



## Adipositas – Hungrig nach guten Gefühlen

**Ein paar Pfunde verlieren? Schlechter Rat ist schnell zur Hand: Der adipöse Mensch soll sich einfach „richtig“ ernähren (was immer das heissen soll), aber vor allem weniger süss, weniger fett und weniger schwer. Dann nimmt er ganz sicher ab. Leider ist es häufig nicht so: Die Fettpolster stehen oft für innere Muster (und nicht nur für „falsches“ Essverhalten). Diese aufzuspüren und aufzulösen, zusammen mit einem Programm von Ernährung, Akupunktur und chinesischen Arzneimittel, helfen dem Abnehmwilligen, sein Ziel zum Wohlfühlgewicht zu erreichen.**

Der BMI berücksichtigt allerdings weder Körperbau (feine – schwere Knochen), Geschlecht noch Alter. Deshalb ist die Antwort auf die Frage „Was ist Ihr Idealgewicht?“ eher im individuellen Empfinden zu suchen: Mit welchem Gewicht fühlen Sie sich wohl? Und: Wann hatten Sie dies zuletzt?

### Gewichte heben als neuer Volkssport?

Nach dem Bundesamt für Gesundheit ist die Zahl der Übergewichtigen in den letzten Jahren stark gestiegen: 41 % der erwachsenen Bevölkerung sind übergewichtig, davon 10 % adipös. Auch bei Kindern und Jugendlichen geht es schon los: 19 % von ihnen bringen zu viel auf die Waage.

### Wohlfühlgewicht versus „Normalgewicht“

Doch ab welchem Gewicht ist man oder frau übergewichtig? Die World Health Organisation (WHO) definiert Adipositas ab einem BMI-Wert von 30. Der BMI – Body Mass Index – errechnet sich, indem man das Körpergewicht durch die Körpergrösse in m<sup>2</sup> rechnet (kg : m<sup>2</sup>). Ein Beispiel: eine Frau mit einer Grösse von 1.60 m wiegt 52 kg hat einen BMI von 20.3 und ist damit „normalgewichtig“.

### Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI (nach WHO, Stand 2008):

Kategorie	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Körpergewicht
starkes Untergewicht	< 16,00	
mässiges Untergewicht	16,0 - < 17	Untergewicht
leichtes Untergewicht	17,0 - < 18,5	
Normalgewicht	18,5 - < 25	Normalgewicht
Präadipositas	25,0 - < 30	Übergewicht
Adipositas Grad I	30,0 - < 35	
Adipositas Grad II	35,0 - < 40	Adipositas
Adipositas Grad III	> 40,0	

Aus Wikipedia

### Unterernährt mit 140 kg?

In der Literatur und im Internet finden sich viele Gründe für Übergewicht. Letztendlich kommt es immer auf die magische Formel heraus: zu viel Input, zu wenig Output oder salopp formuliert: zu viel gefressen, zu wenig gejoggt. Überall und ständig kann man sich mit Essen versorgen. Ob man sich aus Langeweile einen Burger hineinstopft oder die Tafel Schokolade über einen stressigen Moment im Büro hinweghelfen soll, das Angebot an schnellem Trost und sofortiger Befriedigung von Hungerattacken ist riesengross. Dass die Qualität bei sogenanntem „Fast Food“ auch nicht stimmt, dafür sorgen tiefgefrorene Zutaten, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. So kann es passieren, dass bei all den leeren Kalorien ein über 100 Kilo-Mann an Unterernährung leidet. Der Mangel an essentiellen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen – oder wie wir „Chinesen“ sagen: das Zuviel an Qi-loser Nahrung – kann dafür sorgen, dass der Stoffwechsel entgleist und die Tendenz auf der Waage noch mehr nach oben zeigt.

