies nicht zutrifft! Darüber hinaus ist seit langem bekannt, daß reichliche Jodzufuhr zu Kröpfen führen kann. Dies belegen Untersuchungen aus einer ganzen Reihe von Ländern, wogegen die abenteuerliche These von der Auswaschung der oberbayerischen Böden durch die Eiszeit schon aus geologischer Sicht mehr als zweifelhaft erscheint. Außerdem gibt es extrem jodarme Gegenden, in denen der Kropf unbekannt ist. Und schließlich werden wir schon seit geraumer Zeit von Flensburg bis Bad Reichenhall mit Produkten von allen nur denkbaren Böden gleichmäßig beliefert.

Heutige Schilddrüsenstörungen und Kröpfe sind häufig durch Umwelt-Schadstoffe bedingt. Hierbei ist zuerst Nitrat zu nennen, das im Körper die Bildung von Vitamin A aus Carotin hemmt. Vitamin A Mangel ist jedoch bei der Kropfentstehung von erstklassiger Bedeutung. Die Schilddrüse wird jedoch auch geschädigt durch manche Pilz-, Insekten- und Unkrautvertilgungsmittel, die berüchtigten Biphenyle (PCB), Weichmacher, Dioxin, Blei, aromatische Kohlenwasserstoffe und Verbindungen aus Zigarettenrauch, denen wir nicht leicht entgehen können. Jodiertes Speisesalz zum Ausgleich angeblichen Jodmangels ist in der BRD zugelassen und seit 1993 dürfen Lebensmittel auch ohne Kennzeichnung Jodsalz enthalten.

Glücklicherweise ist Jodprophylaxe (Vorbeugende Einnahme von Jodsalz) aber keine Pflicht. Sie sollte es nie werden, denn Arbeiten aus verschiedenen Gebieten der Erde zeigen, daß Schilddrüsenstörungen dann zunehmen. Besonders ältere Menschen sind davon betroffen. Quellen für überschüssiges Jod sind jedoch auch viele Arzneimittel, ein Überkonsum von Algen und vor allem Milch. Sie brauchen sich um eine ausreichende Jodversorgung keine Sorgen machen, wenn Sie eine natürliche, abwechslungsreiche Nahrung zu sich nehmen wie ich sie in meinem Buch „Harmonische Ernährung“ und in diesem Buch beschrieben habe. Nach Ansicht von Prof. Glatzel ist die allgemeine Jodprophylaxe "überflüssig wie ein Kropf".

Die Jodbefürworter haben bei Otto Normalverbraucher jedoch – dank ihrer impertinenten Werbung - ihr Ziel erreicht: Das Frühstück, stellt heute bei vielen Leuten eine hochjodierte Mahlzeit dar: Das Brötchen bzw. Brot ist in der Regel mit jodiertem Salz gebacken, die Butter stammt von jodhaltiger Milch, weil die Kühe mit jodierten Mineralfuttermischungen gefüttert und ihre Euter mit jodhaltigen Desinfektionsmittel behandelt wurden. Wurst und Käse enthalten Jod gleich doppelt: erstens durch jodiertes Fleisch bzw. Milch und zweitens durch das bei der Weiterverarbeitung verwendete jodierte Salz. Auch das Frühstücksei enthält Jod, weil die Hennen mit jodiertem Futter traktiert wurden.

Richtig dick kommt es dann beim Kaffee, wenn Sie ihn mit Milch oder Sahne trinken. Hier können sich unter dem Einfluß der Chlorogensäure des Kaffees und Thiozyanats im Speichel aus den in Milch oder Sahne enthaltenen Jodiden Nitrosamine bilden. Diese jedoch sind aggressive Krebsauslöser - die aggressivsten Krebsauslöser überhaupt. Ihr duftender und ganz harmlos aussehender Frühstückskaffee kann auf diese Weise zum hoch wirksamen Krebscocktail werden. Für eine erfolgreiche Krebsprophylaxe ist es erforderlich, auf den übermäßigen Verzehr von jodhaltigen Nahrungsmitteln zu verzichten.

Die scharfe Geschmacksrichtung

Der scharfe Geschmack hat in Deutschland einen guten Ruf. Meerrettich ist seit alters beliebt, Knoblauch hat sich in den letzten Jahrzehnten stark durchgesetzt, schwarzer Pfeffer gehört zur Standardausrüstung jeder Küche, und eingelegte scharfe Peperoni (Pfefferoni) stehen in jedem Supermarkt. In chinesischen, thailändischen und indonesischen Restaurants sieht man die Gäste eifrig zur scharfen Chilipaste Sambal Olek greifen, und beim Inder und Mexikaner bestellen viele extra scharf. Wie kann man sich das erklären?

In einer Überflusgesellschaft, in der man so viel essen kann und möchte wie möglich, sind Mittel zur Anregung der Verdauung immer recht. Deshalb wird nicht nur scharf, sondern auch

sauer und salzig gegessen. Sogar die bittere Geschmacksrichtung, welche die Verdauung ebenfalls anregt, indem sie die Verdauungsorgane, besonders Leber und Galle unterstützt, wird in diesem Zusammenhang in Form von Aperitifs, bitteren Schnäpsen und Likören genutzt, obwohl bitter sonst in der Nahrung außer in Kaffee und Bier nicht geschätzt wird.

Die scharfe Geschmacksrichtung regt die Verdauung besonders an; deshalb steht sie an erster Stelle. Außerdem spielt sie eine bedeutsame Rolle, weil unsere Gesellschaft sehr auf Ellenbogen, Durchsetzen, Vorwärtsdrängen, Erfolg, Selbstbehauptung und aggressives Verhalten gepolt ist. Dies sind die feurigen Eigenschaften, die von scharfen Speisen angeregt und unterstützt werden. Es ist die radschasische Form der Ernährung, welche die Menschen für den Existenzkampf stählt.

Welche Grundeigenschaften hat die scharfe Geschmacksrichtung? Scharf ist leicht, heiß und trocken (genau wie das Feuerelement), das Gegenteil ist süß mit den Eigenschaften schwer, kalt und feucht (genau wie das Wasserelement). Scharf und süß sind also ebenso exakte Gegensätze wie Feuer und Wasser. Wenn der Mund brennt, essen die Inder Yoghurt! Nach einem scharfen Mahl möchte man zur Abrundung und Harmonisierung einen süßen Nachtisch! Wie wirkt der scharfe Geschmack im Körper? Der scharfe Geschmack stammt von Aromaölen aus Pflanzen. Er erzeugt zunächst ein Brennen auf der Zunge und führt dann zu Speichel und Tränenfluss und schließlich dazu, daß auch die Nase läuft. Er regt die Produktion von Verdauungssäften, allen voran aus Bauchspeicheldrüse und Galle an. Der scharfe Geschmack steigert deshalb Appetit und Verdauung und ermöglicht eine bessere Aufnahme der Inhaltsstoffe der Nahrung - vorausgesetzt, man übertreibt es nicht und der Durchsatz der Nahrung wird nicht zu schnell, denn scharf regt auch die Darmbewegung (die Peristaltik) und damit die Ausscheidung an. Scharf löst Schleim im Körper, zum Beispiel im Hals-Nasen-Ohren-Bereich oder auch im Darm und unterstützt generell Entschlackung und Entgiftung.

Scharf hilft bei der Behandlung von Diabetes, denn es stimuliert die Insulinproduktion. Insulin gehört wie Verdauungssäfte und Enzyme im Körper zum Feuerelement, das die scharfe Geschmacksrichtung unterstützt. Scharf reduziert den Cholesterin- und Zuckerspiegel im Blut und reinigt die Arterien. Dadurch sinkt langfristig der Blutdruck, obwohl der Kreislauf im ganzen angeregt wird. Herz-Kreislauf-Krankheiten entstehen aus Verdauungsproblemen! Glauben Sie aber jetzt nur nicht, Sie könnten Fleisch, Wurst und Nudeln in hohen Mengen weiter futtern, wenn Sie die Speisen nur scharf genug würzten! Alles hat seine Grenzen!

Wie wirkt der scharfe Geschmack auf die anderen Elemente? Scharfe Gewürze reduzieren das Wasserelement, weil sie diuretisch (harntreibend) wirken. Dies trifft zum Beispiel auf Nelken,

Zimt, Fenchel und Koriander zu. Sie werden deshalb zur Gewichtsreduktion bei Wasserspeicherung im Gewebe eingesetzt. Die eben genannten mittelscharfen, aromatischen Gewürze reduzieren auch den Wunsch nach Süßem, was ebenfalls beim Abnehmen hilft. Sehr scharfe Gewürze wie Chilis (Cayennepfeffer) reduzieren ebenfalls das Wasserelement, regen jedoch das Süßverlangen an - also Vorsicht, nicht übertreiben!

Scharfe Gewürze reduzieren auch das Erdelement, weil sie den Stoffwechsel ankurbeln, entschlacken und munter machen. Sehr erdige Typen sollten den scharfen Geschmack jedoch in wässrigen Speisen (Suppen, Soßen, Drinks) genießen, denn scharf verstärkt trocken, was die Erdtypen schon im Übermaß sind - das sind doch die Zeitgenossen mit dem trockenen Humor! Lufttypen sollten die scharfen Gewürze bei der Anregung ihrer wechselhaften Verdauung zusammen mit Öl genießen, weil auch sie zur Trockenheit tendieren.

Pfeffer, Zimt, Ingwer und Kardamom können z. B. heiße Milch leichter verdaulich machen: Milch ist kalt, feucht und schwer, auf diese Weise werden alle diese Eigenschaften ausgeglichen. Die Milch wird dabei aber nicht besonders gründlich ausgenutzt. Eine zerdrückte Kapsel Kardamom (und/oder geriebene Muskatnuss) pro Tasse mitgekocht macht Kaffeelichter verträglich. In Ägypten oder in der Türkei trinkt man Mokka gerne mit Kardamom. Probieren Sie's, es schmeckt sehr gut!

Scharfe Gewürze bekämpfen alle Arten von Parasiten im Körper, besonders im Darm. Chili, Ingwer und Knoblauch unterstützen zum Beispiel (im Verein mit Kurkuma) jede Therapie gegen Schwermetalle/Darmpilze (z. B. Candida albicans) sehr wirkungsvoll. Knoblauch wirkt auch äußerlich gegen Hautpilz. Um die Wirksamkeit der scharfen Geschmacksrichtung deutlich zu machen, möchte ich noch daraufhin weisen, daß Knoblauch zum Beispiel auch das Auskeimen von Kartoffeln verhindert: Feuer verhindert Wachstum!

Ingwer hat im übrigen alle medizinischen Wirkungen von Knoblauch - besonders im Verdauungs-, Entschlackungsbereich, bei der Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Problemen, bei zu dickflüssigem Blut u. a. -, ohne die unangenehme "Duftnote" zu hinterlassen. Freunden Sie sich mit der frischen Ingwerwurzel an, die Sie inzwischen schon bei einheimischen Gemüseständen finden, und trinken Sie zumindest täglich ein bis zwei Gläser heißen Ingwertee früh morgens als erstes zur Entschlackung - es sei denn, Sie sind ein Super-Feuertyp, der das nicht braucht. Wenn Sie in einem indischen Lokal gegessen haben, dann bringt Ihnen der Ober mit der Rechnung (auf Wunsch) ein kleines Schälchen mit einer Gewürzmischung aus Fenchel, Anis, Dill und ein paar anderen Zutaten. Sie nehmen sich davon so viel, wie zwischen drei

Finger paßt und kauen es. Auf diese Weise vermeiden Sie Blähungen und Mundgeruch.

Scharfe Gewürze werden auch viel zur Konservierung eingesetzt, häufig zusammen mit anderen, konservierenden Geschmacksrichtungen, besonders mit süß, sauer und salzig. Hier muß ich unbedingt auf die Chutneys hinweisen, die bei keiner ordentlichen indischen Mahlzeit fehlen dürfen. Chutneys kann man frisch zubereiten und sofort verzehren, dann spielt die konservierende Wirkung der scharfen Geschmacksrichtung natürlich keine Rolle. Zum Beispiel erhält man in Südindien und Sri Lanka zum Essen häufig eine Mischung aus frisch gemahlener Kokosnuss zusammen mit Chili und anderen scharf-aromatischen Gewürzen. Sehr weit verbreitet sind jedoch die konservierten Chutneys in Gläsern. Es sind gekochte Obst- und/oder Gemüsestückchen in einer süß-scharfen oder sauer-scharfen oder süß-sauer-scharfen (leicht salzigen) dicken Sauce. Außerdem gibt es noch die Pickles, die keinen Zucker und außer den Obst- und/oder Gemüsestückchen nur wenig Flüssiges enthalten. Sie können mild bis höllisch scharf sein. Am bekanntesten sind Mango-Chutney und Mixpickles. Man ißt sie in kleinen bis kleinsten Mengen zum Essen. Sie passen durchaus auch zu vielen nicht indischen Gerichten und sind bei der Verdauung sehr hilfreich.

Wer - außer den Super-Feuertypen - sollte sich denn mit scharfen Gewürzen zurückhalten? Sie sollten scharfe Gewürze meiden, wenn Sie fiebrig, übermäßig erhitzt oder ärgerlich sind, wenn Sie unter Hämorrhoiden leiden, wenn Sie Punkte vor den Augen sehen, wenn Sie zittern oder wenn Sie bluten - also während der Periode. Scharfe Gewürze erhöhen das Feuerelement und damit die genannten Zustände.

Wenn Sie entscheiden, durch Einsatz von aromatischen Gewürzen Ihre Verdauung und Entschlackung zu verbessern, dann sollten Sie langsam damit beginnen. Am besten testen Sie zuerst die Wirkung der unten als mild-aromatisch bezeichneten Gewürze aus (die immer noch eine gewisse Schärfe aufweisen) und gehen dann allmählich zu den schärferen über. Steigern Sie die Menge langsam. Der Körper muß sich erst daran gewöhnen.

KASTEN 33: SCHARF-AROMATISCHE GEWÜRZE

- Cayennepfeffer, Chili, rote Pfefferschote
- grüne Pfefferschote, z. B. mexikanische Yalapenjo
- grüne, weiße und schwarze Pfefferkörner
- roter Szechuanpfeffer
- Ingwer, Galgant, Asafoetida
- Knoblauch, Meerrettich, Zwiebel
- scharfes Paprikapulver

KASTEN 34: MILD-AROMATISCHE GEWÜRZE

sind nur wenig scharf:

- Kardamom, Nelken, Zimt
- Rosenpaprika
- Basilikum, Minze, Senfsamen
- Dill, Fenchel, Anis
- Kümmel, Kreuzkümmel

KASTEN 35: NICHT WÄRMENDE GEWÜRZE UND KRÄUTER

(auch für Feuertypen geeignet)

- frische Kräuter: Koriander, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Pfefferminz
- Fenchel, Anis, Bockshornkleoblätter (Kasuri Methi)
- Kurkuma und Bockshornkleesamen (beide bitter)
- viele bittere Küchenkräuter

KASTEN 36: INGWERTEE

- Zur Entschlackung, Wärmung und Normalisierung des Blutdrucks und des Kreislaufs trinken Sie 1-2 Gläser gleich nach dem Aufstehen und weitere im Lauf des Vormittags.
- Überbrühen Sie pro Glas einen viertel bis halben Teelöffel geriebene frische Ingwerwurzel mit heißem Wasser, und trinken Sie den Tee heiß; Sie brauchen ihn nicht abzugießen.
- Geriebene frische Ingwerwurzel ist auch in Dressings und Saucen sehr gesundheitsfördernd. Sparen Sie nicht damit. Sie können Ingwerscheibchen auch auf Butterbrot essen oder sich kandierten Ingwer kaufen. In England gibt es sogar Ingwerbier: Ginger Ale!

Die bittere Geschmacksrichtung

Die bittere Geschmacksrichtung hat bei uns keinen guten Ruf. Ich denke, das liegt daran, daß man den bitteren Geschmack mit Medizin und Krankheit verbindet. Man sagt, daß Medizin bitter schmecken muß, wenn sie helfen soll. Wenn jemand etwas Unangenehmes oder Schwieriges durchzustehen hat, spricht er davon, daß er eine bittere Pille zu schlucken habe. Bitter steht für unzufrieden und dafür, daß man etwas ändern muß, was viele Menschen nur ungern tun. Bitter zerstört die lieb gewonnenen Illusionen und führt uns die Realität vor Augen. Freiwillig nimmt man solche Mittel nicht gerne, es sei denn, sie sind mit Alkohol verbunden, der einen gleich wieder in neue Illusionen führt. Zu nennen wären hier der Schwedenbitter und die Magenbitter, Liköre oder Weine: Underberg, Jägermeister, Fernet Branca, Cynar, Campari, Martini und andere.

Viele Menschen nehmen den bitteren Geschmack nur über Kaffee oder Bier auf! Das ist sicherlich keine gute Idee, denn mit diesen beiden kann man die Segnungen der bitteren Geschmacksrichtung auch nicht recht genießen, beide enthalten unerwünschte Stoffe, die in den üblichen Mengen gesundheitsschädlich wirken können, das ist ja allgemein bekannt.

Woher rührt der bittere Geschmack? Er rührt von organischen, basisch (alkalisch) reagierenden Substanzen her, den Alkaloiden. Es sind über 3000 verschiedene Alkaloide bekannt, am besten das Koffein, das Nikotin, die Bitterstoffe aus dem Hopfen, das Berberin aus der Berberitze oder die Bitterstoffe aus bitteren Wild- und Gartenkräutern und Salaten. Besonders die letzteren enthalten immer auch größere Mengen an basischen Mineralien.

Da die meisten Menschen unter Übersäuerung leiden, ist die bittere Geschmacksrichtung zunächst einmal deshalb wirksam, weil sie stark alkalisch reagiert und deshalb Basenreserven schafft, mit denen die überschüssigen Säuren im Gewebe abgebaut und ausgeschieden werden können. Zum anderen besitzen die Alkaloide eine sehr feine Molekülstruktur, die es ihnen ermöglicht, auch durch sehr kleine Öffnungen in den Körper einzudringen und dort entgiftend und reinigend zu wirken.

Der bittere Geschmack wirkt in erster Linie auf das Verdauungssystem, allen voran auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Die westliche Kräuterheilkunde (Phytotherapie) setzt bittere Kräuter zur Anregung der Verdauung ein, Ayurveda spricht weniger von Anregung des Feuer-elementes als von einer Reinigung und Regenerierung der mit der Verdauungsorgane. Im Endeffekt läuft beides auf dasselbe hinaus: Verdauung und Ausscheidung werden verbessert,

die Leber wird gereinigt und regeneriert, das Blut wird rein, hellrot und dünnflüssig.

Wie wirkt sich das körperlich aus? Zunächst einmal erhöht sich durch Einnahme von Bitterstoffen der Gallefluß und damit Appetit und Verdauungskraft - also das gesunde Feuer! Die Nahrung wird besser aufgenommen, verdaut und ausgeschieden - Mundgeruch verschwindet! Zum anderen wird durch vermehrte Tätigkeit der Leber der Körper besser gereinigt, so daß Hautunreinheiten, Ausschläge, Ekzeme, Flecken und Jucken ursächlich, von innen heraus beseitigt werden, weil die zugrunde liegenden Gifte (das toxische Feuer) ausgeschieden werden. Auf diese Weise beseitigen bittere Kräuter auch die Ursachen von Fieber, Entzündungen und von Gelbsucht (toxisches Feuer) und töten Darmparasiten und unerwünschte Bakterien ab. Als Folge verbessert sich die Sehschärfe, und die Menschen werden munterer.

Wie wird die Verteilung der vier Elemente beeinflusst? Dr. Vasant Lad, ein bekannter ayurvedischer Arzt, sagt: "bitter ist besser". In kleinen Mengen harmonisiert bitter alle anderen Geschmacksrichtung in ihrem Zusammenwirken im Körper, etwa so, wie eine kleine Unzufriedenheit Sie dazu verleitet, in Ihrem Leben etwas zu ändern. Durch seine Eigenschaften kalt, leicht und trocken verstärkt die bittere Geschmacksrichtung - wenn sie kräftiger angewandt wird - das Lufterelement, weil dieses dieselben Eigenschaften aufweist. Das Feuerelement wird, wie oben im Detail besprochen, harmonisiert. Erde und Wasser werden verringert. Auf diese Weise werden die mentale Aufnahmefähigkeit und Wachheit verbessert.

Welche Wirkung ist besonders bemerkenswert? Bittere Nahrung neutralisiert das Süßverlangen, denn mit Ausnahme von kalt ist bitter energetisch das Gegenteil von süß: bitter ist leicht und trocken, süß ist schwer und feucht. Auch kleine Mengen an scharfen Gewürzen - die das exakte Gegenteil von süß darstellen - können die süße Geschmacksrichtung ausbalancieren. Hier besteht jedoch immer die Gefahr, daß man die Grenze des Nützlichen überschreitet, zu scharf ißt und den Wunsch nach Süßem verstärkt, weil die Schärfe harmonisiert werden will. Bittere Salate und Kräuter sind der sichere Weg gegen das Süßverlangen. Die bittere Geschmacksrichtung gleicht auch Wasserüberschuss aus, denn das Wasserelement hat die selben Eigenschaften wie die süße Geschmacksrichtung, und deshalb wird die bittere Geschmacksrichtung sehr bedeutungsvoll für alle, die abnehmen möchten.

Bittere Kräuter bauen Schleim, Eiter und Ödeme (Wasserspeicherung im Gewebe) ab, reinigen Röhren und Kanäle und regen die Zirkulation an. Dadurch, daß die bittere Geschmacksrichtung den gesamten Stoffwechsel in Schwung bringt, unterstützt sie den Abbau von Fett und Gewebe und hilft Diabetikern.

Kasten 37: SYMPTOME BEI ZU VIEL BITTERER NAHRUNG

Dies sind alles Luftsymptome:

- der Mund wird trocken
- die Haut empfindlich und rau
- die Nägel brüchig
- die Haare fallen aus
- Verstopfung, Libido-Verlust
- allgemeine Schwäche
- ein Mangel an Ausdauer
- unerwünschter Gewichtsverlust
- Auszehrung und Altersschwäche

Lufttypen, die zu diesen Symptomen neigen, sollten mit bitter zurückhaltend umgehen.

KASTEN 38: BITTERE NAHRUNG

- Artischocken- Endivien
- Rukkola- Radicchio
- Chicorée- Brunnenkresse
- Kapuzinerkresse- Löwenzahnblätter
- Spitzwegerich- Bok Choi

KASTEN 39: BITTERE GEWÜRZE

- Koriandersamen, Bockshornkleesamen (auch angekeimt)
- Gelbwurz (Turmerik, Kurkuma, Haldi; Pulver & frisch)
 - ist ein besserer Radikalfänger als die Vitamine A, C, E
 - wirkt stark gegen Krebs und andere Tumore (Dr. Naiman)
 - emulgiert Fett bei der Verdauung im Magen
 - stoppt Blutungen von Wunden

GALLEXIER

Die Wirkstoffe des Kräuterbitters "Gallexier" sind Artischocke, Löwenzahn, Benediktenkraut, Mariendistel, Kurkuma, Bitterklee, Schafgarbe, Enzian, Wermut, Kalmus u. a. Gallexier ist im Gegensatz zum traditionellen Schwedenbitter zwar alkoholfrei, enthält aber Zucker (Fructose)! Der Hersteller empfiehlt vor den Mahlzeiten 2-4 Eßlöffel.

BITTERSTERN

Der Kräuterbitter "Bitterstern", den die Heilpraktikerin Hannelore FISCHER-RESKA auf der Grundlage einer alten Klosterrezeptur zusätzlich mit Kräutern aus der chinesischen, ayurvedischen und indianischen Medizin auf dem Hintergrund der Hildegard-Medizin entwickelt hat, ist vom energetischen Standpunkt aus besonders hochwertig, wie Kirlianphotographien vor und nach der Einnahme zeigen. Bitterstern enthält Wirkstoffe aus 18 Kräutern und Gewürzen, unter anderem aus Zimt, Ingwer, Galgant, Majoran, Koriander, Kardamom, Lavendel und Kümmel. Die bittere Geschmacksrichtung dominiert, andere ergänzen sie.

Bitterstern ist ein echtes "Lebensmittel"; er belebt und wirkt bei allen Beschwerden, die auf Übersäuerung beruhen bzw. bei denen ein Mangel an basischen Mineralien eine Rolle spielt. Er ist weit mehr als einer der üblichen, verdauungsfördernden Magenbitter; er hilft gegen Sodbrennen, Mundgeruch, Gastritis, Blähungen, Durchfall und Verstopfung; er normalisiert die Magensäureproduktion sowie die Sekretion der Verdauungsdrüsen. Er unterstützt die Leber bei der Ausleitung von Schwermetallen und damit der Behandlung von Candidiasis, anderen Pilzkrankheiten und Beschwerden durch Darmparasiten.

Er stellt ein hervorragendes Entsäuerungs- und Entschlackungsmittel dar; als solches ist Bitterstern auch sehr hilfreich bei der Gewichtsabnahme und der Zügelung des Süßverlangens. Er kann innerlich und äußerlich angewandt werden, denn er wird auch sehr gut durch die Haut aufgenommen. Muskelschmerzen, die durch Säure- und andere Schlackendepots im Unterhautfettgewebe bedingt sind, lassen sich durch Einreiben mit Bitterstern günstig beeinflussen, weil die bitteren Substanzen aus den Kräutern und Gewürzen die Säuren neutralisieren und so deren Abtransport unterstützen. Da bittere und andere Kräuter-Wirkstoffe in Alkohol viel besser bzw. manche in Wasser gar nicht löslich sind, enthält Bitterstern traditionell Alkohol. Die Wirkstoffe sind jedoch so konzentriert, daß 7 Tropfen vor den Mahlzeiten völlig genügen. Beachten Sie jedoch, daß der Einsatz von Kräutern und Gewürzen zwar sehr hilfreich ist, eine typgerechte Ernährungs- und Lebensweise jedoch nicht ersetzt! In Österreich ist der Bitterstern leicht verändert unter dem Namen Bittersegen erhältlich.

Die zusammenziehende Geschmacksrichtung

Der zusammenziehende Geschmack heißt auch herb oder adstringierend. Das bedeutet, daß diese Geschmacksrichtung das Gewebe zusammenzieht, wenn es damit in Berührung kommt. Wenn Sie zum Beispiel Schlehen essen, dann zieht es Ihnen den Mund zusammen, und das nicht nur, weil Schlehen sauer sind, sondern weil sie adstringierend wirken. Sauer und adstringierend sind häufig vergesellschaftet, weshalb die chinesische Ernährungslehre zwischen den beiden gar nicht unterscheidet.

Der zusammenziehende Charakter rührt von sogenannten Gerbstoffen her, den Tanninen. Das sind Säuren, die man zum Beispiel früher aus Galläpfeln zum Gerben von Leder gewonnen hat. Er verstärkt das Luftelement und (weniger) das Erdelement; er reduziert Feuer und Wasser. Er wirkt leicht aufbauend (anabolisch) und beruhigend, weil er die Feinfühligkeit und Irritierbarkeit reduziert. Er trocknet das Gewebe, indem er dieses zusammenzieht, auspresst. Er wirkt harntreibend (diuretisch). Zusammenziehend steht für introvertiert, dafür, daß man sich von Stimulation und Aufregung zurückzieht. Wenn man dies übertreibt, wird man unsicher, ängstlich, furchtsam. Man "schrumpelt ein wie eine Backpflaume", man "spürt die kalte, knochige Hand der Angst an der Kehle". Adstringierend bewahrt einen vor der Selbstzufriedenheit des Erdelements und vor dem übersteigerten Selbstbewußtsein des Feuerelements. Es führt zur Furcht, nicht genügend geistige Nahrung zu erhalten und verstärkt so das Luftelement.

Wann sollte man zusammenziehende Nahrung meiden? Die zusammenziehende Geschmacksrichtung ist (wie die bittere) am wenigsten geeignet für alte Menschen, die bereits über reichlich Luftsymptome verfügen. Wenn der Körper kalt und schwach ist, wenn Blähungen und Verstopfung vorliegen, bei Impotenz und Altersschwäche ist sie nicht angebracht. Genauso wenig sollte man sie einsetzen, wenn eine Person unter Herzklopfen und Herzstechen, Hämorrhoiden, Lähmungen und Heiserkeit, Stottern und Stammeln leidet.

KASTEN 40: ZUSAMMENZIEHENDE NAHRUNG

- Amaranth- Buchweizen
- Maismehl- Mandelhäute
- unreife Persimonen- alter Honig

Gemischte Geschmacksrichtungen

Die Geschmacksrichtungen kommen in der Natur selten getrennt vor? Viele Lebensmittel, Kräuter und Gewürze stellen eine Kombination aus mehreren Geschmacksrichtungen dar. Meistens gibt es einen Haupt- und einen Nebengeschmack. Manchmal haben Speisen bis zu fünf verschiedene Geschmacksrichtungen:

- süß & sauer ist nicht so kalt wie süß allein und sehr gut für Lufttypen geeignet; sie tritt in vielen Früchten auf, vor allem in (fast) allen Beeren und in Zitrusfrüchten
- süß & bitter ist etwas leichter als süß allein und gut für Feuertypen; es sind vor allem die Kräuter Aloe vera (innerlich als Frischpresssaft oder äußerlich als Gel), Löwenzahn, Ginseng, Safran, Süßholz, Kalmus
- süß & scharf ist ausgeglichener, weder zu kalt noch zu heiß; zur Verdauungsanregung besonders gut für Lufttypen; Gewürze und Kräuter: Zimt, Fenchel, Ingwer, Zwiebel, Pfefferminz, Stechwinde (Sarsaparille), und Sternanis
- süß & zusammenziehend ist weniger feucht als süß, weil zusammenziehend trocken ist; gut für Feuertypen; Gewürze und Kräuter: Alfalfa, Beinwell, Hibiskus, Psyllium (Flohsamenschalen), Sandelholz, Rotulme
- scharf & bitter ist kühler als scharf; sehr gut für Wassertypen; Kräuter: Herzgespan, echter Beifuss, Schafgarbe, Wermut
- scharf & zusammenziehend ist gut für Wassertypen; Kräuter: Wachsbeerenstrauch, Zimt, Salbei; bitter & zusammenziehend sind häufig zusammen anzutreffen; harntreibend; gut für Feuertypen; kanadische Gelbwurz, Wegerich, Bärentraubenblätter
- sauer & zusammenziehend kommt häufig vor; in der chinesischen Ernährungslehre immer zusammen als sauer bezeichnet; Spinat, Rhabarber (Oxalsäure)

6. Nahrung und Lebensweise für den Lufttyp

(damit er seine luftigen Begabungen nutzen kann ohne sich zu schaden):

Woran erkennen sie den Lufttyp? Ich gebe ihnen zunächst tabellarisch die wichtigsten Merkmale; das sind die Störungen, die sich einstellen, wenn das Luftelement zu stark wird.

KASTEN 41: LEICHTE STÖRUNGEN BEI VIEL LUFT

- trockene, raue Haut; brüchige, gerillte Nägel
- gespaltene Haarenden; knackende, steife Gelenke
- ruhelos, gestörter Schlaf; trocken, durstig
- kleinere Krämpfe, Zuckungen; Niesen, Schluckauf
- Verstopfung, Blähungen; Gewichtsverlust, Abmagerung
- labil, unentschieden, unsicher, ängstlich, schusselig
- schlechte Konzentration, Energiemangel

KASTEN 42: SCHWERE STÖRUNGEN BEI ZU VIEL LUFT

- nervös, fahrig, abwesend, zerstreut und verwirrt
- hyperaktiv, hibbelig, schlaflos, übermüdet; schwindlig
- vergesslich, unverantwortlich, chaotisch, nachlässig
- unfruchtbar, asexuell, vorzeitig alternd & vergreisend
- starke Zuckungen, Lähmungen, Zittern, Frieren
- Unfälle aus Unachtsamkeit und Koordinationsverlust
- Osteoporose, Knochenbrüche, Multiple Sklerose
- Arthritis, Allergien, Asthma, Ischias, Immunschwäche

Welche Nahrungsmittel verhindern, daß das Luftelement weiter verstärkt wird und dann zu stark überwiegt?

KASTEN 43: LEBENSMITTEL FÜR DEN LUFTTYP

- rohes, weniger süßes Obst in der warmen Jahreszeit
- wenig Gemüserohkost, am besten mittags mit Dressing
- reichlich Blattsalate und Kräuter mit Dressing
- reichlich schonend gegartes Gemüse, besonders Wurzelgemüse, Kartoffeln, Squash, Kürbis, Zucchini, Rote Beete, Okra, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch; wenig Kohl
- mild bis mittelscharf-aromatische Gewürze mit Öl
- Sesamöl, Olivenöl, Leinöl, Nussöl, Ghee, Butter, Sahne
- wenig heiße Milch mit Gewürzen; kein Käse etc.
- wenig Vollkornbrot; kein Weißbrot, Kuchen oder Zucker
- reichlich gekochter Dinkel, Reis und Hafer; Gerste
- Linsen und Erbsen in Maßen; keine Bohnen
- Bockshornkleesamen als Tee, gesprosst oder als Gewürz
- Mohn, Leinsamen, Flohsamenschalen, Chufas Nüßli
- Kudzu-Wurzel, Algen, Nussmus, Sesammus, Kokosmilch
- Suppen, Eintöpfe, Brei, nahrhafte Saucen und Dressings

KASTEN 44: GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DEN LUFTTYP

- für die Schleimhäute, gegen Trockenheit:
 - Bockshornkleesamen, Süßholz, Marshmallow (Eibischteig), Beinwellwurzel, Borretsch,
 - irisch & isländisch Moos, Lotuswurzel, Haferstroh, Shatavari (indisch)
- für die Verdauung und Entschlackung:
 - Ingwer, Kurkuma, Galgant, Zimt, Kardamom, Nelken, Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Paprika, Pfeffer, Dillsamen, Knoblauch, Zwiebel, Asafötida (Stinkasant)
- als Abführmittel:
 - Flohsamenschalenpulver, Leinsamen, Süßholz, Kleie, Backpflaumen, Triphala (indisch)
- zur Beruhigung:
 - Baldrian, Frauenschuh, Ashwaghandha, Muskatnuss, Mohn, Thymian, Pfefferminz, Beifuss
- zur Stärkung:
 - Ginseng, Tang Kuei, Fo Ti, Süßholz, Kelp, Beinwellwurzel, Brunnen- oder Wasserkresse, Spirulina, Chlorella, Weizengrasssaft, Blütenpollen
- gegen Rheuma und Arthritis:
 - Angelikawurzel, Tang Kuei, Osha, Myrrhe

Essen bei Überwiegen des Luftelements

Das Luftelement steht zusammen mit dem Feuerelement prinzipiell für den abbauenden Stoffwechsel, d. h. Luft und Feuer schaffen keine Energiereserven im Körper, sie verbrauchen diese. Wenn in einem Menschen Luft und Feuer überwiegen, dann fällt es dieser Person schwer, sich zu regenerieren, auszuspannen und wiederaufzutanken. Das Wasser und das Erdelement begünstigen den aufbauenden Stoffwechsel. Wasser und Erde sollten also unterstützt werden, um kein Ungleichgewicht zuzulassen.

Drei gleichgroße Mahlzeiten mit Betonung des Frühstücks sind hier sinnvoll, vor allem wenn man etwas Gewicht zulegen möchte. Zum Frühstück bietet sich z. B. ein Schälchen Müsli aus über Nacht eingeweichtem, geschrotetem Leinsamen, angereichert und geschmacklich verfeinert durch gemahlene Chufas-Nüssli (Erdmandelflocken), Kokosmilch und frisch geriebenem Ingwer, Kurkuma, Kardamom und Zimt. Das sättigt anhaltend und ist ein wahrer Balsam für den Darm. Verstopfung und Blähungen, zu denen der Lufttyp vor allem auf Reisen neigt, gehören dann bald der Vergangenheit an. Falls gewünscht kann man auch gemahlene, eingeweichten Mohn oder Flohsamenschalen hineingeben oder eine andere Kombination aus den angegebenen Zutaten wählen. Kaffee und Schwarztee sollten fehlen, ebenso wie Süßes und Brötchen mit Marmelade.

Auch Cola würde schaden, denn das wären ja Koffein und Zucker zugleich! Man würde damit wieder nur die Schilddrüse stimulieren, und die ist bei Lufttypen häufig überreizt. Die Schilddrüse spielt bei Lufttypen die Hauptrolle im Konzert der Drüsen, sie ist im Körper für die Steuerung des Stoffwechsels zuständig. Wenn sie durch ein Übermaß an Süßem und raffinierter Stärke sowie an Koffein und Tein überstimuliert wird, dann kann der Stoffwechsel entweder in typisch luftiger Weise mit Abmagerung reagieren. Er kann aber auch, wenn in der Konstitution der betreffenden Person ein zusätzliches Problem im Wasser-, also im Gefühlsbereich besteht und wenn sehr häufig und viel gegessen wird, ins Gegenteil umschlagen und Übergewicht produzieren.

In der Auswahl der Lebensmittel sind beide Untertypen in etwa gleich, in der Menge unterscheiden sie sich natürlich. Bei beiden müsste das Luftelement harmonisiert, bei beiden sollte die Schilddrüse beruhigt werden. Beide sollten alle Lebensmittel vermeiden oder zumindest stark einschränken, welche die Schilddrüse weiter stimulieren und luftig machen. Statt dessen heben wir das Erdelement an wir verstärken Standfestigkeit, Durchhaltevermögen und Geduld. Das Erdelement wird übrigens durch die Nebennieren (einer weiteren innersekretori-

schen Drüse) repräsentiert. Sie verleiht die genannten Eigenschaften, darf allerdings ebenfalls nicht überreizt werden, sonst kann sie zur Gewichtszunahme führen. Die meisten Menschen haben einen Drang, ihren eigenen Typ zu verstärken. Wenn sie ein Lufttyp sind, dann wollen sie (unbewußt) noch luftiger werden, bzw. wenn sie ein Schilddrüsentyp sind, dann stimulieren sie (unbewußt) immer wieder und hauptsächlich ihre Schilddrüse - was auf ein und dasselbe hinausläuft. Die Lösung des Problems besteht darin, zum Ausgleich die innersekretorische Drüse im Körper zu stimulieren, die bisher zu kurz gekommen ist, in Ihrem Fall die Nebennieren.

Und wie soll man das machen? Sie reduzieren die Kohlenhydrate (Süßes, Brot, Nudeln, Knödel, Kartoffeln etc. und lassen das Koffein weg); statt dessen nehmen Sie mehr Protein zu sich. Am stärksten wirkt tierisches Protein, also Fleisch und Fisch. Es kann aber auch pflanzliches Protein sein, was den Vorteil hat, daß Sie dann nicht so viele unerwünschten Nebensubstanzen mitessen. Für Lufttypen sind Eier der optimale Kompromiss. Die Lufttypen sind die Sprinter, die Kurzstreckenmeister, die Erdtypen die Marathonläufer. Die Lufttypen trinken Kaffee und essen Süßes und puschen damit ihren Blutzuckerspiegel über Gebühr nach oben. Dann sind sie vorübergehend leistungsfähig, aber eher im Sinne von völlig aufgedreht! Der Körper schüttet dann Insulin aus und nach ein bis eineinhalb Stunden ist der Blutzuckerspiegel tiefer als zuvor. Man sagt, der betreffende Mensch ist in die Unterzuckerung (Hypoglykämie) hineingeraten. Und wieder strebt er zitternd zur Kaffeemaschine und zum Zuckerbäcker, und der Zyklus beginnt von vorne. Man nennt das die tägliche Berg und Talfahrt der Energiekurve. Auf diese Weise lassen sich Nervosität und die Sucht nach Süßem aus der Körperchemie zwanglos erklären. Dabei spielen jedoch auch noch andere Dinge eine Rolle, wie Schwermetallvergiftung und dadurch ausgelöster Pilzbefall, wie ich in meinem Buch Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung ausführlich dargestellt habe.

Für alle Tätigkeiten im Leben, für die Arbeit ebenso wie fürs Vergnügen, ist es viel besser, eine Energiekurve anzustreben, die normal hoch (gemäßigt) ansteigt (also keine Notausschüttung von Insulin erfordert) und sich dann lange Zeit auf einem Plateau hält und bis zur nächsten Hauptmahlzeit nur langsam abfällt. Dann müssen wir natürlich noch berücksichtigen, daß Lufttypen keine verläßlich gute Verdauungskraft in Magen und Dünndarm haben. Mal ist sie gut, mal weniger gut, wie ein Fähnchen im Winde, wie das tägliche Wetter. Solche Menschen sagen "Ich hab' einen nervösen Magen". An manchen Tagen ist der Appetit gut, an anderen schwach und dies ist ein getreues Abbild der Verdauungskraft, des Verdauungsfeuers. Der Appetit kann so schwach werden, daß die Menschen vor lauter geistiger Regsamkeit ganz vergessen zu essen. Dagegen helfen Gewürze wie Ingwer, Kardamom, Zimt, Nelken, Korian-

der, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Paprika, Fenchel, Anis, Bockshornklee und Kurkuma (Gelbwurz). Diese zum Teil der aromatisch-scharfen Geschmacksrichtung an gehörenden Gewürze sind für das Luftelement sehr gut geeignet, das Feuerelement im Körper zu erhöhen. Diese Gewürze sollten in Butter, Butterfett oder Pflanzenöl angebraten und mit dem Gemüse zusammen gegart werden. Da sie das Feuerelement erhöhen, haben sie nämlich auch einen trocknenden Einfluß, den wir für das Luftelement nicht wollen, denn Luft neigt von sich aus schon zu Trockenheit. Das wird durch diese Zubereitungsart vermieden. Sehr scharfe Gewürze wie Chilis sollte der Lufttyp meiden, weil sie zu stark stimulieren. Das hört sich verlockend exotisch, tropisch, südlich an und mundet köstlich!

Viele solcher Speisen beruhen auf Rezepten aus der kaiserlichen Mogulküche, von den idyllischen Hausbooten auf dem Naginsee in Srinagar in Kashmir, aus geheimnisvollen Tempelküchen Südindiens, von den Magiern Ceylons, von Thaiprinzen, balinesischen Tempeltänzerinnen, Mandarinen und Geishas. Man kann die Verdauung auch durch bittere Kräuter anregen, welche die Verdauungsorgane reinigen (Schwedenbitter, Gallexier, Bitterstern, Fernet Branca etc.), aber das verstärkt das Luftelement. Auch die Geschmacksrichtungen sauer und salzig unterstützen die Verdauung; wir empfehlen erstere nur bedingt, weil die meisten Menschen übersäuert sind, und letzte schon gar nicht, weil die meisten Menschen bereits viel zu viel Salz essen. Stark riechende Gewürze erhöhen das Erdelement, deshalb sollte der Lufttyp Knoblauch, Zwiebeln und Lauch essen, damit er nicht noch luftiger wird. In sossigen Gerichten hat sich auch der Stinkasant (Asafötida, ein Wurzelharz aus den Tropen) bewährt, der ebenfalls sehr erdet.

Vor allem aber sollten Luft-, Feuer- und Wassertyp tagein tagaus viel trinken - und zwar am besten reines, mineralarmes, kohlenstofffreies Wasser, das zumindest Raumtemperatur wenn nicht mehr hat. Ich empfehle auch frischen Ingwertee, Yogitee oder blankes heißes Wasser, weil das sehr entgiftet. Es handelt sich um abgekochtes bzw. destilliertes Wasser, das eine besonders hohe innere Reinigungskraft aufweist. Sie entschlacken und entsäuern damit optimal - eine seit 5000 Jahren bewährte Methode aus Indien.

Und das ist noch nicht alles. Der Körper wird ja nicht nur durch die Versorgung mit Kohlenhydraten, Protein und Fett genährt, sondern durch Gefühle und Gedanken, durch eine liebevolle Umgebung und vieles andere mehr. Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Kultivieren Sie deshalb Wärme in Nahrung, Kleidung und innerer Haltung.

Wenn der Darm wieder besser in Schwung ist, können Sie das oben genannte Frühstück für

den Lufttyp variieren. Sie essen dann nur noch eine kleine Menge von dem oben beschriebenen Müsli und dürfen sich ein bis zwei gekochte Eier genehmigen, und wenn Sie wollen, sogar von dem guten Dinkel-Vollkorntoast. Und dann sollten Sie sich beide noch bei den grünen Blattsalaten und Kräutern bedienen. Vor allem die gehaltvolleren Salate mit dem leicht bitteren Geschmack, die sind am mineralreichsten, also Radicchio, Rukkola, Endivien, Chicorée, Löwenzahn, alle Arten von Kresse, vor allem die Brunnenkresse und ein paar Blätter Kapuzinerkresse. Diese Salate reduzieren das Süßverlangen! Eissalat und Kopfsalat können Sie vergessen, die enthalten so wenig, daß es sich nicht lohnt. Statt dessen sollten Sie bei jeder Mahlzeit eine Handvoll Sprossen (angekeimte Saaten) essen. Besonders gut sind diejenigen aus Hülsenfrüchten, allen voran die Mungosprossen, weil sie mehr Protein enthalten und also eher die Nebennieren und damit das Erdelement stärken. Das ergibt alles in allem ein recht ungewöhnliches Frühstück.

Die Diamonds haben in ihrem Buch "Fit fürs Leben" das Obstessen am Vormittag propagiert und daß man damit am besten entschlacken und abnehmen kann. Obstessen am Vormittag ist sicherlich eine gute Idee, es fragt sich nur für wen - jedenfalls nicht für Lufttypen, und das aus verschiedenen Gründen:

- Obst macht leicht, das sind Lufttypen aber schon
- Obst kühlt, Lufttypen neigen aber zum Frieren
- das meiste Obst enthält reichlich Zucker, der die Schilddrüse stimuliert; die ist bei den Lufttypen aber häufig schon überstimuliert

Man kann selbstverständlich kleine Mengen an Obst essen, aber nur wenn man danach nicht friert; dies kann jedoch durch Ingwer- oder Yogitee ausgeglichen werden. Am besten ißt man einheimisches, nicht zu süßes Obst und in Maßen.

Das Luftelement ist kalt, leicht und trocken. Die korrespondierende Nahrung sollte deshalb heiß, schwer und feucht sein. Da die Lufttypen jedoch eine schwache Verdauung haben, müssen sie schwer verdauliche Lebensmittel wie Milch für sich allein, heiß und mit Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Kardamom und Anis verzehren. So ist Milch leichter verdaulich und erhöht wohltuend das Wasserelement. Naturyoghurt oder Quark kann ebenfalls mit Gewürzen verzehrt werden, Käse würde ich meiden er ist für Lufttypen zu schwer verdaulich.

Man sollte überhaupt keine Milchprodukte zu sich nehmen, wenn sich zu viel Wasser im Körper eingelagert hat und vor allem dann, wenn man Zöliakie (Milchzuckerunverträglichkeit) oder eine Allergie oder sonstige maskierte Nahrungsmittelunverträglichkeit auf Kuhmilch hat,

was häufig vorkommt. Menschen mit einem sehr starkem Anteil von Luft in der Konstitution sind auch nicht die geborenen Rohköstler. Ihr Schwerpunkt liegt bei den Mahlzeiten auf schonend (!) Gegartem. Dies sollte Sie zwar nicht hindern, vor allem mittags die Mahlzeit mit einem kleinen Salatteller zu beginnen, wobei Wurzelrohkost jedoch nicht in Frage kommt. Diese ist ganz besonders am Abend für luftige Menschen (und andere mit schwacher Verdauung) so gut wie unverdaulich.

Es gibt die verschiedensten Arten von schonend gegartem Gemüse (gedünstet, gedämpft, im Wok gebraten) mit verschiedenen, köstlich gewürzten Soßen - daran sollten sich die Lufttypen vor allem halten. Die Vertreter der Kohlfamilie sollten sie jedoch nur in Maßen verzehren, Pilze sollten sie ganz meiden. Beide verstärken unter anderem das Luftelement. Dann sind verschiedene Sorten gekochtes Getreide hilfreich, wovon ich vor allem Reis, Weizen, Gerste und Hafer und in kleinen Mengen Hirse oder Buchweizen empfehle. Auch gekochte Kartoffeln sind gut, wenn man sich davon nicht unkontrolliert vollstopft! Als Lufttyp sollte man sie gewürzt zusammen mit Öl oder Butter essen, weil sie sonst austrocknend wirken. Dann sollte in jeder Mahlzeit, aus den soeben erläuterten Gründen auch ein gewisser Anteil an Proteinträgern (Lebensmittel, die Eiweiß in nennenswerten Mengen enthalten) sein: also entweder tierisches Protein (Fisch, Fleisch, Eier) oder pflanzliches Protein (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen).

Wurst sollten Sie strikt meiden. Was er da alles hineingibt, verrät der Metzger noch nicht einmal seiner eigenen Frau aus gutem Grund -, die könnte die Wurst dann kaum noch reinen Gewissens verkaufen. Das verstößt zwar gegen die Regeln richtiger Lebensmittel-Kombinationen (Trennkost). Eine Mahlzeit jedoch, die zu 60% aus Salat und Gemüse und zu 20% aus Proteinträgern und zu 20% aus Kohlenhydratträgern besteht, wird in den meisten Fällen keine Probleme machen. Sie wirkt durch den hohen Gehalt an wasserreichen Lebensmitteln fast wie eine Trennkostmahlzeit. Wenn Sie jedoch ein tellergroßes Schnitzel mit einem Berg Pommes oder eine Pizza verzehren, dann verstoßen Sie gegen die Regeln. Die Menge spielt hier die entscheidende Rolle.

Das hat etwas mit der Energieproduktion im Körper zu tun. Die Verwendung der nach Verdauung in Magen und Dünndarm in den Blutkreislauf aufgenommenen Nahrungsbestandteile im Körper (allen voran die Energieproduktion) verläuft ökonomischer, wenn gewisse von Typ zu Typ verschiedene Mengenverhältnisse eingehalten werden. Reine Kohlenhydratmahlzeiten wären für einen Lufttyp ungünstig, ebenso wie reine Proteinmahlzeiten für den Erdtyp - das würde ihn noch schwerer machen. Man kann bei dieser gemäßigten Trennkost zunehmen,

wenn man den Anteil an Vollkorn-Getreide und Kartoffeln auf 30% erhöht, und generell kräftig zulangt. Als Lufttyp sollte man jedoch mit Brot eher sparsam umgehen; das hat folgende Gründe:

- Weißbrot besteht aus feinst vermahlenem Mehl und Luft es verstärkt also das Luftelement.
- Brot enthält Treibmittel, z. B. Hefe, und das kann ebenfalls das Luftelement erhöhen.
- Brot enthält eine Art Kleister, der sehr schwer verdaulich ist und unangenehm verschleimt.

Ganze gekochte Körner sind kompakt und erhöhen so eher das Erdelement sind also für Lufttypen in Maßen o.k. Kompakte Brotsorten wie Pumpernickel sind selbstverständlich auch erdend, aber für Lufttypen einfach zu schwer verdaulich. Hülsenfrüchte, allen voran die Bohnen, können Blähungen erzeugen und sind deshalb nicht gut für Lufttypen. Es gibt aber Ausnahmen: z. B. die roten Feuerlinsen, die beim Kochen gelb werden und ohne Einweichen in 15 bis 20 Minuten weich gekocht sind. Wenn Sie diese so gut gewürzt als Brei oder Suppe verzehren, wie ich sie in meinem Buch "Die fünf Tibeter Feinschmeckerküche" unter der indischen Bezeichnung "Dhal" angegeben habe, wirken sie auch für den Lufttyp segensreich.

Soßen sollten nicht mit Mehl oder Mondamin angedickt werden. Viel besser und abwechslungsreicher sind gemahlene Kudzuwurzel, Pfahlwurzelmehl, Sesammus (Tahin), Mandelmus, Mischnussmus, Erdnussmus oder eingedickte Kokosmilch. Zugleich sind die meisten von ihnen wertvolle Eiweißlieferanten. Kleine Mengen über Nacht eingeweichte Nüsse machen sich auch gut in frischen Salaten; eingeweicht sind Sie viel leichter verdaulich und schmecken obendrein angenehm knackig.

