

**Holz attackiert Erde**

Meine chinesische Diagnose von Johannes Übergewicht war Leber attackiert Milz und Magen mit stagnierter Hitze, dazu Schleim und Feuchtigkeit. Dafür bekam er noch spezifische Empfehlungen: Weglassen sollte er viel heisse Nahrungsmittel wie Lammfleisch, Wild, hochprozentiger Alkohol, viel Kaffee, scharfe Gewürze wie Chili oder scharf warme Gemüse wie Lauch und Zwiebeln, die die Hitze im Magen verschlimmern würden. Bevorzugen sollte er neutrale Gemüse wie Ruebli, grüne Bohnen und erfrischende Gemüse wie Brokkoli, Chinakohl, Zucchetti, Peperoni und Spargel. Kohlgemüse würden ihm helfen, Feuchtigkeit abzuleiten, aber diese müsste er mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Kümmel, Koriander, frischer Ingwer und ähnlichem kochen, damit sein Bauch sie erträgt. Das galt auch für Hülsenfrüchte. Ebenfalls Feuchtigkeit und Schleim ausleitende Nahrungsmittel sind Pilze. Vom Stoffwechselltyp her war Johannes eher ein Kohlenhydrattyp, was ich eher selten bei meinen Übergewichtigen Patienten gesehen habe: Er nahm ab, indem er Fett und tierisches Eiweiss (vor allem rotes Fleisch) reduzierte und mehr Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte stattdessen ass. Zu der Ernährungsumstellung und Änderung des Essverhaltens nahm er chinesische Kräuter:

30 g jia wei xiao yao san  
20 g wen dan tang  
5 g huang lian

Zusätzlich kam er für 10 Wochen jede Woche zu einer Akupunktursitzung, in denen ich Punkte wie Di 11, Di 4 x Le3, Ren 12, Mz 6 und 9, Ma 36, 40 und 44 nadelte. Danach kam er alle 4-6 Wochen zur Akupunktur.

**Innere Blockaden auflösen**

Mit der Methode der Psychosomatischen Energetik zeigte sich bei Johannes als erstes ein Konflikt im Herz-Chakra: „eingeschlossen/Zwänge“. Man könnte interpretieren, dass es bei ihm darum ging, sich von seinem Zwang zum Überessen zu verabschieden und wieder Vertrauen in sich selbst zu bekommen. Beim zweiten Thema im Kehlkopf-Chakra beschäftigte er sich damit, seine Gefühle und seine Gedanken zu äussern, anstatt sich immer das „Maul stopfen“ zu lassen. Als nächstes kam eine Blockade im Stirn-Chakra, wo es um Balance, Gleichgewicht und Mass halten ging.

Im Zusammenleben mit anderen Menschen musste der harmoniebedachte Johannes lernen, dass man es nicht allen recht machen kann. Und zuletzt löste er einen Konflikt im Kronen-Chakra auf, wo es unter anderem um die eigenen Glaubenssätze und Vorstellungen über sich und die Welt ging („das geht nicht, das kann ich nicht, das darf ich nicht“). Zur Auflösung der jeweiligen Themen nahm Johannes die passenden homöopathischen Komplextropfen und arbeitete geistig daran.

Nach einem Jahr war Johannes auf 97 kg. Mittlerweile sieht man es und er bekommt viele Komplimente, die ihn auch motivieren, weiter zu machen. Die Ernährungsumstellung empfindet er nicht mehr als Einschränkung, sondern hat sich darin gewöhnt. Seitdem er keinen aufgeblähten Bauch und Durchfall hat, fühlt er sich noch viel wohler in seinem Körper.

