

Rezension

TEMELIE Barbara: Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung. Sich satt essen und genießen. Knauer, München 2013

Bernhard HUBER

Der nach Roman im Taschenbuchformat wirkende Ratgeber von Barbara Temelie bringt das Programm der 5-Elemente-Ernährung zum nachhaltigen Abnehmen. Die Autorin versucht dies in einem „5-Etappen-Wegweiser“ gemäß den Anleitungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der darin verankerten Leitbilder, wie etwa der persönlichen Konstitution.

Zunächst werden die teilweise beunruhigenden Fakten über die Vergeblichkeit heutiger Diätprogramme gebracht und die Nachteile des westlichen Lebensstils aufgewärmt. In einem zweiten Teil legt Temelie ein Befundraster auf – mit Hinweisen zu Nahrungsmitteltabelle und Ernährungsplan –, an der man sein persönliches TCM-Profil durch die dargestellten Faktoren und entsprechenden Ernährungsfehler herausarbeiten kann. Hier wird bereits mit zentralen Begriffen der TCM hantiert, dem Milz-Qi-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Leber-Qi-Stagnation etc. Inhaltlich ausführlich, verlangt die textlastige Gliederung einiges an Überzeugung ab. Hier wäre eine aufgelockerte Thematisierung dienlicher. Dies gilt ebenso für die Bestimmung des persönlichen Stoffwechselltyps, den man bildlich und tabellarisch gegliedert benutzerfreundlicher bestimmen könnte. Im dritten Teil wollen die Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung aus der TCM abgeleitet werden, tatsächlich beschränkt sich das auf die Universalprinzipien Yin und Yang, die thermische Wirkung der Lebensmittel, die Geschmäcker und ihre Eigenschaften, sowie die daraus zu empfehlende Kochpraxis. Man könnte hier eine Erklärung der vorhin bemühten Begriffe erwarten, beispielsweise bleibt der Begriff des „Qi“ für den Unkundigen leer. Die entsprechende theoretische Auseinandersetzung muss also auf dünnem Eis verbleiben. Teil vier bringt konkrete Ernährungsempfehlungen, die in konsequenten Schritten vom warmen Frühstück, über den Brot- Milch- und Zuckerverzicht hin zum Verzicht auf Süßigkeiten wie Schokolade oder Kuchen reicht. Ausreichende Versorgung mit Fett und Eiweiß wird dabei stets betont. Die „5 Etappen“ und knappe Erläuterungen bringt sie kurzgefasst für jene, welche die längeren Einführungsteile ausgelassen hatten und gleich in medias res gelangen wollten. Der fünfte Teil bringt eine ausgewogene Sammlung von Rezepten aus der 5-Elemente-Küche, nicht ohne zuvor in Grundlagen und Methoden, wie Würzen, Vorratshaltung, Qualität der Zutaten, etc. einzuführen. Teil 6 schließlich bringt die ersehnte Nahrungsmitteltabelle, die bei der Erstellung der persönlichen Menüs entsprechend des Ernährungsplanes behilflich ist. Wer nach Nährwerttabellen und Angaben von Kilojoule

fragt, wird überall vergeblich suchen. Stattdessen finden sich energetische und thermische Begriffe, die der Unerfahrene vermutlich zusätzlich nachschlagen muss. Dazu tut die Gliederung an manchen Stellen ein Übriges. Fazit: Große Erfahrung nicht optimal verkauft.