Lufttypen sollten in der Nahrung wie auch zum Einreiben vor und nach dem Baden gute kaltgepresste Pflanzenöle reichlich verwenden. Auch Ghee (speziell hergestelltes Butterfett) ist gut geeignet. Gemüse sollten sie in Öl garen, und Salate sollten sie mit öligem Dressing essen. Für Lufttypen empfehle ich besonders das Sesamöl und das Olivenöl, für Salate auch das Leinöl. Sie werden im Naturkostladen verschiedene Algenarten finden. Versuchen Sie, sich an die eine oder andere Art zu gewöhnen. In kleinen Mengen sind Sie sehr gute Mineral und Spurenelement-Lieferanten, woran es dem Lufttyp häufig mangelt. Wenn Sie damit nicht zurechtkommen, können Sie täglich zwei Kelptabletten nehmen. Das sind gemahlene Algen, die Sie einfach schlucken. Algen kann man auch ins Badewasser tun, ebenso wie Meersalz, Aromen und frisch geriebenen Ingwer.

Lebensweise bei Überwiegen des Luftelements

Wir betrachten dies an einem Beispiel: Barbara ist eine quirlige Mitdreißigerin, die mich zur Beratung aufsucht. Mit ihrer schlanken, feingliedrigen, knabenhaften Figur stolpert sie über die Schwelle meiner Eingangstür und die Treppe hinauf. Ich schätze sie auf 165 cm und 48 kg. Ihre fein geschnittene, spitz zulaufende, vorwärts drängende Nase steht in leichtem Kontrast zu ihrem zarten Gesicht mit den hohen Backenknochen und ihrer eher durchlässig wirkenden Erscheinung. Dünnes, trockenes Haar umrahmt ihre kleinen, nervösen Augen, und während sie mit ihrer hohen, hellen Stimme aufgeregt zu mir spricht, gestikuliert sie heftig mit den Armen und rutscht nervös auf dem Stuhl herum. Zwischen ihren schmalen Lippen blitzen kleine, unregelmäßige Zähne. Sie beklagt sich über trockene Haut, brüchige Nägel, Haarausfall, Verstopfung und Blähungen und Nervosität. Sie arbeitet in einer Werbeagentur als Texterin. Sie raucht täglich ein Päckchen Zigaretten.

"Ich bin bei unseren Redaktionsbesprechungen immer ganz bei der Sache und beteilige mich rege, und das Debattieren macht mir sehr viel Spaß. Wenn ich aber nicht das Wichtigste mit-schreibe, weiß ich am nächsten Tag oder gar in der nächsten Woche, wenn ich die Pläne an meinem Bildschirm umsetzen will, keine Einzelheiten mehr."

"Ganz recht, Lufttypen wie Sie haben zwar einen großen Arbeitsspeicher, sind sehr aufnahmefähig und können mit neuen Informationen sofort arbeiten, aber eine viel zu kleine Festplatte, also ein schlechtes Gedächtnis. Sie können sich nur das merken, was sie brennend interessiert und womit sie täglich umgehen. Arbeit am Computer ist für Sie, Barbara, übrigens nicht eben förderlich - seine elektromagnetische Strahlung verstärkt das Luftelement, mit dem Sie überreichlich gesegnet sind."

"Das Problem ist aber vor allem, daß ich vom Hundertsten ins Tausendste komme, mich nicht konzentrieren kann und mich durch allerlei Neues, durch meine Kollegen, durch Zeitschriften, Bücher usw. ablenken und anderweitig stimulieren lasse. Schließlich ist das Chaos auf meinem Schreibtisch ein getreues Ebenbild meiner Gedanken, und der Chef wird ärgerlich, weil ich die gewünschten Texte wieder nicht pünktlich abliefern kann."

"Und wenn Sie nach Hause kommen, haben Sie natürlich auch keine Lust, Ordnung zu machen oder zu kochen, und lassen sich lieber zum Abendessen einladen", werfe ich ein. Sie nickt und fährt fort: "In meine Unordnung kann ich natürlich auch kaum jemanden einladen, und ich selbst fühle mich auch nicht mehr recht wohl dort. So schlafe ich etwa die Hälfte der

Nächte auswärts, heute hier und morgen dort, bei meinen vielen Freundinnen und Freunden. Neulich ist überraschend mein Vermieter aufgetaucht. Er faselte was von regelmäßigen Renovationen laut Mietvertrag und von Kündigung, falls ich nicht endlich pünktlich zahlte. Er stellt sich das so einfach vor. Ich bin meist schon bei Monatsmitte blank, und ob das mit den regelmäßigen Renovierungen wirklich im Mietvertrag steht, weiß ich nicht, ich erinnere mich nicht einmal, wo ich den Vertrag hingelegt habe, und überhaupt hab' ich andere Sorgen. Kennen Sie übrigens den neuen Roman von Clavell?"

"Und jetzt bei dem ständig wechselnden, windigen Aprilwetter haben Ihre Beschwerden noch zugenommen", fahre ich fort. "Deshalb bin ich ja gekommen", entgegnet sie, "langsam wird es mir unheimlich. Am schlimmsten war es am letzten Wochenende, obwohl ich da eine Obstkur gemacht habe, die ja so gesund sein soll."

"Das wundert mich gar nicht, denn am Sonntag waren Vollmond und Föhn zugleich", antwortete ich, "und wenn Sie dann nur Obst essen, werden Sie so leicht und luftig, daß Sie nicht mehr gefahrlos über die Kreuzung gehen können, weil Sie in Gedanken überall - nur nicht dort sind, wo sich Ihr Körper gerade befindet." "Beinahe wäre ich unter die Räder gekommen", bestätigt sie hastig und wird noch aufgeregter. "Dieser blöde Typ, fast hätte er mich erwischt, hätte er nicht seine Augen aufsperrern können?" "Hat er das nicht? Ist nicht er ausgewichen?" werfe ich provozierend ein, "schließlich hat er Sie *nicht* überfahren!"

Das wirkte! - Stille! "Übrigens", werfe ich schließlich wie beiläufig ein, "können Sie eigentlich nachts gut schlafen?" "Müssen Sie wirklich in allen meinen wunden Punkten herumstochern?" schießt sie zurück. "Wer stellt hier die Fragen? Wem soll hier geholfen werden?" frage ich. "Nein", spricht sie trotzig, "ich kann häufig nachts nicht schlafen, wälze mich im Bett und mach' mir Sorgen; ich hab' Angst, mir könnten beim Texten keine guten Einfälle mehr kommen, ich befürchte, meine Freunde könnten mich verlassen, ich gerate in Panik bei dem Gedanken, daß ich alt und älter werde und das Leben nutz- und sinnlos an mir vorbeizieht, ohne festen Partner, ohne roten Faden, ohne Ziel, ohne Substanz."

"Vielleicht steht Ihr Bett auf einer Wasserader, oder neben Monitor, Fernseher, Radiogerät, Telefon, Elektrowecker und Stereoanlage ist kaum noch Platz für das Bett oder eine schöne Pflanze. Elektronische Geräte haben in einem Schlafzimmer nichts verloren. Sie schaden dem Nervensystem, erhöhen das Luftelement." "Ich schau' doch so gerne Krimis vor dem Schlafengehen", protestiert sie. "Statt dessen sollten Sie lieber durch den Park laufen".

"Morgens zwischen zwei und sechs Uhr ist es ganz besonders schlimm, obwohl ich dann den Schlaf am nötigsten hätte, weil ich doch so spät einschlafe." "So steht es im Lehrbuch", erkläre ich ihr. "Sie verhalten sich wirklich durch die Bank so, daß Sie Ihre überdurchschnittlich luftige Konstitution noch nach allen Regeln der Kunst verstärken. Wenn Sie so weiter machen, werden Sie bald unfruchtbar sein und auch nicht besonders alt werden."

KASTEN 45: DAS LUFTELEMENT NIMMT ZU

- morgens zwischen 2 und 6 Uhr
- in trockenem, windigem Wetter
- in kühlem, trockenem Höhenklima
- beim Wechsel der Jahreszeiten
- besonders zu Frühlingsanfang
- durch Unterdrückung natürlicher Körperfunktionen, z. B. Niesen oder Harnlassen
- bei Belastung durch Elektrosmog
- bei Belastung durch radioaktive oder Röntgenstrahlung
- durch elektrischen oder emotionalen Schock
- durch mentale und sinnliche Überstimulierung
- durch schlechte Luft, Gestank, Lärm, Kälte, Schmutz, Chaos

Dieses scharfe Geschütz mußte ich jetzt bei so viel Leichtlebigkeit einfach auffahren. Hier konnte nur noch ein Schock helfen. Sie zuckt zusammen und erklärt demonstrativ: "Ich fahr' jetzt erst einmal in Urlaub." Diese Art von Verdrängung ist mir von anderen Klienten wohlbekannt. "Ich fahr' in die Nordost-Türkei, da kenn' ich ein paar duftige Typen, wir gehen in die Berge." "Das wäre das letzte, was ich Ihnen empfehlen würde", werfe ich ein. "Trockenes, windiges Wetter in einem kühlen Höhenklima können Sie jetzt am allerwenigsten brauchen; wollen Sie ganz davonfliegen?"

"Das ist unfair! Sie gönnen mir rein gar nichts", faucht sie mich an. Ich pausiere und biete ihr erst einmal - möglichst langsam und bedächtig - einen Rosenblütentee an. Dann lehne ich mich genüsslich zurück und spreche mit ihr eher beiläufig über den Nestfarn und die vielen anderen Pflanzen in meinem Zimmer, über meine Sitzposition am Schreibtisch mit Blick auf die Tür, über den leise plätschernden Zimmerbrunnen und das Wasserfallplakat an der Wand, bei dessen Anblick man den Eindruck bekommt, bald müsse das ganze Zimmer mit Gischt erfüllt sein und unter Wasser stehen. Ich erkläre ihr die Energie verteilende und haltende Wirkung des Windspiels vor der breiten Fensterfront zum Garten, und wir genießen gemeinsam

die frische Frühlingsluft, die durch die offen stehende Balkontür hereinstreicht. Man hört Vogelgezwitscher; der Verkehrslärm von der fernen Straße klingt nur gedämpft an unser Ohr.

"Hier würde ich auch gerne arbeiten", sagt sie schließlich. "Sie haben es erfaßt, eine solche Atmosphäre ist heilsam für Menschen mit viel Luft - ich hab' auch reichlich davon. Diese Maßnahmen erhöhen vor allem das Wasserelement, und das ist Balsam für Menschen, die zu Trockenheit neigen; Sie sollten versuchen, ihr Büro umzugestalten!" "Versprochen", sagt sie und lacht.

"Und auf dem Heimweg kaufen Sie eine Flasche guten Rotwein und laden von Ihren Freundinnen die energischste, die resoluteste zur einer Entrümpelungsparty ein. Und dann werfen Sie beide alles raus, was sich in den Jahren angesammelt hat, was Sie aber schon lange nicht mehr benutzten, mochten, sehen konnten. Machen Sie klar Schiff! Besonders leer und frei sollte das Schlafzimmer sein! Außer vielleicht einem Batteriewecker sollte kein Elektrogerät dort verbleiben - auch keine Niedervolt-Leselampe. Am besten wäre es, wenn Sie einen Netzfreischalter einbauen ließen oder vor dem Schlafengehen jeweils die Sicherung für diesen Raum herausdrehen würden. Elektrosmog ist nachts besonders schädlich. Sie erleiden täglich im Büro so viel Streß durch Elektrosmog, daß Sie unbedingt darauf achten sollten, daß dies nicht zu Hause noch fortgesetzt wird.

Und besorgen Sie sich leichte, gut waschbare Gardinen und eine neue Matratze, die nicht staubt. Eine ohne Sprungfedern! Überhaupt sollte Ihr Bett keine Metallteile enthalten." "Oh, Oh", wirft sie ein, "das wird teuer!" "Was man nicht mehr braucht, kann man doch verkaufen", entgegne ich. "Sie sollten immer mit offenem Fenster schlafen, Lufttypen brauchen immer viel frische Luft, besonders wenn sie unglücklicherweise auch noch rauchen." "Ich bin immer ganz lufthungrig, wenn ich aus dem Büro komme", bestätigt sie.

"Sagen Sie einmal, Barbara", fahre ich nach einem Schluck Tee fort, "müssen Sie wirklich in der Innenstadt im Hochhaus im 14. Stock wohnen?" "Ich bin auf dem Land aufgewachsen, das hat mir damals sicherlich gut getan, aber jetzt finde ich es dort fad, ich fühle mich dort einsam. Ich hab' nicht genug Anregung, finde zu wenig Gleichgesinnte und keine Abwechslung; mir fehlt ganz einfach die Betriebsamkeit der Stadt."

"Das kann ich gut verstehen - aber sind wir uns nicht einig, daß Sie sich unbedingt mehr erden müssen? Sie sollten auf dem Land in einem Einfamilienhaus wohnen und im Keller oder Erdgeschoss möglichst nah am Boden schlafen. Durchs offene Fenster sollten Sie die Gartenerde und die Pflanzen riechen! In Ihrer Freizeit sind umgraben, hacken, jäten, pflanzen und andere

Gartenarbeiten angesagt oder töpfern, Mineralien sammeln, wandern in Wald und Flur. Urlaub sollten Sie im Tiefland in feuchtem Klima, an einem Wasserfall, Fluß, See oder am Meer im Zelt verbringen. Sie sollten mehr Regelmäßigkeit und Rhythmus in Ihr Leben bringen. Alles in der Natur läuft rhythmisch: Tag und Nacht, hell und dunkel, Sommer und Winter, jedes Organ hat im Tagesrhythmus seine Hauptwirkzeit - alles richtet sich nach der Sonne oder anderen kosmischen Rhythmen.

Einen realistischen Tagesplan sollten Sie sich machen und sich wenigstens probeweise eine Zeitlang daran halten." "Das auch noch? Ich liebe es, spontan zu sein!" "Liebe Barbara, handeln Sie nicht eher zerstreut, fahrig, zwanghaft, extrem, extravagant?" werfe ich mitfühlend ein. "Können Sie überhaupt Termine einhalten? Hier sind Sie ja auch eine halbe Stunde zu spät gekommen!" Sie will protestieren, nickt aber schließlich zustimmend, wenn auch recht zögerlich. Ich bemerke ein nervöses Zucken unter ihrem rechten Auge. Sie fährt sich zum x-ten Male mit beiden Händen hastig durch die Haare.

"Sie sind in ihrer Nervosität und Leichtigkeit ein schwerer Fall. Schwere Fälle brauchen gründliche Lösungen. Mit Ernährung allein werden Sie nicht weiterkommen, vor allem schon deshalb nicht, weil eine gesunde, erdende Ernährung zur Zeit nicht im geringsten zu Ihrem Lebensstil paßt. Sie würden sie nicht durchführen, geschweige denn durchhalten können. Ändern Sie zunächst möglichst viel von dem, was wir heute besprochen haben, und wenn Sie das nächste Mal kommen, reden wir über Ihre Ernährung. Man kann nicht alles auf einmal ändern!" "Das ist eine gute Idee - mir raucht sowieso schon der Kopf. Sie haben mich ganz schön aufgemischt! Mein Kopf fühlt sich jetzt an wie ein Bienenschwarm." "Das tu' ich doch gern", bemerke ich lachend. "Sie rufen mich jetzt jeden Mittwoch um 18 Uhr an und berichten über Ihr Umstellungsprogramm. Sobald ich spüre, daß Sie Neues verkraften, machen wir einen Termin für eine reine Ernährungsberatung; später können wir, falls Sie das wünschen, auch noch darüber sprechen, wie Sie in Ihre eigene Mitte kommen und im Leben Sinn und Ziel finden."

KASTEN 46: LEBENSWEISE BEI (ZU) VIEL LUFT

Stärken Sie ihr Erdelement und Ihr Immunsystem durch folgende Maßnahmen:

- kultivieren Sie Stetigkeit, Regelmäßigkeit und Ordnung im Leben, vor allem beim Essen, Arbeiten und Schlafen; denken Sie daran, daß alles in der Natur rhythmisch abläuft und Sie sich diesem Rhythmus nicht ganz entziehen sollten, wenn es Ihnen gut gehen soll
- konzentrieren Sie sich auf wenige Projekte bzw. Fachgebiete gleichzeitig und vertiefen Sie diese; verzetteln Sie sich nicht!
- beschäftigen Sie sich nicht gleichzeitig mit mehreren Dingen
- essen Sie langsam, kauen Sie gründlich, genießen Sie das Essen
- vermeiden Sie stressige Freizeitbeschäftigungen bis tief in die Nacht
- vermeiden Sie Elektrosmog, Erdstrahlen, schlechtes Feng Shui etc.
- meiden Sie anstrengenden Sport und bevorzugen Sie langsame, rhythmische Tätigkeiten wie wandern, barfuss gehen, gärtnern, töpfern, in der Natur Pflanzen und Steine sammeln; Buchführung
- üben Sie sich in stetig wiederholenden, mechanischen, körperlichen Tätigkeiten wie abwachen, aufräumen, ausmisten, ordnen
- schlafen Sie im Erdgeschoss oder Keller, nahe am Boden
- entwickeln Sie ein tiefgehendes materielles und spirituelles Sicherheitsgefühl durch Kontrolle Ihrer Umwelt durch gute Organisation, Ordnung in den Finanzen und durch Wachstum Ihres Urvertrauens durch Gebet, Meditation und Affirmation, damit Angst, Unsicherheit und Unruhe abnehmen
- verbessern Sie Ihren Geruchssinn mit Aromaölen wie Eukalyptus, Pfefferminz, Rose, Sandelholz, Ingwer, Zimt, Kardamom
- stärken Sie Ihr Herz durch Walzertanzen

Stärken Sie Ihr Wasserelement durch folgende Maßnahmen:

- durch "Wassermusik", z. B. Händel, Chopin, Mahler, Adagios von Albinoni, Pachelbel, Bach, Harfenmusik, z. B. von Vollenweider
- leben und urlauben Sie an Gewässern, naturnah und in guter Luft
- duschen, baden, schwimmen und tauchen Sie häufig
- verwenden Sie vor oder nach dem Bad ein gutes Öl, z. B. Sesamöl

Stärken Sie Ihr Feuerelement durch folgende Maßnahmen:

- kultivieren Sie Wärme in Nahrung, Kleidung und geistiger Haltung
- schließen Sie Freundschaften mit offenen, mutigen Menschen

Lufttypen und Gefühle

Lufttypen haben häufig Probleme im Umgang mit ihrem Gefühlsbereich, den sie nicht selten kaum wahrnehmen und jedenfalls am liebsten nicht ausdrücken. Dadurch geraten sie noch mehr in die Luft und verlieren auf diese Weise die Fähigkeit zu tiefergehenden menschlichen Beziehungen. Sie haben natürlich „gute Gründe“ für ihr Verhalten:

Warum Lufttypen ihre Gefühle unterdrücken und/oder nicht wahrnehmen und ausdrücken; sie sind der Ansicht:

- der Mensch ist in erster Linie ein denkendes Wesen
- Gefühle waren in früheren Entwicklungsstufen bedeutsam; jetzt nicht mehr
- Gefühle sind kein Zeichen von Intelligenz
- Gefühle ändern sie ständig und sind deshalb nicht zuverlässig
- Gefühle verleiten uns zu unzweckmäßigen und unmoralischen Handlungen
- der Ausdruck von Gefühlen ist unmännlich
- der Ausdruck von Gefühlen ist in den meisten Situationen unpassend
- durch Ausdrücken von Glück erregt man den Neid anderer
- durch Ausdrücken von Leid und Schmerz wird dieser eher schlimmer
- Gefühle ausdrücken ist unvernünftig und überflüssig
- Pokerface und Gleichmut sind erstrebenswerte Ideale
- das Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen ist reine Zeitverschwendung und hält einen nur vom Denken und Handeln ab

Wir sollten trotzdem unsere Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, denn:

- der Mensch unterscheidet sich zwar vom Tier dadurch, daß er denken kann; er ist aber immer noch hauptsächlich astral polarisiert, d. h. sein Gefühlskörper hat am meisten Energie
- es ist unabdingbar, daß wir möglichst genau wissen, was in uns vorgeht
- nur dann erfahren wir unseren wahren Motive und Prioritäten
- dies ist besonders deshalb bedeutsam, weil wir noch immer über 85% unserer Entscheidungen aus dem Bauch heraus, also gefühlsmäßig treffen
- durch Unterdrücken von Glücksempfinden und Freude unterdrücken wir unsere Vitalität und schädigen wir unser Immunsystem
- durch Unterdrücken von Schmerz und Leid bzw. von unerwünschten Eigenschaften erweitern wir unseren unterbewussten Anteil: unseren Schatten, der uns erheblich Energie raubt und zu falschen Schlüssen und Handlungen treibt
- die Wahrnehmung unser eigenen Gefühle befreit uns von der ungerechtfertigten Projektion

derselben auf andere und von der unbewußten Übernahme von Fremdgefühlen

- durch Ausdruck unserer Gefühle geben wir den Mitmenschen klare Botschaften über unseren inneren Zustand und Solidarisieren uns mit ihnen
- das Ausdrücken unserer Gefühle hindert uns daran, ein reiner, unausgeglichener Kopfmensch zu sein

Wann sollten wir unseren Gefühlen folgen?

- wenn sie häufig wiederkehren und sehr beeindruckend sind
- wenn wir dadurch niemandem schaden
- wenn es Mut kostet
- wenn auch eine uneigennützige Komponente enthalten ist
- wenn es sich um die Stimme unserer Seele handelt

Wann sollten wir unseren Gefühlen nicht ohne weiteres folgen?

- wenn es sich um einen bequemen Ausweg handelt
- wenn wir dadurch einer notwendigen Entscheidung aus dem Wege gehen
- wenn wir dadurch die Freiheit anderer einschränken
- wenn wir dadurch anderen schaden

Grenzen und Identität des Lufttyps

Luftmenschen haben Angst vor Enge und Grenzen. Sie fürchten, vereinnahmt zu werden und halten deshalb in menschlichen Beziehungen generell Abstand. Sie brauchen Platz und Freiheit (die "lange Leine"); wenn sie einen Lufttyp gängeln und einengen sind sie ihn schnell wieder los. Lufttypen weiten ihre eigenen Grenzen ständig aus – sie wollen, vor allem geistig, ständig Neuland betreten. Deshalb nutzen sie ihre Beziehungen in erster Linie zur geistigen Anregung. Sie sind deshalb unbeständig und tendieren zu Partnerwechseln, denn sie brauchen immer wieder neue, frische Anregungen (Aufregungen). Sie bevorzugen deshalb oberflächliche Beziehungen zu vielen und kennen und lieben viel häufiger „Geschwister“-Beziehungen, in denen es überhaupt nicht auf Sex ankommt. Darüber hinaus verachten sie institutionalisierte Beziehungen ohne Harmonie und lassen sie sich scheiden, wenn Liebe und Harmonie zu stark nachgelassen haben. Sie passen also schlecht in die üblichen Moralvorstellungen, von denen sie genau wissen, daß sie nur der Ausdruck der gegenwärtigen Gesellschaft sind und keinen prinzipiellen oder bleibenden Wert haben.

Lufttypen entwickeln in Beziehungen Loyalität aufgrund von Fairneß und nicht aufgrund von Gruppenzugehörigkeit oder Familienbanden. In einem Maffiaclan würden sie sich unwohl fühlen, weil sie wissen, daß es unmöglich stimmen kann, daß der Clan immer recht hat. Sie brauchen Disziplin zur Kontrolle ihrer Zerstreutheit und ihrer Neigung, in niemals endender

Faszination Energie zu verschleudern und zu verschwenden. Lufttypen kennen in mitmenschlichen Beziehungen ihre Grenzen und können zwischen sich und anderen gut unterscheiden. Sie identifizieren sich über ihre (zahlreichen) Beziehungen und treten generell für faire, "rechte" Beziehungen ein. Ja nicht nur das, sie stellen sogar die Regeln für den rechten mitmenschlichen Umgang auf, indem sie z. B. „Benimmdich-Bücher“ schreiben. Bevor sie jemandem näher treten oder ihn stören könnten, fragen sie höflich, weil sie selbst auch nicht ungemittelt in Beschlag gelegt werden möchten. Sie verachten Unterschiede von Status, Rasse, Religion und Geschlecht, sind aber am liebsten unter Luftmenschen (also mit ihresgleichen). Sie sind von allen Typen am ehesten asexuell oder homosexuell.

Essen und Lebensweise bei zu wenig Luft

Es ist ein typisches Zeichen von zu wenig Luft, wenn man wenig flexibel ist, lieber beim alten bleibt und es schwer fällt, sich z. B. neue Arbeitsmethoden und Organisationsstrukturen vorzustellen. Unter dem Berufsstand der Landwirte kommen z. B. besonders viele Erdtypen vor. Wenn jemand anfängt zu meditieren bedeutet das, daß er bewußter, feinfühlicher, spüriger werden möchte. Und deshalb ist es wichtig, sich aus den Verstrickungen der schweren Materie dieser Erde etwas zu lösen und mehr ins Luftelement zu gehen. Dies ist nicht nur eine interessante Sichtweise - handfeste Resultate lassen sich damit erzielen. Vieles von dem, was Sie jetzt lesen, würde auch die besonders erdigen Typen unter den Bauern, denen es an Luft mangelt, ein bißchen lockern; es gilt aber auch für Meditierende; es wird sich bei diesen aber stärker auswirken, weil sie sich systematisch und intensiver damit beschäftigen.

Wenn das Luftelement unterentwickelt (und damit das Erdelement stark) ist, sind Verdauung in Magen und Dünndarm und die Bewegung des Kots im Darm träge. Der Speisebrei hält sich folglich zu lange im Darm auf, wird nährstoffmässig sehr gründlich ausgenutzt, sehr stark eingetrocknet, und es können sich in Ausbuchtungen im Darm (in sogenannten Divertikeln) Kotreste ansammeln, die dort viele Jahre bis Jahrzehnte lagern. Auch Gärung und Fäulnis können auftreten, mit all den dir wahrscheinlich bekannten Rückvergiftungen aus dem Darm in den Körper. Der Tod sitzt im Darm, denn viele Menschen tragen ihre eigene Jauchegrube mit sich selbst herum. F. X. MAYR, der berühmte Fastenarzt, spricht zum Beispiel vom Kotbauch. Solche Menschen nehmen zusätzlich an Gewicht zu, weil sie meist zu viel essen und weil ihr Energieumsatz zu langsam läuft; sie speichern dann alles, was sie zur Zeit nicht brauchen, im Körper zur späteren Verwendung. Sie sind die typischen guten Futterverwerter. Das paßt gut zu ihrer geistigen Einstellung, Landwirte sind z. B. meist darauf aus, sich Sicherheit zu verschaffen, Reserven zurückzulegen, vorzusorgen. Und dabei verpassen sie bisweilen die Not-

wendigkeiten der Gegenwart. Abhilfe bringt hier eine Verstärkung der Verdauungskraft sowie der Aktivität auf zellulärer und nervlicher Ebene.

Luftmangel bedeutet, daß der Körper zu schwer und zu unbeweglich geworden ist. Abhilfe schaffen deshalb Lebensmittel, die leicht, trocken und anregend sind. Schwere Speisen sollten so wenig wie möglich gegessen werden; dies sind folgende Nahrungsmittel:

- Fleisch, Fisch, Wurst, Milch und Milchprodukte, Öl und Fett
- Brot, Kuchen und anderes Gebäck, besonders solches mit viel Zucker und Fett; (leichtes, luftiges Brot wie Baguette, Brötchen und Toast gehen in Maßen in Ordnung, zumindest machen sie leicht, wenn sie auch den Körper nicht optimal versorgen)
- Süßigkeiten, Schokolade, Pralinen, Riegel etc.
- Salz sollte nur sparsam verwendet werden

Das schränkt zwar alles ein, wovon die Luftmangeltypen leben, aber das kann man leider nicht ändern! Bei denen, die unter ihrer Schwere auch körperlich leiden, wird man trotzdem ein offenes Ohr finden. Es klingt allerdings nicht sehr ermutigend, kommt aber noch "schlimmer"! Rohkost ist die beste Ernährungsform für Leute mit zu wenig Luft! Vor allem rohes Gemüse, Salate und frisch gepresste Obst und Gemüsesäfte sollten es sein. Stangensellerie, Blattsalate, Alfalfasprousen, alle Gemüse der Kohlfamilie, als da sind Weißkohl, Blaukraut, Rosenkohl, Wirsing, Blumen kohl, Brokkoli und Grünkohl. Diese Kohlsorten enthalten Schwefel, weshalb es im Hausflur riecht, wenn jemand Kohl kocht. Schwefel erhöht das Feuer-element, und die Leute werden dadurch munterer; Kohl verstärkt auch das Lufterelement.

Von den Gemüsesorten wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Squash, Zucchini und Kürbis sollten nur kleine Portionen gegessen werden, die machen eher schwer. Obst ist für schwere Menschen äußerst vorteilhaft, besonders zum Frühstück. Ich habe übrigens ein Buch geschrieben mit dem Titel: "Melone zum Frühstück". Einen solchen Start in den Tag würde ich Luftmangeltypen in der warmen Jahreszeit wärmstens empfehlen. Täglich Äpfel helfen ebenfalls sehr, und Trockenfrüchte sind angesagt, weil sie das Lufterelement verstärken.

Was ist mit gekochtem Getreide, wenn sie schon wenig Brot essen sollen? Auch davon sollten keine Riesenportionen gegessen werden. Am besten eignen sich die leichteren Sorten wie Hirse, Roggen und Buchweizen. Getreide zweiter Wahl sind hier Reis (besonders auch Reiswaffeln), Gerste und Mais (z. B. Polenta oder besonders Popcorn). Die Luftmangeltypen sollten Anleihe machen bei Mütterchen Rußland und Kasha (Brei aus geröstetem Buchweizen) essen. Hülsenfrüchte sind ebenfalls empfehlenswert, wenn sie - so weit nötig - gut eingeweicht und

gewürzt wurden. Zu viel ist aber auch hier abträglich.

Im Umgang mit Gewürzen können und sollten Leute mit zu wenig Luft großzügig sein, die Gewürze sollten aber nicht mit Öl angebraten oder in fettigen Speisen mitgekocht werden. Das würde das Erdelement verstärken. Ich empfehle Ingwerpulver, schwarzen Pfeffer, Koriander, Kümmel und Kardamom und rate ab von Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Bärlauch. Zur Anregung der Verdauung eignen sich hier besonders die bitteren Kräuter, die man zum Beispiel im Reformhaus als Bitterelixier oder Schwedenkräuter kaufen kann, denn sie erhöhen neben dem Verdauungsfeuer auch das Luftelement. Diese Leute freuen sich, wenn man ihnen Enzianschnaps, Underberg, Fernet Branca und andere Verdauungselixiere empfiehlt. Für jemanden, der meditieren oder nach dem Essen geistig arbeiten will, sind natürlich die alkoholfreien Bitter besser, und auch die anderen brauchen nur ein Stamperl vor dem Essen.

Aufgeschlossene Leute dieser Art können in der Regel eine Darmreinigungskur wie z. B. Éjuva oder Europa gut gebrauchen und vertragen (in meinem Entschlackungsbuch habe ich ausführlich darüber berichtet).

Im Schrifttum der Zeitlosen Weisheit, auf dem alle Religionen basieren, gibt Meister Morya den Rat, Pfefferminz zur Verbesserung des Denkvermögens zu verwenden, was Luftmangeltypen besonders gebrauchen können. Eukalyptus hilft ebenfalls. Man kann diese Essenzen in einer Aromalampe verströmen. Ein guter Freund von mir reibt sich täglich mehrmals Pfefferminzöl in seinen Schnurrbart. Sie sollten das mal ausprobieren. Es wirkt sehr gut. Es hilft auch, während geistiger Arbeit dünnen grünen Tee, Pfefferminztee, Ginsengtee oder Kalmustee zu trinken. Weitere Details finden Sie im Kapitel

Und zum Schluß noch etwas: Nüsse sind zwar für schwere Menschen nicht eben geeignet, denn sie machen noch schwerer. Eine kleine Portion täglich ist jedoch zumindest für Vegetarier wichtig, denn Nüsse erleichtern das Denkvermögen, weil sie Phosphor in Form von Lezithin enthalten. Schon im letzten Jahrhundert hat ein gewisser MOLESCHOTT nach umfangreichen chemischen Untersuchungen festgestellt: "Ohne Phosphor kein Gedanke", und der berühmte Rudolf STEINER hat verkündet: "Ohne Phosphor könnten wir unser Gehirn gar nicht recht zum Denken benutzen." Geistige Arbeit, Meditation und Bewusstwerdung sind jedoch ohne optimale Gehirntätigkeit nicht möglich. Am besten verdaulich sind Samen und Nüsse, wenn man sie über Nacht einweicht oder schon gemahlen, also feinst verteilt, kauft und noch mit Wasser, Kräutern und Gewürzen zu Soßen verarbeitet.

KASTEN 47: ESSEN UND LEBENSWEISE BEI ZU WENIG LUFT

- lassen Sie täglich eine Mahlzeit aus, vorzugsweise das Frühstück
- fasten Sie wöchentlich einen Tag oder jährlich einmal 1-2 Wochen
- essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind, nicht aus Gewohnheit
- wählen Sie leicht verdauliche und richtig kombinierte Speisen
- schränken Sie alle tierischen Produkte ein (die erden besonders)
- bevorzugen Sie Obst, Gemüse, Salate und (in Maßen) Körner
- regen Sie Ihr Verdauungsfeuer mit Kräutern und Gewürzen an
- treiben Sie Sport; dabei kommt es auf Geschicklichkeit, Wendigkeit und generell auf das Spielerische, Leichte an
- schlafen Sie weniger
- beschäftigen Sie sich mit geistigen Dingen: lesen Sie, bilden Sie sich weiter, lassen Sie sich stimulieren
- reisen Sie, das erweitert den Horizont und relativiert!"

7. Ernährung und Lebensweise für den Feuertyp

(damit er seine feurigen Begabungen nutzen kann ohne sich zu schaden):

Woran erkennen sie den Feuertyp? Ich gebe ihnen zunächst tabellarisch die wichtigsten Merkmale; das sind die Störungen, die sich einstellen, wenn das Feuerelement zu stark wird.

KASTEN 48: LEICHTE STÖRUNGEN BEI VIEL FEUER

- gerötete Augen, fanatischer Blick, Ärger, Irritabilität
- starkes Schwitzen und Körpergeruch, häufiges Erröten
- zunehmender Durst und Appetit, Sodbrennen
- Neigung zu Brennen und Entzündungen, Hautausschlag
- Leichtsinns, Wagemut, geringer Überlebensinstinkt

KASTEN 49: SCHWERE STÖRUNGEN BEI ZU VIEL FEUER

- chronische Gereiztheit, Wutausbrüche, Gewalttätigkeit
- Akne, Gelbsucht, Fieber, Durchfall, Hämorrhoiden,
- Magengeschwüre, Übersäuerung, Sehstörungen,
- fiebrige Entkräftung, häufige und schwere Unfälle

KASTEN 50: LEBENSMITTEL FÜR DEN FEUERTYP

- reichlich rohes Obst zu allen Jahreszeiten
- reichlich Salate und Gemüserohkost, am besten ohne Dressing
- wenig schonend Gegartes, mild gewürzt mit wenig/ohne Öl
- keine Anregung der Verdauung durch scharf, bitter, sauer oder salzig!
- gut sind mild-aromatische Gewürze und frische Küchen- und Wildkräuter
- Rohmilch und Rohmilchprodukte sind in Maßen zu empfehlen
- möglichst wenig Fleisch, Fisch, Schalentiere und Eier
- wenig Vollkornbrot und -brötchen
- reichlich Basmati Reis, Hafer, Dinkel oder Weizen, Gerste
- Mungobohnen, Erbsen, Kichererbsen und Tofu; keine Bohnen;
- nichts Gebratenes und Frittiertes; wenig Nüsse
- wenig Sonnenblumen-, Kokos- und Sojaöl; Ghee und Butter
- verträgt Zucker, Eiscreme, Kuchen etc. noch am ehesten
- viel flüssige und wasserhaltige Nahrung; Kühlendes

KASTEN 51: GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DEN FEUERTYP

- für die Verdauung:
 - wenig Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Kurkuma;
 - frischer Koriander, Dill, Estragon, Petersilie, Pfefferminz, Zitronenmelisse u. ä. reichlich
- zur Beruhigung, Leberentgiftung und Senkung des inneren Feuers:
 - Berberitzen Wurzelrinde, Enzian, kanadische Gelbwurz,
 - Kurkuma, Mariendistel, Aloe vera (tägl. 3 EL Frischprss-Saft)
- zur Blutreinigung:
 - Krauser Ampfer, Klette, Sarsaparilla, Schwertlilie, Löwenzahn,
 - Veilchen, Larrea divaricata für die Schleimhäute, gegen Trockenheit:
 - Süßholz, Rotulme, Beinwellwurzel, Marshmallow (Eibisch)
- zur Beruhigung:
 - Kamille, Chrysantheme, Sandelholz, Helmkraut, echte Betonie, Eisenkraut

Essen bei Überwiegen des Feuerelements

Der Superfeuertyp leidet oft unter einem unstillbaren Appetit. Sie quält eine brennende Sehnsucht nach immer mehr Essen. Er ißt häufig und stets Riesenportionen, nimmt aber weder zu noch fühlt er sich voll - für Leute mit starker Tendenz zur Gewichtszunahme bei geringem Verzehr ein beneidenswerter Zustand, für die Betreffenden indes gar nicht ungefährlich, weil der Organismus trotz der raschen Verdauung stark beansprucht wird, so daß sich mit zunehmendem Alter trotz aller Robustheit Störungen einstellen, die ein anderer, der seine Verdauungsschwäche kennt und verantwortungsvoll damit umgeht, leichter vermeidet.

Da sich Feuertypen, die ihr Feuer lieben, wie Machos oder Abenteurer benehmen, überstrapazieren sie sich generell und sehen dann in reifen Jahren aus wie jemand, der zwar siegreich, aber ramponiert aus der Schlacht nach Hause gehumpelt kommt. Feuertypen sollten ihren Appetit reduzieren. Sie sollten ihre Verdauung durch Scharfes, Bitteres, Saures oder Salziges nicht auch noch anregen. Lediglich milde, aromatische Gewürze sind in kleinen Mengen sinnvoll, denn schmecken muß das Essen ja auch. Diese Menschen sollten viel frischgepresste Fruchtsäfte und reichlich Wasser trinken.

Da Feuer durch die Eigenschaften heiß, leicht und trocken charakterisiert ist, ißt man zum Ausgleich Speisen, die kalt, schwer und feucht sind. Feuertypen mit ihrer bürigen Verdauung, kommen mit rohem Gemüse und Salat blendend zurecht - nicht nur das, diese tun ihnen ausgesprochen wohl. Am besten essen sie die Rohkost so gut wie ohne Dressings - also weder

mit Essig noch mit Öl -, und scharfe Gemüse wie Knoblauch, Schnittlauch, Lauch, Zwiebeln, Rettich etc. lassen sie liegen. An Gewürzen dürfen sie (möglichst wenig!) Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Kurkuma und in ganz kleinen Mengen auch Kardamom und Zimt verwenden. Frischer Koriander, Dill, Estragon, Petersilie, Pfefferminze, Zitronenmelisse und vergleichbare Kräuter sind gut für sie. Limonen oder Zitronen sind stark kühlend (wie auch Orangen und Grapefruit) und das halb in kleinen Mengen hilfreich. Am besten wäre es, wenn sie das Gemüse am Stück aus der Hand ohne Dressing essen würden.

Karotten und rote Beete gibt's nur in kleinen Mengen; neben Rohkost paßt auch gedämpftes Gemüse. Vormittags ist Obst sehr hilfreich, aber nicht zu viel saures -, das regt nämlich wieder den Appetit an, was die Feuertypen tunlichst vermeiden sollten. Aus dem gleichen Grund sollten sie auch keine gekochten Tomaten essen, auch kein Ketchup, denn die beiden sind sehr sauer. Die indische Ernährungslehre Ayurveda rät Feuertypen auch von Pfirsichen und Bananen ab.

Fisch und Fleisch erhitzen den Körper und sind für die Feuertypen nicht empfehlenswert, Eier dagegen schon eher. Ein wenig Brot darf es sein, besser sind für aber die kühlenden Getreidesorten in Wasser gequollen und gekocht: Basmati Reis, Hafer, Weizen oder besser Dinkel und Gerste. Getreidesorten, die erhitzen, wie Mais, Naturreis, Hirse, Roggen und Buchweizen sollten nur ab und zu verzehrt werden. In erster Linie sollten Obst, Salat und Gemüse auf dem Speiseplan stehen! Nüsse und Samen sollten eingeschränkt werden, weil diese ebenfalls erhitzen; lediglich Kokosnuss und Sonnenblumenkerne machen davon eine Ausnahme. Auch Bohnen stehen nicht auf dem Feuertyp-Speiseplan, weil sie ebenfalls Hitze im Körper erzeugen. Mungobohnen (eine Erbsenart) und Tofu sind erlaubt, weil beide kühlend auf den Körper wirken. Tofu ist für viele Menschen gelinde gesagt sehr gewöhnungsbedürftig. Wer ihn nicht mag, kann ihn weglassen. Besonders gesund ist er nicht, er ist noch nicht einmal ein Vollwertprodukt. Feuertypen sollten Gebratenes und Frittiertes vermeiden, also auch Kartoffelchips, Pommes frites und Tortillachips etc.

Die meisten Öle und Fette sind für die Feuertypen zu erhitzend. Lediglich Sonnenblumen-, Kokos- und Sojaöl sowie Butter und vor allem Ghee (Butterfett) sind empfehlenswert. Letzteres wirkt nach Ayurveda regulierend auf das Feuerelement. Milch dürfen sie in Maßen trinken, sogar kalt und ungewürzt. Selbst Käse können sie gut verdauen, vorausgesetzt, er ist nicht Bestandteil eines Gratins (also erhitzt und geschmolzen), und er ist nicht zu salzig - das würde wieder den Appetit erhöhen. Sauermilchprodukte verstärken die Körperübersäuerung und sollten daher nur in kleinen Mengen gegessen werden. Wir müssen nämlich davon ausge-

hen, daß Feuertypen zur Übersäuerung ausgesprochen neigen, denn Sie haben in der Regel zeitlebens "gut" gegessen.

Und das Beste habe ich für den Schluß aufgehoben: Von allen Typen können Feuermenschen Süßigkeiten am besten vertragen. Im Hochsommer können sie sogar (ab und zu) in die Eisdiele gehen und einen Riesenbecher verzehren, ohne deshalb gleich Verdauungsbeschwerden oder einen kranken Magen zu bekommen. Industriezucker empfehlen wir natürlich nicht, und auch Honig ist wenig anzuraten, weil er erhitzen wirkt. Ahornsirup kann ich für Feuertypen uneingeschränkt empfehlen!

Lebensweise bei Überwiegen des Feuerelements

Vor ein paar Jahren rief mich ein Mann an und sagte: "Bitte, Herr Weise, ich brauche dringend Ihren Rat. Irgend etwas stimmt mit mir nicht. Ich habe innerhalb von zwei Jahren sechs schwere Fahrradunfälle gehabt, bei denen ich mich zum Teil ganz erheblich verletzte: tiefe Fleischwunden und Knochenbrüche, die monatelang nicht verheilten. Was mach' ich bloß falsch, daß es mich dauernd so erwischt?"

"Das kann ich Ihnen ohne genaue Analyse nicht sagen. Ich sende Ihnen meine Fragebögen zu, die füllen Sie aus und senden sie zurück. Dann können wir einen Termin ausmachen. Wir werden eine Lösung finden. Da bin ich ganz zuversichtlich." "Darf ich meine Frau zu dem Termin mitbringen?" "Klar dürfen Sie das." Zwei Wochen später kommt das Ehepaar Meisel (mit einiger Verspätung) zu mir. Herr Meisel ist 39 Jahre alt, 185 cm groß und wiegt 74 kg. Ein mittelstarker Körperbau stützt wohlproportionierte, drahtige Muskeln. An den Unterarmen und im Gesicht erkenne ich Leberflecken und Sommersprossen, am Kopf zeigt sich der Ansatz zu einer frühen Glatze.

Auf dem Fragebogen hat Herr Meisel unter anderem folgendes angestrichen:

- nehme leicht zu und ab
- habe stets großen Appetit und esse gerne viel und scharf
- habe großen Durst
- schwitze viel und stark; mein Körpergeruch ist ausgeprägt
- meine Verdauung im Magen ist gewöhnlich schnell und gut
- wenn ich krank bin, dann ist das meist mit hohem Fieber verbunden und eher akut entzündlich, infektiös; chronische Krankheiten habe ich nicht
- meine Erscheinung ist unübersehbar und präsent

- ich bin athletisch und mag Leistungssport
- ich liebe den Wettkampf ich schlafe schlecht bei Hitze und Ärger
- mein Temperament ist willensbetont, impulsiv
- zahlreiche Unfälle durch Wagemut und übertriebene Risikobereitschaft

Das sind 30 Prozentpunkte für das Feuerelement. Aus dem Horoskop ergibt sich jedoch mehr als doppelt so viel Feuer! "Hier liegt des Rätsels Lösung", denke ich im stillen. Herr Meisel ist im Vergleich zu vorher jetzt eher zurückhaltend. Die ersten Worte spricht seine fünf Jahre ältere Frau, und ich spüre, daß sie in der Familie die Hauptverantwortung trägt. Ich erkläre den beiden mein System, was die Elemente bedeuten und welche Punktverteilung Herr Meisel in Horoskop und Fragebogen hat.

"Sie haben außerordentlich viel Feuer im Horoskop; Sie sind also von Ihrer Konstitution her jemand mit sehr starkem Willen, Durchsetzungsvermögen, Führungsqualitäten, Kreativität, Schwung für eigenständige, immer neue Projekte und vieles mehr. Das Feuerelement haben Sie aber mehr als halbiert und dafür das Erdelement von 12% im Horoskop auf über 50% gebracht sehr bemerkenswert!" Herr Meisel kommt mir vor wie ein ruhender Vulkan, der jeden Augenblick explodieren kann, was offensichtlich beim Radfahren des öfteren passiert. "Sie sind ein typischer Fall von latent verborgenem, unterdrücktem Feuer. Hier liegt Ihr Problem. Können Sie Ihr überreiches Feuer nicht beruflich ausleben?" "Leider nein! Ich bin in der Revisionsabteilung einer Bundesbehörde. In meiner Arbeit geht es ums Aufspüren von Fehlern, ums Überwachen von Vorschriften, um genaue Kontrolle. Wir arbeiten nach festgelegtem Muster, alles richtet sich nach Vorschriften und Formularen. Ich habe nur wenig Entscheidungsfreiheit."

"Auf diese Weise haben Sie das Erdelement kultiviert, aber natürlich auf Kosten des Feuers", werfe ich ein, "haben Sie wenigstens Aufstiegschancen, können Sie Chef werden? Das würde Ihnen sehr entsprechen!" "Wir sind fünf Prüfer an meinem Ort und ein Abteilungsleiter, der nur wenig älter ist als ich. Selbst wenn der stirbt, habe ich keine Chancen, denn meine Kollegen sind zum Teil besser als ich." "Weil sie im Gegensatz zu Ihnen für den Beruf geeignet sind und von Haus aus mehr Luft und Erde besitzen", ergänze ich. "Das ist sicher richtig. Sie arbeiten genauer. Ich neige zum großen Überblick, mag mich nicht in Kleinigkeiten verzetteln, hasse diese Erbsenzähler und Krämerseelen."

"Aber gibt es denn keine andere Möglichkeit, Ihr Feuer auszuleben, zu Hause zum Beispiel?" Stille. Herr Müller schaut auf seine Frau, sie blickt ihn ungerührt an. "Mit den Kindern her-

umtollen mag er nicht", sagt sie schließlich. "Das ist ihm vielleicht nicht männlich genug." "Und das ist nur die halbe Wahrheit", beginne ich vorsichtig nach einer Pause an ihn gewandt. "Könnte es sein, daß Sie das meiste Feuer in Ihrer Beziehung an Ihre Frau abgeben? Wenn in einer Beziehung einer der Partner ein Element überwiegend dem anderen überlässt, kann das auf Dauer nicht gut gehen, vor allem, wenn es sich um das Element handelt, von dem er mehr hat als der Partner!" Herr Meisel zieht die Mundwinkel nach unten und zuckt mit den Schultern.

"Ich bin wegen meiner Unfälle gekommen", sagt er. "Was ist damit?" "Wir sind bereits am Ball, ist Ihnen das nicht klar?" frage ich. "Nicht wirklich!" "Ich sehe das so: Rennrad und Mountainbike sind für Sie die einzige Möglichkeit, Ihr außergewöhnlich hohes Feuer auszuleben. Da Sie extrem viel davon besitzen und es sonst nicht verwenden, kommt es beim Radfahren vulkanartig zum Ausbruch. Sehr aufmerksam können Sie sich deshalb da bei nicht verhalten, und deshalb fahren Sie dann wie ein Wilder ohne Rücksicht auf die Umgebung. Stimmt's?" Herr Meisel sieht mich erschrocken an. "Wirklich?" "Wirklich! Fragen Sie Ihre Frau." Sie nickt.

"Ich würde Ihnen eine andere Sportart empfehlen, eine, die weniger gefährlich ist und bei der Sie Feuer viel leichter verwenden können." "Und das wäre?" "Ganz einfach: Schwimmen das kühlt, und die Verletzungsgefahr ist gering." "Siehst du", sagt er aufgeregt zu seiner Frau, "letzten Monat wollte ich mir eine Jahreskarte fürs Schwimmbad besorgen, und du hast es mir ausgeredet!" "Mach's nur, mach's nur", sagt sie beschwichtigend. "Ich kenne einen Feuertypen, der wohnt in Lindau und geht jeden Tag im Jahr im Bodensee schwimmen. Im Winter hackt er sogar das Eis auf! Ich würde allein vom Zusehen schon frieren." "Als Zwanzigjähriger hab' ich das auch gemacht", läßt er sich vernehmen. "Und dann ist da natürlich noch die Ernährung. Wenn Sie schon so viel Feuer und trotz zeitweiliger Unterdrückung (noch) keine Verdauungsprobleme haben, dann würde ich Ihnen raten, keine scharfen Gewürze zu verwenden. Warum sollten Sie Ihr Feuer anstacheln, wenn Sie es sowieso nicht richtig leben?" "Ich wundere mich schon lange, warum er so scharf nachwürzt."

Ich nehme die beiden mit auf den Balkon und erkläre ihm bei einem Blick in den Garten, daß er mehr Obst, Rohkost, Salat und Gemüse verzehren sollte. Die verträgt das Feuerelement am besten von allen Konstitutionen. Rohes Obst kühlt und harmonisiert deshalb die ärgsten Feuerspitzen. Und daß Rohkost gesund ist, steht sowieso außer Zweifel. Als die beiden wieder vor mir sitzen, frage ich Herrn Meisel, ob er bereit wäre für ein Experiment. Als er nach kurzem Zögern zustimmt, sage ich zu ihm:

"Bitte schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich jetzt vor:

- Sie haben bis zur Pensionierung noch ca. ein viertel Jahrhundert lang zu arbeiten.
- Mit anderen Worten: Sie sind noch ein viertel Jahrhundert lang Beamter.
- Sie müssen noch ein viertel Jahrhundert in der Arbeit anderer Leute herumschnüffeln.
- Sie haben noch ein viertel Jahrhundert lang, wöchentlich 40 Stunden, mit Erbsenzählern und Krämerseelen von Kollegen zu tun.
- Sie können in dieser Zeit nicht Chef werden.
- Sie müssen sich noch fünfundzwanzig Jahre lang beruflich einengen und unterordnen."
- Nach einer Pause sage ich: "Und nun schauen Sie ganz tief in sich hinein, und sagen Sie mir dann: Wie fühlt sich dieses Szenario an?"

Herr Meisel ist sprachlos. Hat er sich das wirklich noch nie vor Augen geführt? "Aber ich bin doch Beamter auf Lebenszeit", sagt er schließlich, "das gibt man doch nicht auf!" "Sie sind aber kein >man<, kein >irgendwer<. Sie sind ein Super-Feuertyp. Sie sollten selbständig und Ihr eigener Chef sein. Wenn Sie so weitermachen, geht womöglich Ihre Ehe kaputt, und krank werden Sie auch. Ein Mensch mit so viel Feuer wie Sie kann dieses nicht nur in einem engen Sektor seines Lebens, nämlich in einem Hobby ausleben!" Er schaut mich sprachlos an und will protestieren. Seine Frau legt ihre Hand auf sein Knie und spricht: "Wir sollten das einmal ernsthaft erwägen und Alternativen durchdiskutieren. Ich sehe das auch so wie Herr Weise. Ich beobachte dich schließlich seit Jahren. Ich kann mich zeitweilig einschränken. Wir könnten zusammen eine neue Existenz aufbauen. Ich würde dich voll unterstützen." "Alle Achtung", sage ich zu Frau Meisel; und zu Herrn Meisel gewandt: "auf dieses Angebot sollten Sie unbedingt eingehen. Es kostet Sie ja nichts und verpflichtet Sie zu nichts. Passen Sie aber auf, daß Sie Ihr neues Berufsfeld nach Ihren und nicht nach den Wünschen Ihrer Frau aussuchen."