**Lügen haben kurze (aber oft dicke) Beine**

Zum Abschluss noch eine Anregung: Bei der Arbeit mit ratsuchenden Übergewichtigen sollte man berücksichtigen, dass die Wahrheit oft geschönt wird. Anlässlich eines Seminars über Menopause und Andropause erzählte uns der amerikanische Dozent Dr. Daoshing Ni eine Geschichte von seiner Kollegin aus Hongkong. Seit einem halben Jahr war sie ihm bei ihren regelmässigen Telefonaten in den Ohren gelegen, dass sie seit der Menopause immer mehr zunehme, obwohl sie ja nichts esse. Tatsächlich – so Daoshing – verlangsamt sich der Stoffwechsel im Klimakterium um ca. 30 % - das ist viel! Nachdem er sich das Drama die ganze Zeit angehört hatte, sagte er zu ihr, sie solle eine Woche lang ihm ein

Bild von allem per WhatsApp schicken, was sie zu sich nehme (übrigens: eine moderne Variante des Ernährungsprotokolls). Jeden Tag kamen immer mehr Photos auf seinem Handy an. Nach einer Woche telefonierten sie wieder und da sagte sie zum ihm, dass sie sogar 2 Pfund abgenommen hätte, weil sie weniger gegessen hätte!

**Fazit: Über die Jahre hinweg habe ich gesehen, dass ein vielschichtiges Programm von unterschiedlichen Methoden notwendig ist, damit der Patient sein Ziel zum Wohlfühlgewicht erreicht.**

**Quellen:**

- Wikipedia zu BMI
- Rüdiger Dahlke, Gewichtsprobleme (München, 1989)
- Webseiten zur Psychosomatischen Energetik: [www.rubimed.com](http://www.rubimed.com) und [www.psenergy.ch](http://www.psenergy.ch)
- Barbara Temelie, Mit den 5 Elementen zur Wohlfühlfigur“ (2009)
- Barbara Temelie, Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung. Sich satt essen und geniessen (2013)
- Bundesamt für Gesundheit zu Adipositas: [http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/05218/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05218/index.html?lang=de)



**Autorin: Christine Dam**

Christine Dam, dipl. Naturheilpraktikerin SBO-TCM, arbeitet seit 17 Jahren als Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen, zunächst in München (D) und seit 1999 in Zürich. Sie hat eine eigene Praxis in Zürich für Chinesische Medizin und Ernährungsberatung ([www.tcm-dam.ch](http://www.tcm-dam.ch)). Für die Chiway Akademie für Akupunktur und asiatische Medizin (Winterthur) arbeitet sie als Supervisorin und bildet praktisch Studenten aus. Ausserdem gibt sie Kurse in chinesischer Ernährungslehre in Winterthur und Zürich ([www.chiway.ch](http://www.chiway.ch) und [www.phoenix-schule.ch](http://www.phoenix-schule.ch))



## Gewichtsprobleme – Die Entstehung von Übergewicht

**Übergewicht gehört mittlerweile zu den Kennzeichen moderner Industriestaaten. Es gründet in Fehlernährung und Bewegungsarmut. In früheren Zeiten kämpfte niemand gegen überflüssige Pfunde an. Sie galten als Zeichen für Wohlstand oder mussten für schlechte Zeiten erhalten, als Reserve. Schlankheit ist erst vor gut hundert Jahren zum allgemeinen Schönheitsideal erhoben worden, parallel zum Aufkommen von Personenwaagen in Bahnhöfen und Bädern. Im Schnitt wandte eine (kinderreiche) Familie früher rund 60 Prozent ihres Budgets für Grundnahrungsmittel auf; sofern sie kein eigenes Kulturland bewirtschaftete.**

Nahrung war teuer und Schlanksein kein Thema. Auf dem Lande hatten kräftige vollbusige Mädchen bessere Heiratschancen als feingliedrige Gestalten. Galt es doch, während der grossen Heuernte, Getreideernte, Kartoffelernte – in Haus, Stall und Feld hart anzupacken. Weibliche Rundungen wurden mit Gebärfreudigkeit und Charaktereigenschaften wie Mütterlichkeit verbunden. Magere Frauen galten als asozial, zänkisch und krankheitsanfällig. Vom ausgehenden 19. Jahrhundert an wurden die mit „reich“ und „arm“ verbundenen Körpervorstellungen auf den Kopf gestellt. Schlanke Körper galten fortan als gesund und vital, füllige Körper hingegen als träge und deklassiert.

Als die Urmenschen in den Steppen ihre Nahrung suchten, legten sie täglich unzählige Kilometer zurück. Körperliche Anstrengung, Kälte und Niederschläge trugen dazu bei, dass nicht nur erfolgreiche Jäger, sondern auch gute Futterverwerter obenauf schwangen. Wer Fett speicherte, der überlebte. Heute haben sich die Lebensbedingungen grundsätzliche geändert: Essen ist reichlich vorhanden (flächendeckend, rund um die Uhr).