### Diäten machen auf Dauer dick

Der Weg zum Wunschgewicht führt oft durch eine bunte Landschaft von Diäten und Ernährungslehren, die alle das gleiche versprechen: Vitalität, Wohlbefinden und die Topfigur in überschaubarer Zeit. Von eiweissbasierten Abwandlungen der Atkins-Diät bis hin zur Vegan-Bewegung mit Schwerpunkt Rohkost ist für jeden etwas dabei. Was bei fast allen Diäten gleich ist: Salat, rohe Gemüse und rohe Früchte spielen oft als kalorienarme Nahrungsmittel eine grosse Rolle. Nach einigen Wochen, in denen man brav Salatblätter geknabbert und Joghurt geschlürft hat, ist der Hunger nach „richtigem“ Essen so gross, dass erst recht zugelangt wird. Der Grund für die Gewichtszunahme nach Diäten liegt jedoch nicht unbedingt in den Fress-Sünden, sondern darin, dass der Stoffwechsel durch die abkühlende Ernährung auf Sparflamme schaltet – oder in unseren Termini: das Milz-Qi wurde geschwächt und lagert nun noch mehr Feuchtigkeit ein.

### Der innere Gewichtsregler

Viele Abnehmwillige kamen in meine Praxis, die ich mit individuellen Empfehlungen zu ihrer Ernährung behandelt habe. Einige von ihnen haben abgenommen, andere gar nicht oder sehr wenig. Bei Übergewicht liegt es nahe, die Ernährung umzustellen, aber leider reichen eine passende Ernährung und regelmässige Bewegung offenbar nicht aus. Welche Rolle spielt die Psyche in der Regulierung des Körpergewichts? Dr. Rüdiger Dahlke, ein deutscher Mediziner und Esoteriker, spricht in seinem Buch „Gewichtsprobleme“ vom „inneren Regler“. Welche Bedeutung haben die Fettpolster und Schwimmringe für den betroffenen Menschen? Dem Mann in der Chefetage soll es buchstäblich zu „mehr Gewicht“ verhelfen. Eine sensible Frau schützt sich mit einer Mauer von Fett vor Angriffen und Verletzungen. Dem anderen hilft der Schwimmring, nicht im Sturm des Alltags unterzugehen. Somit hat das Übergewicht eine Funktion für die Seele. Dies erklärt auch, warum Abnehmprogramme nicht von Dauer sind, weil diese nicht die inneren Mu-

Eine Veranstaltung der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan SGQT in Kooperation mit der International Health Qigong Federation IHQF

## Gesundheits-Qigong Baduanjin und Yijinjing

Workshop mit Xiang Hanping (CHQA) in Zürich

Sa, 18. Juni 2016: Baduanjin

So, 19. Juni 2016: Yijinjing (jeweils 10-13 und 14-17 Uhr)

Baduanjin (8 Brokate) und Yijinjing (Wandlung der Sehnen) gehören zu den ersten Qigong-Formen, die von der Chinese Health Qigong Association CHQA erforscht und aufgearbeitet wurden. Die SGQT möchte Ihren Mitgliedern und weiteren Interessierten einen objektiven Einblick in die Lehrstruktur und Qualität des chinesischen Verbandes ermöglichen, um die eigene Uebungspraxis zu vergleichen und zu bereichern. ([www.sgqt.ch](http://www.sgqt.ch) und [www.ihqfo.org/en/](http://www.ihqfo.org/en/))

Anmeldung bis 31.5.2016

SGQT - ASQT Sekretariat: [info@sgqt.ch](mailto:info@sgqt.ch), 043 443 54 04, [www.sgqt.ch](http://www.sgqt.ch)

Kosten

Fr. 200.- (Fr. 100.-/Tag) für SGQT-Aktivmitglieder, Fr. 340.- (Fr. 170.-/Tag) für Nicht-Mitglieder

Ort

Saal Kirchgemeindehaus Hottingen, Asylstr. 36, 8032 Zürich  
(10Min. vom HB mit Tram 3 oder 15 bis Römerhof)

易  
SGQT  
ASQT



ster berücksichtigen, die das Übergewicht kompensiert. Der Diätpatient gerät sogar – so Dahlke – ins Ungleichgewicht, weil die Pfunde wegfallen, die bislang sein „Beruhigungspol“ oder „Wichtigkeitspol“ ausgemacht haben.