Eineinhalb Jahre später erkundige ich mich bei Herrn Meisel und erfahre, daß er zwar jetzt regelmäßig schwimmt, daß sich aber weder beruflich noch im häuslichen Bereich etwas Grundlegendes verändert hat. Er hatte vor einem halben Jahr einen schweren Skiunfall und hat vor vier Tagen einen selbstverschuldeten Autounfall mit Totalschaden glimpflich überlebt und ist gestern beim Radfahren mit einer Radlerin zusammengestoßen. Jetzt ist er wieder im Krankenstand. Der Löwe leckt seine Wunden... Er hat die Botschaft noch nicht verstanden. Er erklärt mir am Telefon: "Eigentlich bin ich bei meiner Behörde ganz zufrieden." Als ob es im Leben ausreichte, >ganz zufrieden< zu sein, wenn massiv Veränderung, Transformation angesagt ist. Er meint: "Ich sehe keine Alternativen, ich hab' keine Perspektiven." Mein Gefühl ist, er will sie nicht sehen, er hat sich noch gar nicht ernsthaft darum bemüht; aber der nächste Unfall ist schon vorprogrammiert!

Bei Herrn Meisel ist das reichlich vorhandene Feuer in der beruflichen und häuslichen Sphäre unterdrückt. Beim Sport und beim Autofahren kommt es aber heraus (sein Freund: "Ich hab' es ihm schon oft gesagt, er fährt viel zu risikoreich!"), und deshalb konnten wir über das Thema Feuer reden. Herr Meisel weiß und fühlt durchaus, was es damit auf sich hat, er weiß nur nicht, wie er seine Situation ändern soll. Er kann sich keine Möglichkeiten vorstellen.

Das nächste Beispiel hat mir eine Kollegin erzählt; es ist anders gelagert. Wieder klingelt das Telefon, und am anderen Ende meldet sich eine zögerliche, schüchterne Frauenstimme. Sie fragt, ob sie einen Beratungstermin haben könne, gerade so, als ob sie sich nicht sicher wäre, ob sie so etwas überhaupt verdiene. Sie erhält einen Termin und teilt die Horoskopdaten mit: Geburtsort, Jahr und die genaue Uhrzeit. Zum Termin kommt Frau Lindsay zwar pünktlich, ist aber genauso schüchtern wie am Telefon. Sie klingelt nur ganz kurz und bringt kaum ein Wort heraus.

Ein Vergleich zwischen Geburtshoroskop und Fragebogen ergibt: Hier sitzt ein Super-Feuertyp. Im Fragebogen hat sie das Feuer jedoch fast völlig eingebüßt. Sie ist 27 Jahre alt, hat lange blonde Haare, ein süßes Gesicht und ist klein mädchenhaft gekleidet. Ihre Hände hält sie geschlossen im Schoß. Ein Blitzen in ihren Augen verrät, daß sie eine feurige Person ist; ihr Verhalten zeigt aber eindeutig, daß sie davon nicht das Geringste ahnt. Ja, es stellt sich im Gespräch heraus, daß sie keinen Schimmer davon hat, was Feuer überhaupt bedeutet. Sie weiß nicht, was es heißt, sich durchzusetzen oder auch einmal aggressiv zu sein. In der Kindheit erlebte sie sehr strenge Eltern. Der Vater war Wissenschaftler gewesen und hatte zu Hause gearbeitet. Die Kinder mussten stets brav und ruhig sein. Der Vater durfte durch Kinderlärm nicht gestört werden. So konnte sie ihr Feuer nie kennenlernen. Ihr Ehemann hatte sie vor zehn Jahren direkt aus ihrem Elternhaus heraus geheiratet, und seither wohnt sie mit ihm allein in einem entlegenen Haus auf dem Lande, wo sie brav den Haushalt macht und sich um das Töchterchen kümmert, während ihr Mann als Vertreter tagsüber abwesend ist.

Sie beklagt sich, daß sie sich mich schon seit Jahren so apathisch und müde fühlt, so antriebs- und lustlos. Ihr Mann bezeichnet sie als langweilig. Sie hat zehn Kg Übergewicht, ihre Verdauung ist träge, alles liegt ihr im Magen, sie kann sich selbst nicht mehr leiden. Es ist klar, daß ein Gespräch über Feuer hier gar nichts bringen würde. Sie würde nichts verstehen. Was ist zu tun? Die Kollegin geht ins Nachbarzimmer und bringt ein Fläschchen mit gefüllten Gelatinekapseln und gibt sie der Ratsuchenden. Sie soll je eine vor den drei Hauptmahlzeiten nehmen und nach vier Tagen wiederkommen.

Am fünften Tag läutet es Sturm an der Haustür. Mit einem Riesensatz springt sie ins Beratungszimmer und schreit, daß sich die Stimme fast überschlägt: "Ha! Heute morgen habe ich mich das erstmal im Leben so richtig mit meinem Mann gestritten. Ich fühl' mich so lebendig wie seit Jahrzehnten nicht mehr." Jetzt konnte das Beratungsgespräch beginnen, jetzt war Feuer kein bloßes Wort mehr; und Sie wollen sicherlich wissen, was in den Kapseln war? Ich verate es Ihnen: Cayennepfeffer, Chilipulver! Und da das Feuer bei Frau Lindsay nur unterdrückt war, genügte eine kurze "Kur", um es so hervor zu locken, daß es nie mehr in Vergessenheit geraten würde.

"Aber gibt es denn keine Menschen, die ihr Feuer leben?" werden Sie fragen? Natürlich gibt es die. Und zwar eine ganze Menge. Nur die mit extrem viel davon kommen so massiv in Schwierigkeiten. Darf ich Ihnen Frau Jutta mit offenem Blick und einem warmen, festen Händedruck vorstellen? Sie ist 31 Jahre alt, hat den typisch athletischen Körper des Feuertyps und Sommersprossen, ist 165 cm lang und 55 kg schwer. Das Horoskop zeigt rund 50% ihrer Energie als Feuer, auf dem Fragebogen hat sie 60% der Feuerfragen angestrichen. Sie hat zu ihrer Kraft gefunden, lebt ihre Energie.

Das ist aber erst seit eineinhalb Jahren so; davor ging sie durch eine schwere Krise, hat ihren Partner verlassen, weil er sie ständig dominierte und behinderte. Sie ist eines Tages einfach aus der gemeinsamen Wohnung ausgezogen. Nun kann er zusehen, wie er zurechtkommt, wenn er sein Leben nicht einzig und allein auf die Energie seiner Partnerin aufbaut. Das war befreiend!. Auf einen Sitz hat sie 10 Kg abgenommen, ohne eine Diät einzuhalten. In der Versicherungsfirma, in der sie seit sechs Jahren arbeitet, hat sie dann darauf gedrängt, mehr Eigenverantwortung und Selbständigkeit zu erhalten. Sie ist jetzt Leiterin eines Azubiteams, was ihr auf Dauer natürlich nicht genügt. Die Firma ist viel zu konservativ, und Frauen werden nicht genug geschätzt.

Und da Sicherheit, Vorsorge und Versicherungen sowieso nicht ihr Anliegen sind orientiert sie sich gerade in eine neue Richtung, weshalb sie zur Beratung kommt. Diese Veränderungen verdankt sie ihrer positiven Reaktion auf ein Ereignis, das jeden Menschen im Alter von rund 29 1/2 Jahren ereilt. In diesen Zeiten ist eine Lebensbilanz angesagt, eine Überprüfung des eigenen Lebensfundaments. Alles was nicht (mehr) stimmt, muß verändert werden, sonst kann es zum Beispiel zu Depressionen oder gesundheitlichen Problemen kommen. Die meisten Menschen werden zu diesem Zeitpunkt erst richtig erwachsen, wenn sie richtig reagieren. Es ist die eigentliche Reifeprüfung.

Auch für Frau Jutta war es eine vertrackte Zeit gewesen. Sie begann damit, daß sich alles so schwer anfühlte, daß nichts voran ging und in der Arbeit wie in der Beziehung eher schlechte Stimmung vorherrschte. Die ganze Misere, in der sie steckte, wurde ihr sozusagen im Zeitlupentempo vor Augen geführt. Selten kam Freude auf. Einige Monate lang dachte sie, sie wäre nicht richtig im Kopf, und hoffte, es würde vorübergehen. Nach einer kurzen Besserung kam es aber noch massiver. Und da ist sie aufgewacht und hat sich gesagt: >Jutta, du bist nicht auf der Welt, um Trübsal zu blasen! Du bist hier, um dich zu freuen, um zu lieben und zu lachen, um beruflich etwas zu erreichen. Also tu' was!< Und sie hat was getan, und jetzt will sie noch mehr tun. Sie stellt sich „etwas Kreatives“ oder etwas mit mehr Bewegung vor. Beides würde zu einem Feuermenschen wie sie gut passen! Sie hat künstlerische Ambitionen, würde aber auch z. B. gerne Verkaufstrainerin, Coach für Frauen oder Gymnastiklehrerin werden. Sie sollte ihr Feuer mit dem Wasserelement verbinden, denn dieses ist ihr zweitstärkstes Element über 30%!

Das bedeutet, daß sie mit Menschen arbeiten sollte, denen Sie auf der Gefühlsebene begegnet. Jutta besitzt Mitgefühl und eine beschützende, nährnde Ausstrahlung und ihr Exmann hat das nach Strich und Faden ausgenutzt, und sie hat das - unbewußt wie sie damals war - auch geschehen lassen. So kann sie ihm nicht einmal einen Vorwurf machen. Und jetzt in dieser Neuorientierungsphase findet sie sich zur Zeit nervlich sehr angespannt und Durchfall plagt sie häufiger, als es ihr lieb ist. Das paßt bei viel Feuer ins Bild. Ein Glück, daß sie sich viel bewegt! Sie geht gerne Tanzen und Bergsteigen, fährt fast täglich mit dem Rad, genießt einmal wöchentlich Jazzgymnastik, und im Sommer findet man sie fast täglich im Schwimmbad.

Seit Jahren ißt sie kaum mehr Fleisch, das Wurstessen hat sie ganz eingestellt. Auch der Süßigkeitenkonsum ist zurückgegangen, seit sie mehr Spaß am Leben hat. Sie könnte nach der >Fit fürs Leben< Methode vormittags nur Obst essen und/oder frisch gepresste Obst oder Gemüsesäfte trinken. Sie hat das Feuer, das Kühlung verträgt. Sie sollte sich zur Frühstückszeit nicht unnötig schwer machen mit Vollkornbrot oder Müsli und Milchprodukten. Sie könnte vormittags sogar fasten und nur mineralarmes Wasser trinken! Das würde sie noch mehr in Schwung bringen. Ausprobieren sollte sie es zumindest.

Wenn sie abends beim Griechen oder Italiener essen war, dann ist sie morgens meist noch satt, weil sie so spät und so viel gegessen hat. Besonders dann sollte sie morgens ohne Nahrung gut auskommen. Wir leben ja nicht von der Energie, die wir in Form von Nahrung jeden Augenblick zu uns nehmen, sondern von den Reserven der vorhergehenden Tage und Wochen. Eine Mahlzeit verbraucht zunächst Energie, sie muß ja verdaut werden. Und wenn man

alle Organe zusammenzählt, die mit der Verdauung zu tun haben, dann wird man fest stellen, daß eine sehr erhebliche Menge der im Körper verbrauchten Energie für die Verdauung draufgeht. Wissenschaftler haben darüber hinaus vor kurzem berechnet, daß der Mensch 80% der Energie, die er täglich verbraucht gar nicht aus der Nahrung sondern direkt von der Sonne bekommt.

Es gibt jedoch auch Lebensmittel, die sofort Energie geben: alles was Zucker enthält. Er wird sehr leicht verdaut und geht rasch ins Blut. Häufig zu rasch! Wenn man Süßes isst, dann sollten es aber natürliche Produkte sein, also vor allem frische Früchte oder Trockenobst, und auch von denen sollte man nicht zu viel essen! Wenn es dem Feuertyp im Sommer zu heiß wird, sollte er frische Früchte essen, weil die kühlen. Man könnte sich aber auch eine große Thermoskanne mit heißem (10 Minuten abgekochtem oder destilliertem) Wasser mit in die Arbeit nehmen und davon immer wieder einmal ein paar Schlucke trinken. Das regt ebenfalls - wenn auch auf andere Weise - die körpereigene Kühlung an und entschlackt und entgiftet. Zur Abwechslung sollten Feuertypen auch Brennessel oder noch besser Mariendisteltee trinken, der hilft der Leber und der Milz. Menschen mit viel Feuer sollten immer darauf achten, daß sie der Leber nicht zu viel zumuten z. B. zu viel Alkohol trinken.

Ein ganz hervorragendes Leberstärkungsmittel ist das Gewürz Kurkuma, die Gelbwurz (auch Turmerik oder Haldi genannt). Es ist ein gelbes Pulver und der Hauptbestandteil vieler Currymischungen. Besonders die Feuertypen sollten Kurkuma reichlich beim Kochen von Getreide und in Soßen und Dressings verwenden, aber auch den anderen Typen gereicht es zum Segen.

KASTEN 52: DAS FEUERELEMENT VERSCHÄRFT SICH

- zur Mittagszeit, im Sommer und in der Hitze, z. B. in der Sauna
- nach dem Essen, wenn es sich um stark gewürzte Speisen handelt oder um Fleisch- und Fischspeisen, die infolge aggressiver Garverfahren (z. B. Grillen, Frittieren, langes Braten) sehr viele schädliche Reizstoffe enthalten (die der Körper schleunigst ausscheiden will)
- durch Alkoholgenuss (nach dem es zu den berüchtigten Wirtshaus-Schlägereien kommt, bei denen auch ohne persönlichen Grund alle gerade anwesenden Feuertypen mitmachen)
- durch Irritation, Frustration, Ärger und Zorn, d. h. immer dann, wenn wir etwas tun, was wir nicht gerne machen oder was wir eigentlich gar nicht tun wollten/sollten

Ich will ihnen das noch an einem Beispiel illustrieren: Vor einigen Jahren, an einem dieser Hundstage, war ich mit meiner Lebensgefährtin den ganzen Tag über am Starnberger See. Wir lagen in der Hitze im Halbschatten unter einem Baum und nervten uns mit unserer >Lieb-

lingsbeschäftigung<, der Korrektur der Übersetzung eines Buches, das wir verlegen wollen. Wieder einmal hatten es sich die Übersetzerinnen zu leicht gemacht. Sie klebten an dem holperigen Englisch der Vorlage - so würde das Buch kaum jemand lesen. Wir quälten uns durch die Seiten, nur gelegentlich unterbrochen von ein paar Runden in dem auch nicht mehr sonderlich kühlen See. Manchmal diskutierten wir einen Fehler so laut, daß die Nachbarn uns schon böse Blicke zuwarfen. Aber wir konzentrierten uns, hielten durch und schenkten unserer wachsenden Irritation kein besonderes Augenmerk. Auf dem Weg nach Hause bemerkten wir in Starnberg ein indisches Lokal, und da wir beide indisches Essen sehr lieben, sagte meine Lebensgefährtin: "Wir haben jetzt eine Belohnung verdient, lass uns hineingehen!"

Die Mahlzeit im "Pfau" (dem Symbol der Maharadschas) war köstlich, aber überdurchschnittlich scharf ganz im Stil der original radschestanischen Küche. Ein Glas Rotwein tat das übrige. Ich weiß nicht mehr, wie es im einzelnen dazu kam. Plötzlich lieferten wir uns ein heftiges Wortgefecht und verließen getrennt das Lokal! Da nur ein Auto vor der Tür stand fuhren wir schließlich doch zusammen, aber schweigend nach München zurück. Die Luft war zum Schneiden! Am Abend saßen wir zusammen, schauten uns verwundert an und sagten zueinander: >Was das wohl war?< Der im Grunde banale Inhalt des Gesprächs konnte es auf gar keinen Fall gewesen sein. Schließlich wurde es uns klar: Wir hatten nicht bedacht, daß wir die wichtigsten Regeln für Feuer nicht beachtet hatten. Wenn ein Super-Feuertyp im Hochsommer zur Mittagszeit in der prallen Sonne einen Ster Holz hackt und danach womöglich noch scharf ißt, dann kriegt er entweder Durchfall, oder er streitet sich mit seiner Frau. So einfach ist das.

Zum Feuertyp passen auch folgende Neigungen: hohes Fieber, brennender Schmerz, Krankheiten sind eher akut, entzündlich, infektiös; Gelbsucht, Hämorrhoiden, Sehstörungen, fiebrige Entkräftung. Wenn Feuertypen krank werden, dann beginnt das am Freitagnachmittag mit ansteigendem Fieber. Sie halten gerade noch durch, und zu Hause angelangt, geht's sofort ins Bett. Am Abend haben sie bereits vierzig Fieber und alle Anzeichen einer Grippe oder schweren Erkältung. Den ganzen Samstag über geht es hundsmiserabel, und auch am Sonntagvormittag leiden sie noch sehr. Im Laufe des Nachmittags bessert sich dann ihr Befinden, das Fieber läßt nach, und am Montagmorgen sind sie wieder fit für die Arbeit. Das ist das Verhalten von Selbständigen und dazu ist ja der Feuertyp ganz besonders aufgerufen. Angestellte können sich einen eher schleichenden, chronischen, langanhaltenden Krankheitsverlauf (den des Wasser und Erdelements) erlauben. Ihr Gehalt läuft ja weiter, während zumindest in den kleinen Betrieben Selbständige nur dann verdienen, wenn sie auch wirklich arbeiten.

Kasten 53: LEBENSWEISE BEI VIEL FEUER

- vermeiden Sie starke Hitze und die pralle Sonne
- halten Sie sich dort auf, wo ein Lüftchen weht
- verwenden Sie feuchte Tücher zur Abkühlung
- schlafen Sie des Nachts mit weit geöffnetem Fenster
- vermeiden Sie anstrengend-erschöpfende Bewegung
- trinken, duschen, baden, schwimmen Sie viel
- genießen Sie den Winter und seine Sportarten
- leben Sie Ihr Feuer in allen Bereichen: im Beruf, in der Familie und bei Freizeitbeschäftigungen
- leben Sie Ihre Willenskraft und Ihre Kreativität
- streben Sie Führungspositionen an, in denen Sie bestimmen; am besten werden Sie selbständig
- verlieren Sie sich nicht in ständiger äußerer Hektik
- genießen Sie auch Mußestunden zum Auftanken
- orientieren Sie Ihr Leben nach höheren Zielen

KASTEN 54: STÖRUNGEN BEI ZU WENIG FEUER

- Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche
- Körperselbstvergiftung durch Unverdautes, Faulendes, Gärendes
- blasser Teint, niedrige Körpertemperatur, schlaffer Händedruck
- Steifheit, wenig Elastizität und Flexibilität
- unregelmäßige Schmerzen, Benommenheit
- Antriebslosigkeit, kein Schwung, keine Begeisterungsfähigkeit
- sehr zurückhaltend und vorsichtig
- wenig Durchsetzungsvermögen und Motivation
- Mangel an Hoffnung, Perspektiven, Zielen, Visionen
- wenig kreativ

KASTEN 55: LEBENSMITTEL BEI ZU WENIG FEUER

- essen Sie nur wenig rohes Obst, am besten säuerliches
- essen Sie nur sehr wenig Rohkost, am ehesten mittags
- Zwiebeln, Knoblauch, Radieschen, Tomaten, Karotten sind o.k.
- essen Sie hauptsächlich gegartes, gut gewürztes Gemüse
- zur Verdauungsanregung sind alle scharfen Gewürze recht, auch saures Obst und milchsauer Eingelegtes, 3-5 g Steinsalz täglich und Verdauungsenzyme aus Papaya, Mango und Ananas
- trinken Sie zur Pflege Ihrer Verdauungsorgane bittere Tees
- vermeiden Sie alle Milchprodukte außer wenig heißer, gewürzter Milch und wenig Sahne, Yoghurt oder Buttermilch in Saucen
- essen Sie so wenig Fleisch, Fisch und (gekochte) Eier wie möglich
- meiden Sie Brot, essen Sie mit Öl und Gewürzen gekochtes Getreide, am besten Naturreis und Polenta
- verwenden Sie wenig Pflanzenöl oder Ghee mit Gewürzen
- halten Sie sich bei Nüssen und Mungo- und Adukibohnen zurück
- Linsen, Bohnen, Kichererbsen sind gut gekocht und gewürzt o. k.
- angekeimte Getreide und Hülsenfrüchte sind sehr gut, aber nicht als alleinige Mahlzeit zum Sattessen
- Süßspeisen (vor allem die mit Industriezucker) sind völlig out

KASTEN 56: GEWÜRZE & KRÄUTER BEI ZU WENIG FEUER

- für die Verdauung und Entschlackung:
 - scharfe Gewürze wie Chili, schwarzer Pfeffer, Ingwerpulver, Senf, Nelken, Knoblauch, Meerrettich, Asafötida und Zimt; Ingwer, Zimt, Nelken und Pfeffer auch als Tee (Yogitee)
 - auch die salzige und die saure Geschmacksrichtung helfen
 - bittere Kräuter stärken die Verdauungskraft, sind aber nicht erwärmend oder mental anfeuernd!
- zur Anregung des Kreislaufs
 - Zimt, Färberdistel, Weißdorn, Rosmarin, Sassafras, schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Safran
- zur Anregung des Gedankenfeuers
 - Kalmus (mit Abstand am besten!), Basilikum, Zimt, Ingwer, Wachsmyrte, Kampher, Eukalyptus (Verdauungs- und Gedankenfeuer sind nicht notwendigerweise gleich hoch oder niedrig!)

Essen und Lebensweise bei zu wenig Feuer

Menschen mit fahler Gesichtsfarbe, laschem Händedruck, eindruckloser Stimme, steifer Körperhaltung und uninteressierte Miene verraten einen gravierenden Mangel an Feuer. Wenn man diesen Menschen helfen will, dann geht es nicht darum, wie man unterdrücktes Feuer hervorlockt. Das ist vergleichsweise simpel, wie wir weiter oben gesehen haben. Es geht darum, das bißchen vorhandene Verdauungskraft so zu verstärken, daß er die Nahrung überhaupt ordentlich verdauen und verwerten kann. Solche Menschen haben kaum Appetit, und der Magendarmtrakt ist mit zähem Schleim und Schlacken belastet. Da der reiche Fluß von Verdauungssäften auch Krankheitserreger abtötet, die mit der Nahrung in den Magen kommen, ist im entgegengesetzten Fall eine Fehlbesiedelung des Darmes mit Bakterien vorprogrammiert. Es kommt dann zu Blähungen und Aufgedunsenheit. Heutzutage sind solche Menschen besonders anfällig für eine Candidapilzbesiedelung des Darmes, wenn die anderen Voraussetzungen dafür (wie Antibiotikabehandlung, Schwermetallbelastung, schwaches Selbstwertgefühl etc.) ebenfalls gegeben sind.

Diese Menschen interessieren sich häufig nicht besonders fürs Essen, weil ihre Verdauungskraft und damit ihr Appetit äußerst schwach sind; wenn man diese anfacht, dann wird nicht nur ein Interesse, es wird Freude am Essen erwachen. In den meisten Fällen dieser Art ist alles recht, was an scharfen Gewürzen und Kräutern auf dem Markt ist, sogar Cayenne und schwarzer Pfeffer, Ingwerpulver, Knoblauch, Senf und Meerrettich, von den mild-aromatischen Gewürzen ganz zu schweigen. Zur Unterstützung von Galle und Leber rate ich zu Kurkuma, Löwenzahn, Mariendistel-, Wermut-, Ingwer- und Yogitee. Mit den scharfen Gewürzen sollte man langsam, graduell beginnen, denn sonst würde man Gefahr laufen, die Magen- und Darmschleimhaut zu irritieren, zu entzünden. Die ersten drei Tage der Nahrungsumstellung sollte man nur sehr wenig essen, aber von den genannten Tees reichlich trinken. So wird die Verdauungskraft erst einmal aufgebaut. Es wäre fatal, zu rasch viel zu essen. Das könnte die Verdauungskraft weiter schwächen.

Unter den Salaten und Gemüsen sollte man solche bevorzugen, die schon von sich aus etwas Schärfe besitzen: Peperoni, Zwiebeln, Lauch, Rettich, Radieschen und scharfe Salate wie Brunnenkresse, Kapuzinerkresse und Sprossen wie Radieschen oder Bockshornklee. Auch saure Lebensmittel können diese Leute in kleinen Mengen zum Essen oder vorweg verzehren: sauer eingelegtes Gemüse, Umeboshipläumen, Chutneys, Relishes, Limonen und Zitronen. Einige Gramm Steinsalz täglich helfen ebenfalls, Appetit und Verdauung anzuregen.

Ananas, Papaya und Mango sind verdauungsfördernd, weil sie Verdauungsenzyme enthalten,

z. B. Papain. Man kann diese Früchte als Vorspeise essen. Überhaupt sollte man vor jeder Mahlzeit auf die eine oder andere Art und Weise die Verdauung stimulieren. Man muß das stetig machen, wie überhaupt eine regelmäßige Lebensweise sehr von Nutzen ist. Wenn man z. B. als Musiker vor lauter Komponieren und Üben die Mahlzeiten immer wieder vergißt oder spät abends die Hauptmahlzeit einnimmt, dann vermindert man das Feuerelement noch mehr. Menschen mit schwacher Verdauung sollten häufig kleinere Mahlzeiten essen. Sie sollten einen guten Geist bei sich haben, der Ihnen regelmäßig etwas Attraktives hinstellt.

Saures Obst können die Feuermangeltypen essen, süßes Obst sollten Sie einschränken. Das übliche Müsli bzw. der Frischkornbrei mit all den verschiedenen Zutaten ist keine gute Kombination und für sie zu schwer verdaulich. Rohes Gemüse ist ebenfalls nicht geeignet, Blattsalate sollten sie in kleinen Mengen und hervorragend gekaut essen. Lediglich rohe Zwiebeln und Knoblauch, Radieschen, Tomaten und Karotten sind empfehlenswert.

Ihr Gemüse sollten diese Leute mit zu wenig Feuer mit Gewürzen und Öl garen. Kartoffeln oder Süßkartoffeln und die Kohlsorten dürfen sie nur dann essen, wenn es sie danach verlangt und wenn sie weich gegart und kräftig gewürzt sind. Kraut, das mit Kreuzkümmel, Fenchel und Koriander gewürzt ist, wird es ihnen bekommen. Von Brot rate ich dringend ab, empfehle aber ganze mit Öl und Gewürzen gekochte Körner. Naturreis und Polenta sind besonders geeignet, Weizen, Hafer und Gerste sind die zweite Wahl. Auch von Fleisch und Fisch rate ich ab, da sie für sie zu schwer verdaulich sind. Eier können sie essen, aber am besten nur gekocht, nicht gebraten. Milchprodukte sollten sie stark einschränken. Wenn sie Milch trinken wollen, dann erhitzen sie diese vorher mit Gewürzen wie Kardamom, Ingwer, Zimt und Nelken. Saure Sahne, Buttermilch und Yoghurt können in gewürzten Soßen und Dressings in kleinen Mengen vertragen werden. Kaltgepresstes Pflanzenöl können sie sparsam mit Gewürzen verwenden. Ayurveda empfiehlt natürlich Ghee, weil es das Feuerelement reguliert.

Nüsse und Samen sollten sie nur in kleinen Mengen und über Nacht eingeweicht zu sich nehmen. Am leichtesten verdaulich sind mit Wasser zu Soßen verarbeitete Nuss- und Samenmuse. Linsen-, Bohnen und Kichererbsengerichte sind verträglich, wenn sie gut gewürzt und in kleinen Mengen gegessen werden. Mungo- und Adukibohnen sind nicht geeignet, es sei denn als Sprossen. Süßspeisen sind leider nicht angeraten, Industriezucker wirkt verheerend auf sie. Allenfalls können sie ein wenig Honig vertragen.

Der Umgang mit dem Feuerelement

Dass Feuer nicht nur eine gute Verdauung garantiert, sondern daß es auch reinigend auf den

Organismus wirkt, habe ich schon erwähnt. Reinigungsfeuer sitzt hauptsächlich im Solarplexus. Es steht für Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle, Dünndarm und die Verdauungssäfte. Seine Aufgabe besteht darin, die Nahrung in verwendbare Nährstoffe zu verwandeln und die Ausscheidung von Abfall (Reinigung) zu unterstützen. Es steht auch für Willenskraft, Vitalität und Aktivität. Ein willensstarker Mensch, der diesen Willen kreativ einsetzt, hat in der Regel auch eine gute Verdauung und Ausscheidung.

Unterdrücktes Feuer jedoch führt zu Verdauungsschwäche, zu einem Mangel an Verdauungssäften und in Folge zu Blähbauch und Winden durch Gärung der Kohlenhydrate und Fäulnis des verspeisten Proteins (Eiweiß). Daraus wiederum ergeben sich Verschlackung, Verschleimung und Vergiftung. Der Ayurvedaarzt spricht von toxischem Feuer. Wenn der Organismus aber nicht rein ist, wird er anfällig für Infektionskrankheiten. Das Gewebe ist dann übersäuert, Säure ist unterdrücktes Feuer. Details hierzu habe ich in meinem Buch: „Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung“ dargestellt, das im Goldmannverlag erschienen ist.

Unterdrücktes Feuer ergibt einen Hitzestau in der Leber. Wir beobachten (unter dem Dunkelfeldmikroskop) ein dickflüssiges, verklumptes Blut mit Geldrollen-Anordnung der roten Blutkörperchen. Als Symptome beobachten wir „fliegende Hitze“ und rote Flecken z. B. an den Wangen. Die Blutzirkulation wird instabil, woraus kalte Hände und Füße resultieren. Generell mangelt es an Vitalität durch Sauerstoffarmut des Blutes, Blutarmut und Eisenmangel. Daraus ergibt sich ein erhöhtes Schlaganfall- und Herzattacken-Risiko. Der "schlafende" Vulkan gibt sich äußerlich an erheblicher Irritierbarkeit zu erkennen. Der Mensch wird „auf Knopfdruck“ aufbrausend.

Unterdrücktes Feuer weist physiologisch ähnliche Symptome auf wie niedriges Feuer. Das unterdrückte Feuer lauert jedoch verborgen im Körper: es entstand durch unterdrückten Ärger, Wut, Stolz, Eifersucht bzw. durch Verneinung dieser Emotionen ("so etwas hat man nicht!"). Es ist deshalb schneller zu heilen als von der Veranlagung her niedriges Feuer, aber gefährlicher weil unberechenbarer. Scharfe Gewürze und Bewegung ergeben rasche Resultate, wie dies oben beschrieben wurde. Aber: das Leben ändert sich, unangenehmes kommt an die Oberfläche ... man/frau exponiert sich, fällt auf und die Umgebung reagiert überrascht und zu Zeiten unangenehm. Es bleibt uns jedoch nichts übrig: Wir müssen da durch!

KASTEN 57: LEBENSWEISE BEI ZU WENIG FEUER

- trennen Sie sich von alten Verhaltensweisen und Gegenständen
- erkunden Sie, wo Ihre Stärken liegen und was Sie interessiert
- nutzen Sie diese Erkenntnisse in neuen Projekten
- trotzen Sie den Risiken des Lebens, engagieren Sie sich
- schließen Sie sich mutigen Menschen an, die Sie mitreißen
- treiben Sie Sport, besonders solchen mit Wettkampfcharakter
- gehen Sie tanzen, in eine Laienspielgruppe, in einen Debattierklub
- leben und arbeiten Sie in einem warmen oder heißen Klima
- wärmen Sie sich durch Heizen, Kleidung und warme, scharfe Speisen und Getränke
- entwickeln Sie Herzenswärme, lassen Sie sich mit Menschen ein
- hören Sie Musik, die Sie bewegt, anstachelt, inspiriert
- besuchen Sie Kurse zur Steigerung Ihres Mutes, z. B. Feuerlaufen
- buchen Sie einen Abenteuerurlaub in die (heiße) Wüste
- üben Sie, nein zu sagen, zu streiten, sich durchzusetzen

8. Ernährung und Lebensweise für den Wassertyp

(damit er seine wässrigen Begabungen nutzen kann ohne sich zu schaden):

Woran erkennen sie den Wassertyp? Ich gebe ihnen zunächst tabellarisch die wichtigsten Merkmale; das sind die Störungen, die sich einstellen, wenn das Wasserelement zu stark wird.

KASTEN 58: STÖRUNGEN BEI ZU VIEL WASSER

- Wasserspeicherung, Ödeme, lockeres, schwammiges Gewebe
- Übergewicht, Schleimansammlungen, z. B. in Lunge, Stirnhöhle
- häufige Erkältungen, Husten, Schnupfen, Bronchitis, Lungenentzündung
- schwacher Kreislauf, Bluthochdruck, Blutstau, Kältegefühle
- Antriebslosigkeit, Schläfrigkeit, Lethargie, Kurzsichtigkeit
- Gallensteine, Fettdepots, Eiweißspeicherkrankheiten, Diabetes
- Wucherungen, Zysten, Myome, Tumore
- die Beschwerden werden leicht chronisch
- übermäßige Sinnlichkeit und Gier nach Sex, Abhängigkeit, Bequemlichkeit, Luxus, Geld; Suchtendenz
- Abgrenzungsprobleme oder manipulativ, gefühlsabhängig
- leicht verletzlich und empfindlich statt liebevoll und mitfühlend

KASTEN 59: LEBENSMITTEL FÜR DEN WSSERTYP

- reichlich rohes Obst in der warmem Jahreszeit, wenig Melone
- Gemüserohkost & Sprossen in Maßen, vor allem im Sommer
- reichlich schonend gegartes Gemüse, vor allem Karotten, Sellerie, Spargel, alle Kohlsorten und Pilze
- bittere Salate, Küchen- und Wildkräuter wie: Endivien, Ruccola, Chicorée, Radicchio, Wasserkresse, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Liebstöckl, Petersilie, Estragon etc.; diese mildern das Süßverlangen!
- alle scharf-aromatischen Gewürze incl. Chilis, Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch und Meerrettich
- diese unterstützen das Süßverlangen, deshalb bei Gefahr lieber zu den mildereren Gewürzen greifen!
- gebackene Kartoffeln, Polenta
- gekochte Gerste, Roggen, Hirse, Buchweizen mit etwas Öl
- Bohnen, Linsen, Erbsen in Maßen und gut gewürzt
- zu meiden sind: Brot, süßes und fettes Gebäck, Süßigkeiten, Desserts, Milch und Milchprodukte, ganz besonders kalte Milch und erhitzter Käse), Fisch, Fleisch, Wurst, Schalentiere und tierisches Fett
- in kleinen Mengen o.k. sind Geflügel, leichter, gedünsteter Fisch und gekochte Eier
- wenig Nüsse, Pflanzenöl, Sahne, Butter und Ghee

KASTEN 60: GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DEN WSSERTYP

- zur Anregung und Entschleimung:
 - Ingwer, Pfeffer, Zimt, Nelken, Kardamom, Fenchel, Senf;
 - Kalmus, Salbei, Basilikum, Thymian, Orangenschalen
 - zur Entwässerung des Gewebes
 - Ingwer, Zimt, Wachsbeerenstrauch, Basilikum, Thymian, Salbei, Schafgarbe, Angelika
 - (wichtig ist hier auch die rechte Natrium-Kalium-Balance)
 - zur Verstärkung der Harnausscheidung
 - Wacholderbeeren, Petersilie, Bärentraubenblätter, Zitronengras
 - (Zinnkraut wirkt meist zu stark; keine Entwässerung ab sechs Monate vor der Geburt!)
- gegen das Süßverlangen
 - Kurkuma, kanadische Gelbwurz, Aloe Vera, Berberitze, Enzian, Löwenzahn
 - (diese verstärken das Luftelement und stoppen unter Umständen Menstruation und Östrogenproduktion und leisten der Osteoporose Vorschub also nicht übertreiben!)

Ernährung beim Überwiegen des Wasserelementes

Bei Überwiegen des Wasserelements lagern sich im Körper verstärkt Fett, Wasser und sogar Eiweiß ein, auch wenn die Betroffenen nicht besonders viel essen. Sie haben einen mäßigen, aber konstanten Appetit und essen gerne gut. Ihre Verdauung ist jedoch träge, die Nährstoffaufnahme schwach und die Energieproduktion langsam. Sie können Ihr Gewicht reduzieren und das überschüssige Wasser loswerden, indem sie andere Speisen zu sich nehmen - zeitig (um 18 Uhr) und leicht zu Abend essen - während der Mahlzeiten nichts und auch sonst eher wenig trinken - den Stoffwechsel durch Gewürze anregen - sich sportlich betätigen Reduktion des Kaloriengehaltes der Nahrung allein kann nicht zum gewünschten Ziel führen. Wenn erst einmal ein konstitutionsbedingtes (individuell unterschiedliches) Normalgewicht erreicht ist, dann stellt sich ein rascherer Stoffwechsel von allein ein.

Da das Wasserelement kalt, nass und schwer ist, sind Speisen angesagt, die heiß, trocken und leicht sind. Die Wassertypen sollten vor allem warmes Essen zu sich nehmen und dieses mit scharfen Gewürzen wie Ingwer, schwarzem Pfeffer, Senf oder Meerrettich aufpeppen. Feuchte, wasserhaltige, ölige und fette Speisen sollten sie unter allen Umständen meiden. Dies betrifft auch Fleisch, Brot und Gebäck und vor allem Milch und alle Milchprodukte. Letzteres ist besonders wichtig!

Auch mit Salz (Natriumchlorid) sollten sie sehr sparsam umgehen, weil es Wasser im Körper bindet. Statt dessen wäre es gut, solche Salate und Gemüse zu essen, welche viel Kalium enthalten. Die Kaliumkonstitution zeichnet sich durch besonders schön geformte Muskeln und generell durch ein straffes Gewebe aus, weil Kalium dies unterstützt. Wenn der Organismus die richtige Balance zwischen Kalium und Natrium erreicht hat, gibt es kein überflüssiges Wasser im Körper und folglich auch keine blauen Flecken. Welche Lebensmittel enthalten viel Kalium? Das sind unter anderem die bitter schmeckenden Salate, aber auch Bananen, Feigen und Datteln und vor allem auch Kartoffelschalen oder generell ohne Salz hergestellte Gemüsebrühe. Durch sie wird der Körper entsäuert und belebt. Man müsste also die Kartoffeln mitsamt der Schale essen und besonders darauf achten, daß man Kartoffeln aus biologischem Anbau kauft, die nicht mit Keimstoppfern besprüht wurden.

Wie viele Mahlzeiten am Tag sind für den übergewichtigen Wassertyp empfehlenswert? Es sollten nicht mehr als drei sein, wobei das Frühstück eher klein ausfallen kann. Wichtig ist es, daß zwischen den Mahlzeiten mindestens vier Stunden Pause sind, damit man sichergeht, daß der Magen zu Beginn der nächsten Mahlzeit leer ist. Und natürlich müssen sich Wassertypen mit Süßigkeiten aller Art zurückhalten. Am besten wäre es, wenn sie sich auf Trockenfrüchte konzentrieren würden, und auch diese nur naschen, wenn es sie arg quält. Die oben genannten bitteren Salate und vor allem auch bittere Kräuter wie Löwenzahn und andere Wild- und Küchenkräuter helfen, Herr über das Süßverlangen zu werden, denn die bittere Geschmacksrichtung verstärkt das Luftelement und regt den Gallefluss (das Feuer) an. Dadurch kommt man so in Schwung, daß man nicht mehr vom "süßen Leben" träumt!

Gleichartig wirken auch Kurkuma und Zimt. Wenn man scharf gegessen hat, hat man am meisten Lust nach etwas Süßem; deshalb gehen viele Wassertypen so gerne zum Italiener, wo sie nach der knofischarfen Pestosauce eine Tiramisu oder Zuppa Romana schnabulieren können. Der Gegensatz zu süß ist würzig-scharf. Um des lieben Gleichgewichtes willen verstärken süße Speisen den Wunsch nach Schärfe und umgekehrt. >Ich muß jetzt unbedingt etwas Herzhaftes essen nach all dem süßen Schlabberkram der letzten Tage<, sagt der Volksmund. Recht hat er! Deshalb müssen die Wassertypen mit den oben genannten scharfen Gewürzen vorsichtig umgehen. In Frage kommen natürlich auch die mild-aromatischen wie Zimt, Nelken, Kardamom, Fenchel und Dillsamen. Zusammen mit Ingwer, Pfeffer und Orangenschalen kann man daraus in beliebiger Kombination einen (dünnen) Tee kochen und über den Tag verteilt heiß trinken (nicht mehr als 1 l am Tag). Wenn man sich keine Arbeit machen will: Sie bekommen solche Gemische auch fertig im Teebeutel unter dem Namen "Yogitee" im Naturkosthandel oder Reformhaus. Von entwässernden Tees wie Zinnkraut rate ich ab. Wacholderbeeren-, Petersilien-, Bärentraubenblätter- und Zitronengrastees wären schon eher geeignet.

Probieren Sie aus, welcher Tee Ihnen am besten bekommt.

Süße Desserts würde ich für eine wohlproportionierte Figur opfern. Wenn man Süßes (also z. B. Obst) in einer Mahlzeit zu sich nehmen will, dann bitte als Vorspeise! Noch besser wäre es, Obst für sich allein auf leeren Magen als eigene Mahlzeit zu essen, z. B. als Frühstück, aber in erster Linie in der warmen Jahreszeit. Frieren ist ungesund! Für den Wassertyp empfehle ich alle Früchte, bevorzugt im Sommer die einheimischen. Wassermelonen sind nicht besonders geeignet. Sie könnten die Wasserspeicherung im Körper verstärken. Trockenfrüchte verstärken das Luftelement und sind deshalb (in kleinen Mengen) vorzüglich. Fruchtsäfte sind zu wässrig. Auf keinen Fall sollten Orangen- und Grapefruitsaft aus Flaschen oder Dosen getrunken werden. Er wird säurebildend verstoffwechselt und das wäre nicht wünschenswert!

Gemüse ist vor allem zu empfehlen, wenn es über Dampf gegart wird. Gehaltvolle, schwere Gemüsesorten wie Süßkartoffeln oder rote Beete sollten jedoch sparsam verwendet werden. Die Gemüse der Kohlfamilie sind ebenso empfehlenswert wie Karotten, Sellerie, Spargel und Pilze. Letztere haben entwässernde Eigenschaften. Kartoffeln nutzen vor allem dann, wenn sie im Ofen gebacken und mit >Haut und Haaren< gegessen werden. Sie wirken dann entwässernd. Auch scharfe Gemüse wie Peperoni oder Knoblauch und Zwiebeln sind gesund für die Wassertypen. Salate sind im Sommer sehr zu empfehlen, im Winter nur, wenn kein Frösteln aufkommt. Schwere Saucen und Dressings sind zu meiden!

Schwarzbrot, Großmutter's schwere Kuchen, Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen, Obstkuchen und Buttercremetorte sollten die Wassertypen vergessen, besonders wenn sie abnehmen wollen! Gestattet sind diese Genüsse nur, wenn Sie nach genauer Beobachtung Ihrer Gefühle feststellen, daß Sie sowieso nicht daran vorbeikommen. Essen Sie's dann mit möglichst viel Genuß, aber beobachten Sie sich dabei, damit Sie merken, was die Torte mit Ihnen macht und wie sie Ihnen bekommt! Statt Brot essen Wassertypen besser gekochtes Getreide, das können diese wesentlich besser verdauen. Einige Sorten helfen bei der Entwässerung: Mais, Gerste, Hirse, Roggen und Buchweizen. Delektieren Sie sich daran. Mit einer würzigen Sauce und Gemüse können Sie wahre Leckereien zaubern. Am besten kaufen Sie sich das Buch: "Die fünf >Tibeter< Feinschmeckerküche", das meine Freundin, Frau Frederiksen, und ich aufgrund unserer Erfahrungen in unserem früheren vegetarischen Imbiss und Feinschmecker-Partyservice geschrieben haben. Darin finden Sie viele einschlägige, köstliche Rezepte.

Und nun kommt ein Vorschlag, über den Sie sich wundern werden. Viele Menschen betrachten Hülsenfrüchte als hinderlich beim Abnehmen. Das ist nicht falsch, muß aber modifiziert werden. Wenn Sie Ihren Körper entwässern möchten, dann sind Hülsenfrüchte durchaus hilf-

reich, denn sie erhöhen das Luftelement. Sie sollten sie aber (außer Linsen) über Nacht einweichen, das Einweichwasser wegschütten, gut weich kochen und kräftig würzen. Mit täglich dreimal 100g gekochten, trockenen Schwarzaugenbohnen (gekocht gewogen!) hat sich schon so mancher Wassertyp innerhalb einer Woche gut entwässert. Voraussetzung dafür ist natürlich, daß Sie das Wasser nicht auf anderem Wege - etwa über Bier - wieder reichlich zuführen. Erdtypen, bei denen das Übergewicht eher aus Fettgewebe besteht, würde ich zur Gewichtsreduktion keine Bohnen empfehlen.

Mit Nüssen und Erdnüssen dagegen sollten Sie sich zurückhalten, lediglich Sonnenblumenkerne (aus biologischem Anbau) kann ich empfehlen. Kaltgepresste Pflanzenöle können Wassertypen in kleinen Mengen verwenden. Sie sollten jedoch Saures (z. B. Essig) in Salatdressings meiden. Fleisch, Fisch und Eier erhöhen das Wasser- und Erdelement und sollten deshalb so wenig wie möglich gegessen werden, am ehesten noch Hähnchenfleisch (aus artgerechter Freilaufhaltung). Falls gewünscht, sind gekochte Eier immer noch verträglicher als Fleisch.

Und wie wäre es mit einer Darmreinigungskur? Das würde vielen Wassertypen sehr gut tun! Was ihnen auch helfen könnte, wäre tägliches Fasten am Vormittag oder einen Tag in der Woche. Wasserfasten oder "Fasten" mit Fruchtsäften oder mit Obstrohkost führen bei Wassermenschen selten zum Ziel. Sie nehmen dabei womöglich sogar noch zu! Der Körper reagiert auf die Veränderung mit einem Schutzmechanismus in Form weiterer Wasserspeicherung.

KASTEN 61: LEBENSWEISE BEI VIEL WASSER

- wärmen und stimulieren Sie (sich), denn Wasserüberschuss bedeutet meist einen Mangel an Feuer
- ohne sportliche Bewegung können Sie keine Körperentwässerung und Gewichtsabnahme erzielen: Minimum sind ein Zimmertrampolin (Lymphtrainer) oder Tai Chi, Qi Gong, Yoga oder leichte Gymnastik
- ersatzweise ist manuelle Lymphdrainage (Katzenpfötchenmassage) hilfreich
- führen Sie Wärme zu in Form von Heizung, Farben (Rottöne!) und anregenden Gewürzen
- sexuelle Aktivität verbraucht Energie und befriedigt Menschen des Wassertyps in besonderem Maße
- entwickeln Sie ein Interesse an der Zukunft, suchen Sie sich eine spannende, wohltätige Aufgabe
- finden Sie Befriedigung in süßen Düften und Aromen, wie Rose, Zimt, Jasmin, Bergamotte, Lotus, Moschus und Blumen
- finden Sie Befriedigung in süßer Musik, z.B. Albinoni: Kanon, Pachelbel: Kanon, Bach: Air in G oder Sufimusik (Herzmusik!)
- erkunden Sie Ihre Gefühle, zeigen Sie diese, drücken Sie sie aus, z.B. weinen Sie, wenn Ihnen danach ist, oder werden Sie künstlerisch tätig: malen, töpfern, bildhauern, musizieren, singen usw.
- legen Sie ein farbiges Gefühlstagebuch an
- achten Sie besonders auf innere Ahnungen, Empfindungen und Regungen und richten Sie sich danach
- legen Sie besonderen Wert auf einen tiefen Umgang mit engen Partnern und Freunden
- lassen Sie sich von feurigen Freunden anstacheln, lernen Sie, auch mal nein zu sagen; grenzen Sie sich ab (wenn das Ihr Problem ist)
- verwöhnen Sie sich mit einem gemütlichen, ästhetischen Zuhause und/oder einem romantischen bis luxuriösen Ambiente

Lebensweise bei Überwiegen des Wasserelements

Bei einem meiner vielen Österreichaufenthalte treffe ich auf Waltraud, eine sehr liebevolle Frau. Wichtig, in sich ruhend sitzt sie vor mir (173 cm, 98 kg), mit einer weichen, vollen Statur, üppig gepolstert, sehr weiblich rund. Große sanfte Augen unter langen Wimpern blicken mich an, das Weiße der Augen blitzt besonders weiß. Ihr Blick ist häufig ein wenig nach oben gewandt. Üppiges, dickes, welliges dunkles Haar umrahmt ihr volles, eher blasses Antlitz. Wenn sie spricht, sehe ich ihre großen, regelmäßigen, weißen Zähne. Sie ist schon An-

fang 40, aber keine einzige Plombe verunstaltet ihr makellostes Gebiss. Drei Kinder hat sie geboren und aufgezogen, seit 21 Jahren ist sie (mit demselben Mann) verheiratet. Sie spricht mit voller, tiefer, melodischer Stimme. Ihre Grundanlage aus dem Horoskop ergibt über 50% für das Wasserelement.

Die Kinder sind jetzt aus dem Haus, ihre Finanzen sind üppig, und mit ihrem Mann hat sie nicht mehr viel Gemeinsames. Er jagt nur seinem geschäftlichen und gesellschaftlichen Erfolg nach, seine Ansichten und Interessen stimmen mit den ihren schon lange nicht mehr überein. Er ist selten zu Haus. Sie hat aber eine liebe Freundin, mit der sie sich täglich trifft. Die beiden teilen alles miteinander. Waltraud war bisher >nur< Hausfrau und Mutter, und jetzt hat sie das Gefühl, daß etwas Neues kommt. Diese Ahnung gründet sich auf ein Erlebnis, das sie völlig verändert hat. Sie berichtet:

„Ich gehe am See spazieren. Es ist früher Morgen, die Luft rein und klar. Nur über dem Wasser schweben einige dünne Nebelschwaden. In der Ferne blinken die Schneefelder des Gebirges. Das Frühlingsgrün der Birken leuchtet. Meine Füße berühren das taunasse Gras. Es duftet nach Forsythien. Ich lasse mich auf einer Bank nieder, mein Blick schweift über das Wasser. Ich atme tief und gleichmäßig, sauge die prickelnde Luft in mich ein wie ein Genießer.

Nach einer Weile, während ich an nichts Bemerkenswertes denke, langsam und vorsichtig steigt in mir ein süßes Gefühl auf. Es durchströmt mich, wärmt mich, fühlt sich heilend und nährend an. Ich spüre meinen Körper und seine Begrenzungen und löse mich zugleich auf, verströme mich in meine Umgebung. Ich betrachte wie ein (noch) unbeteiligter Beobachter mein Umfeld und fühle, wie es rund um mich lebt. Gleichzeitig spüre ich, wie es sich in mich hinein ausdehnt. Es ist, als ob die Nebelschwaden und schließlich meine ganze Umgebung sich in mich hinein aufzulösen beginnen - freilich ohne dabei zu verschwinden. Ich und die Umgebung, wir werden eins!

Ein unendliches, unfassbares, aber sehr reales, tiefes, süßes Gefühl der Glückseligkeit durchströmt mich. Ich wiege mich leicht hin und her, schließe die Augen und öffne sie wieder. Wie von selbst legen sich meine Hände übereinander auf die Mitte meiner Brust. Es ist mehr und anders als ein Glücksrausch. Ich möchte jetzt auch nicht vor Freude tanzen und juchzen, wie ich das so gerne tue - ich will nur still sitzen und spüren. Eine tiefe Ruhe strömt in mir. Die Zeit bleibt stehen. Ich beobachte mich. Ich sitze hier auf der Bank. Aber ich bin auch überall sonst. Ich und der See, das Gras, die Bäume, das Gebirge, der Duft, die Feuchtigkeit, das Licht, die raue Oberfläche des Holzes der Bank, alles, alles bin ich auch. Ich bin nicht nur Teil davon, ich bin das alles. Auch mein sinnlich Spüren, mein inneres Empfinden und Denken

fühlen sich vereint, wie eins an. Alle Grenzen sind verschwunden. Ich bin hier - kein Zweifel - aber ich fühle mich entrückt, versetzt in eine andere Dimension.