Kinder, Jugendliche und Erwachsene nehmen oft durch die Nahrung mehr Energie

auf, als sie durch körperliche Anstrengung verbrauchen. Eine Vielzahl von Tätigkeiten wird im Sitzen ausgeübt, die Fortbewegung geschieht motorisiert.

Paradox ist, dass – parallel zur allgemeinen Gewichtszunahme – schlank sein für Frauen zur Pflicht gehört. Die Angst vor Nahrungsmangel wurde abgelöst durch die Furcht vor Übergewicht. Wobei die Schlankheitswellen an den Männern eher vorbeirauschen. Ihre Figur wird weniger kritisch beäugt, Körperfülle weiterhin als Symbol für Macht und Würde betrachtet - oder zumindest als Resultat des Alterungsprozesses.

Wenn es um unsere Ernährung geht, treffen wir Tag für Tag weit mehr als 200 Entscheidungen. Die volkswirtschaftlich kostspielige Verbreitung der Volkskrankheit „Übergewicht“ hat zwei Wurzeln: die extreme Bewegungsarmut sowie die übermässige Kalorienzufuhr. Beides ist im historischen Rückblick einmalig. Gleichzeitig doppelt der Markt nach: Die Portionen wachsen ständig, parallel zur Leibesfülle der Konsumenten. Ein Standart-Schokoriegel von heute entsprach einst der Maxi-Grösse. Die ehemaligen Familienpackungen stehen nun als Knabberpack für Singles im Regal. Manche sind mit dieser Übersättigung überfordert, verlieren das Mass. Süsses und Salziges

locken, auch zwischendurch. Diese Gelüste basieren auf einer Urerfahrung, wonach nichts Giftiges süss schmeckt. Umgekehrt Salziges und Fettiges wertvoll ist. Salz schützt vor Austrocknung, und Fett bedeutet pure Energie. Was sich in der Steinzeit als Sicherheitsmechanismus bewährt hat, wird nun, in der Epoche der Zentralheizung und Online-Shops, zur Falle.

**Übergewicht aus chinesischer Sicht**

Bei Übergewicht ist die „Mitte“ schwach geworden. Das Feuer besteht nur noch aus kleinen Flammen. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, die Nahrung in Qi, das heisst in Energie, umzuwandeln. Das Zusichgenommene bleibt liegen. Es entsteht Feuchtigkeit, mit der Zeit sogar Schleim. Der Körper wird träge und müde.

„Feuchtigkeit“ steht temperaturmässig der Kälte nahe. Sie auszugleichen, bedingt Wärmezufuhr, gleichzeitig aber auch eine Harmonisierung des Qi-Flusses (um die entstandene Blockade aufzuheben). Kälte hemmt, Wärme bringt zum Fliessen. Wenn genug Feuer vorhanden ist, schmelzen auch die Pfunde.

**Gründe, die zu Übergewicht führen**

- Ständiges Überessen belastet die „Mitte“
- Zu viel Kaltes (Essen und Getränke) löscht das Feuer.
- Zu viel Süsses schädigt die „Mitte“
- Zu viel Fettiges schwächt die „Mitte“.

**Wie kann man Übergewicht vorbeugen?**

- Vernünftige Mengen essen, nicht zu viel (den Magen keinesfalls überfordern).
- Auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten achten.
- 3-mal täglich warme Mahlzeiten zu sich nehmen. Vor einer Mahlzeit sollte keine

Rohkost konsumiert werden. Wenn Sie Salat wählen, dann nach dem warmen Hauptgang.

- Warme (oder zimmertemperaturwarme) Getränke wählen. Vor und während des Essens nicht zu viel trinken.
- Zurückhaltung gegenüber Süssigkeiten. Erst nach dem Essen naschen. Der Magen wird durch Süsses „geschlossen.“
- Fettiges (wie Wurstwaren, Chips, Nüsse, Süssigkeiten, Käse, Gebäck, Öl, Butter) nicht im Übermass verzehren.
- Ein Teller sollte etwa so aussehen: 1/3 Gemüse, 1/3 Stärkebeilagen (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide) und 1/3 Eiweissbeilagen (Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Soja, Hülsenfrüchte).
- Bleiben Sie fit durch Bewegung. Sprich: Sport mit Spass!