**Den Feind lieben lernen**

Zuerst sollte der Patient herausfinden, was das Übergewicht für ihn bedeutet und welche Aufgaben oder Lernschritte diese Pfunde für ihn im Laufe des Lebens übernommen haben, die er abgelehnt hat. Danach ist es wichtig, besagte innere Muster ehrlich anzuschauen und zu akzeptieren (statt sich gegen sie zu sperren). Sobald man die Botschaft der inneren Feinde wirklich verstanden hat, können diese mit einem zusammenarbeiten und sich auflösen. Dahlke

empfiehlt, sich auf einem Blatt Papier einen Steckbrief seiner persönlichen „Fettszene“ anzulegen, am besten mit Hilfe von nahestehenden Menschen. Das Blatt teilt man in zwei Hälften: auf der linken Seite könnte stehen „Vorliebe für scharfes, exotisches und pikantes Essen“. „Auf der rechten Seite wäre nun herauszufinden, wie sich dieses Prinzip auch noch anders leben liesse als durch entsprechendes Essen“ (Dahlke, Gewichtsprobleme, S. 173). Zum Beispiel: Abenteuer in der Liebe, scharfer, exotischer Sex oder Reisen in exotische Länder.

Ein anderes Beispiel: links steht „Betonung auf vielem Essen, Verschlingen grosser Mengen kalorienreicher Nahrung“ – als Einlösung könnte auf der anderen Seite stehen: „gierige Sehnsucht, zu wachsen, zuzu-

nehmen, den Umfang der eigenen Einfluss-sphäre auszudehnen, mehr besitzen und ins Eigne integrieren wollen“. Statt immer mehr das Körperhaus zu vergrössern, wäre es möglich, wirklich ein grösseres eigenes Haus zu bauen. Es geht also darum, zu jedem Essensmuster sinnvolle Einlösungsmöglichkeiten zu finden. Damit eine neue äussere Form entstehen kann, braucht es zuerst eine neue innere Form. Das können zum Beispiel Vorstellungen oder Bilder von der neuen Körperform sein. Hilfreich sind auch das Träumen von der neuen Figur oder ein Photo, das man immer bei sich trägt.

**PSE: Psychosomatische Energetik oder „Positive Selbst-Entwicklung“**

Da ich keine ausgebildete Psychologin bin, decke ich das Coaching mit der „Psychosomatischen Energetik“ (PSE) ab. Die psychologischen Gründe für Übergewicht sind sehr individuell und liegen aus meiner Sicht in der persönlichen Geschichte des Patienten begraben. Mit dieser modernen Methode begleite ich den Patienten dabei, seine jeweiligen Muster aufzulösen. Die Psychosomatische Energetik wurde von dem deutschen Arzt Dr. Reimar Banis und seiner damaligen Frau Dr. Ulrike Banis erfunden. Sie vereint Ansätze aus der Ayurveda, TCM, Schamanismus, Kinesiologie und Bioresonanz in sich (mehr dazu [www.rubimed.com](http://www.rubimed.com) und [www.psenergy.ch](http://www.psenergy.ch)).

Nach dieser Methode können seelische Konflikte die Energiezentren (Chakras) des Körpers besetzen und diesen Energie rauben. Homöopathische Komplexmittel lösen den Konflikt auf dem jeweiligen Chakra auf, der Patient spürt dies auf körperlicher und seelischer Ebene. Dazu ein Beispiel aus der Praxis:

**TCM Therapeuten gesucht.**

Sie behandeln selbständig Patienten nach traditioneller chinesischer Medizin (Arbeitsort Kanton Zürich). Sie legen die Diagnosen fest und wenden komplementäre und individuelle Therapieformen wie Akupunktur, Tuina Massage, Kräutertherapie etc. an. Dabei erfüllen sie die folgenden Anforderungen:

- Abgeschlossenes TCM Studium
- Mindestens 5 Jahre klinische Berufserfahrung in TCM
- Gute Deutsch Kenntnisse in Wort und Schrift
- Freundlich, kompetentes auftreten
- pflichtbewusst

Wir bieten marktgerechte Entlohnung in einem ansprechendem Umfeld. Fühlen sie sich angesprochen, dann senden sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per email an: [aihua.miao@kangtai.ch](mailto:aihua.miao@kangtai.ch)  
 TCM kangtai GmbH Frau Aihua Miao  
 Dättnerstrasse 58a  
 CH-8406 Winterthur

**NACHFOLGER/IN für meine TCM Praxis im Raum Liestal**

Weil ich pensioniert werde, übergebe ich meine seit Jahren bestehende, gut gehende Praxis.

Es ist mir ein Anliegen, nicht nur meine Stammkunden bei einer/m fähigen Therapeut/In in Obhut zu wissen.

Aus diesem Grund braucht es einiges an Berufserfahrung und Engagement.

Falls Sie eine neue Herausforderung brauchen, könnte das vielleicht eine Chance sein.

Interessenten melden sich bitte per SMS an 079 700 10 88

### Als Kind mit Burgern abgespiesen

Johannes, damals 30 Jahre, wollte nochmals einen Anlauf nehmen, Gewicht zu verlieren. Mit seinen 115 kg bei einer Körpergrösse von 1.74 m hatte er einen BMI von 38 – nach WHO Adipositas Grad II. Johannes war noch nie schlank gewesen: als drittes Kind von berufstätigen Eltern hatte man ihn buchstäblich mit viel Essen abgespiesen und ruhiggestellt. Sein Wunschgewicht war 90 kg. Dieses Gewicht hatte er mit Anfang 20 gehabt. Neben der Ernährungsumstellung bot ich ihm auch Akupunktur und chinesische Arzneimitteltherapie an. Ausserdem wollte ich den psychischen Aspekt seines Übergewichts erreichen und schlug ihm Psychosomatische Energetik vor.

### Nahrhaftes bei Übergewicht

Bevor der Patient zu mir kommt, bitte ich ihn, ein kleines Ernährungsprotokoll zu schreiben. So auch Johannes. An drei Tagen notierte er, wann er was ass und trank. Damit bekam ich einen recht guten Eindruck von seinen Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben. Oft setzt hier schon ein „Aha-Erlebnis“ ein, weil das Aufschreiben das Bewusstsein über das eigene Essverhalten fördert. Dann machte ich einen Befund nach der Chinesischen Medizin mit Befragung, Puls- und Zungendiagnose. Bei massivem Übergewicht biete ich nur noch ganze Programme mit verschiedenen Methoden an, um den Erfolg zu gewährleisten. Diese zeige ich dem Patienten auf. Dabei mache ich ihm auch klar, dass wir Zeit zum Erreichen seines Zieles brauchen. Diäten, mit denen der Patient 20 kg in 6 Wochen verliert, sind aus meiner Sicht nichts wert, weil einerseits nach einer solchen Kur meistens noch mehr Kilos wieder auf die Waage kommen (als der Patient vorher hatte) und in dieser kurzen Zeit auch kein Bewusstsein über das eigene Verhältnis zum Essen, kein neues Körpergefühl und keine Verhaltensänderung entstehen kann. Das heisst nicht, dass der Patient ein oder zwei Jahre jede Woche zu mir in die Praxis kommt, sondern ich beginne mit wöchentlichen 8-10 Akupunktursitzungen, deren Frequenz nach und nach auf 4-6 Wochen ausgedehnt wird. Alle 3-4 Monate ist meistens eine seelische Blockade aufgelöst und ein Energiecheck nach der Psychosomatischen Energetik steht wieder an. Diese Blockaden haben nicht unbedingt etwas mit Essstörungen zu tun, sondern stören den Menschen auf körperlicher und seelischer Ebene, sodass er beispielsweise mit Essen kompensiert. Zu Beginn gebe ich Empfehlungen zur Ernährung wie die folgenden.

### Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht

Vermeiden Sie:	Stattdessen:
<b>Allgemein</b>	
Den ganzen Tag nur sitzen	Regelmässige Bewegung: mindestens 2-3 x pro Woche 1 Stunde Fitness, Schwimmen, Laufen, Velofahren (oder anderen Sport); im Alltag Treppen steigen (statt Lift) und mehr Laufen (statt Auto, Tram, Bus, Bahn fahren)
Ständiges, unregelmässiges Essen („Naschen“), zu spät am Abend essen	3 x am Tag genug essen, abends nur noch leichte Mahlzeit (Gemüsegericht, Suppe, Polenta, Hirse, Reis) – zwischendrin trinken
Schnell essen, beim Fernsehen, Zeitunglesen oder im Stehen essen	Langsam und in Ruhe essen, gut kauen, gemütliche Atmosphäre (Kerze, Servietten), sich auf das Essen konzentrieren und es geniessen
Eisgekühlte Speisen und Getränke	Mindestens zimmerwarme Speisen und Getränke
Denaturierte Nahrung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fertiggerichte und –Sossen</li> <li>• Alle hochgradig raffinierten Nahrungsmittel (auch Margarine)</li> <li>• Bestrahlte Nahrungsmittel (Holland, Belgien)</li> <li>• Konventionelles Fleisch</li> <li>• Mikrowelle, Tiefkühlkost, Konserven</li> </ul>	Frische, naturbelassene Pflanzenkost, Fleisch, Eier und Fisch aus artgerechter Tierhaltung und Butter (aus dem Reformhaus oder Naturkostladen, weil dort nicht aus tiefgekühlter Milch hergestellt)
<b>Getreide/Kohlenhydrate</b>	
Weizen (Pasta, Brot)	Je nach Stoffwechsellyp mehr oder weniger Kohlenhydrate: Reis, Hirse, Polenta, Dinkel, Kartoffeln, Quinoa, Buchweizen
<b>Eiweiss</b>	
Schwein, Wurst	Je nach Stoffwechsellyp mehr oder weniger Eiweiss: Rind, Kalb, Truten, Poulet, Fisch, Eier; Hülsenfrüchte
Gegrilltes oder scharf angebratenes Fleisch in grossen Mengen; grosse Fleischstücke (Steak etc.)	Dünsten; Fleisch geschnetzelt, gehackt oder als Suppe mit Gemüse
Milchprodukte (ausser Butter)	Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte
<b>Gemüse, Früchte</b>	
Rohe unreife Früchte, Südfrüchte wie Orangen, Ananas, Bananen, Kiwi	Einheimische reife Früchte (auch als Kompott)
Rohkost (Smoothies, rohe Gemüsesalate), rohe Tomaten, Gurken	Gekochte Gemüse, bittere Blattsalate (als Beilage)
<b>Sonstiges</b>	
Süssigkeiten (vor allem aus weissem Zucker), künstlicher Süsstoff	Wenig: Trockenfrüchte (Pflaumen, Aprikosen, Rosinen, Datteln), Früchtekompotte; Backwaren aus Dinkelmehl und mit Vollrohrzucker (Mascobado)
Süss-fettige und süss-salzige Nahrungsmittel wie Pizza, Mayonaise, Pommes, Currywurst, Capuccino, Sahnetorte, Cocktails	Wenig: Trockenfrüchte (Pflaumen, Aprikosen, Rosinen, Datteln), Früchtekompotte; Backwaren aus Dinkelmehl und mit Vollrohrzucker (Mascobado), Gemüsegerichte mit Reis
Margarine; Erdnüsse	Bio-Butter, hochwertige pflanzliche Öle, Kerne, Nüsse
Fruchtsäfte pur, Limonade, Cola	Heisses Wasser, passende Kräuterees

### 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 Rüebl, grüne Bohnen und erfrischende Gemüse wie Brokkoli, Chinakohl, Zucchini, Peperoni und Spargel. Kohlgemüse würden ihm helfen, Feuchtigkeit auszuleiten, 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 Stoffwechseltyp 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))