Ein unendliches Gefühl der Vertrautheit und des Vertrauens überschwemmt mich jetzt; die Gewißheit steigt aus meinem Inneren auf: hier sind meine Wurzeln, dies ist meine Heimat, hier bin ich zu Haus! Ein Pärchen schlendert verliebt an mir vorbei. Sie stören mich nicht - ich bin ja Teil von ihnen, sie sind ein Teil von mir. Wir sind eins. Und ich sitze hier allein auf der Bank und bin doch gewiss glücklicher als jemals in all meiner Verliebtheit in der Jugend. Allein und grundlos glücklich! Allein und eins mit allem.

In den Segen des Augenblicks mischt sich jetzt Dankbarkeit, tiefe, endlose Dankbarkeit. Ich spüre, wie sich meine Brust weitet. Tränen rollen über mein Gesicht. >Dies ist das höchste Gebet<, spricht eine warme Stimme in mir, >dies ist das schönste Geschenk, dies ist das wahre Glück, dies ist die tiefste Liebe; all das bist du.<" Und nach einer Weile: >Du bist Freiheit, du bist Liebe, du bist Grenzenlosigkeit. Lass dein Mitgefühl verströmen aus deinem großen Herzen, öffne dich deiner Umwelt, sei für alle da, die dich brauchen!<"

Dies war das stärkste Erlebnis meines bisherigen Lebens, es war jedoch kein Rausch und auch kein Traum. Es war vielleicht rauschhaft, aber sehr, sehr real. Es war wie eine Erweiterung meiner Wahrnehmung. Da es nicht normal ist, solche Erlebnisse zu haben, bin ich mir natürlich nicht sicher, ob diese Erweiterung zum Guten oder Schlechten wirkt. Verdächtig ist mir, daß ich mit kaum jemandem darüber sprechen kann. Ich habe es versucht und nur ungläubige, zweifelnde Blicke geerntet. In einer Anstalt möchte ich nicht landen! Ich möchte das Erlebte praktisch umsetzen - die Botschaft war sehr klar!

Ich habe mich bisher im Leben in erster Linie auf Familie, Mann und Kinder beschränkt. Dafür besteht jetzt keine Notwendigkeit mehr. Ich werde mir ein neues Betätigungsfeld suchen, in dem ich tatsächlich andere Menschen, etwa Behinderte oder solche in Not unterstützen kann. Sie haben gesagt, daß ich im Horoskop über 50% Wasser habe. Das will ich jetzt wieder mehr leben. Durch das Älterwerden der Kinder und deren Abschied aus unserem Haus und dadurch, daß meine Ehe zunehmend an Bedeutung verliert, konnte ich in den letzten Jahren meinen Gefühlsreichtum nicht mehr recht leben. Liebe und Mitgefühl sind nicht mehr so geflossen. Sie haben völlig Recht, wenn sie sagen, dass ich deshalb an Gewicht zugelegt habe.

Auf Waltrauds Frage hin erkläre ich ihr, daß sie ein mystisches Erlebnis hatte! Sie empfand und erlebte das, wovon der hl. Franz von Assisi und Meister Eckehart sprachen, was die Su-

fis, die Hassiden und viele andere verkörpern! Sie hatte es bereits geahnt, sich aber nicht zugestanden. Ich sagte: "Sie sind auf dem besten Wege, eine weise Frau zu werden! Und Sie werden diese Weisheit, die aus den Tiefen Ihres innersten Wesenskerns, aus Ihrer Seele, kommt, in Ihrer zweiten Lebenshälfte voll einsetzen. Sie werden nicht nur Menschen in Not und Benachteiligten helfen. Sie werden dazu beitragen, daß die Menschheit endlich begreift, daß Nichtmaterielles (z. B. Mystisches) genauso real, normal und richtig ist wie Materielles! Sie werden sich darum kümmern, daß Menschen ihre übersinnlichen Erlebnisse, wie Sie eines hatten, oder Begegnungen mit astralen Wesen, wie Elfen und Schutzgeistern, Engeln und anderen Energien nicht mehr verschweigen, weil sie fürchten, verlacht zu werden. Sie werden mithelfen, daß sich die öffentliche Meinung über diese zutiefst prägenden Erlebnisse um 180° wendet!

Seien Sie sich aber dessen bewußt, daß Sie auch für eine Gewichtsregulierung bereits den entscheidenden Schritt getan haben. Sie haben sich - zumindest innerlich - bereits von der Vergangenheit verabschiedet, Sie haben ein Ziel vor Augen. Und je klarer und entschlossener Sie auf dem neuen Wege voranschreiten, um so leichter wird sich Ihr Körper von den überschüssigen Pfunden verabschieden. Es besteht dann kein Grund mehr dafür, daß sich Gefühle im Körper als Wasser niederschlagen. Durch Ihre Begeisterung für Ihre neuen Projekte und den aktiven Einsatz dafür verstärkt sich im Körper Ihr Feuerelement, das nur darauf gewartet hat, endlich in Schwung gebracht zu werden. Dies beschleunigt Ihre Verdauung, ja den gesamten Stoffwechsel, und damit sinkt Ihr Gewicht. Sie werden im Laufe des kommenden Jahres weniger und weniger Süßes essen, denn Sie brauchen ganz einfach keinen Ersatz mehr. Sie sind dem Echten begegnet! Vergessen Sie das nicht! Wir bekommen solche himmlischen Zuckerl zum Ansporn und als Vorgeschmack für spätere, dauerhafte Glückseligkeit. Wir erleben sie, um zu begreifen, daß der Himmel durchaus auch auf Erden möglich ist!"

KASTEN 62: DAS WASSERELEMENT VERSTÄRKT SICH

- im Winter und in feuchtkaltem Wetter und wird im Frühling automatisch ohne ihr Zutun abgebaut. (Daraus erklärt sich die positive Wirkung der meisten Frühjahrsdiäten)
- durch einen sitzenden Lebensstil oder durch Schlaf am Tage, besonders durch den Mittagschlaf nach einem üppigen Essen
- durch alte, tote Speisen, besonders aus dem Kühlschrank oder der Tiefkühltruhe & Mikrowelle bzw. durch viele Produkte der Nahrungsmittelindustrie
- durch essen, bevor der Magen wieder leer ist; dies löscht das Verdauungsfeuer
- durch kalte oder zu süße oder zu salzige Speisen
- bei zu starker Beschäftigung mit der Vergangenheit (Nostalgie!) und mit den eigenen Gefühlen

Wassertypen können nicht abnehmen, wenn sie sich nicht kräftig bewegen – was sie jedoch meist hassen wie die Pest. Sehr empfehlenswert wäre hier ein Zimmertrampolin (ein Lymphtrainer zur Anregung der Lymphdrainage und damit der Entwässerung). Auch sollte frau das Fahrrad aus dem Keller holen und ihre täglichen Besorgungen damit statt mit dem Wagen erledigen und Treppensteigen selbstverständlich dem Aufzug vorziehen. Auch sollte frau sich mehr Wärme zuführen. Im Winter nicht an der Heizung sparen, sich warm anziehen, warme Farben (vor allem Rot- und Orangetöne) bevorzugen, herzerwärmende Musik hören (z. B. klassische Adagios von Bach, Albinoni, Pachelbel oder Sufimusik). Dies alles erhöht das Feuerelement.

Man/frau kann das Wasserelement (und das Übergewicht) natürlich auch durch sexuelle Aktivität in den Griff bekommen kann. Ich habe schon viele Frauen getroffen, die jahrelang mit unzähligen Diäten versuchten, ihres Übergewichtes Herr zu werden. Schließlich trafen sie den Mann ihrer Träume, und ab ging's für vier Wochen auf die Insel. Gertenschlank kehrten sie zurück. Die Befriedigung der Gefühle hatte gewirkt und die tägliche Gymnastik im Bett auch.

KASTEN 63: GEWÜRZE & KRÄUTER BEI (ZU) WENIG WASSER

- für die Schleimhäute und zur Stärkung (Tonisierung):
 - Süßholz, Rotulmenrinde, Beinwellwurzel, Salomonssiegelwurzel
 - Ginseng, Tang Kuei, Fo ti, Rehmannia (chinesisch)
 - Ashwagandha, Shatavari, Sägepalme (indisch)
 - frisch gepresste Fruchtsäfte, mit Wasser verdünnt oder mit den genannten Kräutern versetzt
 - heiße Milch mit den genannten Kräutern
 - Rosinen, Datteln und Feigen mit heißem Wasser und Kräutern
 - andere natürliche Süßungsmittel wie Vollrohrzucker,
 - Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft
- zur Erhöhung der Wasserspeicherung im Gewebe
 - kleine Mengen Meersalz in Zitronen- oder Limonensaft
 - Meeresalgen und Miso in Gemüsesuppen mit Reiseinlage

Zu diesem Thema wie auch zur Ernährung und Lebensweise bei zu wenig Wasser siehe auch unter: Essen und Lebensweise bei Überwiegen des Luftelements

Grenzen und Identität des Wassertyps

Wassermenschen kennen häufig keine Grenzen, nehmen Grenzen nicht wahr, sehen sie nicht. Sie überschreiten, erodieren Grenzen, können zwischen sich und den anderen nicht recht unterscheiden und dringen deshalb (ohne zu fragen) in die Schutz- oder Privatsphäre anderer ein, halten keinen Abstand. Sie neigen (unbewußt) dazu, ihre eigenen mit den Energien anderer zu vermischen, was zur allgemeinen Verwirrung führen kann. Außerdem saugen sie fremde Energien auf wie ein Schwamm, was zu erheblichen Verwirrungen und Belastungen führen kann, für welche die betreffenden Wasser-Menschen nicht gewachsen sind. Sie werden dann phlegmatisch und depressiv.

Wassertypen wollen mit anderen verschmelzen, sich für immer binden; sie brauchen starke Grenzen, damit sie sich nicht verlieren und andere nicht vereinnahmen oder manipulieren. Sie können innerhalb fester Grenzen jedoch überaus stark sein. Sie fühlen sich zu einer Gruppe zugehörig, ohne sich ihrer Eigenständigkeit voll bewußt zu sein und wollen sich deshalb in der Beziehung ergänzen, heil fühlen. Allein fühlen sie sich niemals vollständig und sind deshalb vereinnahmend, anhänglich, bindend, ja sie lieben es geradezu, vereinnahmt zu werden. Sie sind hingebungsvoll und lieben nur den einen und einzigen und sind treu bis in den Tod. Sie legen Beziehungen generell auf Dauer an und identifizieren sich aufgrund persönlicher emotionaler Erfahrungen (ich bin verlassen ... etc.). Sie schätzen Treue aufgrund von Bindung (die Familie hat immer recht, die Familie geht über Fairness) und halten institutionalisierte Beziehungen aufrecht um ihrer selbst willen (auch wenn Harmonie oder Liebe erloschen sind) – für den Lufttyp ein Greuel.

Wenn sie ihr Wasserelement erhöhen, so führt das in der Regel dazu, daß sich Beziehungen intensivieren und vertiefen; sie werden persönlicher, gefühlsbetonter; romantischer, nährender und befriedigender. Eigene Gefühle werden schneller und genauer erkannt; können besser beachtet; ausgedrückt und genutzt werden (z. B. künstlerisch). Feinfühligkeit, Spürigkeit nehmen zu, was Entscheidungen erleichtert. Die Gefühle anderer sowie Trends und Strömungen werden schneller und genauer erfaßt. Der Familiensinn erhöht sich und wird in Vorsorge ausgedrückt; dies äußert sich durch Nähren und Schützen. Tugenden wie Sympathie, Liebe, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Weichheit, Empfänglichkeit, Herzlichkeit nehmen ebenso zu wie Vitalität, Fruchtbarkeit, Langlebigkeit und Schönheit. Nervosität, Unpersönlichkeit und Isoliertheit werden abgebaut. Wie Sie sehen lohnt es sich, das Wasserelement zu intensivieren. Folgende Tabelle fasst noch einmal zusammen:

KASTEN 64: FEUCHTIGKEITSBALANCE LUFT - WASSER

Partnerschaft

Luft	Wasser
ist losgelöst, neutral	ist verhaftet, magnetisch
liebt unverbindliche Kontakte	liebt tiefe, dauerhafte Kontakte
ist offen für Neues, Zukünftiges	ist vergangenheitsorientiert
beeinflusst, aber gibt Raum	führt zu Zwängen, Süchten
schafft durch Fragen Klarheit	glaubt, daß der andere ebenso fühlt
deutet Gesten eher als unverbindliche	deutet Gesten als Aufforderung für
Freundlichkeit, Höflichkeit	Langzeitbeziehungen

Sex

Luft	Wasser
ist eher androgyn (auch innerlich)	hat eine starke sexuelle Identität
schwache Entwicklung der sekundären	normale Entwicklung der sekundären
Geschlechtsmerkmale	Geschlechtsmerkmale
schnell erregt, rasch befriedigt	sehr lustbetont, viel Ausdauer
schwaches Verlangen	sehr rasch regeneriert

Fruchtbarkeit

Luft	Wasser
Tendenz zu Unfruchtbarkeit	äußerst fruchtbar
Tendenz zu Sterilität, Fehl-, Früh- und Miss-	häufige u. normal verlaufende Schwanger-
geburten	schaften
Entwicklungsstörungen des Fötus	selten Fehlentwicklungen

Langlebigkeit

Luft	Wasser
neigt zu vorzeitigem Altern,	unterstützt massiv die Langlebigkeit
Auszehrung und Greisentum	und Vitalität
neigt zu Zelldegeneration und	neigt zu Regeneration und
Missgestaltungen	Überleben

KASTEN 65: EIGENSCHAFTEN LUFT - WASSER

Luft	Wasser
leer, hungrig	voll, genährt
aufnehmend	speichernd
erkennen	erinnernd
neugierig	vorsichtig
fein, durchlässig	gewichtig, in sich ruhend
mental	emotional
leichtsinnig	schwerblütig
objektiv, distanziert	subjektiv, involviert
unabhängig, frei	abhängig, ergeben
eigenständig	gebunden
ichbezogen	familienbezogen
liberal	konservativ
großzügig, tolerant	gefühlsmäßig festgelegt
Grenzen ausweitend	Grenzen überschreitend
Spezialist für	Spezialist für
Umgangsformen	Beziehungstiefe
der Okkultist, der Weg	der Mystiker, der Weg
über den Verstand	über das Herz

KASTEN 66: EIGENSCHAFTEN WASSER-ERDE

Wasser	Erde
nass	trocken
beweglich, fließend	statisch, stabil
beeinflussbar	bestimmt
macht die Erde	gibt den Pflanzen
weich und fruchtbar	Mineralien
erodiert die Erde	absorbiert u. hält Wasser
durchlässig	widerstehend
subjektiv, persönlich	objektiv, grundsätzlich
emotional	sachlich
am Menschen orientiert	an der Sache orientiert
verbessert das Arbeitsklima	verbessert den Gewinn
Künstler	Praktiker
Gefühl	Vernunft
braucht Disziplin	hat Disziplin
richtungslos	entschlossen
erfaßt Stimmungen	erfaßt reale Fakten
reagiert im Gespräch	reagiert im Gespräch
auf den Tonfall	auf den Inhalt
schätzt Bequemlichkeit	schätzt Sicherheit
liebt Romantik	liebt nüchterne Klarheit
weich, anschniegssam	förmlich, distanziert
beide machen schwer und kalt, fördern das Übergewicht, sind vergangenheitsorientiert und rezeptiv	

Essen und Lebensweise bei zu wenig Wasser

Menschen mit einem Defizit an Wasser haben häufig ein Überwiegen von Luft. In einem solchen Fall werden zu wenig Verdauungssäfte produziert, und die Aufnahme von Nährstoffen und Wasser in den Körper ist gering. Deshalb sind sie so schlank! Es ist mehr als fraglich, ob überwiegende Rohkost, auf Dauer zum Ziel führt, denn für Rohkost braucht man mehr Feuer und weniger Luft. Ich empfehle mild-aromatisch anregende Gewürze, die zusammen mit Öl oder in supptigen und breiigen Gerichten verzehrt werden sollten. Ein Minimum an Kochsalz (etwa 3 - 5 g) sollte auf jeden Fall täglich in der Nahrung sein, denn Kochsalz erhöht in diesen Mengen auf gesunde Art und Weise das Wasserelement. Mehr davon wäre jedoch von Übel.

Obst empfehle ich bei Wasserdefizit ausdrücklich, besonders die Sorten mit einem hohen Wassergehalt (wie Melonen), jedoch niedrigem Zuckergehalt (um die Schilddrüse nicht unnötig zu stimulieren). Außerdem sollte man in diesem Fall vor allem wasserhaltige Salate und Gemüsesorten, besonders Squash, Zucchini, Kürbis, Tomaten, Gurken, Paprika und Stängensellerie sowie Süßkartoffeln u. a. genießen. Die Mittagsmahlzeit kann roh, die Abendmahlzeit sollte aber in jedem Fall schonend gegart sein - mit kräftigenden, gut gewürzten Saucen."

Die Gemüse der Kohlfamilie sowie Wurzelsellerie, Karotten, Spargel und Pilze sind für diese Leute nicht geeignet. Diese Sorten führen eher zum Abbau als zum Aufbau des Wasserelements, weil sie entwässern. Man sollte sie deshalb auch nicht als Saft trinken. Kartoffeln sollte man gut gewürzt in Öl dünsten - also keine Folienkartoffeln aus dem Backrohr! Die entwässern. Auch Getreidesorten, die das Wasserelement reduzieren, wie Gerste, Mais und Hirse, sollte man meiden und statt dessen eher zu Weizen, Reis oder Hafer greifen. Es ist zwar besser, gekochte Körner mit Butter, Ghee oder Pflanzenöl zu verzehren, ein wenig gutes Vollkornbrot hier und da kann aber auch nicht schaden.

Hülsenfrüchte - außer Feuerlinsen - sind nicht empfehlenswert, weil sie entwässern, Nüsse und Samen darf und muß man als Wassermangeltyp jedoch in den Speiseplan einbauen. Sie erhöhen das Wasserelement und liefern Vegetariern den für ununterbrochenes, übereifriges Denken und Kommunizieren nötigen Phosphor. Milch und Milchprodukte erhöhen das Wasserelement, führen aber im Übermaß genossen zur Verschleimung, besonders dann, wenn das Feuelement (die Verdauungskraft) nicht besonders hoch ist. Milch würde ich erhitzt mit mild-aromatischen Gewürzen trinken, und von Hartkäse würde ich mich in diesem Fall fernhalten. Etwas Yoghurt, Kefir, Quark und Rohmilchkäse wären möglich - gegebenenfalls von Schaf oder Ziege.

Generell muß ich sagen, daß für Menschen mit zu wenig Wasser die >schleimfreie Heilkost< nach Ehret nicht zweckmäßig ist, da diese Menschen zu trockenen Schleimhäuten tendieren, was von Übel ist. Die Schleimhäute (vor allem des Darmes) sind der Sitz des Immunsystems, und das wollen wir nicht fahrlässig schwächen! Die moderne Lebensweise verstärkt das Luftelement ohnehin übermäßig, so daß wasserarme, luftige Menschen vorsichtig mit solchen einseitigen Diäten sein müssen. Sie sollten durchaus in vernünftigen Mengen Milch und Milchprodukte und etwas Brot und gekochtes Getreide essen. Eine Verschleimung im Sinne von Husten-Schnupfen-Heiserkeit verhütet man durch aromatische Gewürze, die das Verdauungsfeuer anregen und wärmen. So segensreich und entschleimend Ehrets Diät auch für andere Konstitutionstypen ist, hier ist sie ungeeignet.

Fastenkuren empfehle ich diesen Menschen nur ausnahmsweise, und wenn, dann nur in der warmen Jahreszeit. Menschen, die gewichtsmäßig bereits wirklich am unteren Ende des gerade noch Möglichen stehen, sollten sich nicht noch leichter machen - es sei denn, Sie wollten ein vor Kälte klapperndes Gespenst werden. Am Ende werden solche Fanatiker noch zur intravenösen Zwangsernährung ins Krankenhaus eingeliefert! Ich hab das schon erlebt!

Vor allem aber sollten diese Menschen viel trinken, baden und schwimmen. Viele von Ihnen können aber weder schwimmen noch tauchen, weil sie Tiefenangst haben. Sie können zwar gedanklich tief in Probleme eindringen, aber im Wasser haben sie eindeutig Angst vor Tiefe. Dieses Verhalten ist ein getreues Abbild einer Zurückhaltung dem anderen Geschlecht gegenüber. Wasser steht für Gefühle und Gefühlstiefe! Wenn Sie den Kontakt aber gerne möchten, dann empfehle ich Ihnen dringend, lernen Sie schwimmen und tauchen! Nehmen Sie sich notfalls ein bis zwei Wochen Urlaub in der Umgebung einer Schwimmschule mit privatem Einzelunterricht durch psychologisch erfahrene Lehrer, denen Sie vertrauen können. In der AD-AC-Vereinszeitschrift "Motorwelt" findet man in jedem Heft Annoncen von solchen Schwimmschulen.

Wenn man seine Tiefenangst überwunden hat, wird man staunen, wie sich für eine völlig neue Welt auftut, die Welt des Fühlens, Spürens, Sehnsens. Sie werden weicher werden, ruhiger, empfindsamer, wird seine weibliche Seite entdecken, und aus einem luftigen, unausgeglichene Mentaltypen wird ein harmonischer Mensch werden. Zugleich wird man auch besser gerdet sein, was im Beruf weiterhilft, und sein Zuhause wird man schöner, ästhetischer einrichten, weshalb man dann auch lieber Besuch empfängt.

9. Ernährungs- und Lebensweise für den Erdtyp

(damit er seine erdigen Begabungen nutzen kann ohne sich zu schaden):

Woran erkennen sie den Erdtyp? Ich gebe ihnen zunächst tabellarisch die wichtigsten Merkmale; das sind die Störungen, die sich einstellen, wenn das Erdelement zu stark wird.

KASTEN 67: STÖRUNGEN BEI ZU VIEL ERDE

- Verlust von Scharfsinn und Spontaneität; Sturheit, Trägheit
- Langsamkeit, Schwerfälligkeit, wenig Reaktion auf äußere Reize
- Unfähigkeit, zu vergessen und zu vergeben
- Depression, Verfolgungswahn, Zynismus, Verschlossenheit
- extrem materialistisch und konservativ, hartherzig, gierig, geizig
- Abkehr von allem Lebendigen und Spielerischen
- Verlust spiritueller Inspiration
- Taubheitsgefühle und Schwerhörigkeit
- überdurchschnittliche Verschlackung und innere Vergiftung
- Blutstau, Blutandrang, Verstopfungen; Bluthochdruck
- Verkalkungen, Gallen- und Blasensteine
- Gewebeverdickungen, Verwachsungen, Schwielen, Hühneraugen

KASTEN 68: LEBENSMITTEL FÜR DEN ERDTYP

- reichlich rohes Obst, besonders saure Früchte und frische Säfte
- reichlich Gemüserohkost, am besten mit pikanten Saucen
- reichlich Blattsalate, Küchen- und Wildkräuter und Sprossen
- schonend gegartes, pikant gewürztes Gemüse in zweiter Linie
- besonders empfehlenswert sind alle Kohlsorten
- keine Pilze, Rüben, Radieschen, Rettich, Zwiebeln und Lauch
- alle scharfen Gewürze außer Knoblauch, Asafötida und Muskat
- kaltgepresstes Pflanzenöl (in Zusammenhang mit Gewürzen)
- Zitronensaft, Ume-Su, Balsamiko, Apfelessig
- wenig heiße Milch mit Gewürzen; alle anderen Milchprodukte strikt meiden!
- am besten kein Brot, statt dessen gekochte ganze Körner:
Basmati Reis, Naturreis, Hirse, Roggen, Dinkel
- Hülsenfrüchte gut gewürzt in Maßen
- sehr wenig Nüsse; gut sind Sonnenblumenkerne u. Sesam(mus)

- tierische Produkte sind so weit wie irgend möglich einzuschränken (sie verstärken das Erdelement!)
- empfehlenswert sind Suppen, Saucen, Eintöpfe, Brei etc.

KASTEN 69: GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DEN ERDTYP

- zur Gewichtsreduktion
 - Enzian, Berberitze, Myrrhe, Kurkuma, Oregontraube
 - (eine bis mehrere Kapseln davon mit Wasser vor den Mahlzeiten)
- zur Anregung der Verdauung
 - Ingwer, schwarzer Pfeffer, Chili, Meerrettich und andere scharfe Gewürze, am besten in Verbindung mit Bitterstoffen vor den Mahlzeiten, weil diese den Abbau von Fettdepots anregen, z. B. Gallexier oder Bitterstern
- zur Darmreinigung
 - Triphala, Kassia, Rhabarber, Aloe, Rizinuss und andere Kräuter; Einläufe!
- für den Verstand
 - Pfefferminz, Eukalyptus, Kampher (in sehr kleinen Dosen), Basilikum, Kalmus, grüner Tee

KASTEN 70: UNGEEIGNETE SPEISEN FÜR DEN ERDTYP

- alle Lebensmittel und Speisen, die schwer und trocken machen
- vor allem tierische Produkte, besonders Schweinefleisch und Wurst; Fleisch ist das am meisten erdende Nahrungsmittel. Es verbindet uns mit der Astralwelt (Gefühlswelt) der Tiere und übersäuert den Körper durch Harnsäure - ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem, das Sie mit basischen Mineralien und Bitterstoffen beseitigen können.
- Fehlkombinationen (besonders solchen aus großen Mengen konzentrierter Proteine mit konzentrierten Kohlenhydraten, wie z. B. Pizza, Braten mit Spätzle, Käsebrot oder Fisch mit Reis) und anderen schwerverdaulichen Dingen, wie z. B. Ölsardinen, Weihnachtsgans, Eisbein etc.
- alte und kalte Speisen (Tiefkühlkost und Resten aus dem Kühlschrank auch aufgewärmt!)
- von Industriekost, die durch ihre Leblosigkeit und die vielen Zusatzstoffe besonders stark verschlackt.

Essen und Lebensweise bei Überwiegen des Erdelementes

"Laßt wohlbeleibte Männer um mich sein, solche mit Glatzen und die nachts gut schlafen. Der Cassius hat einen hohlen und hungrigen Blick - er denkt zu viel - solche Menschen sind ge-

fährlich!" Dieses Zitat von Shakespeare aus dem Stück >Julius Caesar< paßt hervorragend zu diesem Kapitel. Wir sprechen hier von den erdig schweren Menschen, die abgestumpft und lethargisch sind, weil sie durch ein Übermaß an Erde aufs menschenmöglich niedrigste Schwingungsniveau hinabgedrückt werden. Klar, daß sie eher in eingefahrenen Bahnen denken und sich unterordnen. Mit ihnen hätte Caesar ein leichtes Spiel gehabt, vor ihnen wäre er sicher gewesen. Sie sind viel zu bequem... Es besteht also eine enge Verwandtschaft zum Wassertyp, der ebenfalls wohlbeleibt und konservativ ist. Beim Erdelement ist das Gewebe aber fester. Das Übergewicht wird nicht von Wasser, sondern von Fett, Muskeln, schweren Knochen, Schlacken und Kotresten im Darm gebildet.

Die Verdauung ist ebenfalls langsam und die Ausnutzung gut, und so wird im Übermaß Gegessenes leicht in Übergewicht verwandelt! Unter den Menschen mit zu viel Erde gibt es viele, die gewohnheitsmäßig reichlich essen, ohne wirklich Hunger zu haben. Sie essen regelmäßig, pünktlich große Portionen und je nach Veranlagung auch gut bis exzellent. Sie lieben die traditionelle, landesübliche Küche, die gutbürgerlichen Speisen, eher Herzhaftes, Deftiges.

Wir empfehlen diesen Menschen scharf-aromatische Gewürze, um das Feuelement und damit die Verdauung anzustacheln, aber auch einen >Digestif< aus bitteren Kräutern vor oder nach dem Essen, was durch Reinigung der Leber indirekt das Feuelement, aber auch das Luftelement erhöht. Der Erdtyp sollte außerdem darauf achten, daß er sich nur dann zu Tisch setzt, wenn er wirklich Hunger hat; das beinhaltet, daß er durchaus Mahlzeiten auslassen sollte, besonders am Morgen, und daß er weniger feste Nahrung und statt dessen Saft, Suppe, Brei und Tee zu sich nimmt. Damit verstärkt er das Wasserelement. Erdtypen sind ja bekanntlich trocken-nüchtern-vernünftig; es kann sein, daß sie kaum jemals Gefühlsregungen zeigen, jedenfalls halten sie diese für überflüssig.

Was im Detail soll der Erdtyp essen? Das Erdelement hat die Charakteristika: schwer, trocken, kalt und grob, die Nahrung sollte zum Ausgleich - damit diese Menschen nicht noch mehr in die Materie geraten - leicht, feucht, warm und fein sein. Schwere Speisen, wie Fleisch, Bratensauce, Milchprodukte, Brot und zuckrig-fettes Gebäck sollten Erdtypen (außer ab und zu) nicht zu sich nehmen. Dies gilt auch für alle Industrieprodukte, besonders für Konserven, Fertiggerichte, alte und kalte Speisen, Wiederaufgewärmtes usw.

Der Erdtyp sollte mehr Wert auf echte Qualität und Frische legen. Er sollte seinen Geschmack verfeinern, damit er spürt, was er sich jeden Tag antut, was er sich entgehen läßt. Die subtilste, feinste Nahrung sind zum Beispiel Blüten, fast zu schade, um sie zu essen und natürlich

feine Tees oder auch Aromen, die man über die Mundschleimhaut oder die Haut, oder Düfte, die man über die Nase aufnimmt. In diesen Bereichen müssen die Erdmenschen erst noch trainiert und zu Genießern gemacht werden! Was sagt Ayurveda zu diesem Thema?

KASTEN 71: DREI ARTEN VON NAHRUNG NACH AYURVEDA

- tamasisch
- radschasisch
- sattvisch

Tamasische Speisen sind alt, tot, schwer, durch Gärung, Fäulnis und Schimmel verändert und mit Umweltgiften wie mit Zusatzstoffen überladen. Tierische Produkte sind stark vertreten. Diese Art von Speisen essen die meisten Menschen - auch hierzulande. Es sind die Produkte der Nahrungsindustrie, billiger Restaurants und altmodischer, zu sparsamer Hausfrauen. Diese Speisen halten den Menschen in der Materie gefangen, lassen ihn verschlacken, stumpfen ihn folglich ab und stellen ihn ruhig (sedieren). >Mir geht's guat, i spür nix<, wie der Bayer sagt. Klar, daß er nichts spürt, seine Nerven sind natürlich auch verschlackt. Dass er nicht mehr wirklich genießen kann, weiß er in der Regel gar nicht.

Tamasische Speisen verstärken also das Erdelement. Schon im alten China war bekannt, daß Schweinefleisch und Bohnen abstumpfen und die Volksmassen ruhigstellen, auf daß man sie besser regieren könne. Heute bewerkstelligt die Regierung das mit Hilfe der Agrargesetzgebung, die minderwertiges, billiges Fleisch begünstigt und über die Lebensmittelindustrie, die uns z. B. Billigöle, Margarine und tierische Fette aufschwätzt. Wenn jemand viel tierisches Protein und Billigfett und -öl zu sich nimmt, wie das die meisten Bundesbürger tun, dann lagern sich auf den Zellwänden mikroskopisch dünne Schichten von Aminosäuren und Billigfettsäuren ab. Die Kommunikation der Zellen untereinander nimmt ab, der Mensch wird empfindungsschwächer, entwickelt weniger Eigeninitiative und wird anfälliger gegen Krankheiten, an denen ein anderer Industriezweig hervorragend verdient.

Die radschasischen Speisen (die Ernährung der indischen Radschas bzw. Maharadschas!) sind genau das, was man dem Durchschnitts-Erdmenschen empfiehlt - weil sie vitalisieren, entschlacken und für den täglichen Existenzkampf stählen. Sie werden in diesem Kapitel beschrieben.

Und wer ißt sattvische Speisen? Das sind die Yogis, die Menschen, die sich von den materiellen Aspekten des Lebens mehr und mehr lösen und auf spirituellen Pfaden wandeln. Es ist eine Ernährung, die sehr luftig macht - man sollte deshalb vorsichtig sein, daß man den Boden

unter den Füßen nicht verliert und sich und die Umwelt falsch einschätzt. Wenn zum Beispiel jemand zu mir in die Beratung käme und erklärte, er sei erleuchtet, würde ich ihn erst einmal ins Restaurant schicken und ihm ein Steak vom Grill mit Ofenkartoffeln und ein großes Glas Rotwein empfehlen. Wenn er sich danach immer noch erleuchtet fühlt, dann ist vielleicht was dran, denn wahre Erleuchtung wird durch Essen oder Drogen nicht zerstört. Dann müsste er mir verraten, wie er das geschafft hat. Dann erhält er das Honorar, andernfalls ich!

Was zeichnet sattvische Speisen aus? Sie sind rein vegetarisch, überwiegend rohköstlich und enthalten je nach Klima und Typ mehr oder weniger Obst. Die Essener, zu denen vermutlich Jesus gehörte, und die griechischen Philosophen lebten überwiegend rohköstlich vegetarisch. Pythagoras und seine Schülerinnen und Schüler waren z. B. als die "Feigenesser" bekannt - eine typisch sattvische Ernährungsform. Sie schließt alle scharfen und übelriechenden Gewürze und Kräuter aus. Sie putscht nicht auf und entspricht im wesentlichen der veganischen Ernährungsform der Natürlichen Gesundheitslehre in ihrer strengsten Form, worauf sich meine "erleuchteten" Klienten meist berufen; sie übersehen dabei, daß diese strengste Form nur für wenige Menschen geeignet ist.

Wer kann diese Form der Ernährung bei uns hier im Westen Dauer gefahrlos durchführen? Rudolf STEINER hat dazu sinngemäß gesagt: Wenn jemand Vegetarier wird und nicht zugleich zu einem spirituellen Leben übergeht, dann sollte er besser weiterhin Fleisch essen. Wenn man auf der materiellen Ebene noch einiges zu erledigen hat, also z. B. seinen Lebensunterhalt verdienen und eine Aufgabe erfüllen will oder muß, die den Umgang mit den Mitmenschen beinhaltet, dann ist ein gewisser Anteil an radschasischer Nahrung, die das Feuer-element stimuliert, unbedingt nötig. Rein sattvisch kann man sich eigentlich nur vorübergehend in Reinigungsperioden oder im Kloster, Aschram oder in einer Einsiedelei ernähren. Eine Ernährung für Erdtypen könnte also durchaus einige Elemente der sattvischen Ernährung enthalten, denn der Erdmensch soll ja leichter werden. Dabei gibt es aber ein Problem. Dies liegt darin, daß viele Erdtypen zu den Menschen gehören, die nach dem Motto leben: Wenn ich etwas tue, dann mach' ich das einhundertfünfzigprozentig - ohne Rücksicht, ob sich das auch gut anfühlt. Sie sind der Meinung, daß auftretende Probleme nur Hindernisse auf dem Weg sind und daß man "da durch muß". Das kann anfangs durchaus stimmen, denn Entgiftungskrisen und die berühmte Erstverschlechterung sind keine Märchen. Wenn die "Erstverschlechterung" aber nach zwei Jahren zum soundsovielten Male auftritt, dann stimmt etwas nicht. Die Ernährung paßt dann nicht zum Typ!

Erdtypen sollten einfache Mahlzeiten nur wenigen Zutaten zu sich nehmen (auch eine sattvische Regel!). Es müssen jedoch - außer in speziellen therapeutischen Situationen - keine Monomahlzeiten sein, wie man von Übereifrigen immer wieder hört. Desserts und Zwischensnacks sollten vom Speiseplan verschwinden, und die Pausen zwischen den großen Mahlzeiten sollten wenigstens vier Stunden lang sein. Man kann als Snack aber einen Tee trinken!

Erdtypen können alle Arten von Obst essen und alle (am besten frisch gepressten) Fruchtsäfte trinken, sollten aber die Regel beachten, das Obst immer auf leeren Magen und für sich alleine zu essen. Saures Obst sollten sie süßem vorziehen, weil die Säure das Feuerelement mobilisiert und Süßes schwer macht. Wenn Erdtypen durch eine Obstkur entgiften wollen, dann dürfen sie diese nicht von einem Tag auf den anderen plötzlich beginnen. Es ist sinnvoll, sich einige Tage Zeit zu lassen und die Ausscheidung des alten Darminhaltes durch morgendliche Einläufe (am besten drei unmittelbar hintereinander) zu unterstützen. Dann kommt es weniger zu unangenehmen Entgiftungserscheinungen, die den Erdtypen dazu verleiten könnten, anzunehmen, daß die Methode gesundheitsschädlich sei. Es passiert immer wieder, daß diese Menschen dann unsicher werden und die (zu) gut laufende Entgiftung abbrechen. Wenn Sie einen Erdtypen zu einer Entschlackungskur bringen wollen, dann müssen Sie ihm detailliert erklären, warum die Methode hundertprozentig sicher ist und ganz genau beschreiben, was er zu tun hat. Geben Sie es ihm schriftlich! Er wird sich pingelig daran halten. Deshalb muß die Beschreibung unbedingt stimmen. Der Erdtyp ist sehr vorsichtig und sich nicht immer sicher, aber er alles weiß, um korrekt sein zu können - was er ja unbedingt sein will. Der Erdtyp ist der Praktiker, der handelt. Er ist nicht der Erfinder der dahinter stehenden Ideen!

Von welchen Speisen ist abzuraten, welche Gemüsesorten sind empfehlenswert für den Erdtyp? Er kann sie alle essen. Besonders empfehle ich die Kohlfamilie, also Weiß- und Blaukraut, Grün-, Rosen- und Blumenkohl, Brokkoli, aber auch die Blätter von Rüben und Rote Beete. Bei Kartoffeln und Süßkartoffeln sollte er sich zurückhalten und vor allem keine Butter oder saure Sahne dazu essen; Pilze, Rüben, Radieschen, Zwiebeln, Lauch und Knoblauch verstärken das Erdelement und sollten daher nur selten auf dem Speiseplan erscheinen.

Welche Salate sollte der Erdtyp bevorzugen? Sprossen und Salate aller Art kann er essen, überhaupt ist ein möglichst hoher Anteil Rohkost angesagt! Menschen mit viel Feuer und viel Erde sind die geborenen Rohköstler - vorausgesetzt, sie leben ihr Feuer. Wenn nicht, dann gibt es im Winter Kälteprobleme, die aber durch warme Getränke mit Gewürzen ausgeglichen werden können. Im Sommer sind Frucht- und Gemüsesäfte zur Entschlackung am Vormittag

besonders hilfreich.

Leichte, luftige Brotsorten wie Baguette oder Reiswaffeln sind o. k., schwere Sorten wie Pumpernickel u. ä. empfehle ich nicht. Viel besser ist es, wenn diese Menschen ihren Bedarf an Kohlenhydraten durch ganze, gequollene, gegarte Körner decken. Dabei sollten sie die leichten Sorten bevorzugen: Basmati Reis, Langkorn-Naturreis, Hirse, Roggen und Dinkel. Mais und Gerste sollten sie vermeiden, und Weizen sollte - wenn überhaupt - höchstens in Form von Chapatis oder Tortillas (dünnen Fladenbroten ohne Treibmittel) gegessen werden.

Mit Öl und Fett sollten sie sich ebenfalls zurückhalten, auch mit Frittiertem, Gebratenem und fettigem Gebäck. Kalt gepresstes Pflanzenöl ist in moderaten Mengen in Ordnung, vorteilhaft wäre es, wenn es in Saucen immer in Verbindung mit Gewürzen wie Ingwer und Kurkuma oder in Dressings zusammen mit einem guten Essig (z. B. Balsamiko, Apfelessig), Ume-Su oder noch besser Zitrone stehen würde.

Nüsse stehen auch auf der Liste der weniger empfohlenen Lebensmittel. Sonnenblumenkerne und Sesam sind schon besser. Süßspeisen und Zucker verstärken das Erdelement und sollten deshalb stark eingeschränkt bzw. ganz gemieden werden. Auch mit Salz sollte der Erdtyp sparsam umgehen. Gewürze kann er jedoch reichlich verwenden - außer Knoblauch, Zwiebel, Asafötida (Stinkasant) und Muskatnuss. Der Erdtyp kann etwas heiße Milch mit Gewürzen (als eigenständigen Snack) vertragen, alle anderen Milchprodukte sollte er jedoch meiden. Sie machen schwer und kalt, und das ist der Erdtyp bereits! Bevor man Milchprodukte zu sich nimmt, sollte man jedoch generell ganz sicher sein, daß man nicht eine Milchallergie hat, was auf mindestens die Hälfte aller Bundesbürger zutrifft - meist, ohne daß sie dies ahnen. Das gleiche gilt für den Weizen! Ayurveda empfiehlt Ghee statt Butter.

Und wie reagiert der Erdtyp auf eine Fastenkur? Für ihn ist Fasten besonders hilfreich, denn es macht leicht und beweglich und richtet den Blick von der Materie auf höhere Lebensinhalte; deshalb empfehle ich Erdtypen zumindest regelmäßig vormittags oder einen Tag pro Woche zu fasten, wenn sie nicht - am besten im Frühjahr - eine mehrwöchige Fastenkur durchführen wollen, die sie alle paar Jahre wiederholen. Wasser- oder Saftfasten führen beide zum Ziel der Entschlackung.

Und welchen Tagesrhythmus empfehlen Sie? Der günstigste Zeitpunkt für die Hauptmahlzeit eines Erdtypen ist generell mittags; sie sollte die Rohkost enthalten. Für den Vormittag ist Fasten oder Obstessen (nicht zu süß) sinnvoll, während leichte und überwiegend gegarte Spei-

sen - spätestens um 18 Uhr eingenommen - einen beschwerdefreien Abend garantieren.

Noch ein Tip zur Unterstützung der Entschlackung und Entgiftung für den Erdtyp: ich empfehle täglich einige Scheibchen Kassia (Manna, Frucht des Sennesstrauches) abzulutschen. Das unterstützt die Entgiftung über den Darm. Ayurveda empfiehlt eine Kräutermischung mit dem Namen Triphala, die sich seit Jahrtausenden bei der Entschlackung des Darmes bewährt hat. Sehr empfehlen kann ich auch aus eigener Erfahrung ein Darmreinigungsprogramm, wie sie in meinem Entschlackungsbuch beschrieben werden. Entschlackend wirkt auch der Rhabarber, Aloe Vera Saft - den man seit kurzem kaufen kann und natürlich für Notfälle Rizinusöl. Am besten bei Verstopfung sind aber immer noch ein Klistier oder ein Einlauf. Die Darmmotilität kann man auch durch regelmäßigen Verzehr kleiner Mengen eingeweichten Leinsamens, Backpflaumen, Feigen oder Flohsamenschalenpulvers unterstützen.

KASTEN 72: LEBENSWEISE BEI (ZU) VIEL ERDE

- verwenden Sie Wärme, Farben und Gewürze zur Temperaturerhöhung
- trinken, baden und schwimmen Sie viel
- brechen Sie Ihre tägliche Routine in der Arbeit wie auch im Privatleben immer wieder auf
- gehen Sie nicht immer nur auf Nummer sicher
- überprüfen Sie, ob Ihre Prinzipien noch standhalten
- treiben Sie Gymnastik und Sport, besonders solchen, bei dem es auf Bewegung und Geschicklichkeit ankommt (z. B. Tischtennis, Federball, Squash, Eislauf, Jonglieren)
- leisten Sie sich spielerische, spaßige, "unsinnige" Tätigkeiten, deren Effekt sich nicht in Heller und Pfennig messen läßt
- reservieren Sie Zeit für Geselligkeit, Tanzveranstaltungen, Partys, Gesprächs- und Diskussionsrunden, Kurse, Seminare, Ausstellungen, Musik und darstellende Kunst usw.
- werden sie flexibler, kultivieren Sie Neues und Andersartiges
- unternehmen Sie Auslandsreisen, um Andersartiges kennenzulernen und für einen anderen Blickwinkel
- machen Sie sich klar, daß es außer den materiellen Dingen im Leben auch feinstoffliche Werte gibt;
- beginnen Sie Ihre Erkundigungen z. B. durch Yoga, Thai Chi, IQ Gong, Win Tsun oder ähnliche östliche Künste, weil die spirituelle Reise über den Körper beginnt

Kasten 73: DAS ERDELEMENT VERÄNDERT SICH

- ist in der Kindheit und im reifen Alter am kräftigsten
- wird in Stresssituationen beansprucht und abgebaut
- verstärkt sich bei Überbetonung der materiellen Seite des Lebens
- nimmt bei unfreiwilligem Kontakt mit neuen, unbekanntem Ideen zu, besonders unter Zwang
- wird durch träge und faule Gewohnheiten verstärkt
- tritt im Übermaß auf, wenn überwiegend schwere und schwer verdauliche Speisen gegessen werden
- nimmt zu bei der Einnahme vieler pharmazeutischer Drogen, besonders bei Cortison und Steroiden

KASTEN 74: RISIKO - SICHERHEIT, FEUER - ERDE

Feuer:	Erde:
niedriger Überlebensinstinkt	hoher Überlebensinstinkt
hohe Risikobereitschaft	hohes Sicherheitsbewusstsein
der Krieger	der Bauer
idealistisch	realistisch
bringt Opfer	geht auf Nummer Sicher
sitzt im Solarplexus	sitzt im Basischakra
Mut, aktive Verteidigung	Vorsicht, passiver Schutz
Angriff	Verteidigung
Stolz, Rechtfertigung	Ehrgeiz, Bestimmtheit
liebt das Abenteuer	liebt Vorhersagbares
die Vision setzt die Ziele	Zweckmäßigkeit setzt Ziele
Weitsichtigkeit	Kurzsichtigkeit
Großzügigkeit	Kleinlichkeit
wohlwollend	gerecht
nach Gutdünken	nach dem Gesetz
Beweglichkeit	Verhärtung
vorwärts drängend	standfest
Dynamik	Struktur
Neubeginn, Start	Durchführung
fragt nach neuen Initiativen	fragt nach Resultaten
den Partner erobern	mit dem Partner Leben
Spaß & Spiel	Pflicht und Verantwortung
die Show, die Verpackung	die Solidität, der Inhalt
das Versprechen	die Einlösung

KASTEN 75: LUFT – ERDE, SCHILDDRÜSE - NEBENNIEREN

Nervöse Energie versus Stehvermögen

- der typische Luftmensch ist ein Schilddrüsentyp
 - schlank, wach, intelligent, aufnahmefähig, instabil
 - "der Kurzstreckenläufer", der "Sprinter"
 - stimuliert sich durch Kohlenhydrate (besonders Süßes und Koffein)
 - weist stark schwankende Energie auf
- der typische Erdmensch ist ein Nebennierentyp
 - kräftig, stämmig, ausdauernd, großes Durchhaltevermögen, Standfestigkeit, Willenskraft
 - der "Marathonläufer"
 - stimuliert sich mit tierischem Protein
 - hat ein langanhaltendes, gleichmäßig hohes Energieniveau

KASTEN 76: LEBENSMITTEL BEI ZU WENIG ERDE

- wenig rohes Obst, am besten in der warmen Jahreszeit
- wenig Gemüserohkost, am besten mittags mit Dressing
- reichlich Blattsalate, Kräuter, Tomaten, Gurken Paprika
- reichlich schonend gegartes Gemüse, vor allem Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini, Squash, Kürbis und Wurzelgemüse in Öl gegart; kein Kohl
- mild bis scharf-aromatische Gewürze, je nachdem welche Elemente sonst vertreten sind;
- auch die saure und salzige Geschmacksrichtung kann eingesetzt werden
- kaltgepresstes Pflanzenöl, Butter, Ghee in vernünftigen Mengen
- Milch und Milchprodukte in kleinen Mengen (nur wenn genug Feuer vorhanden ist und keine Allergie vorliegt austesten lassen!)
- Fleisch und Fisch nur im Notfall oder falls unbedingt gewünscht (erdet zwar, stumpft aber ab und verschlackt)
- gekochte Körner: Weizen, Mais, Naturreis, Hafer in Maßen
- wenig Vollkornbrot, kein Weißbrot
- Hülsenfrüchte gut gewürzt oder gesproßt
- Nüsse und Samen, am besten als Mus zu Saucen verarbeitet
- nahrhafte, herzhaft, pikante Speisen; Saucen und Dressings

KASTEN 77: GEWÜRZE & KRÄUTER BEI ZU WENIG ERDE

- zur Erdung:
 - die meisten Kräuter erhöhen das Luftelement, weil sie bitter sind;
Ausnahmen und erdend sind: Süßholz, Beinwellwurzel, Helmkraut, Ginseng, Ashwagandha, Lotussamen, Knoblauch
- zur Beruhigung:
 - Baldrian, Frauenschuh, Muskat, Mohn, Asafötida
- zur Tonisierung (Aufbau):
 - Ginseng, Fo Ti, Traganth, Ashwagandha, Haritaki, Lotus Samen,
 - weiße Seelilie (*nymphaea odorata*), Salomonsiegel, Rotulme, Beinwellwurzel, Bockshornkleesamen
- zur Mineralversorgung:
 - Vis Vitalis flüssig (organisch gebunden), Foodstate-Mineralien, Austernschalenpulver, Meeresalgen, Kelp, Spirulina, Min Aktiv etc.

KASTEN 78: LEBENSWEISE BEI ZU WENIG ERDE

- kultivieren Sie Regelmäßigkeit, Rhythmus und Planung
- schaffen Sie in Ihrer Umgebung Ordnung und Sauberkeit
- sichern Sie sich durch gute Organisation und Ordnung ab
- bringen Sie Ihre Finanzen in Ordnung
- verbinden Sie sich mit der Erde durch Töpfern, Arbeiten im Garten und Bewegen in der Natur
- erden Sie sich durch bioenergetische Übungen
- schlafen Sie im Erdgeschoss oder Keller, nahe am Boden
- Essen Sie regelmäßig und etwas schwerere Speisen (nicht nur Rohkost oder Obst!)

Essen und Lebensweise bei zu wenig Erde

Wir sind hier auf Erden, um in dieser dichten Materie Erfahrungen zu machen, die man anders anscheinend nicht gewinnen kann. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist - so lautete die Devise im klassischen Altertum. Wir sollten uns diese Weisheit zu Herzen nehmen. Unser Körper ist der Tempel für unsere Seele, also für uns als Teil göttlicher Liebe und Bewußtheit! Der Körper ist sozusagen unser Expeditionsfahrzeug, und wir sind aufgerufen, es so gut in Schuss zu halten wie nur irgend möglich. Dazu gehört auch, daß wir uns mit ihm anfreunden, ihn schätzen und lieben und uns klar machen, daß wir spirituell nicht wachsen können, wenn wir ständig im Kopf, aber weder in Kontakt mit unseren Gefühlen noch mit der Erde sind, die wir über unseren Körper erleben. Gesundheit und Spiritualität haben beide eine gute Erdung zur Voraussetzung.

Menschen, die glauben, sie könnten durchs Leben fliegen, hätten lieber Engel werden sollen. Ein spiritueller Meister hat einmal gesagt: "Flieg' hoch am Himmel, mit den Füßen im Boden verwurzelt." Deshalb legen alle ernsthaften spirituellen Richtungen neben der mentalen Ausrichtung immer wieder großen Wert auf die Erdung. Menschen mit zu wenig Erdung haben meist einen zu raschen Stoffwechsel und eine schwache Aufnahme von Nährstoffen. Die Speisen werden entweder zu schnell verbrannt oder nicht völlig verdaut. Häufig essen sie auch zu wenig oder zu leicht, weil sie ja ätherisch werden wollen. Wenn man sich erden will, kommt man mit Blüten, Obstsaften, Früchten und Rohkost nicht zum Ziel. Es muß schon etwas Substanzielles, Herzhaftes, (schonend) Gegartes sein.