**Diäten**

Für die Traumfigur sind Frauen bereit, alles zu tun. Wirklich alles, auch Absurdes! Sie schlucken Schlankheitspillen, trinken literweise Pu-Erh-Tee, trennen auf ihren Tellern

penible Eiweisse und Kohlenhydrate, fasten nach ihrer Blutgruppe oder dem neuesten Modetrend. Alle Wundermittel nützen nichts- ausser ihren Herstellern. Denen füllen sie die Kasse. Was aber bringt vor allem Frauen dazu, dem Schlankheitswahn zu folgen? Ihr Geld quasi aus dem Fenster zu werfen? Warum ist das Schlanksein so wichtig? Insbesondere auch, obwohl es den Männern offensichtlich gar nicht so wichtig scheint. Für viele Männer heisst „schlank“ in der Regel „vollschlank“! Dies besagt eine repräsentative Studie aus den USA. Bleibt die Frage, für wen sich Frauen eigentlich schlank hungern. Für die Gesundheit? Für Fitness? Für ihr Wohlergehen? Wohl kaum! Denn der Diätmarathon mit seinen JoJo-Effekten sorgt lediglich für Stress. Diäterfolge bleiben meist aus. Man versucht etwas. Wenn es klappt, freut man sich. Und wiederholt das Ganze, weil es ja erfolgreich war. Klappt es nicht, unternimmt man abermals einen Anlauf. Schlagen alle Versuche fehl, lässt man es bleiben. Mit etwas Wehmut, aber einer stabilen Gesundheit.

Zwar erkennt jedes höher entwickelte Tier, dass erfolgreiche Taten zu wiederholen und Misserfolge zu meiden sind. Nicht jedoch schlankheitsbesessene Damen. Sie testen jede Diät, obgleich (langfristig) keine einzige anschlägt. Gar nicht anschlagen kann, weil die Physiologie unseres Körpers dagegen spricht. Wir sind nicht aufs Abspecken eingerichtet. Selbst wenn mal eine Diät kurzfristig hinhaut, begibt sich unser Organismus in Lauerstellung, um das verloren gegangene Fett gleich wieder aufzunehmen. Speziell dann, wenn man ihm nur ansatzweise wieder normale Nahrung zuführt. Die Erfahrung dieses so genannten Jo-Jo-Effekts haben Millionen von „Diätlerinnen“ gemacht: Sie haben sich mühsam fünf Kilos heruntergehungert, um sie nach der Rückkehr zur normalen Kost gleich wieder zuzulegen. Häufig werden es noch ein, zwei Kilos mehr. Der Körper hat sich unterdessen vorgenommen, ein Polster einzurichten: für den Fall, dass man ihn wieder mit einer Kur drangsaliert sollte. Nicht selten wird

Übergewicht durch eine Diätreihe gerade zu „herangezuchtet“.

Wer abnehmen will, braucht keine Crash-Diät. Gesund essen und viel Bewegung reichen aus. Zugegeben: Dieser Rat ist wenig spektakulär. Er beinhaltet keinen Zauber, welcher die Pfunde dahinschmelzen lässt. Wer gesund abnehmen will, tut dies am besten mit einer gesunden Ernährung. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung erfordert Wissen, Zeit und Geduld. Wer nachhaltig abnehmen will, tut dies langsam: durch ein bis zwei Kilogramm pro Monat. Um ein Kilo Fett abzunehmen, müssen 7000 Kalorien eingespart werden! Lieber kleine Schritte und diese auch ausführen. Unrealistische Ziele frustrieren und provozieren weitere Exzesse.