Das sind Menschen, die ihren Körper nicht spüren, die sehr hoch und schnell schwingen, die hyperaktiv sind und eher hektisch, jedenfalls innerlich völlig aufgedreht; deshalb läuft ihre Energieproduktion ständig auf Hochtouren bis zur völligen nervlichen und körperlichen Erschöpfung. Auf diese Weise bekommt man z. B. einen Nervenzusammenbruch. Diese Menschen fühlen sich zittrig, schüttelig und innerlich wie in einem Bienenstock an. Hier muß man dafür sorgen, daß die "irdischen", ganz banalen Bedürfnisse des Körpers, wie zum Beispiel Schlaf, Bewegung und gutes Essen, wieder berücksichtigt werden, auf daß etwas Ruhe ins System kommt. Am besten wäre es, wenn ein solcher Mensch mit jemandem zusammen lebte, der ihm regelmäßig nährendes, aufbauendes Essen liebevoll zubereitete und hinstellte und ihn aufforderte, es auch zu sich zu nehmen. Wir sind noch keine "Bretherians" (Menschen, denen das Atmen zum Leben reicht), und nur mit Getränken kommt so gut wie niemand auf Dauer

zurecht. Die wenigen Ausnahmen wie die Therese von Konnersreuth, die jahrzehntlang nur von der hl. Kommunion lebte, sind für uns Normalsterbliche kein Maßstab.

Menschen mit zu wenig Erdung sind nicht die geborenen Rohköstler. Schwere, schonend in Öl gegarte Gemüsesorten wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini, Squash, Kürbis und alle Arten von Wurzelgemüsen sollten gegessen werden. Tomaten, Gurken und Paprika sind gut, weil sie viel Wasser enthalten, Kohl ist nicht angebracht, weil sie trocknet. Diese Menschen erden sich am besten durch Dinkelfladen oder Dinkelvollkornbrot, allerdings nur, wenn die Verdauungskraft stark genug ist. Mais, Naturreis und Hafer sind auch empfehlenswert.

Menschen mit zu wenig Erde gehören meist zum Schilddrüsentyp, sie essen daher am liebsten große Mengen an süßen Sachen aller Art, weil sie damit (unbewußt) ihre dominante Drüse stimulieren können. Dies führt zu einem nervösen Auf und Ab des Blutzuckerspiegels und nicht selten in die Unterzuckerung (Hypoglykämie). Auf diese Weise werden statt Erde das Luft- und das Feuerelement angestachelt, deshalb sind komplexe Kohlenhydrate, also Stärke aus Vollwertprodukten angesagt, die ihre Energie langsam abgeben, weil sie langsam verdaut werden.

Auch Nüsse sind hier sehr zu empfehlen, weil sie die Nebennieren anregen; Eier tun dies besonders gut. Nüsse sollten über Nacht eingeweicht oder als Mus gekauft und mit Gewürzen zu Saucen, Dressings und Desserts verarbeitet werden, damit sie ordentlich verdaut werden können. Avocados sind ebenfalls empfehlenswert [einschlägige Rezepte finden Sie in unserem Buch >Die fünf Tibeter Feinschmeckerküche< aus dem Scherzverlag].

Eine angemessene Menge an kaltgepresstem Pflanzenöl (am besten abwechselnd verschiedene Sorten), Butter oder Butterfett (Ghee) sollte beim Kochen verwendet werden, weil dies das Wasser wie auch das Erdelement verstärkt; dieses Öl kann dem Körper auch durch Einreiben zugeführt werden. Ayurveda verwendet mit Kräutern angereichertes Öl und Ghee in seinen Entschlackungskuren innerlich und äußerlich mit großem Erfolg.

Fleisch verstärkt zwar massiv das Erdelement, vermittelt aber in erster Linie tamasische, also minderwertige, abstumpfende Energie, weshalb man nur in Notfällen darauf zurückgreifen sollte. Menschen mit zu wenig Erde sind ja häufig hochgeistig-mental veranlagt und würden sich durch Fleisch ihrer Sensitivität berauben, auf der sie möglicherweise ihr gesamtes Leben und Arbeiten aufgebaut haben. Milchprodukte sind generell etwas sattvischer, eine Ansicht,

die sich auch bei Steiner wiederfindet. Deshalb empfehlen Anthroposophen wie Vertreter von Ayurveda Milchprodukte - für den hier diskutierten Typ sogar Käse, Yoghurt und natürlich auch Sahne in unbeschränkten Mengen - je nach Wunsch, Bedarf und Verträglichkeit. Bevor man sich auf Milch und Milchprodukte stürzt, sollte man aber unbedingt (kinesiologisch oder mit Bioresonanz) austesten lassen, ob man sie auch wirklich verträgt, d. h. ob man darauf allergisch reagiert oder ob eine maskierte Unverträglichkeit vorliegt.

Bohnen verstärken ebenfalls das Erdelement, vorausgesetzt, sie sind richtig zubereitet und gut gewürzt - sonst können sie auch das Luftelement auf unangenehm körperliche Art verstärken (Blähungen). Meditierenden hat Pythagoras jedoch keine Bohnen empfohlen, weil ihre Proteinzusammensetzung derjenigen von Fleisch so nahe kommt, daß sie bei der Meditation stören können. Linsen und Erbsen werden offensichtlich besser vertragen.

Die besten Gewürze für erdschwache Menschen sind Knoblauch, Bärlauch, Zwiebeln und Asafötida, weil sie als stark riechende Substanzen das Erdelement verstärken. Andere mild- bis scharf-aromatische Gewürze können jedoch ebenfalls verwendet werden, wobei aber nicht übertrieben werden darf. Selbst die salzige und die saure Geschmacksrichtung dürfen hier in Maßen eingesetzt werden. Die bittere Geschmacksrichtung ist für Menschen mit zu wenig Erde am wenigsten geeignet, weil sie das Luftelement verstärkt. Empfehlen möchte ich noch den Mohn - gemahlen und eingeweicht erhöht er das Erdelement - denken Sie an Großmütterchens Mohnkuchen und Mohnnudeln!" Weitere Methoden, sich zu erden, finden Sie im Kapitel über den Lufttyp.

10. Fallbeispiele

Übergewicht

Rosemarie ist eine blühende Mittvierzigerin. Mit 160 cm Länge bringt sie heute 74 kg auf die Waage, nachdem sie als Kind eher schlank gewesen war. Sie erfreut durch runde, venusische Formen und nimmt leicht zu, jedoch schwer wieder ab. Es ist in erster Linie Wasser, was sie speichert. Ihre Augen bezeichnet sie als attraktiv und weiß, ihr Haar ist fein, dunkel und leicht fettend. Ihre Gelenke sind leicht geschwollen, ihre körperliche Aktivität ist eher gering. Sie enthüllt auf den ersten Blick ein ruhiges Naturell, wenn man sie jedoch näher kennenlernt und unter Stress beobachtet, dann fallen innere Unruhe und Nervosität auf. Der "Fels in der Brandung" ist sie definitiv nicht. Die Körperfülle ist eher ein Schutz und signalisiert: Ich lass' nicht jeden und alles an mich heran, Vorsicht! Sie kann sehr gut denken, organisieren und erledigt ihre Büroarbeit zur vollen Zufriedenheit des Chefs, bezeichnet sich selbst aber als eher gefühlsbetont und ruhig.

Aufgrund Ihres Horoskops verteilen sich die Elemente nach der neuen Formel aus dem Bio*Vitalis-Programm wie folgt:

Feuer: 28%, Wasser: 26% (u. a. die Krebs-Sonne!), Luft: 35% (u. a. der Wassermann-Mond und der Zwilling-Aszendent!), Erde: 11%. Das heißt, sie ist von ihrer körperlichen Grundlage (dem inneren Funktionieren ihrer Organe aus gesehen, wie es durch den Mond angezeigt wird) der Lufttyp; ihr äußeres Erscheinungsbild sowie die Antworten auf dem Fragebogen zeigen zur Zeit der Beratung jedoch einen Wassertyp, wonach wir uns in den folgenden Empfehlungen hauptsächlich richten müssen, denn wir müssen zunächst davon ausgehen, was ist. Das Feuerelement wird nicht so gelebt, wie aus dem Horoskop zu erwarten wäre, was bedeutet, dass auch das "Verdauungsfeuer" nicht besonders kräftig ist. Das Erdelement ist am schwächsten, was sie über ihren erdigen Gatten und ihre geregelte Arbeit und die Beschäftigung im Garten etc. ausgleicht.

Für die Ernährung bedeutet dies: sie sollte ihrer Verdauung nicht zu viel zumuten, denn alle Mahlzeiten, die unvollständig, zu langsam und mit Gärung oder Fäulnis verdaut werden, tragen bei Wasserüberschuss zu Übergewicht bei. Sie scheint außerdem zu den "guten Futterverwertern" zu zählen - mit langsamer Verdauung und niedrigem Grundumsatz. Leicht verdaulich sind:

- sehr wasserhaltige Speisen (Obst, Salate, Gemüse, Sprossen)

- schonend gegarte Speisen
- richtig kombinierte Speisen (nach den Regeln der richtigen Lebensmittelkombinationen aus meinem Buch "Harmonische Ernährung")
- Speisen werden leichter verdaulich, wenn man wenig davon isst, wenn man sehr gut kaut, wenn man gedanklich beim Essen ist und in einer schönen Umgebung und in Ruhe ohne Stress, Aufregung, Ärger etc. isst

Im Sommer sollte sie vormittags nur Obst essen oder Wasserfasten, im Winter braucht sie eher etwas Wärmendes. Am besten beginnt sie den Tag mit einem Glas heißen Wassers, in das sie etwas Zitrone geträufelt oder etwas frische Ingwerwurzel gerieben hat. Letztere unterstützt auch die Entschlackung, sie wärmt und heizt das Verdauungsfeuer an. Im Winter muss sie sich mit Obst und Rohkost zurückhalten, weil sowohl Wassertyp als auch Lufttyp leicht frieren - und das sollte nicht sein. Der Wassertyp verlangt - besonders bei kühlem Wetter - auch nach warmen (festeren) Speisen, was dem Lufttyp ebenfalls gut tut, denn er benötigt Festigkeit und Erdung, was bei ihr ganz besonders wichtig ist, weil das Erdelement so schwach vertreten ist.

Ich rate ihr, sich besonders mit der Verwendung von Kräutern und Gewürzen zu beschäftigen. Für sie passen die scharf-aromatischen Gewürze, und sie wird rasch darauf ansprechen, denn ihr wässriger Körper ist nicht der Ausdruck einer Wasser-, sondern einer Luftkonstitution! Da Du wenig Erde hast, macht sie ihren Körper durch Wasser schwerer, und das liegt ihr auch deshalb nahe, weil sie eine Krebssonne hat. So entgeht sie den Nachteilen von zu viel Luft im Alltag, als da sind Nervosität, Unsicherheit, Unzuverlässigkeit, geistige Abwesenheit etc. Die Gewürze braucht sie zur Anregung ihres Verdauungsfeuers, der Aktivität ihrer Enzymproduktion, zur generellen Intensivierung des Stoffwechsels. Wenn der Körper so als ganzes mehr in Schwung kommt, dann kann er bei Anstrengungen (Sport, körperliche Arbeit etc.) auch mehr von den Vorräten abbauen und Wasser loslassen und so abnehmen. Dies wird ihr immer nur in Verbindung mit viel Bewegung gelingen.

Tierische Produkte sollte sie nur noch essen, wenn sie ein sehr großes Verlangen danach hat. Sie sollte sie sich dann aber nicht verkneifen - man kann auf Dauer nichts verdrängen, ohne anderweitig Schaden zu leiden. Milchprodukte sind (außer Butter, süßer Sahne und - wenn ein Gusto besteht - wenig sehr fetthaltigem Rohmilchkäse) für sie auf Dauer nicht zuträglich, weil das Körperentgiftungssystem langfristig damit nicht fertig wird. Milchprodukte verschleimen! Tierische Produkte erden zwar, aber sie stumpfen auch ab und berauben den Menschen seiner

naturgegebenen großen Sensitivität und dem korrekten Kontakt mit seinen Gefühlen - ein Punkt, der sich bei Rosemaries Konstitution zwiefach ungünstig auswirken würde:

- einmal deshalb, weil – wie im Horoskop ersichtlich - Gefühle und intuitives Wissen für sie eine besondere Rolle spielen und weil sie in der Lage sein sollte, sie richtig mitteilen zu können - besonders auch in ihren Beziehungen
- zum anderen deshalb, weil sie sonst Gefahr laufen könnte, aufgrund ihres hohen Luftpotentials Gefühle und intuitive Erkenntnisse zugunsten gedanklicher Erklärungen und Analysen zurückzudrängen, zu wenig zu schätzen oder zu beachten oder falsch zu interpretieren. Das ist offensichtlich schon geschehen.

Damit sich Rosemarie geerdet, befriedigt und sicher fühlt, muss ihre Nahrung aber auch Kohlenhydrate und Fett enthalten. Kaltgepresste Öle und gekochte ganze Körner sind hier vorzuziehen, weil Brot mehr verschleimend wirkt. Ich empfehle die Körner maximal einmal täglich - am besten abends - zur Gemüsemahlzeit mit Sauce. Abwechslung wäre gut: Reis, Buchweizen, Hirse, Quinoa. Amaranth, Dinkel etc. Mit Hülsenfrüchten sollte sie experimentieren. Sicher geht sie mit Mung- und Linsensprossen. Lang andauernde Fastenkuren rate ich nicht, eher z. B. Fasten übers Wochenende, wobei man schon am Freitag nur Obst isst, dann Samstag und Sonntag fastet (mit Wasser) und am Montag morgen wieder mit Obst beginnt. Das dürfte aber erst wieder im Frühjahr sinnvoll werden.

Nach meiner Erfahrung ist es viel sinnvoller, sich regelmäßig, aber langsam, zu verbessern, als mit kurzfristigen Gewaltkuren den Körper völlig durcheinander zu bringen. Sehr viele Frauen haben sich durch Diäten sehr geschadet. Rosemaries Körpergewebe mangelt es an Zellsalzen und daher an Festigkeit. Diese Salze, vor allem Kalium (das festes Gewebe hervorruft) erhält man über die Ernährung: Sesammus und daraus bereitete Salatsaucen liefern Kalzium, Kalium liefern z. B. Pellkartoffeln incl. den Schalen, Grünblattsalate und Kräuter (vor allem die bitteren), Banane, schwarzen Oliven und Meeress Gemüse, Natrium liefern Sellerie (frisch gepresste Säfte aus Stangen- und Knollensellerie), Gurke und wiederum Meeress Gemüse (nicht das übliche Kochsalz!). Außerdem sind zur Mineralversorgung Datteln und Feigen (besonders Kaliumhaltig) zu empfehlen, die sich (in kleinen Mengen) vor allem als nachmittäglicher Snack anbieten. Die Aufnahme dieser Salze ins Gewebe und die gleichzeitige Wasserabgabe und Festigung kann man jedoch nur erreichen, wenn verbesserte Ernährung und Bewegung gleichzeitig einsetzen.

Ohne viel Bewegung wird Rosemarie keine Gewichtsreduktion erzielen, denn Wasser im Gewebe geht in der Regel einher mit Stauungen im Lymphsystem, das neben dem Blutkreislauf maßgeblich für die Entgiftung des Körpers und für seine Versorgung zuständig ist. Ich rate deshalb, das Lymphsystem anzuregen. Dafür gibt es zwei mir bekannte Methoden:

- täglich ein- oder zweimal anfangs 5 später bis zu 15 Minuten schwingen (wippen) und/oder "Joggen" auf dem Zimmertrampolin ("Lymphtrainer"). Es darf nicht zu hart gespannt sein, wie das bei den billigen Modellen der Fall ist. Wenn man/frau sich dazu eine flotte Diskomusik auflegt und das Trampolin auf die Terrasse oder den Balkon stellt, macht's besonders viel Spaß.
- manuelle Lymphdrainage. Dazu gibt es im Handel Bücher, z. B. im Bircher-Benner-Verlag oder im Haug-Verlag. Es ist eine sehr leichte "Katzenpfötchen"-Massage, die man sich geben lassen kann, nach einiger Zeit aber auch selbst beherrschen lernt.

Mond im Wassermann zeigt auch eine Tendenz zu dem, was man als Toxämie bezeichnet. Das heißt, das Blut wird im Laufe der Zeit dickflüssig und ist nicht mehr in der Lage, seine Aufgaben - vor allem die Entgiftung - ausreichend zu erfüllen, weil es selbst ständig Gifte mit sich herum trägt. Es ist dann eine Blutreinigungskur angesagt. Geeignete Kräutertabletten reinigen das Blut und schwemmen das überflüssige Wasser aus Deinem Körper. Wenn man wie Rosemarie fast 40 Jahre mit gutbürgerlicher Küche gelebt hat, dann hat man häufig sehr viele (vor allem auch saure) Schlacken auszuscheiden. Zur weiteren Entgiftung - vor allem saurer Schlacken - empfehle ich Atemtherapie. Rosemaries von der Grundanlage her luftigen Konstitution mangelt es häufig an Sauerstoff. Solche Menschen haben es nicht gelernt und besitzen von Natur aus nicht genügend Anreiz, richtig, das heißt tief genug zu atmen. Ich empfehle ihr eine Atemtherapeutin, die mit viel Einfühlungsvermögen sanft und behutsam mit ihr arbeitet. Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Ich denke dabei nicht an Rebirthing oder ähnliche chaotisch-heftige Methoden.

Oberstes Gebot für Rosemarie ist: Mit all den genannten Methoden incl. Ernährungsumstellung sollte sie langsam und vorsichtig voranschreiten: immer sollte sie auf ihren Körper, die Gefühle und die innere Stimme (die Intuition) achten! Heftige Entgiftungskrisen mit starken oder langanhaltenden Schmerzen oder anderen Symptomen sind zu vermeiden. Man muss dann noch behutsamer vorgehen. Ihre Waagebetonung spricht dafür, dass ihre Nieren solche Gewaltanwendung, wie es eine Massiventgiftung darstellt, nicht unbeschadet überstehen würden. Z. B. würde eine überwiegende Obstrohkost nicht nur im Winter eine Unterkühlung und völlige Überanstrengung der Nieren hervorrufen.

Damit kommen wir zum letzten Teil: Es sollte ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, klar sein, dass eine dauerhafte Gewichtsreduktion nur dann erzielt werden kann, wenn auch die gefühlsmäßigen Ursachen dafür angegangen werden. Ich möchte hier nur ein paar kleine Hinweise geben. Rosemaries erhöhtes Körpergewicht kommt nicht von ungefähr. Sie ist sehr empfindlich und schützt sich deshalb mit mehr Umfang. Sie ist innerlich sehr luftig-leicht und sensitiv und sucht sich deshalb Erdung durch (Wasser-)Gewicht, da ihr Erdelement abgeht. Ein Krebs ist immer auf Sicherheit und Geborgenheit bedacht - auch das kann ein wohlbeleibter Körper vermitteln. Kein Windstoss kann einen dann so leicht umwerfen, (so glaubt man), physisch nicht und psychisch nicht. Gewichtsabnahme kann erst in nennenswertem Umfang erfolgen, wenn man bereit ist, auf diese drei genannten Punkte in gewissem Umfang zu verzichten. Emotionales Loslassen ist der erste Schritt! Fragen sie sich:

- Bin ich bereit, durch weniger Schutz mehr zu riskieren, eventuell verletzt zu werden?
- Bin ich bereit, leichter, durchlässiger und noch sensitiver zu werden und das Gesehene oder Erspürte dann mitzuteilen und zu leben?
- Bin ich bereit, meine Sicherheit aufzugeben und Neuland zu betreten, z. B. beruflich oder auch im Umgang mit anderen Personen, in meinen Beziehungen etc.?

Der Mond steht im Horoskop unter anderem für die Summe der Vergangenheit. Er steht auch für das Unbewusste, für unsere in der Kindheit anerzogenen Verhaltensmuster, generell für das, was wir weiter verwenden (ohne viel darüber nachzudenken), was wir aber nicht weiter ausbauen sollten. Die Sonne repräsentiert die Energien, die sie sich aneignen, mit denen sie in diesem Leben zunächst vor allem arbeiten sollten. Der Aszendent aber stellt den Bereich dar, den sie als langfristiges Fernziel anpeilen sollten.

Aszendent Zwilling verleiht wie kein anderer Aufgeschlossenheit und Wissbegier. Für gewöhnlich besteht eine gut entwickelte Intelligenz, Neugier und ein großes Bedürfnis nach verbaler Kommunikation. Das Leichte, Luftige, Unbeschwerte, das der Zwilling (Luft) mit sich bringt, steht im Gegensatz zu so manchem, das Rosemarie durch ihre Sonne im Krebs (Wasser) an Schwere und Verhaftetsein mitgebracht hat. Sie wird erst dann auch körperlich leichter werden, wenn sie anfängt, mehr die Qualitäten ihres Aszendenten zu leben, also luftiger zu werden. Unter der Frage: Was ist Ihr Lebensziel? Schreibt sie: "eine innere Harmonie finden und mit meinem Äußeren glücklich und zufrieden sein" und sie möchte dann anderen helfen, ihr Glück zu finden. Diese angestrebte innere Harmonie wird sie darin finden, dass sie ihren

luftigen Aszendenten stärker lebt. Dort liegt das Geheimnis ihrer Harmonie verborgen: Harmonisch können wir nur sein, wenn wir unseren wahren Lebenszweck entdecken und entsprechend unserer Anlagen leben.

Lassen sie die Frage ihrer täglichen Meditation lauten: "Wer bin ich?" Denken sie darüber nach und bitten (beten) sie um eine Antwort. Einen Teil davon wissen sie schon - sie brauchen nur den Mut, auch danach zu leben. Fragen sie sich:

- Was kann und muss ich jetzt lernen und verbreiten?
- Wie und mit wem kann ich in einen produktiven Dialog treten?
- Von wem kann ich freizügig nehmen, und wem soll ich geben?

Ich sage ihr: „Ein weites neues Feld liegt vor Dir. Nimm Deinen ganzen Mut und Dein großes Vertrauen zusammen. Sprich darüber mit Deinem Mann und erkläre ihm, was in Dir vorgeht, damit er in Deiner Entwicklung nicht den Anschluss verliert. Sobald Du Deinen ureigensten Qualitäten nähergekommen bist, wird sich die gewünschte Harmonie einstellen, und Du kannst dann - ja, Du bist dann dazu verpflichtet - anderen helfen, ihr Glück zu finden. Andere Menschen im Bereich des Gesundheitswesens zu unterstützen, könnte sehr wohl Dein neues berufliches Feld werden. Wissensvermittlung und nährendes Verstehen Deiner Mitmenschen sind bedeutende Gaben von Dir. Die Entwicklung dahin dürfte aus praktischen Gründen jedoch nur Schritt für Schritt erfolgen. Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Erprobung und Umsetzung.“

Nervosität, Unsicherheit

Franz ist 28 Jahre alt, 182 cm lang und wiegt etwa 67 kg. Er kommt zu mir in die Beratung wegen Hautunreinheiten und Ausschlägen, Asthma und Zukunftsfragen. Er arbeitet in einer Genossenschaft als Gärtner. Er hat diese Stelle angenommen, weil er gerne mit anderen Menschen zusammenleben und -arbeiten möchte und weil er - wie mir scheint - recht unselbständig ist. Er redet viel, ist meist im Kopf und hat sehr idealistische Vorstellungen über das Zusammenleben der Menschen. Tiefer Glaube und Hingabefähigkeit zeichnen ihn aus (Fische-Sonne).

Aufgrund seines Horoskops verteilen sich die Punkte für die vier Elemente nach der neuen Formel aus dem Bio*Vitalis-Programm wie folgt:

Luft 30%, Feuer 15%, Wasser 37% und Erde 18%.

Diese Verteilung stimmt mit den Antworten des Fragebogens und meinem persönlichen Eindruck im großen und ganzen überein. Seine Verdauung erscheint Franz gut, sein Zustand spricht eine andere Sprache: sie ist offensichtlich weder in der Lage, genügend Nährstoffe (besonders Mineralien) aus der Nahrung aufzunehmen noch alles Nutzlose oder Schädliche auch restlos wieder auszuscheiden. Dies trifft auf Menschen mit wenig Feuer häufig zu. Man kommt dann zwar mit vegetarischer Ernährung zurecht, sollte den Rohkostanteil aber nicht über Gebühr ausdehnen, denn Rohes ist - besonders abends - für die meisten Menschen schwerer verdaulich als Gekartes. Also abends keine Berge von Wurzelrohkost! Und immer sehr gut kauen, langsam essen und nicht gleichzeitig trinken, lesen oder fernsehen.

Rohkost mit viel Obst ist für diese Menschen im Sommer gut und empfehlenswert, im Winter dürften jedoch außer dem Obst am Morgen ein bis zwei Mahlzeiten zumindest mit warmem, schonend gekartem Anteil nötig sein, damit sie nicht frieren; dreimal täglich kühlendes Obst wie Franz jetzt isst, könnte er sich mit seiner Konstitution nur leisten, wenn er als Ausdauersportler in einem warmen Land leben würde und regelmäßig trainierte. Gartenarbeit genügt da nicht. Und außerdem, was ist im Winter? Zur Erhöhung der Verdauungsleistung sind hier Gewürze angebracht, die den warmen Speisen zugefügt werden. Besonders empfehlen möchte ich den frischen Ingwer, der die Verdauungsleistung mild anhebt und wärmt. Im Winter sollte Franz den Tag mit einem Glas warmen Wassers beginnen, in das du etwas frischen Ingwer gerieben hast.

Hilfreich sind hier folgende Gewürze: Kurkuma, Zimt, Nelken, Basilikum, Kardamom, aber

auch Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel und Anis. Von tierischen Produkten rate ich aus verschiedenen Gründen ab, besonders aber wegen der noch zu diskutierenden Allergieprobleme und weil Franz als Kind schon kein Fleisch mochte - eventuell vorhandene Gelüste in dieser Hinsicht sind also nur antrainiert. Auch Milchprodukte sind in diesem Fall nicht die Lebensmittel der Wahl - Franz hatte schon als Kind Milchschorf - ein deutliches Zeichen, dass sein Körper mit Milch nicht ordentlich umzugehen weiß - bei einem so hohen Wasseranteil kein Wunder. Es könnte sein, dass er Butter verträgt - vorsichtig wäre ich jedoch damit. Olivenöl und Kürbiskernöl schmecken übrigens sehr gut mit Brot!

Mit einer Milchallergie - wie sie sehr viele Bundesbürger haben - muss man streng sein, denn Butter und Sahne enthalten zwar wenig, aber doch immerhin etwas Eiweiß; und auf dieses reagieren wir allergisch. Man kann es auch einmal mit Ghee zu versuchen, das ist reines Butterschmalz. Ansonsten sind natürlich kaltgepresste Pflanzenöle ein sehr guter Ersatz: Sonnenblumenöl ist hier z. B. zu empfehlen. Getreide kann er - in Maßen - essen. Ich empfehle es maximal einmal am Tag, am besten in Form von ganzen gekochten Körnern zusammen mit Gemüse und gewürzter Sauce zur Abendmahlzeit. Brot ist zweite Wahl und führt eher zur Verschleimung, was selbst bei Luftmonden wie dir immer eine große Gefahr ist. Mit Süßem würde ich mich zurückhalten, bzw. diesen Bedarf durch Trockenfrüchte decken. Ein bis dreimal pro Woche - je nach Jahreszeit - wären auch Hülsenfrüchte, vorzugsweise Linsen, angebracht. Eine längere Fastenkur würde ich Franz zur Zeit und in den nächsten ein bis zwei Jahren auf keinen Fall anraten. Ich habe eher den Eindruck, dass er mehr Substanz, Solidität, Festigkeit brauchen könnte.

Ich finde es sehr passend und gut, dass Franz mit der Erde im Garten arbeitet. Diese Tätigkeit ist für ihn regelrecht heilsam. Von Vorteil in diesem Zusammenhang der Erdung sind Lebensmittel, reich an (organisch gebundenem) Kalzium (z. B. Sesam) und Kalium (Pellkartoffeln incl. Schalen), bittere Grünblattsalate und Kräuter, Bananen, schwarze Oliven, Meeress Gemüse) und Natrium (Sellerie, Gurke, Meeress Gemüse etc. - kein Kochsalz!).

Die gesundheitlichen Schwachstellen von Franz liegen im Verdauungs- und Ausscheidungsbereich; dies betrifft auch das Lymphsystem. Somit besteht die Gefahr innerer Vergiftung und Verschlackung. Das heißt ganz klar, dass der Körper genügend Zeit (von früh um 4 bis mittags um 12 Uhr) und Energie erhalten sollte, um zu entgiften. Es besteht die Tendenz, dass nicht richtig entgiftet wird, Blut und Lymphe sind dann nicht so rein und dünnflüssig, wie sie zur ordnungsgemäßen Arbeit im Körper sein sollten. Dies kann zu Allergien, Immunschwä-

che, Verpilzung etc. führen. Ich empfehle zusätzlich zu den oben angegebenen Ernährungsratschlägen generell noch viel mehr Bewegung an der frischen Luft. Schreibtischarbeit ist für Franz nichts. Er ist viel zu sehr in die Luft geraten.

Ist es ihnen bekannt, dass Hautausschlag (z. B. Kuhmilchschorf) und Asthma gegeneinander austauschbar sind? Behandelt man schulmedizinisch das eine, kann das andere kommen und umgekehrt. Beide sind Symptome von Allergien, diese wiederum häufig die Folge von tierischem Eiweiß (bei dir in der Kindheit die Milch). Häufig sind Allergien mit Candidabefall und Schwermetallbelastung – nicht zuletzt aus Amalgamfüllungen - gekoppelt. Abhilfe bringen eine generelle Körperentschlackung und -entgiftung und eine Ernährung, die ein Minimum an neuen Giften enthält. Franz sollte sich austesten lassen und die Schwermetalle ausleiten.

Der Problemkreis Hautausschlag-Asthma-Allergie hat zu tun mit dem mitmenschlichen Grundproblem Kontakt-Berührung-Beziehung. Dabei ist die Grundursache wie so oft in Angst zu suchen - Angst vor zu großer Nähe, die >Ansteckung< durch Körperkontakt oder über Allergene bringen oder zu einer zu engen und deshalb als gefährlich erachteten Beziehung führen könnte. Bisher hat das Leben in Gemeinschaften bei Franz eine große Rolle gespielt, und es scheint, dass dies auch in Zukunft der Fall sein wird, was zum Horoskop paßt. Franz liebäugelt mit einem Leben im Kloster. Ich sage ihm:

„Wenn du davon voll überzeugt bist und im tiefsten Herzen fühlst, dass das dein Weg ist, dann solltest du ihn gehen. Wenn du aber auch nur den kleinsten Zweifel daran hast, dann solltest du diesem Zweifel nachgehen und in dich hineinspüren. Lass mich deine Zweifel ein bisschen nähren: Bei allem Respekt vor einem Leben in religiösen Kommunen (das ich selbst aus eigener Erfahrung gut kenne) bitte ich dich, zu bedenken: Ein solches Leben kann die Entfaltung der Eigenverantwortung, des Selbständigwerdens verhindern, besonders, wenn man so veranlagt ist wie du. In einer religiösen Gemeinschaft muss man meistens mehr Kompromisse schließen als außerhalb. Es gelingt nur mit größten Schwierigkeiten, so zu leben und das auszudrücken und zu verwirklichen, was man selbst ist und will - es sei denn, es deckt sich >zufällig< mit den Gepflogenheiten einer solchen Gemeinschaft. Dies trifft immer nur auf Teilbereiche zu.

Eine religiöse Gemeinschaft bietet die Möglichkeit eher unverbindlicher und deshalb ungefährlicher >Liebesbeziehungen< gleichzeitig mit vielen in der Gruppe - ohne dass man sich wirklich einlassen müsste. Du bist auf der Suche nach einer Heimat. Du wirst aber immer hei-

matlos sein, bis du diese Heimat in dir selbst gefunden hast. Das häufige Wechseln von Kommune zu Kommune wird dir höchstens insofern helfen, als du nach einiger Zeit erkennst, dass dich das nicht weiterbringt. Was dir weiterhelfen würde, wäre etwas, wovor du vermutlich - zumindest unbewusst - große Angst hast: eine enge, tiefe Zweierbeziehung mit einer Frau, in der du deine Hingabefähigkeit und Weiblichkeit leben und erfahren könntest und in der du durch den Spiegel des Partners mehr zu dir selbst findest.

Lass dich auf ein >gefährliches<, verbindliches Abenteuer (im guten Sinne) ein, lass Nähe zu und öffne dich, zu empfangen und zu geben. Du hast eine reichhaltige Gefühlswelt: Lass eine geliebte Person daran teilhaben. Nimm dein Leben selbst in die Hand, und lass den Rat von Lehrern, Priestern und Eltern endlich zugunsten deiner eigenen inneren Stimme beiseite! Dir würden eine >erdige< Frau und ein eigenes Heim sehr gut tun. Wie ich aus dem Horoskop erkennen kann, wirst du in den kommenden eineinhalb Jahren eine Phase großer Umwälzungen mitmachen. Neue Erkenntnisse über die eigenen Wünsche und Vorstellungen des Lebens werden ans Tageslicht kommen. Die meisten Menschen werden erst in dieser Phase im Alter von ca. 29 Jahren >richtig< erwachsen. Es wäre für dich von Nutzen, wenn du diese Zeit nicht mit Hyperaktivität ständiger äußerer Veränderung verstreichen liebst. Statt dessen solltest du von einer - wenn auch nur vorübergehenden - soliden Basis (wie der jetzigen) aus mit einer erdenden Tätigkeit die inneren Veränderungen beobachten, um dann im richtigen (selbst erspürten) Augenblick das zu tun, was du dann für richtig hältst."

Krebs

Frau Irmtraud ist 39 Jahre alt, 172 cm lang und 72 kg schwer. Sie hat einen eher plumpen, etwas groben Körperbau, der durch sportliches Training gewonnen hat. Man spürt ihre Kraft und die unergründliche Tiefe ihres Gefühlslebens (fünf Planeten incl. Mond im Skorpion!). Wasser ist nach der neuen Formel aus dem Bio*Vitalis-Programm mit 44% ihr stärkstes Element, gefolgt von Feuer mit 20%, Luft mit 21% und Erde mit 15%. Sie hat Krebs im Frühstadium.

Ich verbinde mit ihr folgende Eigenschaften: kraftvoll, feurig, willensstark, sehr intensiv und aktiv, ein Arbeitstier, abenteuerlustig, freiheitsliebend und zuzeiten unkonventionell. Sie will nicht in Routine eingespannt werden, ist lieber selbst Initiator und Leiter, als sich anderen Menschen und Sachzwängen unterzuordnen. Allerdings hat sie einige dieser feurigen Eigenschaften einschlafen lassen. Sie spürt einen inneren Drang, den Dingen auf den Grund zu gehen; sie liebt leidenschaftlich alles, was Tiefe, Substanz und Intensität ausstrahlt, verwirkliche diese Maximen aber nur ungenügend in ihrem Alltag. Ihr Drang nach Kreativität erwächst aus tiefem eigenem Erleben. Sie hat die Begabung, tief in die menschliche Gefühlswelt einzudringen, das Wesen des Menschen zu verstehen, tiefgreifende Veränderungen zuzulassen und so schließlich geläutert zur eigenen Weisheit zu gelangen.

Sie spürt aber Hemmungen und Angst, diesen Bedürfnissen und Fähigkeiten nachzukommen. Dies betrifft vor allem auch ihre Willenskraft. Wenn sie die Wahl zwischen Konflikt und Harmonie hat, dann wählt sie vorsichtshalber die Harmonie, nur um etwas zu erlangen, was den Namen >Harmonie< nicht verdient. Das ist ihr Hauptproblem. Ihre gesundheitlichen Schwachstellen sind: Unterleib, Geschlechtsorgane, Blase, Dickdarm, Menstruation und eventuell auch Herzprobleme. Da sie ihr Feuerelement nicht auslebt, besteht nur eine geringe Neigung zu Unfällen, Verletzungen, Brüchen etc. Eine Tendenz zu Ischiasbeschwerden, Arthritis (Hüfte, Oberschenkel), Rheuma und Gicht sind jedoch eindeutig. Ich sage zu ihr:

"Ich vermute, dass Sie Ihr Leben zu Beginn des dritten Jahrzehnts nicht nach Ihren wirklichen Vorstellungen eingerichtet haben. Anpassung an die äußeren Umstände überwog die Durchsetzung Ihrer eigenen Wünsche."

"Das ist leider richtig. Ich mache meinem Mann immer noch (wie seit fünfzehn Jahren) die Buchführung, obwohl ich dazu nicht mehr den geringsten Drang verspüre. Ich habe jedoch Angst, die eigenen tiefsten Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen und das eigene Feuer und

den Willen schöpferisch eigenverantwortlich umzusetzen."

"Hinzu kam vermutlich ein traumatisches, isolierendes Erlebnis, in dem Sie sich völlig allein gelassen und enttäuscht fühlten und sich selbst auch noch die Schuld daran gaben."

"Ja, das war der Tod meiner Mutter, um die ich mich viel mehr hätte kümmern müssen. Die Feindschaft zwischen ihr und meinem Mann und die viele Arbeit hielten mich davon ab. Jetzt werde ich das Gefühl nicht los, sie verraten zu haben. Und zugleich spüre ich, dass ich in der Todesstunde hätte bei ihr sein müssen."

"All diese und andere belastenden Emotionen haben Sie >tapfer< unterdrückt. Statt des Risikos, so zu sein, wie Sie von Natur aus vorgesehen sind, begaben Sie sich in ein Gebäude von Kontrolle, Kontinuität und Sicherheit und zeigten sich der Außenwelt als verlässlich, vernünftig, stabil, konservativ und robust."

"Ich kann mit meinem Mann nur über geschäftliche Dinge und über Tennis reden. Alles andere interessiert ihn nicht, oder er bespricht es mit seinen Stammtischbrüdern."

"Die starke Energie Ihres überreichen Gefühlslebens und Ihres Feuers findet nicht genügend Ausdruck. Haben Sie nicht wenigstens eine Freundin, mit der Sie reden, der Sie sich mitteilen können?"

"Ja schon; sie wohnt aber in einer anderen Stadt, und wir sehen uns nur einmal im Monat; manchmal auch seltener. Die hiesigen Bekannten sind in erster Linie die Freunde meines Mannes und außerdem eher oberflächlich."

"Starke Energie, die im Körper nicht verwendet wird, erzeugt gesundheitliche Probleme. Dies kann sich auf Ihre Wünsche und Begierden im Bereich Sex, Macht und Geld beziehen. Unterdrückter Wille vermindert das Verdauungsfeuer, der Stoffwechsel entgleist, und Schlacken lagern sich ab. Dies wird besonders kritisch, wenn man nicht regelmäßig in Form von Erkältungen, Grippe oder Ruhe nach Erschöpfungen entgiftet: sie waren nie krank, haben nie gefehlt! In all den Jahren entwickelten sich in Ihrem Inneren die Voraussetzungen für Ihren Krebs: eine chronische, schleichende innere Vergiftung und Schwächung des Immunsystems. Dann kam der Einbruch durch den Tod Ihrer Mutter. Der Körper war nicht mehr flexibel genug, diesen Superstress mit Hilfe seines Normalprogramms durchzustehen. Ein Notprogramm wurde aufgesetzt: der Krebs."

"Ein Problem dabei ist, dass meine Ängste, mein Groll und mein Schmerz mich immer wieder dazu verführen, mehr in meinen schmerzlichen Gefühlen und Erfahrungen - also in der trau-

matischen Vergangenheit - zu verweilen, als mir gut tut."

"Das liegt sicherlich daran, dass die Gegenwart für Sie nach wie vor nicht besser erscheint, denn Sie stecken in der Arbeit wie im Privatleben immer noch in unbefriedigenden Verhältnissen. Diese fühlen sich für Sie zwar sicher an, Folge davon ist jedoch, dass sich unangemessene Reaktionen und Handlungsweisen einschleichen, die Signale setzen, auf welche die Umwelt anders reagiert, als Sie es gerne hätten."

"Das habe ich so noch nicht gesehen, leuchtet mir jetzt aber ein. Daraus, dass ich meine Arbeit gründlich und gut mache, entnimmt meine Umwelt, dass ich die Arbeit mag - was aber ganz und gar nicht stimmt. Ich bin nur diszipliniert."

Mit ihrer überwiegenden Rohkosternährung hat Irmtraud bisher eine erhebliche Verbesserung ihrer gesundheitlichen Problematik erlebt; das ist mehr als verständlich und aus der Literatur bekannt. Viele Krebsheiler arbeiten mit Rohkost und rohen, frisch gepressten Säften. Zum einen hat sie eine innere Reinigung des Körpers durchgeführt, was sowohl bei Krebs wie auch bei Herzkrankheiten sehr hilfreich ist. Außerdem hat sie durch ihre neue Ernährungsweise, die von aller Konvention und dem, was ihre Familie und ihre Bekannten machen, abweicht, ihrem Hang nach Eigenständigkeit und Unkonventionalität Rechnung getragen - beides Eigenschaften, die mit ihrer Funktion im Büro nicht ausreichend zu verwirklichen sind. Ich versuche bei meinen Klienten individuell genau herauszufinden, was zu ihnen passt. Dies ersetzt natürlich nicht eigenes Nachspüren und Experimentieren, was Irmtraud offensichtlich schon tut.

Versuchen auch Sie – liebe Leserin, lieber Leser -, nur das zu essen, was Sie wirklich mögen! Aber bitte kein Zwang! Der wäre besonders schädlich. Spüren Sie nach, was Sie wollen. Lassen Sie sich nicht von außen beeinflussen! Sie sind der Maßstab. In meinem Buch >Harmonische Ernährung< beschreibe ich ausführlich diese Methode des intuitiven Selbstfindens.

Frau Irmtraud gebe ich folgende speziellen Ratschläge: "Ihre Ernährung scheint mir angesichts Ihrer Krankheit, so wie sie jetzt ist, recht angemessen. Achten Sie aber darauf, ob Sie im Winter immer noch so viel Rohes (besonders das Obst am Morgen) vertragen oder ob Sie vielleicht frieren. Beginnen Sie den Tag dann lieber mit einem warmen Getränk (Wasser mit frischem Ingwer oder Zitrone, Yogitee, Kräutertee, Gemüsebrühe etc.). Alle Arten von tierischem Eiweiß sollten Sie strikt meiden, ebenso Alkohol und Tabak. Eine vegetarische Ernährung aus Obst, Gemüsefrüchten, Sprossen, Salaten, Gemüsen, Samen und Nüssen ist richtig für Sie. Experimentieren Sie mit frisch gepressten Säften aus dem Champion- oder Green-Life-Entsafter (keine Säfte aus Zentrifugen oder Flaschen – die haben keine Heilwirkung

mehr!). Saft ist leichter verdaulich, und ich denke, dass Ihre Verdauung zuzeiten nicht ausreichend ist und dass es auch an der Aufnahme der Nährstoffe hapert. Kaltgepresstes Öl sowie Butter und süße Sahne können Sie in Maßen verwenden. Wenn es Ihnen danach ist, sollten Sie (ohne schlechtes Gewissen) auch warme Speisen zu sich nehmen (schonend gegarte Gemüse, Getreide wie Hirse, Reis, Buchweizen, Amaranth, Quinoa). Mild anregende Gewürze sind fein (aber keine Chilis, Knoblauch o. ä.).

Baden ist für den Körper wesentlich besser als duschen. Regelmäßige sportliche Betätigung (Wettkampf und Spiel) ist für Sie lebensnotwendig. Es ist sehr zu begrüßen, dass Sie auch weiterhin Tennis spielen. Wie wär's mit einem Abenteuerurlaub z. B. quer durch die Sahara oder in den tropischen Dschungel? Ich empfehle Ihnen auch kräftige Massagen und viel, viel frische Luft und mehr Schlaf. Nehmen Sie aber generell, vor allem auch bei der Arbeit, mehr Rücksicht auf Ihren Körper! Diese Vorschläge ersetzen zwar die Behandlung durch einen Heilpraktiker oder Arzt nicht, können jedoch die Heilung von Krebs unterstützen - vor allem, wenn er - wie bei Ihnen - noch im Anfangsstadium ist.

Diese Vorschläge klingen für einen Krebskranken ungewöhnlich. Ich bin mir jedoch sicher, daß es tatsächlich hilft, weit weg zu reisen; dabei werden Sie den Krebs leichter los als durch dumpfes Brüten hier zu Hause! Ganz wichtig aber ist, dass Sie lernen, liebevoller mit sich selbst umzugehen. In Ihrem Leben fehlt das spielerische Element. Wie lange ist es her, dass Sie einmal >nutzlose< Dinge taten, albern und kindlich fröhlich waren? Ich denke, Ihre Tochter wird Ihnen dabei helfen können. Sie haben jetzt schon Ihr halbes Leben dem Geschäft geopfert. Jetzt wird es allerhöchste Zeit, dass Sie mehr an sich selbst, Ihre innersten Bedürfnisse, Ihre Gefühle und an Ihre Gesundheit denken. Suchen Sie nach Möglichkeiten der Arbeitsentlastung. Sprechen Sie ohne falsche Rücksicht ganz klar mit Ihrem Mann darüber. Was nützt ihm eine kranke Frau? Der Betrieb wirft auch ausreichend Gewinn ab, wenn Sie nur noch drei Tage in der Woche arbeiten oder ganz ausscheiden und statt dessen eine Buchhalterin anstellen. Sie sollten die Zeit nicht nutzlos verstreichen lassen!

Sie brauchen jetzt und in den kommenden Monaten sehr viel Aufmerksamkeit für sich und Ihre Bedürfnisse. Sie haben in dieser Zeit Energien zu verarbeiten, die überwiegend mit Gesundheit und der oben geschilderten Problematik zu tun haben. Das ist die große Chance in Ihrem Leben, diese Probleme von Grund auf anzugehen. Wenn Sie in dieser Zeit viel mehr Zeit für sich selbst benötigen als bisher, dann ist das kein Egoismus. Sprechen Sie mit Ihrer Umgebung darüber, und setzen Sie sich durch - endlich einmal! Jetzt ist die Zeit; Sie haben

nicht zufällig gerade jetzt um Rat gefragt! Wenn es schlimmer wird, können Sie vielleicht nicht mehr. Und ein letztes: Ihr Horoskop zeigt eindeutig ein sehr starkes Potential für ein reiches spirituelles Leben. Jetzt ist der Zeitpunkt unwiderruflich gekommen, damit anzufangen. Es gibt dazu heutzutage Möglichkeiten wie noch nie. Warten Sie nicht länger, fangen Sie an, täglich zu meditieren. Meditation, eine rohkostbetonte vegetarische Ernährung und mehr Beachtung und Verwirklichung Ihrer persönlichen Bedürfnisse und Gefühle werden Sie in einen völlig neuen Menschen verwandeln. In zunehmendem Masse werden Sie sich selbst, Ihr Potential, Ihre Veranlagung besser kennenlernen und den Mut aufbringen, auch danach zu leben. Im Zuge dessen wird sich auch die Gesundheit weiter verbessern und stabilisieren. Ich wünsche Ihnen viel Mut dazu."

Verdauungsbeschwerden

Frau Brigitte ist 25 Jahre, 175 cm, 80kg. Sie wirkt sehr weiblich, mit glatter, leicht fettender, etwas unreiner Haut. Sie ist mit ihrem gesundheitlichen Allgemeinzustand und ihrer Leistungsfähigkeit unzufrieden, fühlt sich nicht richtig gesund. Sie ist nach eigenem Bekunden seit einiger Zeit aus dem Gleichgewicht geraten, was sich auch an ihrer Figur bemerkbar macht. Sie studiert Ernährungswissenschaften und hat dementsprechend experimentiert, ist aber nicht zu befriedigenden Resultaten gekommen. Sie hat Verdauungsprobleme:

- Blähungen und unregelmäßigen Stuhlgang mit Tendenz zu Verstopfung
- die Mahlzeiten liegen unangenehm und zu lange im Magen; ein angenehmes Gefühl stellt sich nur nach ganz leichten Speisen ein, z. B. nach Blattsalaten, Obst oder gegartem Gemüse
- sie fühlt sich öfters schlapp, dumpf oder wie benebelt
- sie ist ständig verschleimt in den Atemwegen
- sie hat Wassereinlagerungen im Gewebe
- Kuhmilchprodukte (außer Butter und Sahne) verträgt sie nicht recht; sie bekommt dadurch
- gerötete und schuppige Haut an den Händen
- sie hatte schon zweimal Nierenbeckenentzündung und leidet immer wieder mal unter Blasenentzündung
- eine Candida-Pilzinfektion hat sie – wie sie angibt - nicht

Ihre Ernährung ist vegetarisch ohne Eier, Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, aber mit Sahne, Butter und Ziegenkäse; sie hält meist die Trennkostregeln ein:

- vormittags isst sie entweder nichts und trinkt nur Wasser oder isst Obst
- mittags gibt's Butterbrot mit Avocado, Gurke, Tomate etc.
- abends isst sie alle Arten von Rohkost (auch Wurzelrohkost) mit Butterbrot oder gegartes Gemüse mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

Ihr Tages- und Wochenrhythmus ist ziemlich unregelmäßig, sie bekommt dadurch nicht immer die Schlafmenge, die sie bräuchte. Einmal wöchentlich tanzt sie Ballett; sonst hat sie wenig Bewegung.

Da sie darüber klagt, Wasser einzulagern und an Gewicht zuzunehmen spreche ich meine Beobachtungen zur Hormonbalance von Frauen an: Ungleichgewicht scheint für eine Verstärkung des Wasserelementes ganz besonders wichtig zu sein. Viele Frauen nehmen zu, wenn sie die Pille nehmen sowie nach der Geburt von Kindern oder wenn sie in den Wechseljahren

vom Arzt Hormone verschrieben bekommen. Sie sehen dann für Jahre wie Wassertypen aus und fühlen sich häufig auch so - auch wenn sie von der Konstitution her eigentlich z. B. Lufttypen sind. Das kann sich jedoch wieder einregeln - vor allem wenn man die schädlichen Hormone weglässt, die gegen Alterung, Osteoporose und andere Probleme sowieso nicht wirklich helfen, wie mehrere medizinische Studien gezeigt haben.

Brigitte ist durch ihren Krebs-Mond zunächst einmal auf der körperlichen Ebene ein Wassertyp – und so sieht sie auch aus. Nach der neuen Formel aus dem Bio*Vitalis-Programm, die alle Bereiche des Menschen berücksichtigt, sind die Elemente wie folgt verteilt:

Feuer 27%, Wasser 25%, Luft 24% und Erde 24%.

Diese Verteilung sieht ideal aus, ist sie doch recht gleichmäßig. Das jedoch ist nicht unbedingt so ideal wie es aussieht. Diese Menschen haben eher Probleme, das herauszufinden, in dem sie wirklich gut sind. Wenn sie eher optimistisch getönt sind, dann halten sie sich für auf allen Gebieten gleich gut begabt, wenn sie zu Pessimismus neigen, dann glauben sie, daß sie im Grunde keine Begabungen haben.

Brigitte ist schwerpunktmäßig ein Wasser-Feuer-Typ; die Anteile an Luft und Erde fallen weniger ins Gewicht, und das sowohl in der Anlage (nach dem Geburtshoroskop) als auch nach dem Fragebogen. Zwischen beiden Angaben ist dennoch ein deutlicher Unterschied in den Prozentangaben. Wir erzielen ein Maximum an Gesundheit und Leistungskraft, an Erfolg für uns und die Mitmenschen und in bezug auf die Erfüllung unseres Lebenszieles, wenn wir das mitgebrachte Potential so gut wie möglich entfalten, ausnutzen, ausleben.

Brigitte hat z. B. viel Feuer. Dieses Feuer will in Kreativität umgesetzt werden, sie soll sich damit im Leben selbstbewusst behaupten, sich zeigen (Sonne im Löwen!), zielstrebig Ihren eigenen Weg gehen. Wenn sie sich statt dessen zu sehr zurücknimmt, unterordnet, nicht traut, ihre Meinung zu sagen oder ihre Methoden anzuwenden, dann wird dieses Feuer nicht richtig genutzt und richtet im Körper Schaden an. Nicht genutztes und unausgedrücktes Feuer kann z. B. zu Gallensteinen oder Hämorrhoiden führen.

Feuer steht für Verdauungskraft: Wenn man sein Feuer nach außen im Leben nicht nutzt, dann lässt auch die Verdauungskraft nach, und man bekommt die oben geschilderten Probleme. Brigitte nutzt ihr Feuer-Potential nur zum Teil aus. Sie erlebt das beim Umgang mit Mitgliedern ihrer Wohngemeinschaft, in der Uni, in ihren Liebesbeziehungen und in anderen Si-

tuationen.