**Schlank ohne Diät**

Wenn Ihnen jemand verspricht, dass Sie in zwei Wochen Französisch lernen, schütteln Sie den Kopf. Seien Sie bei einer Diät genauso skeptisch. Was Sie brauchen, ist eine Änderung von Denken und Handeln, konkret:

- Eine neue entspannte Einstellung zu Ihrem Körper.
- Ein Essverhalten, das Sie glücklich macht, aber nicht dick.
- Ein abwechslungsreiche Ernährung, die sättigt und schmeckt.
- Freude, sich gesund und lecker zu ernähren.
- Massnahmen, mit denen Sie Stress besser in den Griff kriegen.
- Ein tragendes Umfeld, welches Ihren Wunsch, künftig „Figurfallen“ zu meiden, unterstützt.
- Ein Schönheitsgefühl, das auf Selbstbewusstsein, Zufriedenheit und Vitalität beruht.
- Zeit für sich selbst.
- Ausreichend Schlaf und Bewegung.

**Warum Bewegung wichtig ist**

Übergewicht ist nichts anderes als unverbrauchte Energie (Kalorien), in Fettpolstern gelagert. Um die Polster wieder loszuwerden, müssen Sie diese überschüssige Energie verbrauchen.

**Tipps für das erfolgreiche Abnehmen**

- Realistische Ziele setzen, maximal ein bis zwei Kilos pro Monat (je nach Ausgangsgewicht).
- Sich in Geduld üben, Übergewicht ist nicht von heute auf morgen entstanden, es schmilzt auch nicht innert Tage.



- Keine Verbote setzen, Hände weg von Radikal- oder Hungerkuren. Wunderdiäten keinen Glauben schenken.
- Ziel: eine langfristige, dauerhafte Ernährungsumstellung.
- Regelmässig essen, 3-mal täglich warm.
- Warm trinken.
- Die bisherigen Mengen leicht reduzieren, nur noch 1-mal Schöpfen und danach (bei wirklichem Hunger) noch Gemüse, Salat oder eine Frucht geniessen.
- Auswärts bei Einladungen: selber schöpfen, den zweiten Service freundlich ablehnen.
- Sich Zeit nehmen. Hinsetzen, Besteck zwischendurch ablegen, langsam kauen. Kein unkontrolliertes „Nebenbei“ oder „Zwischendurch“-Futtern.
- Möglichst viel Bewegung im Alltag (Treppen steigen, zu Fuss gehen, Velo fahren).
- Vorsicht bei Fettigem und Süssem!
- Stress, Kummer oder Langeweile nicht mit Essen kompensieren.
- Sich nicht auf das Idealgewicht fixieren, Gefühle und Signale des Körpers beachten. Sich maximal einmal pro Woche auf die Waage stellen (immer zur selben Tageszeit, auf die gleiche Waage).
- Sich bei Bedarf von einer Fachperson unterstützen lassen.
- Es ist wichtig, dass die geschwächte „Mitte“ wieder aufgebaut wird. Dies geschieht durch warme Ernährung, aber auch durch Wohlwollen gegenüber sich selbst.

„Man kann nur leicht werden, wenn man es sich nicht immer schwer macht“.

**Quellen:**

- Das Geheimnis des Magenfeuers, Pascale Barmet, Orell Füssli Verlag 2006




**Autorin: Pascale Anja Barmet**

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich, Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!». Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.

www.isein.info, www.praxis-barmet.ch



CREATING SPACE

---



**Empowerment Retreat im Schwarzwald**

---

**15.–19.06.2016**  
**Eine Reise zu sich und seinen Potenzialen**  
 Investieren Sie in sich und nutzen Sie Zeit und Raum, um belastende Prägungen und alte Muster zu erkennen, zu verstehen und zu transformieren.  
 Mit Marc Häberlin.

---

**CREATING SPACE ZÜRICH**  
 Seefeldstrasse 239 | 8008 Zürich | 044 350 15 55 |  
 www.creating-space.ch

**Schulmedizin 150, 200, 600 Stunden – für alle Ausbildungen der Komplementärmedizin**

---

**Traditionelle Chinesische Medizin – Grundlagen, Akupunktur, Tui-Na, Phyto**

---

**Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) – Ernährungs-, Pflanzenheilkunde**

---

**Reflexzonenmassage/NLP**

---

**SAKE Bildungszentrum AG**  
 Scheibenstrasse 20 | 3014 Bern | 031 352 35 44  
 info@sake.ch | www.sake.ch