Sie hat auch viel Wasser im Horoskop. Wenn sie dieses Wasser, das heißt den dahinter liegenden Gefühlsreichtum richtig verwendet, ausdrückt, lebt, dann hat sie damit keine Probleme, im Gegenteil; sie wird ein einfühlsamer, mitfühlender, hilfreicher Mensch sein, der seinen Mitmenschen durch weisen Rat z. B. auf dem Gebiete von Ernährung und Gesundheit viel helfen kann, weil er in der Lage ist, sich in andere hineinzufühlen. Ein unschätzbare Vorteil. Wenn sie ihre Gefühle aber unterdrückt, nicht zeigt, nicht nutzt, dann kommen sie auf andere Weise heraus: z. B. in Form von Wasseransammlungen im Körper.

Wie kommt es aber, dass Brigitte sich nicht traut, ihr Feuer und ihre Gefühle adäquat zu zeigen und zu leben? Damit sprechen wir eine Frage an, welche die meisten Menschen betrifft, die zu mir kommen. Häufig sind sie über Ernährung und Gesundheit nach den gängigen Büchern bestens unterrichtet und haben auch das meiste schon in die Tat umgesetzt; trotzdem haben sie nach anfänglichen positiven Ergebnissen nach einiger Zeit wieder die alten oder zusätzlich neue Gesundheitsprobleme. Woran liegt das?

Es liegt fast immer daran, dass diese Menschen ihr Potential nicht leben. Man könnte das auch noch etwas anders formulieren: Es liegt daran, dass sich bei den meisten Menschen die Absicht ihrer Seele noch nicht ausreichend durchgesetzt hat, weil diese Menschen nicht auf ihre innere Stimme hören. Und wenn wir Menschen mit unserem beschränkten Verstand und mangelnden Vertrauen Dinge tun, die nicht im Sinne der eigenen Seele sind, dann kommt es zu Krankheiten, die uns die Seele (also wir selbst!) schickt, um uns an diesen Sachverhalt zu erinnern.

Menschen mit starker Ausprägung des Feuer- und Wasserelementes fällt es besonders schwer, ihrer inneren Stimme zu folgen, und das ist auch leicht verständlich: Feuer wird in unserer Gesellschaft zunächst einmal gleichgesetzt mit Aggressivität. Fast niemand aber möchte anecken. Feuer aber tut das; der wichtigste Leitsatz für Feuer ist: >Ich will!< Die Gesellschaft mag keine Querdenker und strikt nonkonforme Individualisten, die unbeirrt ihren eigenen Weg gehen. Solche Leute werden meistens erst voll anerkannt, wenn sie bereits im Grabe liegen und damit berechenbar sind. Strebsamkeit findet nur dann allgemeinen Beifall, wenn die Betreffenden mit der allgemeinen Ansicht kooperieren oder wenn sie geschäftlich sehr erfolgreich sind.

Warum ist es für die wässrigen Gefühlsmenschen so schwierig, ihre Gefühle zu leben? Wenn jemand mitfühlend und einfühlsam ist, wird er doch gerne gesehen, oder nicht? Klar, das wird er, aber wie äußert sich das Wasser denn vor allem, wenn die Menschen nicht besonders bewusst sind? In Gefühlsausbrüchen, in launischem Verhalten. Und wer will denn unsachlich, irrational oder gefühlsduselig erscheinen? Da steckt man die Gefühle lieber weg und schafft sich damit unbewusst gesundheitliche Probleme.

Luft und Erde lassen sich in unserer Gesellschaft viel leichter leben: Kaum einer nimmt Anstoß, wenn jemand ein brillanter Denker ist und gute Ideen versprüht. Fast jeder hat auch gerne mit Menschen zu tun, die als erdige Typen mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen, verlässlich, ausdauernd, gründlich und nach Resultaten fragend. Probleme mit nicht richtig genutztem Erd- oder Luft-Potential gibt es daher seltener, bzw. die Symptome sind bei vielen Menschen leichter. Zu viel Erde äußert sich z. B. als Sturheit, Materialismus und Altersstarrsinn, aber auch als Verkalkung.

Wenn nun bei jemandem in seiner Energieverteilung ein Element unterrepräsentiert ist? Wenn er z. B. kein Wasser hat, bedeutet das dann, dass er gefühllos ist? Nein, natürlich nicht. Aber er kommt vielleicht an seine Gefühle ganz besonders schlecht heran. Das äußert sich im Fragebogen dann ähnlich wie bei jemandem mit sehr viel Wasser, der sich scheut, in seinen Gefühlsreichtum zu gehen, weil er Angst davor hat, was dabei zutage treten könnte. In beiden Fällen kann es sein, dass diese Menschen normalerweise kaum Gefühle zeigen und sich statt dessen im Körper Wasserdepots bilden und Übergewicht auftritt. Gelegentlich können aber in beiden Fällen die Gefühle explosionsartig zum Ausdruck kommen, wenn es die übrige Veranlagung zulässt bzw. unterstützt. Es ist also zweckmäßig, dass man den Mangel an einem Element durch die Lebensweise bewusst ein wenig ausgleicht auch wenn dieser Bereich natürlich niemals der eigentliche Begabungsschwerpunkt der jeweiligen Person werden kann.

Wenn aber jemand extrem viel von einem Element hat, also z. B. Feuer, soviel, dass er im Winter das Eis aufhackt und im See baden geht und sich dabei wohlig erfrischt fühlt, dann sollte er sein Feuer nicht noch weiter anstacheln, indem er überwiegend von scharf gewürzten Fleischspeisen lebt, große Mengen Alkohol trinkt und womöglich im Hochsommer in der größten Mittagshitze in der prallen Sonne Schwerarbeit verrichtet. Zornesausbrüche aufgrund von Kleinigkeiten sind dann zu erwarten, und die Verdauung wird so schnell arbeiten, dass an eine ausreichende Aufnahme von Nährstoffen aus dem Darm nicht mehr gedacht werden kann.

Die Lebensweise, speziell die individuelle Ernährung, kann also Ungleichgewichte harmonisieren; sie ergibt sich aber nicht einfach aus der Elementeverteilung im Horoskop. Man muss berücksichtigen, wo der Mensch im Augenblick steht, d. h. inwieweit er sein Potential überhaupt lebt.

- Wenn Brigitte z. B. Ihr Feuer voll leben würde, dann hätte sie eine bährige Verdauung und damit keine Magen- oder Darmbeschwerden.
- Wenn sie ihre Gefühle voll ausdrücken und -leben würde, dann zeigte sich ihre Wasserelemente nicht in schwammigem Gewebe.
- Wenn sie ihr Erdpotential voll nutzen würde, dann wäre sie im Studium oder in der Bewältigung des Alltagslebens effektiver.

Was rate ich Brigitte, daß sie zu ihrer Kraft findet? Ich schlage mehrere Wege zugleich vor, die sich sehr gut kombinieren lassen, denn die Symptome wie auch die Heilwege für zu wenig verwirklichtes Feuer und für übermäßigen körperlichen Ausdruck von Wasser sind fast gleich. Folgendes sollte sie ausprobieren:

- das Feuerelement durch Einsatz des Willens und der Kreativität sowie durch Gewürze in der Nahrung stärken
- das Wasserelement durch Ausdrücken und Mitteilen der Gefühle leben und durch entsprechende Speisen im physischen Körper reduzieren; Brigitte kann nur dann abnehmen, wenn Sie sich auch ausreichend bewegen, sportlich betätigen - da gibt es kein Wenn und Aber!
- das Erdelement durch realistische Planung qualitativ verbessern
- das Luftelement wird sich bei rechter Nutzung des Gesamt-Potentials im Laufe des Lebens in dem Masse verstärken, wie sie ihr Lebensziel verwirklicht, das durch den Wassermann-Aszendenten vorgegeben ist.

Welches sind die optimalen Ernährungsvorschläge für Brigitte? Sie sollte

- vor allem Milch und Milchprodukte meiden, weil die bei ihr auf jeden Fall verschleimend wirken und schwer und kalt machen.
- die übrigen tierischen Produkte auf ein Minimum reduzieren, weil sie diese zumindest zur Zeit nicht gut verdauen kann und weil sie zu schwer machen, abstumpfen, sedieren (ruhigstellen).
- selbstverständlich auch alle Nahrungsmittel meiden, welche die Vollwerternährungsrichtung generell ablehnt.

- auch mit Fett und Öl zurückhalten.
- sich auf eine überwiegend vegetarische Ernährung konzentrieren, bei der Gemüse (roh und schonend gegart) und Salate an erster, gekochtes Getreide an zweiter und Nüsse und andere Samen an dritter Stelle stehen.
- mit allen scharf-aromatischen Gewürzen würzen, die sie mag.
- Obst im Sommer essen, im Winter nur, wenn sie nicht friert.

Welche speziellen Vorschläge gebe ich Brigitte bezüglich des Erdelements, das ja – vor allem im Fragebogen - bei ihr nur schwach vertreten ist? Ich rate ihr sich ganz bewusst mit der Organisation Ihres Alltags, vor allem mit der Zeitplanung zu befassen, damit sie, besonders jetzt, da sie auf ihre Prüfung lernt, effektiver und zuverlässiger zu guten Ergebnissen kommt. Rhythmus und Regelmäßigkeit sind sehr hilfreich und erden. In der Natur läuft alles rhythmisch ab!

Bezüglich ihres Tagesablaufes rate ich ihr, den Tag mit ein bis zwei Gläsern heißem, möglichst mineralarmem Wasser zu beginnen, in das sie je einen viertel Teelöffel geriebene frische Ingwerwurzel gegeben hat. Sie kann auch einen Yogitee trinken - aber bitte ohne Milch. Diese Getränke wärmen und regen das Feuer und damit die Entgiftung an. Gymnastik oder Yogaübungen - etwa die >Fünf Tibeter< - sind ebenfalls hilfreich zur Anregung des Kreislaufes. Ihre Obstmahlzeit oder das Fasten am Vormittag kann sie beibehalten, wenn sie nicht friert. Mittags sollte ihre Hauptmahlzeit sein, und darin würde ich die geliebte Wurzelrohkost plazieren! Die Verdauungskraft ist mittags generell stärker. Wenn man eine schwache Verdauung hat, dann ist diese am Abend für Wurzelrohkost nicht ausreichend. Rohkost ist nicht für jeden Menschen und zu jeder Tageszeit immer am leichtesten von allem verdaulich. Das trifft nur auf Menschen zu, die völlig gesund sind, die sehr viel Verdauungsfeuer haben, die sich täglich mehrere Stunden heftig bewegen und die an Rohkost gewöhnt sind.

Wenn man am Morgen schlapp und benebelt ist, dann liegt das wahrscheinlich daran, dass man die Abendmahlzeit nicht richtig verdaut hat. Zwischen 18 und 19 Uhr könnte Brigitte schonend gegartes Gemüse, leicht verdauliche Blattsalate und Gemüsefrüchte essen. Mit erhitztem Öl sollte sie besonders vorsichtig sein. Sie sollte nur kaltgepresstes Öl verwenden, und dies den warmen Speisen erst zugeben, wenn sie schon fertig und auf Esstemperatur abgekühlt sind. Ihren Brotkonsum sollte sie einschränken. Gegartes ganzes Getreide ist wesentlich besser verdaulich. Hirse, Buchweizen und Quinoa sind am besten für sie. Letzteres könnte sie ankeimen.

Und damit Brigitte ihre reiche Gefühlswelt bewusster wird, könnte sie ein Gefühlstagebuch schreiben. Sie sollte darin alle Gefühle eintragen, die sie bemerkt, und dem Gefühl durch einen entsprechenden Farbklecks Ausdruck verleihen.

"Wie fühlen sich diese Vorschläge an?" frage ich Brigitte

"Was Sie sagen, leuchtet mir ein, bzw. fühlt sich richtig an. Ich wollte vieles davon auch schon oft tun, habe aber z. B. aus Harmoniegründen aufgehört, meine Mitbewohner durch meine Wurzelrohkost zu nerven. Ich sehe, das war zu wenig Feuer!"

"Und noch ein Letztes: Sie haben von Haus aus eine Tendenz zu Wassereinlagerung im Gewebe und zur Gewichtszunahme; das ist das in Ihrem Geburtshoroskop so stark besetzte nährrende Wasser im Krebs. Sie sollten auf keinen Fall viel essen, wenn Sie in emotionalen Krisen stecken, z. B. Liebeskummer haben - der sprichwörtliche Kummerspeck ist sonst unvermeidlich. Das ohnehin nur begrenzt zur Verfügung stehende (weil unterdrückte) Feuer arbeitet dann im Körper an der Lösung der Gefühlsprobleme (die Sie in der Regel nicht offen austragen) und steht dann noch weniger der Verdauung zur Verfügung als sonst.

Schlechte Verdauung führt aber in sehr vielen Fällen zur Gewichtszunahme bei gleichzeitiger Unterversorgung mit lebenswichtigen Mineralien. Daher rührt dann das aufgeschwemmte Gewebe. Durch ausreichende Zufuhr von Kalium, z. B. aus Gemüse und Salaten wie Brunnenkresse, kann dieses Problem gelöst werden, weil Kalium als Gegenspieler des Natriums den Wasserhaushalt normalisiert und ein straffes Gewebe verleiht. In diesem Zusammenhang müssen Sie auch Ihre Nierenprobleme sehen. Schwache Nieren finden sich bei zu niedrigem Erdelement (was auf Sie zutrifft) und wenn Beziehungsprobleme auftreten. Schwache Nieren können ebenfalls Wasserspeicherung im Gewebe bewirken."

"Gibt es - zu meiner Ermutigung - wenigstens positive Hinweise in meinem Horoskop, dass ich meine Gefühle überhaupt ausdrücken kann?"

"Ja, sehr deutliche, Sie sind geradezu prädestiniert dazu."

"Das freut mich zu hören. In Zukunft werde ich sicherlich viel von meinem Feuer und auch einen Grossteil meiner Gefühle in meinen Beruf als Ernährungsberaterin investieren!"

Brigitte hat sich ein Jahr nach dem Gespräch in einen jungen Mann verliebt und ihren Gefühlen freien Lauf gelassen. Ihre Gewichtsprobleme sind passé und nach bestandenen Ökötrophologie-Diplomexamen kann sie nun ihr Feuer beruflich kreativ ausdrücken.

Schicksalsschläge

Der Elsässer Adalbert ist 32 Jahre alt, 180 cm lang und 60 kg schwer. Sein Körper ist zwar schlank, aber drahtig mit einem athletischen Touch. Er hat jahrelang als Turniertänzer trainiert - die wässrigen Fische-Monde lieben den Tanz! Sein Gesicht ist feingliedrig, seine Nase spitz, seine Stimme hell und dünn, seine Hände sind lang und schlank: all diese Eigenheiten verdankt er seiner luftigen Zwilling-Sonne! Er gibt Vorlesungen über Mathematik an der Universität und leitet eine eigene, vor Jahren gegründete Softwarefirma für mathematische Computerprogramme. Außerdem ließ er sich - vielleicht unbewusst, um seinem wässrigen, nährenden Krebsaszendenten Rechnung zu tragen - zum Ernährungsberater ausbilden, interessiert sich intensiv für eine bestimmte Ernährungs-Richtung, für deren Verbreitung er sogar mit Ärzten und Kollegen einen Verein gegründet hat. Den äußeren Anstoß für die Beschäftigung mit gesunder Ernährung gab ihm vor 13 Jahren eine Nierenkrankheit. Als wir im Seminar ein Bild malen, wie er sich empfindet, malt er ein Schiff mit wenig Tiefgang auf dem weiten Ozean, zwei Drittel des Bildes nimmt jedoch der Himmel mit Wolken und Möwen ein: Luft und Wasser! So ist er.

Die Elementverteilung in Horoskop und Fragebogen zeigt eine Verschiebung, die ich häufig antreffe: Sein reiches Wasserelement von nach der neuen Formel des Bio*Vitalis-Programmes 34% hat sich zugunsten von Luft auf zwei Drittel reduziert, dafür haben sich seine 28% Luft im Horoskop verdoppelt. Sein Feuer von 17% ist etwa gleich geblieben, die Erde von 20% fast verschwunden!

Es ist zwar gut, die Qualitäten seiner Sonne zu leben, denn diese ist schließlich unsere Hauptlebensenergie. Sie steht für die Gegenwart, die Vitalität und die Energie, die wir vor allem erforschen und erobern müssen, wenn das Leben >ein Erfolg< werden soll. Diese Sonne steht bei Adalbert im Zwilling und im Wassermannhaus - ist also doppelt luftig, zugleich befindet sich der Jupiter im Wassermann. Diese Art Luft spricht ganz eindeutig für seine mathematisch-wissenschaftliche Begabung und dafür, dass er mit anderen Menschen geschäftlich und gedanklich leicht und gut umgehen kann. Es kommt ihm dabei vor allem darauf an, dass bei einem Handelsabschluss alle Parteien zufrieden sind, sich alle fair behandelt fühlen. Das ist typisch für Luft!

Er macht allerdings einen abgehetzten, nervösen, ausgelaugten Eindruck. Ich empfinde ihn als jemanden, der trotz seines großen beruflichen Erfolges im Innern unzufrieden weil unterernährt ist. Er hat wenig "Glück" mit seinen engeren Beziehungen zum weiblichen Geschlecht –

wie er sich ausdrückt. Vor einem halben Jahr hatte er einen furchtbaren Tag: seine Frau zog plötzlich aus der gemeinsamen Wohnung aus, die Firma, in der er damals noch (nebenbei) arbeitete, machte pleite, und zu allem Überfluss fuhr er auch noch seinen Porsche zu Schrott. Er hat's überlebt, aber gefühlsmäßig leidet er immer noch darunter.

"Das Luftelement allein bringt dich nicht weiter. Du bist aufgerufen, deine Gefühle auszudrücken, und das geht nun mal am besten in Beziehungen!" sage ich zu ihm.

"Ich sag' mir das selbst immer wieder; ich hab' aber eine gewisse Angst, mich wirklich einzulassen, in die Tiefe zu gehen. Irgendwo fühl' ich, dass da ganz viel in mir ist, aber ich argwöhne, dass vieles davon sehr weh tut."

Adalbert steigen die Tränen in die Augen. Auf einmal erhellt ein weicher sanfter Schimmer sein sonst gefasstes, sachliches Gesicht - der wässrige Fische-Mond bricht durch!

"Du hast ein großes Reservoir an Mitgefühl, ein liebevolles Herz! Mathematik und Computer lassen dieses Herz verkümmern. Macher und Manager im Existenzkampf ersticken häufig ihr Herz, das sich gerade öffnen will. So kommt es zum Herzinfarkt. Wenn du nur nicht mit dem Tanzen aufgehört hättest!"

"Ja, vielleicht hätte ich tatsächlich Profitänzer werden sollen."

"Das habe ich nicht gesagt - schließlich stellt der Mond eine Begabung dar, die man zwar verwenden und ausdrücken, aber nicht weiter ausbauen, also nicht als den Quell einer Karriere nehmen sollte - es sei denn, in den ersten ca. dreißig Jahren des Lebens, die bei dir ja schon gelebt sind. Tanzen als ein intensives Hobby, so verstehe ich das. Sehr bedeutsam ist für dich die Pflege deiner engen Beziehungen. Nicht umsonst hattest du vor Jahren - ich nehme an, aus Liebeskummer - Nierenprobleme. Diese haben meist mit Beziehungsproblemen zu tun."

"Damals ist mir meine erste heiße Liebe davongelaufen. Und ich erhalte auch laufend gefühlsmäßige Denkkzettel: kürzlich suchte ich meinen besten Freund auf, weil er sich am Telefon nicht gerührt hatte. Ich ging wie üblich, ohne zu läuten, durch den Garten und die offene Hintertür ins Haus und finde ihn im Keller erhängt auf! Das war ein Schock. Ich spür' ihn noch heute in allen Gliedern."

Ich nehme Adalbert in den Arm und fühle, wie ein Zittern durch seinen Körper geht.

"Es ist für dich jetzt vor allem wichtig", sage ich nach einer Weile, "dass du dir mehr Zeit nimmst für deine privaten Gefühlsangelegenheiten, für tiefere Kontakte, aber auch fürs Tan-

zen, für Musik und für ein warm und ästhetisch eingerichtetes Zuhause - auch wenn Du vorerst alleine lebst."

"Das Problem ist, dass meine Firma so viel Aufmerksamkeit verlangt."

"Aber war das nicht schon immer so, dass Luftiges für dich Priorität hatte? Deshalb bist du ja so überproportional in die Luft geraten, hast die Erde unter den Füßen verloren. Deine Firma braucht einen Geschäftsführer, der dir den täglichen Kleinkram und die Organisation des Büros abnimmt. Du bist zuständig für die Auswahl der zu verkaufenden Produkte, du pflegst die persönlichen Beziehungen zu den Programmierern und zu einzelnen besonders bedeutsamen Großkunden!"

"Du hast recht. Ich muss wohl lernen, mich zu konzentrieren - nicht mit einem Hintern gleichzeitig auf mehreren Hochzeiten tanzen -, wie mein Vater zu sagen pflegte."

"Mathematik und Computersoftware haben leider so wenig Beziehung zum Menschen, zu Gefühlen, zu inneren und höheren Wünschen und Zielen. Es wird Zeit, dass du dich wieder hinsetzt und anfängst zu meditieren. Vor allem aber würde ich dir für einige Zeit regelmäßig bioenergetische Übungen empfehlen, damit du wieder mehr in deinen Körper kommst. Auch häufiges, regelmäßiges Schwimmen und Baden wären sehr hilfreich für dich!"

"Und wie kann ich das ganze durch Ernährung unterstützen?"

"Ich empfehle dir alles, was dich erdet und was das Wasserelement verstärkt. Mit Rohkost allein oder überwiegend kommst du nicht aus - das müsste dir hier im Seminar schon klar geworden sein. Sieh dir die Übersichtstabelle an und die Angaben für Erhöhung von Erde und Wasser!"

Adalbert ist ein typisches Beispiel dafür, dass bereits schlanke Menschen am meisten auf Rohkost und Fastenkuren schwören, obwohl sie dies am wenigsten nötig hätten. Für diese dünnen, ausgemergelten Menschen ist eine aufbauende Ernährungsform richtig. Sie können zwar zu Beginn eine (kurze) Darmreinigungskur durchführen. Echte, längere Fastenkuren sind jedoch ebenso unangebracht wie eine monate- bis jahrelange "Reinigung" durch Obst und Rohkost, wenn schon kaum noch was übrig geblieben ist, was man reinigen könnte, d. h. wenn die Betroffenen bereits spindeldürr sind. Für diese Menschen ist es wichtig, Lebensmittel zu essen, die Substanz geben: gute Öle, Avocados, Nüsse, Samen und Getreide, Wurzelgemüse und zwar nicht nur roh, sondern mit Kräutern und Gewürzen gegart; und zum Frühstück etwas Proteinhaltiges, was die Nebennieren stimuliert und nicht immer wieder die

Schilddrüse, die bei Menschen mit zu wenig Wasser durch zu hohen Konsum von Süßem (auch Obst!) und von Koffein bereits überstimuliert ist.

Das A und O bei zu wenig Wasser ist jedoch der Kontakt und die Arbeit mit den eigenen Wünschen, Begierden, Lüsten und Süchten. Besonders wenn das Tierkreiszeichen Skorpion stark ist, sind die Betreffenden aufgerufen, in die Tiefe zu gehen, alles was sie erregt, berührt und packt, ohne Rücksicht auf Verluste aufzudecken, zu verfolgen, zu ergründen. "Den Dingen auf den Grund gehen", heißt das Motto. Unser Wesen entdecken wir in unseren eigenen Tiefen. In der Tiefe unseres Unbewussten schlummern die Schätze, die es zu heben gilt, und Schmerz und Leid, die uns letztendlich weiterbringen auf der Lebensleiter. Wir unterscheiden uns von den Tieren dadurch, dass wir über den wässrigen Gefühlsbereich hinaus den luftigen Bereich des Verstandes erhalten haben und das Feuer höherer Visionen, deren Verbindung uns über die Intuition den Weg zur Seele ebnet. Und wir sind aufgerufen, diesen Bereich höherer, spiritueller Aspiration zu entwickeln und auszubauen - ganz klar, nicht der geringste Zweifel!

Zunächst einmal sind wir aber immer noch Wesen, die ganz stark im Gefühlsbereich verstrickt sind. Die Psychologen haben herausgefunden, dass selbst Menschen, die besonders luftig-mental veranlagt sind, nur maximal 15% ihrer Entscheidungen im Alltag mit dem Kopf fällen. Beim Durchschnittsbürger sind das sogar nur 8%. 85 bis 92% der Entscheidungen kommen aus dem Bauch, aus dem Gefühlsbereich! Wir stellen uns selbst ein Bein, wenn wir uns mit dieser offensichtlich so wichtigen Entscheidungszentrale zu wenig anfreunden, sie nicht ausreichend ergründen oder gar sträflich vernachlässigen, wie das Menschen tun, die ihr Wasserelement nicht leben.

Darüber hinaus möchte ich noch einmal daran erinnern, dass Luft und Feuer den abbauenden Stoffwechsel betonen, Erde und Wasser aber den aufbauenden Teil. Wenn wir zuungunsten des Wasserelementes, das für Fruchtbarkeit, Vitalität und Langlebigkeit steht, in die Luft gehen, dann wählen wir fahrlässig alles, was zu Unfruchtbarkeit,zeitigem Altern und frühzeitigem Greisentum führt. Schauen Sie sich die vielen Symptome des Luftelements an: faltige, trockene Haut, ausfallende Haare, brüchige Nägel, Nervosität usw.; sie sprechen für nachlassende Vitalität! In den Vereinigten Staaten von Amerika überschwemmen in den letzten Jahren Zeitschriften den Markt, die sich mit dem Thema "Langlebigkeit" befassen. Sie können sich die Lektüre ersparen. Fast alle Artikel laufen inhaltlich auf Ratschläge hinaus, die direkt oder indirekt das Wasserelement und damit die Langlebigkeit unterstützen. Und von diesen

Ratschlägen bekommen Sie in diesem Buch die entscheidenden mit.

Zu uns Männern muss ich in diesem Zusammenhang noch etwas sagen: Es gilt in unserer Gesellschaft als unmännlich, wenn man Gefühle zeigt. "Ein deutscher Junge weint nicht!" musste ich in unserer Schule (schon nach dem Kriege!) von unserem Lehrer hören. Das ist natürlich barer Unsinn. Fragen Sie Ihre Partnerin(nen). Die sind in aller Regel begeistert, wenn selbst die rauhbeinigsten, feurigsten Männer wenigstens ab und zu ihr weiches Herz zeigen, wenn sie romantisch sind, wenn sie poetisch werden. Und vor allem: freunden Sie sich im Leben mehr und mehr mit sich selbst an. Es mag sein, dass Sie zuzeiten Dinge tun, die Sie hinterher sehr bedauern. Versuchen Sie zumindest, sich selbst zu verzeihen und machen Sie sich klar, dass auch diese Ereignisse geeignet sind, Sie etwas zu lehren. Das wichtigste bei der Pflege des Wasserelementes ist der liebevolle Umgang mit sich selbst.

Partnerschaftsprobleme

Im folgenden möchte ich unter anderem vermitteln, wie das Erdelement durch einen vergleichsweise hohen Feueranteil relativiert wird und die Person besonders für Rohkost geeignet macht. Zum anderen möchte ich zeigen, dass in einem solchen Fall unbedingt das Wasserelement verstärkt werden muss, damit der Betreffende nicht zu trocken-sachlich wird und sich von wichtigen mitmenschlichen Beziehungen abschneidet.

Mein Beratungszimmer betritt ein kräftig gebauter Mann im Alter von 49 Jahren. Er ist 173 cm lang und 70 kg schwer. Johann Brust ist Schreinermeister aus dem Schwarzwald, seit kurzem aber als Kalkulant in gehobener Position im Büro einer Möbelfabrik tätig. Er hat sich sehr gut gehalten, sieht jugendlich aus, zeigt wenig Grau im Haar. Seine Kopfform ist erdig rechteckig, seine Augenbrauen sind vorgewölbt und buschig schwarz. Die quadratischen, kräftigen Handflächen zeigen, dass Herr Brust zeitlebens mit den Händen gearbeitet hat.

Seine Elementeverteilung beträgt 20% für Erde, 33% für Feuer, 28% für Luft und 19% für Wasser. Im Fragebogen ist das Erdelement zu Ungunsten von Luft und Wasser verdoppelt. Sie sind also ein Erd-Feuer-Typ.

Johann ist also erdverbunden, standfest, zuverlässig, ehrlich, ausdauernd und als Jungfrau besonders genau und hart arbeitend! Eine Arbeit als Handwerker passt zu ihm ebenso wie die neue Tätigkeit im Büro, denn dort kommt es besonders auf Genauigkeit an - ich kenne sehr viele Steuerberater mit starker Jungfraubetonung. Menschen mit Erdmonden neigen in der Regel dazu, im Laufe des Lebens langsam und schleichend alles Mögliche abzulagern, das sie nicht mehr ausscheiden können. Gesundheitlich bedarf Johann deshalb besonders der Entgiftung und inneren Reinigung, was ja sowieso ein typisches Jungfrau-Thema ist. Dies geht am besten durch eine leicht verdauliche Kost, die der trägen Verdauung der Erdtypen Rechnung trägt und im Körper keine Rückstände hinterlässt. So können die bereits vorhandene Verschlackung und Verkalkung abgebaut werden. Dabei hilft Johann das Feuerelement mit der Löwesonne und dem Schütze-Aszendenten. Dadurch werden die Menschen auch in ihrem Verhalten beweglicher und umgänglicher, flexibler. Dass Johann flexibel ist, zeigt sich darin, dass er den Schritt von der Produktion ins Büro geschafft hat. Das verdankt er auch seiner relativ starken Luftbetonung.

Auch wenn sie sich nicht wirklich hungrig fühlen, essen Erdtypen gewohnheitsmäßig oft und viel. Rohkost bzw. ein gehöriger Anteil daran dürfte bei ihnen Wunder wirken, die Umstellung sollte jedoch behutsam erfolgen, d. h. sich über viele Monate bis Jahre erstrecken, weil starke Entgiftungserscheinungen auftreten könnten. Fasten ist dabei sehr hilfreich. Die Beto-

nung sollte auf wasserhaltigen Lebensmitteln liegen (Obst, Salate und Gemüse); Säfte, Suppen, Tees und leicht Verdauliches sollten dominieren, vor allem dann, wenn diese Menschen wie Johann von körperlicher zu sitzender Arbeit übergegangen sind. Auf diese Weise können sie sich in den kommenden Jahren Ihr sportliches Aussehen bewahren!

Vormittags empfehle ich Johann deshalb (außer einem heißen Getränk im Winter) ausschließlich saftiges, reifes Obst. Es spielt dabei keine Rolle, um welches es sich handelt - es kann (da er kein reiner Erdtyp ist, sondern viel Feuer hat) auch süß sein. Die Salate und Gemüsegerichte sollten mild-aromatisch gewürzt sein, weil damit Verdauung und Entgiftung angeregt werden. Solche Menschen sollten besonders darauf achten, nur zu essen, wenn Sie wirklich hungrig sind. Die Portionen sollten klein sein, und es tut gut, auch mal eine Mahlzeit auszulassen! Es ist auch begrüßenswert und zu seiner Konstitution passend, dass er mit dem Verzehr von tierischen Produkten weitgehend Schluss gemacht hat. Auch von Kuchen, Industriezucker und allen industriell behandelten Nahrungsmitteln sollte er sich ganz verabschieden, weil diese Produkte den Körper verschlacken und verschleimen - vor allem in Zusammenhang mit den heutigen stressigen Lebensumständen und der verschmutzten Umwelt.

Brot (auch Vollkornbrot) sollte der Erdtyp nur gelegentlich essen, weil Brot ebenfalls verschleimt und unnötig schwer macht. Menschen mit einem stark entwickelten (und auch gelebten!) Feuerelement sind aktiv und entschlossfreudig, mit starkem Willen und eigener Initiative. Sie haben viel Hunger, essen reichlich und nehmen trotzdem nicht zu (das wird bei Ihnen durch Ihr stark ausgeprägtes Erdelement relativiert). Sie können ihr Temperament am besten dadurch harmonisieren, dass sie den Appetit nicht noch zusätzlich stimulieren, wie das durch scharfe Gewürze und ein Überwiegen von Kochnahrung und vor allem Gebratenem, Frittiertem und Gebackenem geschieht. Die bei diesen aggressiven Garverfahren erzeugten Geschmacksstoffe, z. B. in der Kruste, stimulieren den Speichelfluss, und man isst dann mehr als einem gut tut. Viele dieser Stoffe sind im Grunde für den Menschen schädlich, wie schon Anfang des Jahrhunderts der Chemiker Maillard nachgewiesen hat.

Da Rohkost den Appetit zügelt und kühlt, ist ein hoher Anteil davon die ideale Nahrung für Erd-Feuer-Typen wie Johann. Scharfe Gewürze, zu viel Salz, essigsaurer Nahrungsmittel sowie Alkohol und Nikotin sollten stark reduziert bzw. besser ganz gemieden werden. Gegen ein gelegentliches Glas trockenen Weines oder ein Bierchen im Freundeskreis dürfte jedoch nichts einzuwenden sein, denn der soziale Faktor darf nicht übergangen werden. Es ist immer wichtig, dass man sich bei allem, was man tut, auch wohlfühlt. Mildere Gewürze wie Kreuz-

kümmel, Koriander, Fenchel, Dill, Petersilie, Zitrone und Pfefferminz harmonisieren das Feuer.

Erd-Feuer-Typen sollten viel trinken - vor allem reines, stilles, möglichst mineralarmes Wasser - auch das wirkt ausgleichend auf viel Feuer ebenso wie frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte. Die vorgeschlagene Ernährung mit einem hohen Anteil an Rohkost (vor allem Obst!) hat für Johann außer den schon erwähnten noch einen weiteren Vorteil: sie macht leichter, luftiger. Das kann Johann gut gebrauchen, denn er beginnt in seinem neuen Job das Luftelement jetzt erst richtig zu leben. Er ist es gewohnt, bei allem, was er tut, umsichtig zu planen, sehr genau und systematisch vorzugehen und sehr auf exaktes Detail, Perfektion und praktische Anwendbarkeit zu achten. Dies hat in der Berufswelt unschätzbare Vorzüge, denen es zu verdanken sein dürfte, dass er es so weit gebracht haben.

Im Privatleben können sich daraus jedoch Nachteile ergeben, wenn der Partner eher die Schattenseiten wie zu wenig Flexibilität, zu konventionelles Verhalten, Anspannung u. a. zu spüren bekommt. Im Umgang mit Menschen kann man nicht die gleiche Planung walten lassen wie bei der Arbeit. Spontaneität, Handeln aus dem Moment heraus, ist hier eher reizvoll und belebend. Mit anderen Worten: etwas mehr Luft zulassen! Eine Ernährung reich an Obst und Salaten macht leicht und luftig und mildert dadurch eine Überbetonung von Genauigkeit und Systematik, was beim Umgang mit Menschen, die anders veranlagt sind als er, sehr vorteilhaft sein kann. Zugleich wird durch eine stark wasserhaltige Nahrung auch das Wasserelement gestärkt, bei dem es um Gefühle geht. Diese wiederum sind in der Regel (wie bei Johann) im zwischenmenschlichen Bereich bei weitem wichtiger als bei der Arbeit, ja es kann bei der Arbeit sogar stören, wenn man in Gefühlen verstrickt ist. Im Umgang mit Liebes- und Lebenspartnern spielt die gefühlsmäßige Seite jedoch die Hauptrolle.

Johann weiß das und sagt, daß er nicht den rechten Zugang dazu findet. Er kommt sich manchmal etwas hölzern, trocken und zu sachlich vor. Sinn und Ziel der Elementanalyse ist es, der betreffenden Person Vorschläge zu unterbreiten, wie sie Überbetonungen abbauen und zu schwach repräsentierte Energien verstärken kann, um so zu einer insgesamt harmonischen Persönlichkeit zu werden. Bei Johann ist das Wasserelement im Fragebogen mit nur 6% am schwächsten entwickelt; er empfindet sich eher als sachlich, vernünftig! Es wäre jedoch wünschenswert, wenn er anfangen würde, sich selbst besser zu beobachten. Anderen erscheint er nämlich als sehr intensiv, und es kann anlagegemäß dazu kommen, dass er in kritischen Situationen mit emotionalen Ausbrüchen reagiert; zur Zeit hat er sich jedoch so im Griff, dass die

Reizschwelle sehr hoch liegt. Da er jedoch unbewusst diese Gefahr ahnt, läßt er sich am liebsten erst gar nicht auf gefühlsmäßige Auseinandersetzungen ein. Ich sage zu ihm:

„Im geschäftlichen Bereich kann dies von Vorteil sein, in privaten Beziehungen empfindet Sie ein gefühlvoller Partner jedoch als zu trocken und abgekapselt, ohne die nötige Wärme und das erhoffte Verständnis, wenn Sie sich auf den rationalen Bereich zurückziehen.“

"Könnte es sein, dass sich meine Frau bei Ihnen beklagt hat?"

"Im Horoskop sehe ich, daß Sie die Fähigkeit besitzen, die emotionalen Reaktionen ihrer Partner zu sehen, zu verstehen, sie mitzufühlen und auf sie einzugehen. Bitte prüfen Sie, ob Sie diese Anlage nutzen. Gehemmt wird sie unter Umständen durch die Furcht, verletzt zu werden, bzw. dadurch, dass Sie mit Ihren eigenen Gefühlen nicht gut genug in Kontakt sind. Diese Veranlagung öffnet für Sie auch ein weites Tor für religiöse und spirituelle Erfahrungen, denen Sie sich mit zunehmendem Alter in den nächsten Jahren öffnen sollten, denn beruflicher Erfolg allein gibt auf Dauer keine innere Befriedigung, die nötig ist, wenn Sie auch im hohen Alter noch gesund und fit bleiben wollen."

"Zu dem esoterischen Schnickschnack, den meine Frau betreibt, hab' ich, vorläufig zumindest, wenig Zugang."

"Das kann ja noch kommen! Venus in der erdigen Jungfrau lässt die Betroffenen bisweilen zu kritisch gegenüber ihren Lieben werden, so dass sich diese in ihrer Gegenwart unter Umständen befangen oder gehemmt fühlen. Vermutlich neigen Sie auch dazu, Ihre Gefühle zu analysieren und wegzuinterpretieren, anstatt sie anzunehmen und zu leben. Dadurch könnte es sein, dass Sie den spontanen Fluss von Zuneigungen abschneiden und sich statt dessen in nützlichkeits- und praxisbezogenes Denken flüchten. Auf diese Weise berauben Sie sich und Ihre Partnerin gemeinsamer, gefühlsmäßiger und körperlicher Nähe. Am liebsten würden Sie mit ihr (nur) Ihre Arbeit und intellektuelles Gedankengut teilen. Das genügt den meisten Partnerinnen aber nicht."

"Ich kann das irgendwie verstehen, aber ich bin nun mal so."

"Sie haben sich selbst da hineinbewegt – passend zur Erziehung im Elternhaus. Sie nehmen Ihre Familienpflichten zwar ernst, aufgrund Ihrer Verletzlichkeit kapseln Sie sich jedoch ab und verhindern so den Ausdruck von wahrer Wärme und anderen Gefühlen in Beziehungen. Das Horoskop zeigt mir auch, daß Sie zu Verantwortungsbewusstsein und Gerechtigkeitsinn in Beziehungen neigen. Es fällt ihnen leichter als anderen Menschen, eine langlebige Ehe zu führen."

"Ich weiß doch, was sich gehört, und außerdem komm' ich gut zurecht mit meiner Frau!"

"Über Ihre Sonnenposition im Löwen will ich mich hier nicht verbreiten, möchte aber im Zusammenhang mit Gefühlen anfügen, dass Feuerzeichen allgemein nicht für ihre Sensitivität bezüglich der Gefühle der sie umgebenden Menschen bekannt sind. Sie sind in der Regel auch nicht besonders begabt, anderer Menschen Bedürfnisse herauszufinden, wenn diese ihre Wünsche nicht deutlich genug äußern. Löwemenschen können zwar groß-zügig sein, geben aber eher das, was sie aus ihrer Sicht für gut und richtig halten und fragen nicht gerne nach dem, was ihre Umgebung gerne hätte. Ihre Partner(innen) sollten das wissen. Andererseits kann es natürlich auch nicht schaden, wenn Sie sich bemühen, über ein äußerlich korrektes Verhalten hinaus mehr auf die Gefühle der Sie umgebenden Menschen einzugehen. Ihr Mond in Konjunktion mit Neptun wird Ihnen dabei helfen."

"Ich hab' fast den Eindruck, Sie wollen ein Weib aus mir machen!" Er lacht.

"Ich will nur Ihre weibliche, wässrige Seite hervorlocken, die unter der vielen Erde und dem Feuer leidet. Das Wasser ist Ihr schwächstes Element, und deshalb sind Sie aufgerufen, Ihre Gefühle zu entdecken und zu zeigen. Klar, dass Sie dabei kein Wassertyp werden, ein wenig Harmonisierung täte Ihnen aber gut und wäre sehr förderlich für Ihre Ehe. Besonders Ihre Frau würde es Ihnen sehr danken. Ich glaube, es ist Ihnen nicht klar, welchen Schatz Sie sich da angelacht haben.

Zum Abschluss meiner Ausführungen zu Ihrer Gefühlswelt lassen Sie mich noch auf folgendes eingehen: Es ist Ihnen sicherlich bekannt, dass so gut wie alle Krankheiten letztendlich auf emotionale Ursachen zurückgeführt werden können. Dabei gibt es zwei Hauptprobleme:

- Die Betroffenen haben ihr Feuer nicht ausreichend gelebt.
- Die Betroffenen sind mit ihren Gefühlen nicht richtig umgegangen.

Wenn ich mir Ihr Horoskop und Ihren erfreulich guten Gesundheitszustand betrachte, dann gehe ich davon aus, dass Ihnen in keinem der beiden Problemkreise größere Schwierigkeiten begegnet sind. Vermutlich verfügen Sie auch über ein vorzügliches gesundheitliches Erbgut. Dies sollte Sie jedoch nicht dazu verleiten, anzunehmen, dass Sie auch für den Rest des Lebens von jeglichen Beschwerden verschont bleiben werden."

Schwermetallvergiftung

Die folgende Beratung mit Frau Gerhild Neuss aus Südtirol zeigt eine Frau, die Probleme hat, weil sie ihr stark ausgeprägtes Erdelement vernachlässigt und zu sehr in die Luft und ins Feuer geht. Durch Vergiftung des Organismus mit Zahnmetallen ist der Stoffwechsel erheblich belastet und das Nervensystem gestört. Überaktivität, Stress und mangelnde Abgrenzung

kommen hinzu. Frau Neuss ist eine quicklebendige, sehr ansprechende 34jährige, 164 cm lang und 75 kg schwer. Da die Beratung sehr lebendig ablief, lasse ich sie im Interviewstil: „Das Luftelement hat zu tun mit Denken und mit Kommunizieren, mit Harmonie und Fairness - >berühren und berührt werden< lautet das Motto. Es nimmt bei ihr im Horoskop ein knappes Drittel ein.“

"Ja, das ist ja auch mein Job. Ich bin ständig mit Kunden in Kontakt."

"Aus dem Fragebogen entnehme ich, dass Sie in diesem Bereich Ihre Möglichkeiten, Wissen zu erwerben und anzuwenden, Menschen zu beraten und zu lehren, vorzutragen und zu schreiben, bei weitem noch nicht ausgeschöpft haben."

"Das kann ja gut sein."

"Ich rate Ihnen, dies auf keinen Fall zu vernachlässigen, denn der Aszendent (bei Ihnen Zwilling, also Luft) gibt uns die Richtung vor, in die wir uns langfristig bewegen, zu der wir uns hin entwickeln sollten, spiegelt er doch (in der esoterischen Astrologie) das Ziel unserer Seele (des höheren Selbst) wider, ganz davon abgesehen, dass er zunächst einmal (in der psychologischen Astrologie) unsere Persönlichkeit (das niedere Selbst) anzeigt und damit natürlich auch viel mit unserem Äußeren, ja sogar mit unserem physischen Körper zu tun hat."

"Ich liebe diese luftigen Tätigkeiten!"

"Vor lauter Lesen, Hören, Kommunizieren, hier ein Schwätzchen, dort ein Pläuschchen und sich stimulieren lassen, kann es natürlich passieren, dass man sich verzettelt, wenn man es zu sehr übertreibt."

"Da kann ich schon aufpassen."

"Und ich denke, das ist für Sie auch kein unlösbares Problem, weil ja andere Energien in Ihrer Konstitution, die dies verhindern, viel stärker sind."

"Vor allem die Erde!"

"Ja, vor allem das Erdelement, das für Ausdauer und Standfestigkeit, für Genauigkeit und Sicherheit, für erfolgsorientiertes Handeln, für Realitätssinn und Gesetzestreue steht. Das ist bei Ihnen deshalb so stark (rund 50% im Horoskop), weil Sie außer Sonne und Mond auch noch Jupiter und Saturn im Steinbock (in Konjunktion, d. h. fast auf der gleichen Stelle) stehen haben."

"Was, alle im Steinbock?"

"Sie sind ein ausgesprochener Steinbock, was sich aber, wie Sie gleich sehen werden, nicht unbedingt starr und unbeweglich auswirken muss!"

"Das ist richtig. Ich mach' zum Beispiel bioenergetische Arbeit und schöpfe meine Kraft aus der Erde."

"Es ist wichtig, dass Sie dies noch verstärken, denn im Fragebogen haben Sie statt 50% nur

25% für Erde angekreuzt. Offensichtlich stehen Sie mit dem vielen >Erdig-Steinböckigen< auf Kriegsfuss. Vielleicht haben Sie als Kind einen negativen Eindruck von erdigen Qualitäten erhalten und diese deshalb nicht angenommen. Jedenfalls sind Sie kein eindeutiger Erdtyp, dem man nur Speisen und Verhaltensweisen empfiehlt, die ihn leichter machen. Körperlich denke ich das schon, aber was Ihren Lebensstil anbelangt, muss das Erdelement verstärkt werden. Dieser Eindruck wird bestätigt, wenn man betrachtet, wie sehr Sie vom Luftelement auch auf der körperlichen Seite geprägt sind. Der luftige Zwillingssaszendent spielt bei Ihnen körperlich eine ebenso starke Rolle wie der erdige Mond.

Sie haben kleine, unregelmäßige Zähne angekreuzt, ein untrügliches Zeichen, sowie nervös bedingt häufigen Stuhlgang bis hin zum Durchfall; außerdem plagen Sie Ischiasprobleme und Allergien, die sich in Ekzemen äußern."

"Und was ist mit dem Wasserelement?"

"Sie haben doppelt so viel Wasser angestrichen als im Horoskop, Sie haben es auf ein Drittel Ihrer Gesamtenergie erhöht, was bei einer Frau und den Dingen, die Sie beruflich tun und weiterhin vorhaben, nur gut ist. Wenn Sie anderen Menschen gesundheitlich helfen wollen, dann müssen Sie diesen Menschen auf der Gefühlsebene begegnen. Allerdings drücken Sie zu viel Wasser direkt über Wasserspeicherung im Körper aus. Was machen Sie eigentlich beruflich zur Zeit?"

"Ich habe zwei Berufe gelernt und studiere jetzt den dritten:

- Erstens habe ich ein abgeschlossenes Studium als Diplom-Soziologin.
- Zweitens betreibe ich seit acht Jahren ein kleines Fitness-Studio.
- Drittens besuche ich jetzt die Heilpraktiker-Schule."

"Was mich nun am meisten überrascht hat: Sie haben das Feuerelement, das für Willenskraft und Kreativität steht, von nur 5% auf 25% erhöht!"

"Wie denn das?" "Sie haben das Feuerelement aber im körperlichen Bereich nur beim Stichwort >Sehstörungen< angestrichen, was in Ihrem Fall eher schwaches, gestörtes Feuer anzeigt, weil diese angeboren sind; ein weiteres Kreuzchen sehe ich beim Stichwort Empfindlichkeit gegen heiß und hell. Die Bereiche Stuhlgang und Verdauung werden bei Ihnen durch Nervosität und gestörte Erde beeinflusst, worauf wir noch zu sprechen kommen. Ich sehe da ein Problem im Feuer-Erdbereich. Es hat zu tun mit innerer Vergiftung und Verschlackung, d. h. mit der Ansammlung von sogenanntem toxischem Feuer. Menschen mit schwachem Feuer, aber sehr starkem Erdelement - wie Sie - sind hier generell am meisten gefährdet. Der Körper sucht dann außer über den Darm und den Urin manchmal nach anderen Wegen der Entgiftung, zum Beispiel über die Haut."

"Das muss ich bestätigen. Ich hatte 1977 ein ganz fürchterliches Ekzem an beiden Händen, zu

einer Zeit, in der mein Vater so krank war und dann auch ganz jämmerlich verstarb. Das hab' ich nervlich nicht verkraften können, nach außen projiziert und dieses scheußliche Ekzem gebildet. Und da hat mir damals ein naturheilkundlicher Hautarzt, nachdem Cortison nicht half, eine strenge Entgiftungs-Diät mit überwiegend Rohkost verschrieben. Die hab' ich dann drei Jahre lang kompromisslos durchgezogen und das Ekzem damit auch zum Abklingen gebracht. Ich konnte dann längere Zeit wieder ganz normal leben. Da ich aber als Selbständige unter einem sehr starken Druck lebe - mein Mann ist auch selbständig -, hab' ich dann wieder angefangen, normal zu essen und eine ganze Reihe von Nahrungsmitteln entdeckt, die ich nicht mehr vertragen kann und die ich deshalb weglasse. Die packt die Bauchspeicheldrüse nicht, wie mir ein Heilpraktiker sagte. Leider muss ich deshalb seit einem halben Jahr wieder eine strenge Diät einhalten, also zum Beispiel Zucker in jeder Form meiden, weil er sofort Sodbrennen und einen starken Druck im rechten Oberbauch erzeugt. Besonders bei bestimmten Kombinationen mit Zucker bekomme ich einen geblähten Oberbauch und Kreislaufprobleme. Ich hab' jetzt an zwei Fingern wieder ganz stark dieses Ekzem, obwohl ich auf Diät bin. Etwas muss jetzt geschehen, ich weiß nur nicht, was; deshalb hab' ich mich an Sie gewandt."

"Sie haben fast alle Punkte für Ihre 25% Feuer auf dem Fragebogen auf der zweiten Seite eingeheimst, wo es um das Verhalten, Fühlen und Denken im täglichen Leben geht. Das Feuerelement manifestiert sich bei Ihnen erstens dadurch, dass Sie als Selbständige sozusagen im Existenzkampf ständig an vorderster Front stehen. Das erhöht natürlich das Feuerelement, denn Sie wollen und müssen sich durchsetzen. Zweitens ergibt sich aus der starken Steinbock-Betonung in charakteristischer Weise ein großer Ehrgeiz, den man in Ihrem Fall mit Feuer gleichsetzen kann, weil Sie ihn umsetzen und leben. Streng genommen hätte Ehrgeiz aber in der Spalte für Erde angestrichen werden müssen!"

"Ja, ehrgeizig bin ich schon."

"Drittens ergibt sich aus der Tatsache, dass Sie diese im Steinbock stehenden vier Himmelskörper gleichzeitig im 9. Haus des Schützen haben, eine starke Zielgerichtetheit, was man auch wieder im Sinne von Feuer sehen kann, da Sie Ihre Ziele tatsächlich angehen. Schütze gehört ja zum Feuerelement. Auf diese Weise kommt auf der nicht körperlichen Seite sehr viel feurig bzw. feuerähnliche Energie zusammen."

"Das sehe ich auch so."

"Dieser Ehrgeiz, diese Zielgerichtetheit und diese starke Aktivität als Selbständige erzeugen natürlich Stress, der Ihnen sozusagen Erde absaugt. Er nagt durch seine ständige Gegenwart den an sich sprichwörtlichen >Fels in der Brandung< an, der Sie sein könnten."

"Der ich ja auch bin. Alle meine Bekannten in meinem Umfeld bezeichnen mich als sehr ver-

lässlich; ich muss mich ja auch dauernd um diese Leute kümmern, ihnen durch Probleme hindurchhelfen oder etwas ausgleichen."

"Was Sie ja auch können, aber irgendwie übernehmen Sie sich dabei."

"Ja, richtig, weiß ich auch, ist mir auch klar; aber ich hab' halt im Moment nicht viele andere Möglichkeiten, mich zu betätigen."

"Ist das wirklich so? Ich denke, Sie sollten sich besser abgrenzen und Ihrem Körper und Ihren Gefühlen mehr Achtung zollen. Fassen wir zusammen: Das Feuerelement ist bei Ihnen in erster Linie auf der nicht körperlichen Ebene stark, lebt da von Ihrem Ehrgeiz und Ihrer Zielgerichtetheit und schwächt Ihre Erde. Auf der körperlichen Ebene ist es aber eher schwach und gestört. Ich muss es Ihnen offen sagen, Ihr Übergewicht spricht dafür, dass Ihr Stoffwechsel nicht so gut funktioniert, wie Sie vermuten. Sie haben zwar angestrichen, die Verdauung sei gut und schnell, weil Sie an manchen Tagen bis zu dreimal Stuhlgang haben. Die Verdauung in Magen und Dünndarm, die Ausnutzung der Nahrung und die Energieproduktion sind jedoch gestört, der Grundumsatz ist niedrig - Sie sind ein guter Futterverwerter. In solchen Fällen sind mit den Jahren innere Vergiftung und Übergewicht vorprogrammiert, wofür Ihr auf 37% erhöhtes Wasserelement spricht."

"Wie kann ich vorgehen?"

"Sie beginnen am besten damit, dass sie Darm und Körper durch ein Darmreinigungs-Programm (z. B. das Ejuva-Programm) entschlacken, denn diese Schlacken sind es ja, die eine ordnungsgemäße Entgiftung über den Darm verhindern, so dass die Gifte durch das Ekzem herauskommen. Dieses Darmsanierungsprogramm wirkt auf Dün- und Dickdarm und bringt außergewöhnlich gute Ergebnisse. Sie können es allein zu Hause durchführen. Es arbeitet mit Wildkräutern, welche die Schlacken lösen, die an den Darmwänden festsitzen und dort die ordnungsgemäße Funktion behindern; Shakes aus frisch gepressten Frucht- oder Gemüsesäften, Heilerde und Flohsamenschalenpulver führen zusammen mit Einläufen zu einer sehr gründlichen Reinigung des gesamten Darmes. Flüssigmineralien und andere Kräutertabletten verhindern, dass Sie Mangelerscheinungen bekommen. Zum Schluss unterstützt das Programm die natürliche Darmflora."

"Letztes Jahr war ich bei einem Ayurveda-Arzt. Der hat eine Pulsdiagnose gemacht und festgestellt, dass mein Gewebe nicht sonderlich stark verschlackt ist."

"Durch Ihre jahrelange, strenge Entgiftungs-Diät haben Sie natürlich auch schon viel gereinigt, und Sie sind ja noch jung, und deshalb ist in Ihrem Gewebe nicht so viel abgelagert, wie es aufgrund des hohen Erdelementes sein könnte. Damit ist aber nicht unbedingt etwas über den Zustand des Darmes ausgesagt, vor allem wenn Sie in Betracht ziehen, dass Sie rauchen und auf diese Weise Ihren Darm ebenfalls sehr belasten! Außerdem muss da noch ein anderes

Problem vorliegen!"

"Ja, das sind meine Zähne. Ich habe schon geplant, dieses Problem nächstes Jahr, wenn es beruflich passt, in Angriff zu nehmen und durch eine dreiwöchige stationäre Behandlung in einer Zahnklinik gründlich bereinigen zu lassen. Ich hab' katastrophale Zähne, und das schon seit meiner Kindheit. Ich plage mich mit Amalgamplomben, Goldbrücken und einer Titanplatte am Kiefer, mit Stiftzähnen und allem, was Sie sich vorstellen können. Es ist traurig, kein normaler Zahnarzt traut sich da ran."

"Sie sollten diese Sanierung sofort, jedenfalls in den nächsten paar Monaten durchführen lassen. Ob Sie es glauben oder nicht, hier liegt die wesentliche Quelle Ihrer Probleme. Von hier strömen Gifte ständig in alle Körperteile, und das um so mehr, je mehr saures Obst Sie essen. Die Fruchtsäuren lösen reichlich Amalgam direkt von den Zähnen, was Sie dann hinunterschlucken. Außerdem versucht der Körper über die Zahnwurzel direkt in den Körper hinein die Zähne zu entgiften. Die Schwermetalle bleiben aber im Körper, denn dieser kann sie nicht ausscheiden. Dort werden sie zu einer ständigen Ursache für Stoffwechselstörungen aller Art. Ihre Gesundheitsprobleme sind dafür typisch!"

"Ich weiß das, aber ich muss es mit den anderen Aktivitäten koordinieren."

"Bitte überlegen Sie nochmals gründlich, ob es nicht früher geht!"

"Natürlich hab' ich auch einen ordentlichen Bammel davor."

"Das kann ich gut verstehen. Aber bitte bedenken Sie: durch die ständige Vergiftung Ihres Organismus ruft der Körper den Candidapilz und andere Parasiten auf den Plan, die helfen, die Schwermetalle in Lösung zu halten, damit sie bei sich bietender Gelegenheit ausgeschieden werden können. Eine Ausleitung durch Homöopathie, Bioresonanz, Chlorella etc. oder durch DMPS (ein Chelat, das gespritzt wird) ist aber erst sinnvoll, wenn nicht ständig Nachschub aus den Zähnen kommt (lesen Sie die entsprechenden Kapitel in meinem Buch: „Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung“ im Goldmann Verlag). Candidabesiedlung des Darmes verursacht mannigfache Stoffwechselstörungen im Darm, die wichtigsten sind Blähungen und ein aufgedunsener Leib, wie Sie ihn haben. Candida lebt von Süßem, und die Blähungen und anderen Beschwerden kommen bei Ihnen nach Genuss von Süßem. Außerdem haben Menschen mit Candida in der Regel auch Allergien, hierzulande besonders häufig auf Milch und Milchprodukte und auf Weizen. Auch Ihr Ekzem gehört in diese Richtung. Als es das erste Mal auftrat, hatten Sie ja bereits Amalgamfüllungen! Ohne Sanierung der Zähne und ohne Abschied vom blauen Dunst werden Sie Ihren Darm niemals richtig sanieren und damit nicht zu einer erfreulichen Gesundheit kommen können. Wir werden uns natürlich noch über alles Mögliche unterhalten, was Sie tun können. Alles ist im Grunde aber nur Symptombehandlung - wie es auch Ihre strenge Diät war. Sie sind den tieferen Ursachen nicht auf den Grund ge-

gangen - und das sind Ihre Vergiftung und die energetischen Störungen aus dem Zahnbereich!“

"Ich werde zusehen, was sich machen lässt! Nun sagen Sie mir aber mal meine gesundheitlichen Schwachstellen, wie Sie das im Horoskop sehen!"

"Aufgrund Ihrer starken Steinbock-Betonung und des überreizten Feuerelementes ist dies unter anderem zweifellos Ihre Galle, und damit ist auch die Leber betroffen, die ja eines unserer Entgiftungsorgane ist. Ich empfehle Ihnen deshalb, sich mit Fett und Öl allgemein sehr zurückzuhalten und vor allem kein hochoverhitztes Fett und Öl zu sich zu nehmen. Ganz besonders schädlich ist Frittiertes und lange Gebratenes. Außerdem sollten Sie für ein paar Wochen täglich Mariendisteltee trinken. Das reinigt die Leber und stärkt die Milz."

"Das kommt mir gelegen. Ich hab' schon ein paar mal im Reformhaus vor den Flaschen mit den Schoenenberger Frischpress-Pflanzensäften gestanden und die Mariendistel angepeilt, aber noch nicht mitgenommen."

"Auch Artischockensaft, Löwenzahn, Schwarzrettich und Wermut würden Ihnen helfen. Bei Schoenenberger gibt es eine Kurpackung >Leber und Galle<. Dann empfehle ich Ihnen das Gewürz Kurkuma (die Gelbwurz), ein ausgesprochenes Leberstärkungsmittel mit weiteren sehr segensreichen Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Sie kennen die Gelbwurz aus dem Currypulver, dem es seine charakteristische gelbe Farbe verleiht. Schon aus der Farbe können Sie erkennen, dass Kurkuma Leber und Galle unterstützt."

"Ich esse schon immer gerne Currygerichte."

"Sie besorgen sich die Gelbwurz jetzt separat und verwenden sie in Saucen, Dressings und beim Getreidekochen."

"Ich kann sie auch mit dem Ingwer in das heiße Wasser tun, das ich auf Anregung des erwähnten Ayurveda-Arztes zur Entschlackung trinke."

"Ja, das können Sie; das geht aber besser, wenn Sie frische Kurkumawurzel verwenden, die es in Südostasiensläden manchmal zu kaufen gibt."

"Ich gebe die frische Ingwerwurzel auch in kleinen Mengen mit in den Entsafter, wenn ich Obst und Gemüsesäfte presse."

"Haben Sie einen ordentlichen Entsafter? Die üblichen Geräte verändern durch die hohen Fliehkräfte an den Rändern der Zentrifugen die Enzyme und Vitamine dergestalt, dass die Säfte keine Heilwirkung mehr haben, wie die Mediziner (z. B. Max Gerson) sagen, die frisch gepresste Säfte z. B. zur Krebstherapie einsetzen."

"Ich hab' den Champion Entsafter, den Sie auch empfehlen."

"Wir unterstützen also das Feuerelement auf der körperlichen Ebene durch die eben geschilderten Maßnahmen und generell durch Würzen mit mild- bis scharf- aromatischen Gewürzen

wie Pfeffer, Zimt, Nelken, Kardamom, Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Senf und andere. Hierbei müssen Sie aber aufpassen, denn wenn Sie zu scharf würzen, etwa mit Chilis, könnte es sein, dass Sie das Verlangen nach Süßem verstärken, was in Ihrem Fall nicht wünschenswert ist, da Sie Zucker nicht vertragen."

"Ja, das möchte ich auf keinen Fall."

"Sie können Ihre Verdauung auch durch bittere Kräuter verbessern, was Sie aber nicht übertreiben dürfen, weil diese das Luftelement verstärken, was ungünstig wäre, da Ihr Erdelement gestört ist und Sie nervöse Symptome zeigen."

"Ja, Sie sagten, dass ich mit dem Erdelement auf Kriegsfuss stehe!"

"Dadurch, dass Sie so ein >Macher< geworden sind, dass Sie so selbständig >hinklotzen<, haben Sie sich vom Erdelement entfernt, sind feuriger geworden und haben gleichzeitig die Eigenschaften Ihres Aszendenten, der Himmelsmitte und des Merkurs in den Luftzeichen Zwilling und Wassermann verwirklicht. Die Himmelsmitte steht für den Bereich Beruf, Berufung, Karriere, und der Merkur daran zeigt, dass Sie hier gut kommunizieren, beraten, lehren können, und zwar mit neuartigen, ungewöhnlichen, eher luftigen Methoden, wie z. B. aus der energetischen Medizin, die ja z. B. in Form der Bioresonanztherapie bei Heilpraktikern sich durchzusetzen beginnt. Ich habe erst wenige Menschen getroffen, die so erdbetont sind wie Sie und die gleichzeitig so vielseitig sind und ständig Neues probieren."

"Ja, das ist der Punkt bei mir. Ich bin sehr vielseitig und auch sehr flexibel. Die Leute sagen: >Du bist wie ein Aidsvirus<, also völlig anpassungsfähig; also, ich bin nicht statisch, absolut nicht; ich hab' zwar meine Prinzipien, aber ich kann mich jederzeit neuen Situationen anpassen, das hab' ich immer gekonnt."

"Trotzdem sollten Sie einmal in Ihr Leben hineinschauen und nachsehen, ob dort alles so ist, wie Sie es wirklich wollen, und ob Sie sich nicht durch ein gewisses Chaos in manchen Bereichen oder durch einen zu unregelmäßigen Lebenswandel oder durch zu wenig Planung und zu wenig Rhythmus und Organisation das Leben unnötig erschweren."

"Also, das denk' ich schon. Ich lebe mit Menschen zusammen, die zum Teil sehr labil sind und bei denen ich eigentlich das einzige ordnende Element bin" (sie lacht); "da bin ich für Planung und dergleichen zuständig."

"Und können Sie sich da durchsetzen?"

"In manchen Punkten ja, in anderen nein. Und mein Plan ist, dass ich zusammen mit meiner Freundin, die auch Heilpraktikerin studiert, eine schöne, gepflegte Praxis aufbauen will. Und dann wird sich vieles von meinem Chaos lösen lassen. Aber ich will mein Leben in Zukunft sowieso ruhiger angehen lassen. Ich hab' die wildesten Jahre schon hinter mir."

"Ihre hohen Feuerwerte auf dem Fragebogen sind sicherlich das Produkt dieser wilden Zeit,

und das ist auch ganz nach Lehrbuch, das ja sagt, dass man im Altersbereich 15 bis 35 Jahre zusätzliches Feuer mobilisiert! Und außerdem hat Ihre Entwicklung ja durchaus positive Aspekte. Wir sollen ja nicht am alten hängen, wir sind aufgerufen, uns weiterzuentwickeln, loszulassen, Änderung zuzulassen. Und das fällt den so stark Erdbetonen häufig sehr schwer."

"Das ist bei mir Gott sei Dank nicht so - außer, das Alte hat sich bewährt."

"Ihre Flexibilität kommt natürlich auch dadurch, dass Sie innerhalb der dicken Ballung im Steinbock auch Widersprüche haben. Der Jupiter (das ausdehnende Prinzip) sitzt zum Beispiel gleich neben dem Saturn (dem einschränkenden Prinzip). Ja meine Güte, die beiden vertragen sich nicht gerade besonders gut, nicht wahr?"

"Kann man nicht auch sagen, dass sie sich ergänzen?"

"Natürlich kann man das erreichen. Es ist ja unsere Aufgabe im Leben, unsere in sich widersprüchliche Natur aufzulösen. Nur ist es so, das kommt nicht von allein, und mit 34 Jahren hat man das normalerweise noch nicht im Griff."

"Ja, das ist sicherlich so."

"Das sind Situationen, in denen Sie das Gefühl haben, Sie möchten in die Welt hinausstürmen und Riesen-Pläne verwirklichen, die so großartig und aufwendig und luxuriös sind, wie Sie sich nur vorstellen können, und andererseits kommt dann der Saturn und fragt: >Hast du dir das auch genau überlegt? Übertreibst du nicht maßlos? Übernimmst du dich nicht? Lass uns auf den Boden der Tatsachen zurückkehren und die Pläne strukturieren und auf ein vernünftiges Maß reduzieren!<"

"Ja, da ist was dran. Aber rein gefühlsmäßig hab' ich damit wenig Probleme, denn hinter den Plänen, da steh' ich auch, und dann überleg' ich, wie ich die am besten umsetzen kann. Und dann hab' ich auch Geduld, ich kann sehr lange warten auf bestimmte Dinge."

"Ja, die Geduld müssten Sie als so erdbetonter Mensch wirklich haben."

"Welche weiteren Schwachpunkte sehen Sie bei mir?"

"Nun ja, da sehe ich zum Beispiel den Saturn gleich neben der Sonne. Die Sonne steht für unsere Vitalität, unsere Lebenskraft, und der Saturn als einengendes Prinzip kann in dieser Stellung generell die Vitalität bremsen, die Abwehrkraft schwächen."

"Ja, das ist richtig."

"Und mit dieser Konfiguration ist zum Beispiel die Haut eine Schwachstelle, und durch den Zwillingssaszendenten sind es Schultern, Arme und Hände. Daraus ergibt sich dann zwanglos das Ekzem an den Händen; andere Menschen hätten anders entgiftet."

"Ja, ja."

"Bei so viel Erde besteht natürlich im Laufe des Lebens besonders bei ungesunder Lebensweise eine Neigung zu Rheuma, Gicht und anderen Verschlackungen, was durch Ihre strenge

Diät gemildert, aber durch die Zustände in Ihrem Mund wesentlich verstärkt wird - daher auch der Hinweis auf mein Entschlackungsbuch. Sie sind vielleicht nicht besonders stark verschlackt, wie der Ayurveda-Arzt festgestellt hat, aber Sie sind besonders heimtückisch vergiftet durch diese Schwermetalle!"

"Hm, hm, ja, ja."

"Weiterhin sollten Sie auf Ihre Beine, vor allem auf die Knie achten."

"Mit denen hab' ich bisher Gott sei dank noch keine Probleme gehabt. Ich habe generell eine gut trainierte Muskulatur, denn ich mach' zweimal die Woche Kraftsport (Body Building) und Ausdauertraining."

"Damit unterstützen Sie natürlich wieder Ihr Feuelement, und da muss ich Sie wirklich beglückwünschen. Das ist die richtige Methode, mit zu wenig Feuer umzugehen; dazu kommen nun die oben genannten Gewürze, welche das Verdauungsfeuer anfachen."

"Ich hab' ein Problem, und das hab' ich schon >ewig und drei Tage<. Als ich die strenge Diät durchzog und mein Fitness-Studio eröffnete, hatte ich die Idealfigur, sah bildschön aus, alles war bestens. Seit ich aber wieder anders esse, hab' ich mir im Lauf der Jahre etwa 15 - 20 kg Übergewicht zugelegt. Ich bin wirklich und wahrhaftig ein ausgesprochen guter Futterverwerter. Ich ess' nur einen Bruchteil von dem, was andere in meiner Umgebung genießen, und nehme trotzdem zu. Sie können gar nicht so schnell gucken, wie ich zunehme. Wenn ich das essen würde, was ich möchte, dann würde ich drei Zentner wiegen."

"Wie oben schon kurz angesprochen, schlägt hier wieder das vereinigte Erd-Wasserelement (Kapha) zu, und die mangelnde Verdauungskraft macht sich bemerkbar. Sie werden das Problem erst lösen, wenn Ihre Zähne voll saniert und alle Schwermetalle, Umweltgifte und Pilze aus dem Körper ausgeleitet und verschwunden sind. Eine andere Chance sehe ich nicht."

"Mein Gewicht macht mich wirklich rasend; das muss ich ganz ehrlich sagen. Ich seh' so aus, als würd' ich gut essen, aber ich tu's nicht!"

"Ja wenn man dann die echten Feuertypen sieht, wie sie riesige Eisbecher vertilgen und nicht zunehmen, dann ist das echt beneidenswert."

"Ja, da kann ich nur von träumen." Wir lachen.

"Ich hab' Ihnen ja aufgeschrieben, was ich esse. Das sind ganz normale Dinge. Das ist ein Witz! Für andere Menschen wäre das eine hochgradige Abnehmdiät. Und damit halte ich >ganz prima< mein Übergewicht. Nur mit einer strengen Obstdiät kann ich mein Gewicht senken."

"Das ist nicht weiter verwunderlich, dass Sie mit viel Erde und reichlich antrainiertem Feuer mit diesen >Fit fürs Leben<-Ideen gut zurechtkommen. Im Sommer sollten Sie's tun, im Winter nur, wenn Sie nicht frieren. Da ist aber eine Einschränkung zu beachten. Wo sitzt denn Ihr

Übergewicht?"

"Vor allem unter der Gürtellinie und an den Oberschenkeln. Dort findet sich auch Orangenhaut."

"Das weist darauf hin, dass Sie wahrscheinlich ein Schilddrüsentyp sind, womit sich meine Feststellung, dass der Zwillingssaszendent bei Ihnen körperlich stark wirkt, bestätigt wird."

"Ja, das stimmt, ich hatte schon Schilddrüsenprobleme."

"Schilddrüsentypen stimulieren durch Süßes, Stärke und Koffein in erster Linie immer wieder ihre Schilddrüse, bis diese schließlich den ganzen Stoffwechsel, für den sie verantwortlich ist, durcheinandergebracht hat. Je nachdem wie man sonst noch veranlagt ist und welche Begleiterscheinungen sich auswirken, nehmen diese Menschen dann zu oder ab. Bei Ihnen ist die Erde so stark, dass Sie zunehmen."

"Das kann ich bestätigen. Ich bin wild auf die genannten Produkte, vertrage sie aber nicht. Dann sagen Sie mir doch einfach konkret, was ich tun soll!"

"Sie essen mehr Lebensmittel, welche die Nebennieren stimulieren; das verleiht Ihnen mehr Standfestigkeit und Durchhaltevermögen, verstärkt also das Erdelement. Es ist ja eigenartig, dass ich Ihnen mit theoretisch 50% Erde (im Horoskop) etwas empfehlen muss, was das Erdelement stärkt. Aber wir müssen eben zunächst von dem Istzustand ausgehen, und da haben Sie das Erdelement auf 24% gesenkt! Wie ich schon sagte, Sie haben eine Störung im Erdelement."

"Und wie stimulare ich die Nebennieren?"

"Ganz einfach, durch Protein! Es kann vegetarisches Protein aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Sojaprodukten sein - Getreide wirkt nicht, weil es zu viel Stärke enthält; am kräftigsten stimuliert tierisches Protein."

"Ah, ich esse gerne Fleisch!" Frau Neuss wird ganz aufgeregt, diesen Vorschlag hat sie nicht erwartet.

"Sie sollten jedoch Fleisch aus artgerechter, biologischer Tierhaltung wählen, damit Sie nicht zusätzlich Umweltgifte, Masthilfsmittel, Medikamentenreste etc. aufnehmen – und: es genügt sehr wenig – etwa 100g täglich. Am ehesten sind Geflügel, Lamm und Fisch geeignet. Das Fleisch sollte fettarm sein."

"Das will ich wohl beachten!"

"Sie können zum Beispiel zum Frühstück - vor allem dann, wenn es kühler wird - ein bis zwei gekochte Eier essen, aber außer ein wenig Salat nichts weiter."

"Au ja, die lieb' ich sehr. Offensichtlich hab' ich da instinktmäßig die richtigen Vorlieben. Ich ess' ja z. B. kein Brot, keine Nudeln, keine Kartoffeln."

"Sie dürfen sich nur nicht davon abhalten lassen, schon gar nicht durch Bücher, die für andere

Typen geschrieben wurden. Bedenken Sie aber, dass in ein paar Jahren, wenn die Zähne saniert, der Körper gereinigt und zumindest ein Teil des Übergewichtes abgebaut sind, wieder andere Nuancen der Ernährung in den Vordergrund treten könnten. Sie sind also aufgerufen, sich selbst ständig sorgfältig zu beobachten und im Sinne der >Harmonischen Ernährung< auf die innere Stimme zu hören."

"Das will ich tun!"

"Fleisch und Fisch kombinieren Sie in der Mittags- und Abendmahlzeit mit Salat und schonend gegartem Gemüse, wobei Wurzelgemüse Ihnen die nötigen Kohlenhydrate liefern. Das alles würzen Sie mit den oben genannten Gewürzen. Milch und Milchprodukte lassen Sie weg. Sie beachten also die Trennkostregeln."

"Gibt es Gemüsesorten, Kräuter oder Gewürze, die ich meiden sollte?"

"Ja, und zwar Lauch, Knoblauch und Zwiebeln - zumindest in rohem Zustand. Hier bin ich der Meinung dass diese in Ihrem Fall das Erdelement eher unvorteilhaft verstärken, da Sie ja eigentlich viel Erde haben und diese nur nicht ausleben. Wenn jemand ganz wenig Erde hat und diese entwickeln will, ist das eine andere Sache."

"Welche Sorten Obst empfehlen Sie für mich?"

"Eher die sauren, weil die das Feuerelement verdauungsmäßig unterstützen (auch wenn sie gleichzeitig kühlen!) und weil Sie mit süßen Früchten Ihre Schilddrüse zu sehr stimulieren und den Candidapilz füttern. Sie können also Äpfel wie Boskop essen, Zitrusfrüchte und jetzt im Sommer vor allem die vielen sauren Beerensorten. Ananas, Mangos und Papayas kann ich Ihnen auch empfehlen, weil Sie sehr viele Enzyme enthalten, mit denen Sie Ihre Verdauung stimulieren können. Sie könnten sich auch im Reformhaus Papayatabletten kaufen, die Sie gelegentlich nehmen, wenn der Magen drückt."

"Welche Gemüsesorten empfehlen Sie?"

"Am Abend keine Wurzelrohkost, Wurzelgemüse nicht zu oft und wenn, dann gegart. Salate und Rohkost vor allem am Mittag. Aus der Kohlfamilie können Sie alles essen, wenn Sie gut würzen, wobei ich den Kümmel, den Kreuzkümmel und das Currypulver besonders hervorhebe. Auch Erbsen und grüne Bohnen sind o. k."

"Wie sieht es aus mit Hülsenfrüchten?"

"Die können Sie essen, denn Bohnen zum Beispiel haben eine trocknende, entwässernde Wirkung auf Ihr weiches wasserhaltiges Gewebe, das zu blauen Flecken neigt, wie Sie auf dem Fragebogen angestrichen haben. Gut sind auch die Feuerlinsen, Berg- und Tellerlinsen."

"Welches sind die besten Salate für mich?"

"Die mit besonders viel Kalium und anderen Mineralien, also diejenigen, die leicht bitter bis pikant schmecken. Besonders empfehle ich die Brunnenkresse, die Kapuzinerkresse, den Ra-

dicchio und den Rukkola (die Salatrauke) und natürlich Löwenzahn und andere Wild- und Küchenkräuter. Sie sollten sich auch die Mühe machen, selbst Sprossen zu ziehen und diese zu verspeisen."

"Welche Art Fett oder Öl?"

"Vor allem wenig und nicht erhitzt; kaltgepresstes Pflanzenöl aus biologischem Anbau und - da Sie sie anscheinend besonders mögen - auch wenig Butter oder Sahne, aber nur, wenn sich beim Test keine Milchallergie ergibt. In einem solchen Fall muss man ganz streng sein. Avocados können Sie auch essen. Nüsse sollten Sie nur in kleinsten Mengen verzehren und über Nacht einweichen. Am leichtesten verdaulich sind Nüsse in Form von mit Wasser verdünntem Nuss- oder Sesammus, gewürzt als Dressing oder Sauce."

"So, und jetzt kommt noch etwas, ich trinke gerne abends ein Glas trockenen Rotwein. Ist das schlimm?"

"In Ihrem Fall würde ich sagen: nein. Es muss ja nicht jeden Abend sein, und es sollte auch nur ausnahmsweise mehr als ein Glas sein. Wichtiger wäre es, wenn Sie das Rauchen aufgeben könnten, weil Sie sich damit ständig innerlich vergiften und damit auch den Darm negativ beeinflussen, denn Lunge und Darm hängen eng miteinander zusammen."

"Ich danke Ihnen für das Gespräch."

11. Ernährung mit verschiedener Zielsetzung

Über die Ernährung nach den oben beschriebenen Regeln, passend zur individuellen Konstitution kann man sich natürlich auch fragen: „Was will ich in der nächsten Zeit erreichen? Will ich ab- oder zunehmen, will ich besonders stark sein oder besonders helle etc.?“ Auf diese Sichtweise geht es in diesem Kapitel. Hierbei unterstützen Ernährungsweisen für Abnehmen und Entschlacken eher Luft und Feuer, Ernährung für Kraft, Ausdauer und Zunehmend Wasser und Erde. Ernährung für Klarheit und Wachheit im Denken unterstützt das Luftelement.

Nahrung zur Körperentschlackung

Die heute so besonders wichtige Körperentschlackung, Entgiftung, innere Reinigung etc. erreicht man am besten durch möglichst mineralarmes Wasser, Kräutertees, frisch gepreßte Frucht- und Gemüsesäfte, Suppen und durch Lebensmittel, die besonders wasserhaltig sind. Zu ihnen gehört vor allem frisches, reifes, rohes Obst, das bis zu 98% Wasser enthält und einen hohen Gehalt an Vitaminen und Enzymen aufweist, welche den Stoffwechsel anregen und dadurch die Entgiftung ermöglichen.

Keine unnötigen Schocks! Zitrusfrüchte wirken besonders stark entschlackend, weshalb man mit ihnen vorsichtig sein sollte, denn es ist für den Körper keinesfalls gut, wenn er durch schwere Entgiftungskrisen mit allerlei heftigen und sehr unangenehmen Symptomen durch muß. Gar mancher hat dabei seiner Leber, seinen Nieren oder anderen Organen bleibenden Schaden zugeführt. Es ist niemals gut, den Körper über Gebühr zu schocken oder zu strapazieren. Eine langsame, aber kontinuierliche Reinigung ist wesentlich zuträglicher und in der Regel auch von bleibendem Erfolg. So wäre es zum Beispiel völlig verfehlt, mitten im Winter durch eine Zitronenkur zu entschlacken. Gar leicht könnte dies zu einer Unterkühlung der Nieren und zu bleibenden Schäden führen. Entgiftungskrisen bei Obstkuren lassen sich abschwächen oder vermeiden, indem man morgens einige Scheibchen Kassie (Manna) lutscht, wodurch die Gifte verstärkt über den Darm geleitet werden.

Melone zum Frühstück: im Sommer empfiehlt es sich, in den Monaten, in denen Melonenzeit ist, den Tag mit Melone zu beginnen. Melonen entgiften zuverlässig aber wesentlich schonender als Zitrusfrüchte. Sie sind deshalb verträglicher, weil sie kaum Fruchtsäure enthalten. In der Beerenzeit sollten Sie sich an diesen köstlichen Früchtchen schadlos halten. Sie enthalten unter anderem besonders viele wertvolle Mineralien. Viele Blattsalate enthalten ebenfalls sehr viel Wasser, genauso wie Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini (die Gemüsefrüchte) so-

wie Stangensellerie und andere Gemüse. Sie wirken ebenfalls reinigend. Man kann sie auch gut entsaften, sollte aber daran denken, nicht mehr als ein bis zwei Gläser frisch gepreßten Saftes täglich - langsam - zu trinken und die Säfte gut einzuspeicheln und zu verdünnen. Unsere Küchenkräuter und vor allem auch die vielen Wildkräuter helfen sehr bei der Entschlackung, weil sie reich an anregenden Substanzen für den Stoffwechsel sind. Dies gilt auch für Sprossen. Das Chlorophyll der grünen Salate und Kräuter hat große Heilwirkung. Wenn Sie sich die Mühe machen wollen: eine Kur mit Weizengrassaft soll Wunder wirken (vgl. Ann Wigmore, "Lebendige Nahrung ist die beste Medizin und WEISE, Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung).

Nahrung zum Abnehmen

Ihr Gewicht hängt nur zum Teil von ihrer Ernährung ab. Auch Bewegung spielt eine große Rolle und vor allem Ihr emotionaler (gefühlsmäßiger) Zustand. Es gibt Phasen im Leben, in denen ist Abnehmen aus den verschiedensten Gründen nicht angesagt, etwa weil Sie gerade durch eine emotionale Krise gehen, in welcher der Körper sich schützen will oder weil Sie gerade gefühlsmäßig nicht loslassen können oder weil Sie gerade eine Aufgabe bewältigen, in der Sie besonders gut geerdet, schwer und hartnäckig sein müssen. Hier liegt natürlich eine unbewusste Steuerung vor, die Sie nicht durch Diät außer Kraft setzen können. Es kann sein, daß Sie in diesen und ähnlichen Situationen trotz eingeschränkter Ernährung weiter zunehmen. Außerdem ist nicht jeder Mensch von seiner Veranlagung her eine Twiggy. Bevor Sie sich quälen gehen Sie am besten erst einmal in sich und sehen Sie nach, warum Sie abnehmen wollen und ob dies wirklich dran ist. Sie sind sich selbst der beste Maßstab - wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind.

Wenn Sie wirklich eine Kur unternehmen wollen, dann beginnen Sie bei Vollmond, denn bei abnehmendem Mond haben Sie mehr ermutigende Anfangserfolge.

Seien Sie sich jedoch im Klaren, daß der wichtigere Teil der Kur beginnt, wenn sie mit der Kur aufhören und wieder zu normalem Essen zurückkehren. Wenn sie nämlich danach tatsächlich wieder das Gleiche essen wie zuvor, dann werden Sie auf Dauer keinen Erfolg haben. Dies betrifft auch die beliebten Fastenkuren. Legen Sie sich nach der Kur nach den Vorschlägen dieses Buches ein neues Essverhalten zu, das Ihren ureigensten Bedürfnissen Rechnung trägt und Sie nicht überfordert, das sich aber Schritt für Schritt verbessert. Rückfälle sind keine Sünden, das Schlimmste wäre ein schlechtes Gewissen. Ohne Befriedigung erleiden Sie Frust und können nicht anhaltend abnehmen. Langfristige, allmähliche Erfolge sind

am sinnvollsten, es sei denn, Sie verlieren plötzlich Gewicht, weil Sie an einem Punkt in Ihrem Leben angekommen sind, an dem Loslassen "wie von selbst" stattfindet. Besonders wirkungsvoll sind Wassertrinken und Fasten oder Obst essen am Vormittag und ein frühes leichtes Abendessen, richtige Lebensmittelkombinationen, ein hoher Anteil an Obst, Salaten und Rohkost an der Nahrung, möglichst einfache, vollwertige Gerichte und Beachtung eines guten Stuhlganges. Dabei hilft gemahlener, in Wasser eingeweichter Leinsamen (2-3 Eßlöffel pro Tag) besonders schonend. Kalorienzählen können Sie vergessen, wenn Sie sich an die obigen Regeln halten. Zum Thema „Typgerechtes Abnehmen und Entschlacken“ finden Sie ausführliche Angaben in meinem Entschlackungsbuch bei Goldmann).

Nahrung zum Zunehmen

Haben Sie auf Empfang geschaltet? Ob Sie Gewicht zunehmen oder nicht liegt nicht in erster Linie daran, wieviel oder was Sie essen. Es hängt konstitutionsbedingt - Ihrer Veranlagung entsprechend - davon ab, ob Ihr Körper die Nahrung gut ausnutzt oder nicht. Dies aber ist auch eine direkte Folge Ihres Gesamtzustandes und der wiederum vor allem Ihres Gefühlslebens. Wenn Sie zum Beispiel auf Grund eines Minderwertigkeits- oder Überheblichkeitsgefühls, von anderen Menschen nur ungern etwas annehmen - sei es nun Kritik, wohlgemeinte Ratschläge, Hilfe oder Liebe - dann kann es sein, daß Sie auch Ihre Nahrung nicht richtig verwerten, weil sich Ihre ablehnende Grundhaltung auswirkt. Wenn Sie ängstlich, nervös und gestreßt sind, dann kann es sein, daß Ihr Körper nicht genügend Energie aufbringen kann, Ihre Nahrung richtig aufzuschließen und auszuwerten. Ja es kann sein, daß Sie Unmengen essen und daß dann das Übermaß an Nahrung ein Zunehmen noch zusätzlich verhindert, weil der Körper mit solchen Mengen Lebensmitteln nicht umgehen kann und folglich auf "Durchzug" stellt.

Zunehmen mit Rohkost? Weiter oben wurde dargestellt, daß es nur wenige Menschen gibt, die mit Rohkost zunehmen können. Wenn Sie es trotzdem versuchen wollen, dann rate ich Ihnen zu (über Nacht eingeweichten) Nüssen und Samen, Avokados, Trockenobst, Bananen, Spirulina und Getreide- und Hülsenfrüchtesprossen. Machen Sie Ihre Salate mit Saucen aus Nussmus und Gemüsesaft oder Wasser an und verwenden Sie kaltgepresste Öle. Auch Rohmilch und die Rohmilchprodukte Käse, Sahne und Butter werden Ihnen helfen. Von größerer Wirksamkeit sind allerdings gegarte Speisen wie schonend gegartes Gemüse mit Sauce (angemessen gewürzt zur Verdauungsanregung) und Getreide, Hülsenfrüchte und in Maßen (ein paar mal pro Woche) Vollkornbrot.

Wenn sie unbedingt zunehmen wollen oder ganz dringend Gewicht brauchen, dann rate ich dazu, schon zum Frühstück etwas Substanzielleres als Obst zu sich zu nehmen. Eine Möglichkeit für Rohköstler wäre eine recht eigenwillige, aber für viele Menschen gut verträgliche Kombination: über Nacht eingeweichte Nüsse mit Orangen und/oder Pampelmusen. Weiterhin wäre ein Frischkornbrei aus maximal drei Löffeln geschrotetem Dinkel oder anderem Getreide möglich, das Sie über Nacht einweichen und dann mit Kräutern oder mit süßer Sahne essen. Sonst sollten Sie nichts darunter mischen, denn sonst wird das Müsli schwer verdaulich, führt zu Blähungen und belastet. Freilich wird durch so einen Frischkornbrei oder durch ein Butterbrot am Morgen die Entgiftung des Körpers hintangestellt. Manchmal kann es aber durchaus sinnvoll sein, daß man zunächst einmal wieder etwas Substanz gewinnt, kräftiger wird, bevor man andere Aufgaben im Körper in Angriff nimmt. Dies trifft etwa nach einer Krankheit zu.

Haben Sie sich überfordert? Es kann auch sein, daß Sie eine kleine Menge an Fleisch oder Fisch (aus biologischer Tierhaltung!) benötigen, um wieder zu Kräften zu kommen bzw. zuzunehmen. Vielleicht hat sich Ihr Körper noch nicht auf strikten Vegetarismus eingestellt und Sie haben ihn aus Ehrgeiz überfordert. Jedenfalls sollten Sie diese Möglichkeit nicht völlig aus Ihren Experimenten streichen, zumindest dann nicht, wenn die anderen Bemühungen nicht greifen. Dies ist kein Widerspruch zu dem was Sie weiter unten lesen. Bitte achten sie sehr genau auf die Formulierung im Detail und bedenken Sie, was ich in an anderer Stelle über die Verwertbarkeit von Inhaltsstoffen aus pflanzlichen und tierischen Lebensmittel schreibe. Wenn die vegetarischen Speisen nicht greifen, ist zu untersuchen, ob Sie vielleicht an einer Schwermetallvergiftung mit anschließender Candida-(Pilz)-Infektion des Darmes leiden.

Gewichtszunahme wird auch ganz entscheidend unterstützt durch Krafttraining, wie Sie es in Fitness-Studios durchführen können, denn Muskeln bringen Gewicht auf die Waage. Sehen Sie aber zu, daß Sie sich gut beraten lassen, damit Sie nichts übertreiben und sich womöglich schaden, was leider immer wieder vorkommt. Viele Menschen übertreiben, weil sie ein schlechtes Gewissen haben, daß sie so lange nichts für ihre Gesundheit getan haben.

Speisen für Kraft, Energie und Ausdauer

Fleisch gibt keine Kraft. Es ist ein Irrtum zu glauben, daß Sportler ganz besonders viel Eiweiß (und damit große Mengen an Fisch und Fleisch) brauchen, weil das Kraft gibt. Fleisch ist kein Stück Lebenskraft - vor allem nicht, wenn man es in den heute üblichen Mengen ißt und schon gar nicht, wenn es aus der tierquälerischen Massentierhaltung stammt. Sehen Sie sich

nur einmal die Tiere an, wie sie apathisch, vollgepumpt mit Antibiotika, Betablockern und anderen Medikamenten, Masthilfsmitteln und Hormongaben in ihren engen Boxen stehen und sich vollfressen müssen, ohne je genügend Bewegung und Zeit zur Körperentgiftung zu haben. Offensichtliche, akute Krankheiten werden durch vorbeugende Medikamentengaben verhindert und noch bevor die gesundheitliche Katastrophe ausbrechen kann, werden die Tiere geschlachtet. So etwas essen Sie dann! Glauben Sie wirklich, Sie erhalten so Lebenskraft?

Viele unserer Spitzensportler haben längst gelernt, daß eine überwiegend bis völlig vegetarische Ernährung optimal für Spitzenleistungen geeignet ist. Kraft erhält man zwar durch Muskeln, es müssen aber nicht die Show-Muskelpakete der Bodybuilder sein. Menschen mit besonders viel Kraft und Ausdauer sind zwar muskulös aber auch drahtig-sehnig (vgl. die Kalium- und Natrium-Konstitution bei Wagner). Es kommt dabei nicht auf die Masse sondern auf die Leistungsfähigkeit der Muskeln an. So brauchen diese Menschen noch nicht einmal besonders viel Eiweiß zum Aufbau ihrer Muskeln - eben weil es nicht auf die Menge der Muskelpakete ankommt.

Energie erhalten sie durch Eiweiß schon gar nicht. Dazu benötigen Sie Kohlehydrate und Fette. Vor allem die komplexen Kohlehydrate z. B. aus Getreideprodukten sind gut geeignet, weil sie ihre Energie langsam an den Körper abgeben - im Gegensatz zu Zucker, der so rasch verdaut wird, daß er zu einem rasanten Anstieg des Blutzuckerspiegels führt, der dann durch einen extra Insulinausstoß unter die vorherige Marke absinkt und damit zur Unterzuckerung (Hypoglykämie) führen kann. Wenn Sie also Energiereserven für sportliche Höchstleistungen etc. anlegen wollen, dann sind Pellkartoffeln oder Kartoffelbrei mit Butter und/oder Sahne, alle Arten von Vollkornprodukten und Samen (incl. daraus kalt gepreßtem Öl), ergänzt durch Hülsenfrüchte, Nüsse und geringe Mengen Rohmilch(-produkte) angesagt. Auch für Sportler sind zwischen geschaltete Rohkostwochen äußerst heilsam, und in diesen Zeiten sinkt die Leistungsfähigkeit in der Regel keinesfalls ab, auf Dauer kommen die meisten dieser Menschen aber nicht mit Rohkost allein aus, obwohl sie sie oft besser vertragen als andere Menschen, weil sie sich so viel bewegen und damit den Stoffwechsel stark anregen.

Ausgewogenes, harmonisierendes Essen

Der Begriff "ausgewogene Mahlzeit" gehört zum Standardrepertoire der Ernährungswissenschaft. Darunter wird eine Mahlzeit verstanden, die alles enthält, was der Mensch braucht. Ob diese Kombination auch gut verdaulich und verwertbar ist, das kümmert die Analytiker wenig, denn sie sehen in erster Linie auf die Inhaltsstoffe und auf die von ihnen aufgestellten Tabellen der benötigten Nährstoffe. Wenn aber die Verdauung nicht stimmt, dann klappt

auch die Aufnahme nicht richtig. Es ist nicht nötig, daß alle benötigten Stoffe in jeder Mahlzeit enthalten sind. Für alles, was der Mensch benötigt, hat er im Körper Speicher. Diese Speicher können durch unterschiedliche Mahlzeiten mit wechselnden Schwerpunkten sogar besser gefüllt werden als durch "ausgewogene Mischungen", die zwangsweise schwer verdaulich sein müssen.

Was wir brauchen sind harmonisierende Mahlzeiten, die im vollen Einklang mit den Bedürfnissen des Essenden stehen. Diese kann jeder Mensch selbst feststellen, indem er sorgfältig in sich hineinsieht, indem er sich genau fragt: "Was will ich jetzt wirklich?" Das können lebensmittelchemisch betrachtet sehr einseitige Mahlzeiten sein, wenn der Körper sie jedoch wünscht, dann sind sie richtig und für diesen Menschen in diesem Augenblick passend. Lassen Sie sich also nicht irre machen, wenn Sie plötzlich eine unerklärliche Vorliebe für Datteln oder Bananen haben oder am liebsten den ganzen Tag nur Salat essen wollen. Der Ausgleich kommt schon. Und selbst wenn es Ihnen zur Mittagszeit nur nach Buttercremtorte zumute wäre, dann müssen Sie diese eben essen, es sei denn Sie lieben es, sich nach dem Essen betrogen zu fühlen. Alles was Sie sich verkneifen, alles was Sie verdrängen, kommt eines Tages wieder hoch und richtet dann erst recht Schaden an. Unterdrückte Wünsche erzeugen gesundheitliche Beschwerden. Das bedeutet nicht, daß Sie handfesten Süchten nicht mit der nötigen Therapie begegnen sollten.

Eine individuell zusammengestellte, harmonisierende Dauernahrung wird immer Phasen enthalten, die für sich allein betrachtet einseitig aussehen. Auch ein Obstfrühstück ist einseitig, bringt aber vielseitigen gesundheitlichen Segen, wie oben beschrieben wurde. Ein "ausgewogenes" Frühstück herkömmlicher Art dagegen belastet und verbraucht Energie. Eine Mahlzeit aus Pellkartoffeln und Salat enthält vielleicht nicht alle notwendigen (essentiellen) Aminosäuren, dafür ist sie aber leicht verdaulich. Die fehlenden Aminosäuren können dann beim Abendessen durch ein Omelett oder durch Hülsenfrüchte ausgeglichen werden. Auch Aminosäuren werden im Menschen gespeichert und aus diesem Pool nimmt sich der Körper dann die Eiweißbausteine, die er für die verschiedenen Proteine für die unterschiedlichen Zwecke im Organismus braucht.

Optimales Wohlbefinden und Gesundheit auf lange Sicht erhalten Sie, wenn Sie auf Ihren Körper und auf Ihre Gefühle achten. Wenn Sie dies tun sind sie vor allen Extremen und jedwedem fanatischem Verhalten in die eine Richtung (z. B. nur Rohkost) oder in die andere Richtung (Fehlkombinationen der Industrieküche) gefeit. Eine ausgewogene Ernährung ist

langfristig positiv wirksam. Es kommt nicht auf schnelle, aber nur vorübergehende Erfolge an. Sie gehen Schritt für Schritt vorwärts und muten sich nur das zu, was Sie ohne Probleme verkraften können. So wird das Essen für jeden Menschen je nach Konstitution, Veranlagung, Temperament anders aussehen - und richtig erspürt wird es immer harmonisierend sein, weil es den individuellen Bedürfnissen Rechnung trägt.

Essen als Ersatzbefriedigung

Bekanntlich erfüllt Ernährung nicht nur körperliche, sondern auch gefühlsmäßige Bedürfnisse. Der Mensch ist - trotz seiner Gedanken - immer noch in erster Linie von seinen Gefühlen gesteuert und so manche Gedanken sind nur getarnte Gefühle: z. B. das Wunschdenken. Wir alle wissen, daß wir in bestimmten Situationen bestimmte Speisen bevorzugen. Ich kann hier nicht auf Details eingehen, möchte Sie nur auf diesen Punkt aufmerksam machen, denn es liegt hier eine gewisse Problematik. Essen wird zu leicht zu einer Ersatzbefriedigung - und dafür ist sie nicht gedacht (zumindest nicht in erster Linie). Wenn ich zum Beispiel nicht genügend Liebe erfahre, dann kann ich dies nur unvollkommen durch Süßes ausgleichen - obwohl das fast jeder von uns schon einmal versucht hat. Die Wirkung von Essen als Ersatzbefriedigung auf den physischen Körper ist auf die Dauer gesundheitsschädlich. Es ist also angebracht, daß Sie sich Ihrer wahren Wünsche bewußt werden, wenn Sie häufig nach Speisen verlangen, die gesundheitsschädlich sind. Wenn Sie Ihre wahren Wünsche erfüllen, dann wird das Bedürfnis nach bestimmten Nahrungsmitteln nachlassen und Sie werden zu einer gesünderen Ernährung kommen.

Brei und Geborgenheit: sehr interessant ist das Bedürfnis vieler Menschen nach breiähnlichen Speisen: Kartoffelbrei, Griesbrei, Reisbrei, Yoghurt-Frucht-Creme, Schokocreme, Pudding etc. Diese Speisen haben eine enge Verbindung zu Ihrer Kindheit, weil es nach der Muttermilch bzw. dem Fläschchen die ersten "festen" Speisen waren, die sie aus der liebenden Hand von Müttern empfangen. So verbinden Sie mit diesen Speisen Geborgenheit, Sicherheit, Wohligkeit etc. Für gewisse Abschnitte Ihres Lebens können solche Speisen sehr wichtig sein - etwa wenn Sie frühe Kindheitserlebnisse aufarbeiten.

Bei anderen Gelegenheiten kann man seine Aggressionen loswerden, in dem man mit lautem Geräusch z. B. Chips zwischen den Zähnen zermalmt. Das Kauen von Vollkornbrot oder auch eines Steaks befriedigt, weil man etwas "ordentliches" zwischen den Zähnen hat. So läßt sich Sicherheit und Erdung realisieren. Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann es hilfreich

sein, daß Sie etwas Schwereres essen, das Ihnen diese Sicherheit gibt. Obst hilft da nicht weiter. Dies trifft auch zu, wenn Sie sich zu leicht und flatterhaft fühlen.

Sie sollten es vermeiden, Kindern Junkfood (Süßigkeiten, Hamburger etc.) als Belohnung für Artigsein zu geben. So erhalten diese schädlichen Speisen bei den Kindern einen falschen Stellenwert und der Körper wird danach süchtig. Als Erwachsene haben es diese Personen besonders schwer, die alten unsinnigen Ess-Sitten wieder abzubauen. Darüber hinaus denken wir, daß Sie durch "Bestechung" adressiertes Artigsein sowieso nicht befürworten.

Nahrung zur Verbesserung der Gehirnfunktionen

- für geistiges Arbeiten: denken, lernen, schreiben, sprechen
- für spirituelles Wachstum: wachwerden und -sein, meditieren
- generell für die Verbesserung der mentalen und nervlichen Funktionen

Diese Art von Ernährung brauchen heute besonders viele Menschen, weil der Anteil der Zeitgenossen, der sich seine Brötchen durch sitzende Tätigkeiten und Kopfarbeit verdient, heute so hoch ist. Geistige Klarheit und Wachheit ist besonders wichtig für Menschen, die sich spirituell weiter entwickeln wollen, die meditieren, kontemplieren. In Indien wird diese Nahrung für Yogis als sattvisch bezeichnet (das bedeutet "reine Geistigkeit") im Gegensatz zur radschasischen Nahrung für Krieger und Menschen, die in der Leistungsgesellschaft aktiv sind und materiellen Reichtum anhäufen wollen ("energiebetonte Kraft") und der "verdorbenen", zerkochten, vergorenen etc. Nahrung der gutbürgerlichen Küche und der Industrie, die man als tamasisch bezeichnet ("träge Stofflichkeit"). Tamasische Nahrungsmittel benötigen übermäßig viel Energie für ihre Verdauung und sind deshalb weder körperlich noch geistig anregend (sie putzen höchstens die niederen Gefühle auf und wirken sonst abstumpfend).

Die sattvische Nahrung für geistige Klarheit, Wachheit und Gedankenkraft bringt den Körper in optimale Form, reinigt ihn und führt ihm besonders viel Sonneninformation zu. Diese Effekte haben vor allem rohe, reife Früchte, Salate und Gemüserohkost, Sprossen, aber auch Getreide und andere frische, saftige, leichte, ölige, nahrhafte, süße, wohlschmeckende Lebensmittel. Bereitet man Getreidespeisen mit viel Butter und scharfen Gewürzen, dann werden sie radschasisch, ißt man sie im Übermaß oder falsch zubereitet, dann erzeugen sie Blähungen und wirken tamasisch. Dies gilt auch für Bohnen. Diese treten in einer streng sattvischen Ernährung für meditativen Höhenflug auf Rat von Pythagoras und der alten ägypti-

schen Priester zurück. Sattvische Nahrung ist einfach zusammengestellt, rohkostbetont und vegetarisch. Plutarch (45 - 125 n. Chr.) sagt dazu: "Weise Männer sind leicht zu bewirten".

Da durch Denken Phosphor im Gehirn verbraucht wird, sind phosphorhaltige Lebensmittel besonders gefragt: Mandeln, Reis, Weizenkleie, Kürbis, Zucchini, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Spirulina, Lezithingranulat u. a. Tierische Produkte enthalten zwar auch viel Phosphor, sollten bei einer sattvischen Ernährung aber gemieden werden, weil sie dem Körper zu viele Gifte zuführen. Warnen möchte ich auch vor der Annahme, die weit verbreiteten Cola-Getränke wären zur Versorgung des Körpers mit Phosphor gut geeignet, weil diese Getränke so viel Phosphorsäure enthalten. Die Nachteile des Koffeins und der Unmengen darin enthaltenen Zuckers liegen klar auf der Hand. Zum Denken braucht man außerdem Lezithin und keine Phosphorsäure!

Wurzelgemüse fürs Gehirn: weiterhin benötigt das Gehirn reichliche Mineralien, die vor allem aus Wurzelgemüsen bezogen werden sollten: Karotten, Rote Beete, Rettich, Radieschen, Sellerie u. a. (nicht so sehr die Kartoffeln, die eine Verdickung der Stengel darstellen und nach Steiner die Denktätigkeit aufs Materielle lenken). Sie können diese Wurzelgemüse als Rohkost kauen oder als frisch gepresste Säfte schlürfen, sollten sie aber auch schonend gegart verzehren, denn Steiner führt aus, daß dann die Wirksamkeit der Mineralien für die Denkprozesse am höchsten ist. Die Mineralien werden dabei benutzt und wieder ausgeschieden.

Auch eine gewisse Menge an Fett sollte nicht fehlen. Dafür bieten sich neben kaltgepressten Ölen vor allem über Nacht eingeweichte Nüsse, Oliven und Kokosnuss an. Ein nachmittäglicher Snack aus Feigen, Datteln und einer Tasse nur eine dreiviertel Minute gezogenem grünen Tee (guter Qualität) hilft über Müdigkeit hinweg, die sich bei manchen Menschen zu diesem Zeitpunkt bisweilen einstellt. Etwas Gymnastik oder ein Spaziergang helfen dabei auch. Generell ist bei einer sattvischen Ernährungsweise darauf zu achten, daß die starken Stimulanzien der radschasischen Ernährung gemieden werden: z. B. rohe Zwiebeln, Lauch und Knoblauch, übermäßige Schärfe von Chilis (Cayennepfeffer) und andere.

Die goldene Regel: in diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen auch das wichtigste "Geheimnis" von gleichermaßen geistiger Wachheit wie Langlebigkeit verraten: Essen Sie möglichst wenig. Im Grunde sollten Sie sich daran gewöhnen, sich in der Regel nicht völlig satt zu essen. Nahrung ist Segen und Fluch zugleich - um das einmal etwas hochtrabend auszusprechen. Ohne Nahrung kein Leben - mit zu viel Nahrung ein unnötig belastetes und kürzeres

Leben. Der Meister findet den goldenen Mittelweg. Im folgenden gehen wir noch detaillierter auf die Aspekte einer Nahrung für den geistigen Höhenflug ein.

Vegetarische Ernährung

Wahrscheinlich ist ihnen aufgefallen, daß ich in diesem Buch (wie auch in meinen anderen Büchern) eine vegetarische Ernährungsweise favorisiere. Ich möchte die Gründe dafür in den folgenden Abschnitten ein wenig begründen.

Die meisten mystischen, okkulten oder sonst ernsthaft religiösen Gruppen aller Zeiten weltweit lebten in unterschiedlichem Ausmaß vegetarisch; dies sind die Menschen, die besonders auf geistige Klarheit hinarbeiten. Einige haben sogar Milch, Eier und Bohnen ausgeschlossen (Pythagoras), einige Gruppen haben Rohkost betont oder allein rohes Obst gegessen. Einige Menschen können von einem Tag auf den anderen Vegetarier werden, die meisten Menschen werden in ihrem Leben niemals ganz Vegetarier werden. Meistens hat ein Wechsel zu vegetarischer Ernährung einen spirituellen Hintergrund.

Nach Dhwal Khul ist die ein oder andere Art von Vegetarismus in gewissen Stadien der spirituellen Entwicklung unumgänglich (vgl. das obige Zitat von ihm via Alice A. BAILEY). Man kann jedoch niemanden dazu zwingen, sich selbst eingeschlossen, ohne daß dabei physische, emotionale oder mentale Schäden auftreten; echter Vegetarismus muß von innen kommen. Er beginnt dann, wenn tierische Produkte nicht mehr gewünscht werden, wenn man sich nichts mehr aus ihnen macht oder wenn der Mensch so ruiniert ist, daß eine radikale Veränderung der Ernährung die letzte Überlebenschance darstellt (hoher Leidensdruck). Zahlreiche Vegetarierstudien haben folgendes eindeutig (und meist gegen die erklärte Absicht der untersuchenden Wissenschaftler) gezeigt:

KASTEN 79: VEGETARISMUS FÜHRT ZU

- einem längeren und gesünderen Leben
- schlanken, aber nicht notwendigerweise untergewichtigen Körpern
- niedriger Cholesterinaufnahme und niedrigem Cholesterinspiegel im Blut
- einem niedrigen Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie für Nierenfunktionsstörungen und Krankheiten des Verdauungstraktes
- einem niedrigen Risiko für Rheuma, Gicht, Krebs, Osteoporose und anderer Zivilisationskrankheiten, die auf Übersäuerung und Verschlackung beruhen
- einem leichten Körpergefühl, das sich in Flexibilität und verbesserten Mentalfunktionen äußert
- höherer Sensitivität und Bewußtheit

Vegetarier leiden nicht unter einem Mangel an Protein oder "gutem" Protein: vegetarisches Protein ist dem tierischen ebenbürtig. Kalzium nehmen sie zwar weniger auf, brauchen aber weniger (weil sie weniger Säuren ausscheiden müssen, weil sie weniger tierische Produkte essen). Eisen nehmen sie weniger auf und haben trotzdem gute Fe-Blutwerte. Vitamin B12 nehmen sie weniger auf als empfohlen, haben aber trotzdem keine Symptome. Diese Tatsachen sind durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen eindeutig nachgewiesen! Vegetarische Rohkost wirkt besonders positiv auf den Organismus:

KASTEN 80: DIE HEILKRAFT DER VEGETARISCHEN ROHKOST

- Sonneninformation durch die lebende Zelle: Biophotonen für Vitalität
- hoher Gehalt an strukturiertem Zellwasser reinigt und belebt
- hoher Gehalt an Vitalstoffen Vitamine, Enzyme, Aromen fürs Immunsystem
- hoher Gehalt an Mineralien und Spurenelementen in optimal verwertbarer Form
- hoher Ballaststoffgehalt für die Darmpassage
- weniger Umweltgifte und andere Fremdstoffe als in tierischen Produkten (selbst solchen aus biologischer Landwirtschaft)
- frei von erhitzungsbedingten Schadstoffen
- Rohkost ist Heilnahrung Kochkost ist Mastnahrung

Es ist hier nicht genug Platz, um ausführlich auf sämtliche Nachteile von Fleisch und alle Vorteile der vegetarischen Ernährung eingehen zu können. Nur einige Schlaglichter möchte ich werfen:

Vegetarier sind gesünder. Es gibt eine Reihe von modernen unter streng wissenschaftlichen

Gesichtspunkten durchgeführten deutschen Vegetarierstudien, die eindeutig belegen, daß unter sonst gleichen Bedingungen Vegetarier gesünder sind als Fleischesser. Ihnen statistisch gleichgestellt sind Menschen, die noch kleine Mengen (etwa ein- bis zweimal wöchentlich) an Fleisch, Wurst und Fisch etc. zu sich nehmen.

Fleisch enthält zahlreiche Gifte: tierische Produkte enthalten die höchsten Mengen an Fremdstoffen von allen Nahrungsmitteln (Umweltgifte, Gifte aus Futtermitteln aus der konventionellen Landwirtschaft und aus dem Herstellungsprozess, Medikamenten- und Masthilfsmittelreste etc.).

Fleisch macht krank: der menschliche Körper ist für die Verdauung von größeren Mengen an tierischen Produkten nicht ausreichend eingerichtet. Dadurch wird er übersäuert und krank (Gefäßkrankheiten, Herzkrankheiten, Gicht, Rheuma, Arthritis, Osteoporose, Mykosen, Allergien etc.). Wenn Sie z. B. Ihre Allergien und die Osteoporose los werden wollen, dann hilft nur eins: Lassen Sie das tierische Protein weg!

Die Pflanzenwelt bietet alles: die Angst, Sie würden mit rein vegetarischer Nahrung nicht richtig versorgt werden, ist unbegründet: es sind darin ausnahmslos sämtliche für eine gesunde Ernährung nötigen Stoffe in ausreichenden Mengen vorhanden. Dies gilt auch für den Proteinbedarf, besonders auch, wenn man bedenkt, daß der Mensch viel weniger Protein benötigt als immer angegeben wird. Selbst Obst enthält Protein und zwar im Mittel etwa so viel wie Muttermilch!

Vegetarische Nahrungsmittel enthalten sämtliche Aminosäuren, aus denen Protein (= Eiweiß) aufgebaut ist, in ausreichenden Mengen. Es sind noch nicht einmal spezielle Kombinationen wie Kartoffeln und Ei, Bohnen und Mais, Linsen und Reis nötig, da der Körper die einzelnen Aminosäuren speichert, so daß sich das benötigte Spektrum aus zeitlich hintereinander liegenden Mahlzeiten addiert. Sie brauchen bei der Speisenzubereitung keine Tabellen und nicht zu rechnen! Kalzium findet sich in leicht verwertbarer Form in Obst und Gemüse und in Samen wie z. B. reichlich in Sesam. Eisen findet sich in ausreichenden Mengen in allen grünen Gemüsen. Vegetarier leiden nicht häufiger unter Vitamin B12 Mangel als Nichtvegetarier.

Bei Mangelerscheinungen liegt es meist nicht daran, daß die Nahrung nicht genügend des betreffenden Stoffes enthält, sondern daß der Körper nicht in der Lage ist, diesen Stoff in aus-

reichenden Mengen aufzunehmen oder daß dieser Stoff zur Reparatur von Schäden verwendet wurde. Zum Beispiel steht Kalzium dann den Knochen nicht zur Verfügung, wenn gleichzeitig viel tierisches Protein gegessen wird, weil das Kalzium die Harnsäure, die bei der Verdauung des Proteins frei wird, neutralisieren muß. Die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung und damit die Verhinderung bzw. Behandlung der Osteoporose wird durch Gewürze unterstützt, die das Verdauungsfeuer anfachen (siehe unten)!

Probleme beim Übergang zu einer rein vegetarischen Kost können daraus entstehen, daß bei manchen Menschen, in deren Familie viele Generationen Fleisch in der Ernährung dominierte, die Fähigkeit eingeschränkt ist, aus der pflanzlichen Nahrung allein alle Nährstoffe aufzunehmen, die sie benötigen. Die Betroffenen müssten ihre Eßgewohnheiten langsam verändern, damit sie keine Mängel erleiden. Diese Umstellung müsste sich über viele Jahre hin erstrecken bis eine rein vegetarische Ernährung sich weder physisch als unzureichend herausstellt noch emotional als Verlust oder Verzicht empfunden wird. Viele Menschen haben schon als Kind eine Abneigung, Fleisch zu essen und tun dies nur, weil sie dazu gezwungen werden. Solche Menschen können sich in der Regel sehr rasch und konsequent umstellen. Erfreulicherweise ist der Verbrauch von Fleisch in den letzten Jahren unter dem Eindruck der Hormon- und Salmonellenskandale, von BSE und MKS etc. und der drastisch abnehmenden Qualität bereits um einiges zurückgegangen. Obst und Gemüseverbrauch haben in den letzten vierzig Jahren ständig zugenommen.

Die Produktion von Fleisch ist eine Riesenverschwendung von Wasser, Energie und Futtermitteln (Getreide, Hülsenfrüchte etc., die unmittelbar der menschlichen Ernährung dienen könnten). Dies trifft besonders auf die tierquälerische Massentierhaltung zu. Aus 16 kg Getreide entsteht im Mittel nur 1 kg Fleisch! Noch nie in der Geschichte unserer Erde lebten und starben so viele Tiere. Aus einer Broschüre der Evangelischen Kirche Deutschlands (zit. in der Reformrundschau vom Okt. 1992) geht hervor, daß allein in den alten Bundesländern der BRD jährlich rund 45 Millionen Schweine, Rinder, Kälber und Schafe sowie 303 Millionen Hühner, Enten, Gänse und Puten geschlachtet und verspeist werden.

Folgende, gravierende Weltprobleme hängen ursächlich mit der Ernährung der Menschen - vor allem in den Industrieländern - durch tierische Produkte zusammenhängen:

- Abholzung der Regenwälder der Tropen
- Wald- und andere Schäden durch Luft-, Boden- und Grundwasserverseuchung durch Gülle und Methangas

- Bodenerosion durch Überweidung und rücksichtslose Anbaumethoden
- Ausdehnung der landwirtschaftlichen Nutzfläche in ökologisch instabile Räume
- Hungerkatastrophen in den Ländern der Dritten Welt
- die unglaubliche Aggression, die sich ständig in Kriegen, Kriminalität etc. entlädt.

Wir behaupten hier nicht, daß durch eine weitgehende Umstellung der Menschheit auf vegetarische Ernährung *alle* Probleme dieser Erde gelöst werden könnten. Die Voraussetzungen für die Lösung sehr vieler Probleme könnten aber geschaffen werden, weil die Menschen im Zuge einer freiwilligen, ehrlichen Umstellung auf vegetarische Ernährung sich auch in anderen Bereichen grundlegend ändern würden. Mit vegetarischer Ernährungsweise und Obst- und intensivem Gartenbau könnten wir die derzeitige Erdbevölkerung auf 10 - 20% der heutigen landwirtschaftlichen Nutzfläche der Erde bestens ernähren. Dabei wäre auch ein optimaler Schutz der Natur möglich.

Tiere sind keine Sachen! Es ist nicht einzusehen, warum das Tötungsverbot der zehn Gebote nicht auch für Tiere gelten sollte. Tiere sind weder Sachen noch Maschinen - sie haben eine unsterbliche Seele! Im Laufe der Menschheitsgeschichte haben weise Männer und Frauen aller philosophischen und religiösen Richtungen immer wieder eindringlich für den Schutz des "Bruders Tier" und für eine vegetarische Ernährung plädiert. In jüngster Zeit hat vor allem auch Drewermann in seinen Vorträgen und in seinem Buch "Ich steige hinab in die Barke der Sonne" eindringlich darauf hingewiesen. Eine vegetarische Ernährung war nach allen vorliegenden Originalquellen der ersten nachchristlichen Jahrhunderte eindeutig integrierender Bestandteil der Lehre Jesu und der Urchristen und wurde erst im Zuge der Konstituierung der Amtskirche (zusammen mit der Lehre von der Reinkarnation) abgeschafft, weil man die Großgrundbesitzer (also die Reichen!), die von der Tierhaltung am meisten profitieren sowie all diejenigen Menschen nicht verprellen wollte, die keine Christen werden würden, wenn sie gleichzeitig Vegetarier werden müssten. Es gibt dafür zahlreiche, völlig eindeutige Quellen (vgl. S. Rosen, 1992). Der bekannte evangelische Theologe und Pastor Skriver nennt das den "Verrat der Kirchen an den Tieren".

Was hält uns davon ab, den Fleischkonsum einzuschränken oder ganz sein zu lassen?

- Die oben skizzierten Zusammenhänge sind nur den Wenigsten bekannt.
- Eine intensive Werbung hat ihre gefährlichen Spuren hinterlassen.
- Besonders kommt die Gefühlsseite des Menschen, vor allem seine Angst zum Tragen. Die Leute würden nicht nur ein geliebtes Genussmittel verlieren, sondern sie könnten auch -

da sich nicht alle auf einmal umstellen - Außenseiter werden, weil sie sich gegen allgemein übliches Verhalten und abweichend von ihren eigenen bisherigen Gewohnheiten verhalten müssten. Dies verkraften viele nicht, weil sie mit ihrer Angst und Unsicherheit nicht umgehen können.

- Außerdem fällt durch Weglassen des Fleisches das wichtigste Stimulans für aggressives Verhalten weg, das unsere auf Erfolg und Existenzkampf programmierte Gesellschaft kennzeichnet.

Aufgabe des tierischen Proteins bedeutet somit letztlich eine Veränderung des gesamten Lebensstils, was sich noch verstärkt, je höher der Anteil an Rohkost ist. Viele Mitbürger sind zu solch drastischen Veränderungen in ihrem Leben (noch) nicht bereit, zumal das bedeuten würde, daß sie über kurz oder lang auch zu einem spirituellen Leben übergehen müssten wie Steiner ausdrücklich vermerkt hat. Sie müssten - um mit Drewermann zu sprechen - endlich anfangen, "im Geiste der Bergpredigt zu leben". Davor jedoch haben sehr viele Menschen große Angst, weil sie dann ihnen unbekanntes Terrain betreten würden. In unserem Buch "Harmonische Ernährung" haben wir diese Zusammenhänge ausführlich dargestellt.

Sie können jetzt nachvollziehen, wie wichtig ein Übergang zu einer fleischarmen bis fleischlosen Kost ist, daß aber Fanatismus für vegetarisches Essen oder gar für Rohkost völlig unangebracht ist. Jeder Mensch braucht eine Ernährung, die zu ihm und seinem Lebensstil paßt. Die Umstellung muß individuell sehr verschieden verlaufen. Ich möchte Sie aber anregen, die Menge der tierischen Produkte so weit wie individuell sinnvoll zu reduzieren und mit vegetarischer und roher Nahrung zu experimentieren. Der Erfolg wird nicht ausbleiben.

Nahrung für die verschiedenen Körper des Menschen

Wir nähren durch Essen nicht nur den physischen Körper, sondern auch die feinstofflichen Körper (vgl.: AIVANHOV, S. 14ff). Gut genährt sein bedeutet, sich innerlich erfüllt fühlen; man kann "genug" essen und trotzdem hungern. Dieses Gefühl kann man sowohl innerlich wie äußerlich erleben. Der physische Körper wird durch Speisen und deren möglichst gutes Kauen genährt. Denaturiertes Essen nährt nur den physischen Körper und diesen nur mangelhaft. Der Vital- oder Ätherkörper wird durch Vitalstoffe (Vitamine, Enzyme etc.) und die Information aus lebendiger Nahrung sowie durch gutes Atmen frischer Luft während des Essens genährt. Der Gefühls- oder Astralkörper wird durch Liebe zu den Speisen genährt, durch Lebensfreude und die Gewißheit, daß wir beschützt und versorgt werden. Der Gedanken- oder Mentalkörper wird genährt, indem man sich voll auf das Essen konzentriert; dadurch werden die subtilen Energien dieser Ebenen aufgenommen. Persönlichkeit und Seele werden durch Dankbarkeit und Vertrauen genährt; diese verwandeln grobstoffliche Materie in Licht und Freude.

Es kommt beim Essen also nicht nur auf das "Was" an, sondern vor allem auch auf das "Wie"! Wenn Sie beim Essen mit dem Gatten diskutieren, mit den Kindern schimpfen oder fernsehen oder lesen, dann kann es Ihnen nicht bekommen, geschweige denn, Sie wirklich nähren. Sie vergeuden nicht nur Zeit und Geld, sondern schaden sich dabei noch. Seien Sie liebevoll zu sich selbst, indem Sie sich Zeit nehmen beim Einkaufen frischer Produkte, beim schonenden Zubereiten der typgerechten Speisen und beim bewußten Genießen!

Problemnahrungsmittel

In den letzten Jahren - bis Jahrzehnten - haben sich in der Ernährungsberatung und -therapie einige Nahrungsmittelgruppen als besonders problematisch erwiesen. Auf diese möchte ich Sie hier hinweisen, weil Sie durch Vermeidung dieser "Störenfriede" sehr rasch zu erheblichen Verbesserungen kommen, falls Sie diese Lebensmittel nicht vertragen. Zuvor sei jedoch vermerkt, daß es mir dabei nicht darum geht, einzelne Lebensmittel aufgrund vorgefasster Meinungen schlecht zu machen - wie dies in der z. T. emotionsgeladenen Ernährungsliteratur durchaus vorkommt. Es geht vielmehr darum, aufzuzeigen, welche Nahrungsmittel am häufigsten mit gesundheitlichen Problemen ursächlich verkoppelt sind. Mit anderen Worten: Wenn Sie die im folgenden genannten Symptome aufweisen, dann lassen sich diese sehr häufig erfolgreich therapieren, indem gewisse Nahrungsmittel aus dem Essensplan verschwinden oder doch zumindest erheblich eingeschränkt werden. Die Einschränkung ist auch dann not-

wendig, wenn das betreffende Lebensmittel vom Elementetyp her zu Ihnen paßt. Am sichersten gehen Sie, wenn Sie sich bei Verdacht auf Lebensmittelunverträglichkeiten bzw. Allergien testen lassen. Dazu eignen sich die Kinesiologie, Bioresonanz, Biotensor und andere Methoden. Daß darüber hinaus in den meisten Fällen auch noch andere Lebensgewohnheiten verändert werden sollten und daß der emotionalen Komponente ein sehr erheblicher Stellenwert beikommt, bleibt unbenommen.

Wenn Sie sich bei ernährungstherapeutisch ausgerichteten Ärzten und Heilpraktikern sowie bei Ernährungsberatern umhören, dann werden folgende Problemnahrungsmittel genannt, die auch ich aufgrund meiner jahrelangen Erfahrung mit über tausend Klienten und Seminarteilnehmern bestätigen kann. Die Reihung erfolgt dabei nach der Bedeutsamkeit:

- Milch- und Milchprodukte
- Weizen - vor allem in Form von Backwaren
- tierische Produkte incl. Fett
- Zucker

Kuh-Milch- und Kuh-Milchprodukte

1. Milch ist das Nahrungsmittel, das auf viele Menschen verschleimend wirkt, d. h. es begünstigt die Vereiterung und Verschleimung von Nebenhöhlen, Mittelohr, Bronchien, Nase etc. und bewirkt im Darm die Bildung von zähem, klebrigem Schleim, der zu Überzügen auf den Darmwänden führt, welche die Funktion von Dünn- und Dickdarm beeinträchtigen. Diese Wirkung von Milch ist auf der ganzen Erde bei allen Rassen zu beobachten, jedoch bei beim Wassertyp besonders stark. Dies sind die gefühlsbetonten Phlegmatiker, die besonders dazu neigen im Körper Wasser zu speichern.

2. Auch Milchschorf und andere Hautkrankheiten gehen auf das Konto der Kuhmilch; diese Beschwerden verschwinden meist nach Absetzen von Milch- und Milchprodukten.

3. Kuhmilch enthält 4 -5% Milchzucker (Laktose). Bei 75 - 80% der Menschen weltweit entwickelt sich nach dem Säuglingsalter eine Unverträglichkeit für Laktose. Dies liegt daran, daß der Körper nach dem Abstillen immer weniger Laktase bildet. Dieses Enzym ist jedoch für den ordnungsgemäßen Abbau der Laktose nötig. Dies zeigt, daß Milch für den Menschen nach der Stillzeit kein geeignetes Lebensmittel mehr ist - und vorher war es auch nur die Milch der eigenen Spezies. Laktasemangel führt im Darm zu Gärung, Blähungen, Krämpfen und Durchfall. Bei Nord- und Mitteleuropäern liegt als Ausnahme die Laktose-Intoleranz un-

ter 20%, so daß aus diesem Blickwinkel die Mehrzahl der Menschen in der BRD Milch vertragen sollten. Dies ist jedoch nicht so, weil andere Probleme hinzutreten. Studien belegen z. B. auch, daß bei solchen Menschen bei reichlichem Milchverzehr vermehrt grauer Star auftritt. Die anderen Probleme werden oben und unten genannt.

4. Nur Rohmilch und nicht hitzebehandelte Sahne und Süßrahmbutter werden annähernd neutral verstoffwechselt, pasteurisierte Milch und fast alle Milchprodukte sowie H-Milch dagegen in der Regel sauer! Der Körper muß diese Säuren jedoch sofort neutralisieren, er kann sie so nicht ausscheiden. Dazu benötigt er basische Mineralien, allen voran Kalium und Kalzium. Milch und Milchprodukte enthalten zwar viel Kalzium, dieses ist jedoch zum Teil fest an das Milchprotein Kasein gebunden und steht so für die Neutralisierung der Säuren nicht ausreichend zur Verfügung. Leider muß hier ganz klar gesagt werden: Milch und -Produkte liefern dem Körper kein zusätzliches Kalzium, das er z. B. für den Knochenbau verwenden könnte! Im Gegenteil: sie sind Kalziumräuber, also Mitverursacher von Osteoporose. Diese ist keine "Milchmangelkrankheit", wie uns Werbung und Ärzte glauben machen möchten, sondern die Folge von zu reichlichem Verzehr von säurebildenden, basenraubenden tierischen Produkten. Ihr Verzehr sollte daher kräftig gesenkt werden!

Als besonders problematisch kommt hinzu, daß weit über 50% der Bundesbürger auf Milchprotein allergisch reagieren! Der Grundstock für diese Allergie wird meist schon durch die Babynahrung mit Kuhmilchanteil gelegt und durch die ständigen Ermahnungen an Kinder und Jugendliche Milch zu trinken und an Erwachsene Yoghurt und Käse zu essen verstärkt. Hier zeigt sich einmal mehr, daß es nicht in erster Linie darauf ankommt, was in Lebensmitteln anhand der Laboranalysen enthalten ist, sondern wie diese verdaut werden können. Der Mensch ist nicht das, was er ißt, sondern das, was er verdaut, wie man bei Ayurveda schon vor 5000 Jahren nachlesen konnte.

5. In den letzten Jahren ist ein weiteres, sehr schwerwiegendes Problem hinzugekommen. Durch die Fütterung der Kühe mit "Kraftfutter" aus Schlachtabfällen entwickeln sich in den Därmen der Tiere "abartige" Bakterien, z.B. das Entero Hämorrhagische Escherichia Coli. Es ist hitzestabil bis ca. 120°C und antibiotika-resistent. Es führt beim Menschen zu akuten und chronischen Darm-Krankheiten, ca. 10% der Bundesbürger sind bereits (zumindest stumm) infiziert. Diese Bakterien können in Milch- und Milchprodukten enthalten sein und stellen den Arzt vor erhebliche Behandlungsprobleme. Durch die Vermischung von Milch von zahlreichen Erzeugern, werden die enthaltenen Krankheitskeime gleichmäßig auf alle Verbrau-

cher verteilt.

Als Abhilfe gegen Verschleimung bieten sich an: nur wenig Rohmilch- und Rohmilchkäse essen und zwar aus biologischer Tierhaltung, am besten von einem Biobauern, den man persönlich kennt. Schafs-, Ziegen- und Stutenmilch sind meist besser verträglich als Kuhmilch. Im Übermaß genossen sind jedoch auch sie verschleimend. Eine ganze Reihe von Menschen sollten ganz auf Milch und Milchprodukte verzichten. Wenn eine Allergie vorliegt, ist auszutesten, ob Schafs-, Ziegen- oder Stutenmilch möglich ist. Falls auch dies nichts bringt, empfehle ich in erster Linie Cocosmilch; diese ist preiswert und in Asienläden dehydriert als Block gepresst, in Dosen, im Tetrapack oder auch als Trockenpulver zu erhalten - von frischen Cocosnüssen ganz abgesehen, die mithilfe des „Green Power“ Entsafters in herrliche Cocoscreme verwandelt werden können, die sich zu Milch verdünnen läßt. Sie ist von der Konsistenz und vom Geschmack her optimal. Man kann sie beliebig dick und sahnig oder dünn verwenden. Auch Mandelmilch und Nussmilch sind gute Alternativen; Sojamilch und Reismilch empfehle ich erst an letzter Stelle, weil sie geschmacklich eher uninteressant sind und ernährungsphysiologisch nichts besonderes bieten. Da der Fettkonsum der Bundesbürger zu hoch liegt, rate ich, auch mit der Cocosmilch nicht verschwenderisch umzugehen, besonders aber tierische Fett zu meiden und kaltgepresste Pflanzenöle aus biologischem Anbau zu bevorzugen.

Weizen

Nach der Milch macht der Weizen den meisten Menschen in Mitteleuropa zu schaffen. Weizen ist stark überzüchtet, hat sich von seiner Urform dem Dinkel sehr weit entfernt und ist deshalb für die meisten Menschen nicht mehr gut verträglich. Sein Aminosäurespektrum ist für den Menschen ungünstig geworden. Vieles, was von der Milch gesagt wurde, trifft auch hier zu: Weizen - vor allem in Form von Backwaren - führt zur Verschleimung von Bronchien, Nebenhöhlen, Mittelohr, Nase, Darm etc. So gut wie jeder Mensch verliert seine Verschleimung, wenn er Milch und Weizen aus seiner Ernährung streicht und beobachtet sofort eine Wiederverschleimung, wenn er von diesen Lebensmitteln erneut ißt. Gekochtes Getreide verschleimt weniger als gebackenes. Wer seinen überreichen Weizenbrotkonsum auf einen ebenso hohen Roggenbrot-Konsum umstellt, wird keine wesentliche Besserung erreichen.

Außerdem sind ein hoher Prozentsatz der Mitteleuropäer Weizen- bzw. Gluten-Allergiker. Glutenfrei sind Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth. Eine gluten- bzw. weizenfreie Ernährung ist hierzulande jedoch sehr schwierig durchzuführen, da in den meisten Industrienahrungsmitteln und Fertiggerichten mehr oder weniger versteckt Weizen in der ein oder anderen Form vorkommt. Man bekommt kaum noch Brot, das nicht wenigstens 1-2%

Weizen enthält. In den USA nimmt die Stellung des Weizens der Mais ein.

**KASTEN 81: SÜSSE "STÜCKCHEN" VOM ZUCKERBÄCKER
SIND BESONDERS SCHÄDLICH!** Sie enthalten:

- vitalstoff- und mineralarme Weizen-Auszugsmehle
- reichlich weißen Industriezucker
- minderwertigstes, gehärtetes (z. T. tierisches!) Billigfett
- unnatürliche Backhilfsmittel
- fast keine Ballaststoffe

Sie schaden der Leber, führen zu Gärung im Darm und verschleimen die Atemwege.

Tierische Produkte

Als nächstes lohnt es sich, einen Blick auf die tierischen Produkte zu werfen, die heutzutage in den Industriestaaten in einem Übermaß verzehrt werden, wie wohl selten in der Geschichte der Menschheit. Fleisch, Wurst, Fisch, Schalentiere und Eier enthalten jedoch Purine, die zu Harnsäure abgebaut und dann in der Regel nur unvollkommen wieder ausgeschieden werden. Die Folge davon sind Gicht, Rheuma, und allgemeine Übersäuerung; außerdem gehen Fettsucht, Herz- und Kreislaufleiden, Osteoporose und die von Wendt beschriebenen Eiweißspeicherkrankheiten auf Kosten der tierischen Produkte. Dabei sind nur die wichtigsten Krankheiten genannt. Problematisch ist auch der viel zu hohe Verzehr tierischer Fette.

Auch die gemeinhin als Ersatz genannte Produktpalette ist nur bedingt zu empfehlen: Sojaprodukte (Tofu, Tempeh, TVP, Sojafleisch und -Wurst), Seitan, Hülsenfrüchte, vegetarische Aufstriche etc., weil auch sie Purine bzw. wie beim Seitan Weizengluten enthalten. Bevor Sie z. B. Seitan essen, lassen Sie sich auf Glutenverträglichkeit testen. Wenn Sie keine Unverträglichkeit/Allergie haben, sind sie mit Seitan sehr gut beraten. Er kommt jetzt in Zubereitungen auf den Markt, die den Fleischessern ob des guten Geschmacks und des festen Bisses Hochachtung einflößen.

Wir sollten jedoch die Erkenntnis nicht vergessen, daß der Mensch viel weniger Protein benötigt, als von Wissenschaft und vor allem Werbung angegeben wird. Je nach Körpergewicht und Alter dürften zwischen 15 und 30g am Tag genügen. Offizielle Angaben sind stets aus juristischen und häufig auch politischen Gründen nach oben korrigiert. Wir müssen uns klar machen, daß der Mensch konzentrierte Proteinträger nur in kleinsten Mengen benötigt, weil gut verwertbares Protein auch in vielen Gemüsesorten und Getreide enthalten ist. Von den

konzentrierten Proteinträgern bieten sich am ehesten die Avokado und (über Nacht eingeweichte) Nüsse an. Das Einweichen macht die Nüsse leichter verdaulich, weil dabei die Enzymhemmer abgebaut werden.

Industriezucker

Schließlich sei der Zucker genannt, der seit dem unerschrockenen Engagement des inzwischen verstorbenen Dr. Bruker aufgrund höchstrichterlicher Rechtsprechung öffentlich als gesundheitsschädlich bezeichnet werden darf. Isolierter (Industrie-) Zucker (vor allem der Rübenzucker!) ist wesentlich mitverantwortlich für: Karies, Fettsucht, Vitamin B1-Mangel, Hypoglykämie und andere Krankheiten. Als Ersatz bieten sich vor allem Obst und Trockenobst an, die neben der Süße noch eine ganze Reihe von wertvollen Inhaltsstoffen bieten. In der Regel wird der Zucker aus Obst auch langsamer aufgenommen, was einen wünschenswerten Einfluß auf den Blutzuckerspiegel hat, wodurch Hypoglykämie (Unterzuckerung) vermieden werden kann, es sei denn, man übertreibt. Der Kaahe Ye Tee der südamerikanischen Urwaldpflanze Steviaside rebaudiana stellt ein natürliches, kalorienfreies Süßungsmittel dar, das sich sogar bei Menschen bewährt hat, die wegen Pilzbefall des Darmes (Candida) auf Zucker in jeder Form verzichten müssen. Stevia soll den Blutzuckerspiegel nicht negativ beeinflussen, wie dies die schädlichen, künstlichen Zuckerersatzstoffe (Süßstoffe) tun, von denen ich dringend abrate. Diese werden übrigens in der Tierzucht als Masthilfsmittel eingesetzt - sind also zum Abnehmen völlig ungeeignet. Eingeschränkt, d. h. in kleinen Mengen können Honig, Ahornsirup Grade C, Birnen- und Apfeldicksaft empfohlen werden.

12. Zur eigenen Kraft finden

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Zur eigenen Kraft finden, was bedeutet das für Sie - jetzt, nachdem Sie das vorliegende Buch gelesen und vielleicht schon einiges erfolgreich ausprobiert haben? Wie fühlt sich das für Sie an, wenn Sie Ihrem eigenen Potential näherkommen, es - zumindest in weiteren Teilbereichen - gefunden haben? Was mussten Sie ablegen, was haben Sie dazugewonnen? Ich kenne Ihre Antwort nicht, kann Ihnen aber meine mitteilen! Zunächst möchte ich Ihnen aber eine wahre Geschichte erzählen, damit Sie sehen, was ich meine.

Ein Mann Mitte Fünfzig geht zum Arzt, weil er sich seit längerer Zeit krank fühlt. Der Arzt führt umfangreiche Untersuchungen durch und kommt schließlich zu einer Diagnose, die für sich allein bei empfindlichen Gemütern schon ausreichen würde, eine schwere Krankheit zu erzeugen. Er erklärt dem Mann, daß dieser schwer an Krebs erkrankt sei, in einem Stadium, in dem an eine Heilung aus schulmedizinischer Sicht nicht mehr zu denken ist. Er gibt ihm noch ein halbes Jahr zu leben und überlässt ihn dann seinem Schicksal. Der Mann schleicht nach Hause, sinkt in sich zusammen und verbringt die nächsten Tage in tiefer Depression.

Am vierten Tag schrillt plötzlich das Telefon. Ein Freund ist am Ende der Leitung und erzählt begeistert von einem seiner vielen Projekte, die er laufen hat, um die er sich aber unmöglich alle selbst kümmern kann. Da er weiß, daß sein (kranker) Freund Geologe ist und früher schon andere, wenn auch kleinere Minenprojekte gemanagt hat, bittet er ihn, ohne sich nach dessen Befinden zu erkundigen, die Leitung dieses gefährlichen, in der Wildnis gelegenen, mit großen Schwierigkeiten verbundenen Projektes zu übernehmen, das zwar schon angelaufen, dessen Leiter aber durch einen Unfall vor kurzem ausgefallen ist.

Wie von einer höheren Macht berührt, sagt unser vom Tode gezeichneter Mann zu, ohne nachzudenken oder den Freund über seine Krankheit aufzuklären. Er rafft alle seine Kraft zusammen und fliegt schon den nächsten Tag in die Wildnis zu dem Projekt, in dem es um Ausbeutung eines sensationellen Vorkommens eines seltenen Metalles geht. Die Umstände sind in der Tat äußerst widrig. Es ist sehr heiß, trocken und staubig. Die Wohnverhältnisse sind miserabel, die Mannschaft ist zerstritten. Er muß all sein Feuer mobilisieren, um zunächst zu erreichen, daß wenigstens alle an einem Strang ziehen, zusammenarbeiten. Er muß die Arbeit neu organisieren, die Männer motivieren, zeigen, wer das Sagen hat und gegen Alkohol und

Drogen ankämpfen, die sich breitgemacht hatten, als die Mannschaft ohne Führung war. Er kämpft gegen Hitze, Staub, Dreck, primitivste Verhältnisse, Unwillen, Zwist, Streit und Intrigen. Er boxt sich durch und stellt nach wenigen Monaten eine Förderung auf die Beine, die sich sehen lassen kann. Er arbeitet 18 Stunden täglich, sieben Tage in der Woche. Seine Krankheit hat er (fast) vergessen, jedenfalls hat er keine Zeit, länger als ein, zwei Minuten täglich daran zu denken. Wenn er zu Bett geht, ist er so erschöpft, daß er sofort einschläft. Für Grübeln, Depressionen und Ängste ist einfach keine Zeit. Er ist total gefordert und völlig in seiner feurigen Kraft, die allzu lange schlummerte.

Nach einem Jahr ist das Projekt in einem tadellosen Zustand. Eine zusammenschweißte Mannschaft arbeitet vorbildlich, die Fördermengen sind exzellent, ordentliche Unterkünfte sind gebaut, und die neue Kantine steht. Der Freund ist begeistert. Unser Mann macht vierzehn Tage Heimaturlaub und geht aus lauter Neugier zum Arzt, der in höchstem Maße erstaunt ist, ihn wiederzusehen. Längst hatte er ihn abgeschrieben. Die Untersuchung zeigt einen völlig gesunden, vitalen, lebenssprühenden Mann!

KASTEN 82: ZUR EIGENEN KRAFT FINDEN WIR, WENN WIR

- die selbst errichteten Beschränkungen aufgeben.
- unsere alten, angelernten Verhaltensweisen studieren und gegebenenfalls verändern.
- das alte Leben in Frage stellen und uns für Neues öffnen.
- ins Ungewisse gehen und uns der Herausforderung des Lebens stellen.
- Risiken eingehen und uns mit totalem Einsatz verwirklichen.
- Mut und Willenskraft aufbringen und damit unser Immunsystem optimieren
- unsere Anlagen, unsere besonderen Fähigkeiten und Stärken praktisch umsetzen.
- das tun, wozu wir optimal geeignet sind, was auch Spaß und Freude macht.
- unserer Mitte entdecken, unseren inneren Wesenskern, die Seele.
- Willen und Absicht unserer Seele leben.
- ein wertvolles Mitglied in der Familie der Menschen werden.
- unsere ganz persönliche Aufgabe wahrnehmen, für die (nur) wir optimal ausgestattet sind, und so unseren Mitmenschen maximal in ihren Aufgaben, aber auch bei der Bewältigung ihrer Leiden unterstützen.

Das eigenen Potential leben und zur eigenen Kraft finden, das ist es, was heilt!

KASTEN 83: BEWUSSTSEINS-WACHSTUM VERLÄUFT DREIFACH:

1. Selbsterkenntnis:

- Eigene, persönliche Antworten auf die Fragen:
- Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich?
- Die eigene Kraft entdecken.

2. Selbstverwirklichung:

- Das Umsetzen der eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen.
- Die eigene Kraft leben.

3. Dienst am Mitmenschen:

- Die eigene Kraft für andere nutzbringend einsetzen.

KASTEN 84: ÜBER ALLEM ABER STEHT DIE LIEBE:

- Der liebevolle Umgang mit uns selbst
- Die liebevolle Zuwendung, die wir unseren Weggefährtinnen und Weggefährten schenken
- Die glühende Liebe und Sehnsucht nach immer mehr Liebe, Weisheit und Bewußtheit!

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, daß Sie Ihren Lebensweg nicht nur irgendwie hinter sich bringen, sondern daß Sie Ihr Potential entdecken, Ihren eigenen Lebensstil finden und die richtigen Strategien benutzen, um ans Ziel zu kommen. Möge das Studium Ihrer selbst mithilfe der vier Elemente und eine darauffbauende stimulierende und harmonisierende Ernährung und Lebensweise Ihnen dabei helfen.

13. Literaturverzeichnis

- Abravanel, E. D. (1983): Dr. Abravanel's body type diet and lifetime nutritional plan.- Bantam books, New York
- Acuff, S. (1989): Das Makrobiotische Gesundheitsbuch.- Goldmann Verlag, München
- Banzhaff, H.(1993): Der Mensch in seinen Elementen.- Hugendubel Verlag, München
- Bailey, A. A. (1983): Esoterisches Heilen.- Verlag Lucis, Genf
- Baltzer, E. (1991): Pythagoras, der Weise von Samos.- Verlag Heilbronn, Heilbronn
- Braunschweig-Pauli, D.: Ein Artikel über Jodid und Krebs; aus der Zeitschrift "Balance"
- Broy, J. (1992): Die Konstitution; Humorale Diagnostik und Therapie.- Klaus Foitzick Verlag, München
- Carper, J. (1994): Nahrung ist die beste Medizin; Sensationelle Erkenntnisse über die Heilstoffe in unseren Lebensmitteln.- Econ Verlag, Düsseldorf
- Cousens, G. (1995): Spirituelle Ernährung.- Verlag Hans-Jürgen Maurer, Frankfurt
- Dahlke, R.(1992): Krankheit als Sprache der Seele; Be-Deutung und Chance der Krankheitsbilder.- Bertelsmann Verlag, München
- Dahlke, R. & N. Klein (1990): Das senkrechte Weltbild - symbolisches Denken in astrologischen Urprinzipien.- Hugendubel Verlag, München
- Dethlefsen, T. & R. Dahlke (1983): Krankheit als Weg - Deutung und Be-deutung der Krankheitsbilder.- Bertelsmann Verlag, München
- Diamond, H. & M. (1987): Fit fürs Leben.- Waldthausen Verlag, Ritterhude
- Endres, H.(1988): Menschenkenntnis schnell und sicher.- Knaur Verlag, München
- Ehret, A. (1988): Die schleimfreie Heilkost.- Waldthausen Verlag, Ritterhude
- Eschmann, N. und Otfried D. Weise: Sanfte Darmreinigung zu Hause: Mit Ayurveda zu neuem Wohlbefinden.- Fit fürs Leben Verlag, Ritterhude
- Finnegan, J. & R. Schmid (1994): Die heilende Aloe, das Geschenk der Natur an uns alle.- Verlag Ernährung & Gesundheit, München
- Frawley, D. (1989): Ayurvedic Healing, a comprehensive guide.- Passage Press, Salt Lake City, Utah
- Frawley, D. (1991): Aggravations and deficiencies of the elements. In: Naiman 1991b
- Fry, T. C. (1988): Dynamische Gesundheit.- Waldthausen Verlag, Ritterhude
- Gilbert, S. (1993): Morgen werde ich schlank sein; Diät und Psyche.- dtv, München
- Gurudas (1988): The spiritual properties of herbs.- Cassandra press, San Rafael
- Heiß, E. (1980): Wildgemüse und Wildfrüchte, Eine wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer heutigen Nahrung.- Lebenskunde Verlag, Düsseldorf

- Holmes, P. (1993): The energetics of western herbs; An herbal reference integrating western and oriental herbal medicine traditions, vol. I & II.- NatTrop publishing, Berkeley
- Kelder, P. (1993): Die Fünf "Tibeter".- Integral Verlag, Wessobrunn
- Kinon, U. (1994): Mykosen, die (un)heimliche Krankheit; Pilzinfektionen der Haut und der inneren Organe bedrohen unsere Gesundheit.- Oesch Verlag, Zürich
- Kirchmann, K. (1962): Biochemie Lexikon nach Dr. Schüßler.- Mertens Verlag, Hamburg
- Königs, P. (1994): Die Acidose-Therapie nach Dr. med. Renate Collier; Gesünder durch den Abbau von Übersäuerung und Verschlackung des Körpers.- Synergie Verlag Peter Königs, Frankfurt
- Koerber, K. W. v., Männle, T. & C. Leitzmann (1993): Vollwert-Ernährung; Konzeption einer zeitgemäßen Ernährungsweise.- Haug Verlag, Heidelberg
- Kretschmer, E. (1977): Körperbau & Charakter.- Springer Verlag, Berlin
- Kühne, A. (1989): Mikrowellen. Hinweise auf Gesundheitsgefährdungen.- Institut für Mensch und Natur, Verden
- Kupfer, A. (1989): Grundlagen der Menschenkenntnis; Die Formkraft der Psyche. Bd. I & II (nach C. Hutters Psycho-Physiognomik).- Carl Huter Verlag, Arlesheim
- Lad, V. (1991): Das Ayurveda Heilbuch.- Windpferd Verlag, Aitrang
- Lad, V. & D. Frawley (1991): Die Ayurveda Pflanzen-Heilkunde; Das Yoga der Kräuter, Anwendung und Rezepte ayurvedischer Pflanzenheilmittel.- Windpferd Verlag, Aitrang
- Leconte, M. (1989): Die Yin-Yang Diät.- Cornelia Ahlering Verlag, Hamburg
- Linortner, M. & U. Teichert: Ernährungsgeheimnisse. Die verborgene Botschaft der Nahrung. Margit Linortner Verlag Alcyone, Oberaudorf
- Matz, F. (1993): Lehrbuch der Kosmobiologie.- Sommer Verlag, Teningen
- Mann, A. T. (1989): Astrologie und Heilkunst.- Aquamarin Verlag, Grafing
- Morningstar A. & U. Desai (1992): Die Ayurveda Küche.- Heyne Verlag, München
- Naiman, I.(1991a): The Astrology of Healing, Vol. I: Stress: The Cause of Disease; Vol. II (1991b): The Elements: Symptoms of Disease; Vol. IV (1991c): Cancer.- Seventh Ray Press, HCR 80, Box 34, Cundiyo, NM 87522, USA
- Naiman, I.(1993): Lunar Consciousness.- Seventh Ray Press, Cundiyo, NM
- Naiman, I.(1991): Kitchen Doctor.- Seventh Ray Press, Cundiyo, NM
- Naiman, I.(1993): The Astrology of Healing, Certificate Course
- Nauman, E.(1983): The American Book of Nutrition & Medical Astrology.- Astro Computing Services, San Diego
- Oken, A. (1993): Astrologie der Seele - der Schlüssel zum Höheren Selbst.- Dr. Otfried Weise Tabula Smaragdina Verlag, Grafing

- Oken, A. (1995): Der Mensch, Spiegelbild des Kosmos; Astrologie und Selbsterkenntnis.- Dr. Otfried Weise Tabula Smaragdina Verlag, Grafing
- Pollmer, Fock, Gonder, Haug (1994): Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung.- Kiepenheuer & Witsch, Köln
- Renzenbrink, U. (1987): Ernährung in der zweiten Lebenshälfte.- Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart
- Renzenbrink, U. (1988): Ernährung unserer Kinder.- Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart
- Ridder-Patrick, J. (1992): Praktische Astromedizin.- Edition Astrodata, Zürich
- Robbins, M. D. (1994): Die Sieben Strahlen Bd. 1& 2; Ein esoterischer Schlüssel zum Verständnis des menschlichen Wesens.- Dr. Otfried Weise Tabula Smaragdina Verlag, Grafing
- Rütting, B. (1991): Lieblingsmenüs aus meiner Vollwertküche. Gesundes Genießen zu jeder Jahreszeit.- Mosaik Verlag, München
- Schmidt, F. (1974): Dynamische Ernährungslehre Bd. 1.- Proteus Verlag, St. Gallen Schmidt, F. (1979): Dynamische Ernährungslehre Bd. 2.- Proteus Verlag, St. Gallen Schubert, U. B. & F. W.
- Neutzler (1991): Fasten und Essen. Gesundheit für Körper, Geist und Seele. Peter Erd Verlag, München
- Scott, W. (1993): Hermetica; The ancient Greek and Latin writings which contain religious or philosophic teachings ascribed to Hermes Trismegistus.- Shambhala, Boston
- Shelton, H. M. (1989): Richtige Ernährung.- Waldthausen Verlag, Ritterhude
- Strehlow, W. (1993): Hildegard-Heilkunde von A-Z.- Knaur Verlag, München
- Steiner, R. (1989): Naturgrundlagen der Ernährung; Ernährung und Bewußtsein (2 Bd.).- Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart
- Svoboda, R. E. (1989): Prakruti: Your Ayurvedic Constitution.- GEOCOM, Albuquerque, NM
- Temeli, B. (1992): Ernährung nach den Fünf Elementen.- Joy Verlag, Sulzberg
- Tepperwein, K. (1987): Krankheiten aus dem Gesicht erkennen - Pathophysiognomie.- mvg Verlag, Landsberg/Lech
- Tierra, M. (1988): Planetary herbology.- Lotus press, Twin lakes, Wisconsin
- Tilden, J. H. (1990): Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an.- Waldthausen Verlag, Ritterhude
- Wagner, C. E. (1992): Jeder ist einmalig; Biochemische Konstitutionstypen des Menschen mit Angaben zur individuellen Ernährung.- Dr. Otfried Weise Tabula Smaragdina Verlag, Grafing
- Walker, N. W. (1990): Frische Frucht- und Gemüsesäfte; Täglich frische Salate erhalten Ihre

Gesundheit. (2 Bd.)- Waldthausen Verlag, Ritterhude

Weise, D. O. (1993): Harmonische Ernährung; Wie Sie bewußter werden und Ihre persönliche gesunde Ernährung intuitiv selbst finden.- 4. Auflage, Dr. Otfried Weise Tabula Smaragdina Verlag, Grafing

Weise, D. O. (1991): Melone zum Frühstück; Abenteuergeschichten über gesundes, genußreiches Essen.- Dr. Otfried Weise Tabula Smaragdina Verlag, Grafing

Weise, D. O. & J. Frederiksen (1993): Die Fünf >Tibeter< Feinschmeckerküche; Mit 144 Rezepten auf der Basis von Trennkost und mehr... Scherz Verlag, München

Weise, D. O. (1992): Grundlagen gesunden Trinkens, Essens und Lebens. In: F. Heininger: Trink Wasser, Ernähre dich gesund; Lebensmittel, Heilmittel, Informationsträger - Ennsthaler Verlag, Steyr

Weise, D. O. (1995): Der Mensch als Energiemuster (Nr. 104), Ernährung, Bewußtheit, Spiritualität (Nr. 105), Studienbriefe des Fernlehrganges: Studienreihe für GesundheitsPraktiker, Teil XX-A >Spirituelle Aspekte< der Waldthausen Gesundheitsschule.- Waldthausen Verlag, Ritterhude

Weise, Otfried D.: Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung. Das Praxisbuch zur Körperreinigung.- Goldmann Verlag, München

Weise, Otfried D.: Die Sieben Kosmischen Strahlen. Ein Weg zu wahrer Selbsterkenntnis mit Testteil.- Goldmann Verlag, München

Worlitscheck, M. (1994): Praxis des Säure-Basen-Haushaltes.- Haug Verlag, Heidelberg

14. Bezugsquellen und Anschriften

15. Übersichtstabelle für die vier Elemente

Harmonisierende Ernährung für die vier Elemente								
	Luft		Feuer		Wasser		Erde	
	viel	wenig	viel	wenig	viel	wenig	viel	wenig
rohes Obst	in Maßen im Sommer	ja, viel	ja, viel immer	wenig	ja, viel im Sommer	ja, besonders wäbriques	ja, viel im Sommer	wenig
rohes Gemüse/Salat	ja im Sommer wenig i. Winter	ja, viel	ja, viel immer	sehr wenig	in Maßen im Sommer	in Maßen wäbriques	ja, viel wäbriques	wenig viel Salat
schonend Gegartes	ja, viel; bes. Wurzelgemüse	wenig	wenig, ohne Öl	ja, viel	ja, besonders im Winter	ja, mit Öl	wenig	ja, viel mit Öl
Gewürze & Kräuter	ja, mit Öl scharf, sauer	ja, ohne Öl	wenig Gew. eher Kräuter	ja, reichlich scharf	ja, reichlich bitter, scharf	wenig	ja, reichlich bitter, scharf	in Maßen stärkende
Milch & -Produkte	wenig warme gewürzte Milch	nein	in Maßen Rohmilch	s. wenig gew. warme Milch	nein, nein	wenig, roh od. warm, gewü.	nein	wenig, roh od. warm
Fleisch, Fisch, Eier	im Notfall Eier in Maßen	nein	wenige Eier	nein	nein gekoch. Eier	nein	nein	im Notfall Eier o.k.
gekochtes Getreide	in Maßen	wenig	ja, viel	in Maßen ölig, gewürzt	in Maßen gewürzt	in Maßen ölig, gewürzt	wenig	in Maßen
Brot	wenig	nein	wenig	nein	nein	wenig	nein	wenig
Süßes (mit Zucker)	nein	in Maßen	ja	nein	nein, nein	nein	in Maßen	nein
Hülsenfrüchte	ja, gewürzt	ja	ja	ja, gewürzt	in Maßen	nein	wenig	ja, gewürzt
Fasten	nein	ja	nein	kurzzeitig	ja	nein	ja	kurzzeitig
Verdauung	wechselnd	langsam	schnell	schwach	schwach	schnell	langsam	schnell
Nährstoffaufnahme	wechselnd	langsam	mittel	schwach	schwach	schwach	langsam	schwach