

# Die Elementelehre

Zwei Gesundheitssysteme, die für sich Ganzheitlichkeit, Universalität und Individualität in Anspruch nehmen, beruhen auf der sogenannten Elementelehre.

Das eine System ist die „Vier-Elemente-Lehre“, die aus der altgriechischen Philosophie entstand und bis ins Mittelalter die Grundlage der abendländischen Medizin war. Sie findet sich auch in der jetzt wieder aktuellen Traditionellen Europäischen Medizin.

Das andere System beruht auf der Philosophie des alten China mit dem Modell der „Fünf Elemente“. Es stellt im fernen Osten die Grundlage für die Traditionelle Chinesische Medizin.

Die Elementelehre ist somit eine uralte Geschichte, die sich in einer Zeit der Wertsuche wiederzubeleben lohnt.

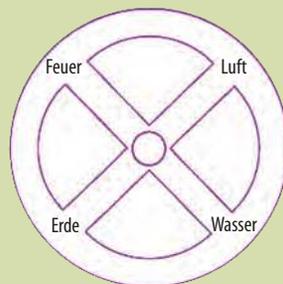
Empedokles (ca. 400 v. Chr.) begründete die vier Elemente als Urstoff unserer Vorzeit (Erde, Wasser, Feuer, Luft). Platon und Aristoteles fügten als fünftes den Äther hinzu und fassten die Elemente als ineinander umwandelbar auf.

Die chinesischen Philosophen dieser Zeit waren besondere Tüftler mit einer übertrieben genauen Zuordnung ihrer Fünf-Elemente-Lehre (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) zu den Lebensbereichen des menschlichen Lebens und des Universums.

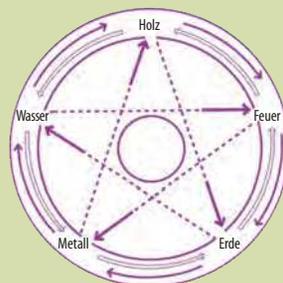
Diese Naturphilosophen, die ca. 500 Jahre vor unserer jetzigen Zeitrechnung lebten, verfügten noch über Zeit und Stille, um fundamentale Naturbeobachtungen zu erfahren. Wir suchen sie.

## Die beiden Gesundheitslehren der „alten Welt“

### Vier-Elemente-Lehre



### Fünf-Elemente-Lehre



- Hervorbringung
- Schwächung
- - - - - Hemmung

# Die Elementelehre

Die Lebensweisheiten dieses reichen Erfahrungsschatzes will ich in diesem Buch vom Mythos befreien, sie aus den verstaubten Zimmern der Klöster und Wissenschaftshochburgen herausholen und von verkaufsfüchtigen Sektierern und Intellektualismus fernhalten. Ich möchte sie mittels klarer, gefühlvoller Darstellungen unverfälschter Klugheit Ihnen wieder zuführen und in Erinnerung rufen.

## Veränderung hat Bestand

Veränderungen in unserem Körper können wir spüren und mit Übung und Gefühl auch beeinflussen.

Solche spürbaren Veränderungen sind Schwitzen, Herzrasen, Fieber, Schmerzen, Bauchgrimmen, Müdigkeit usw. Eine kleine Aufregung lässt unser Herz hüpfen, wir können es an unserem Pulsschlag messen. Eine sogenannte „Verkühlung“ verändert unsere sonst immer konstante Körpertemperatur, wir spüren Fieber oder Untertemperatur am ganzen Körper, es kann uns spürbar frösteln.

Gleichzeitig erfolgen Veränderungen, die wir weder spüren noch mit einfachen Handgriffen messen können. Es verändert sich die Sauerstoffversorgung, der Mineralstoffwechsel, der Säure-Basen-Haushalt, der Muskeltonus, das Immunsystem u.v.a. Das Spiel wiederholt sich in jeder einzelnen Zelle.

Regelmäßige kleinste Einwirkungen zeigen mit der Zeit große Wirkung. Das ist ein bedeutender Grundsatz der Gesundheitsvorsorge. Regelmäßige zarte Reize für Körper und Geist zeigen langfristig Wirkung für unser Wohlbefinden, für unsere Gesundheit. Wie uns eine Abweichung von nur einem Grad auf unserem Weg in weiter Zukunft an ein völlig anderes Ziel bringt.

Aus dem erwarteten Ziel „Laubbaum“ wird bildlich gesehen vielleicht ein „Nadelbaum“. Dennoch bleibt der Baum ein Baum.



Die Elemente spielen das Lied der Ewigkeit.  
Jede Strophe klingt anders,  
klingt gegenwärtig für unendliche Zeiten.

Die **Umwandelbarkeit der Elemente** erfolgt nach für uns noch unklaren,  
jedoch eindeutigen Gesetzmäßigkeiten:

- Wasser verdampft zu Luft.
- Luft nährt das Feuer.
- Feuer verbrennt zu Erde.
- Erde löscht Feuer.



# Die Elementelehre

## Gehe deinen Weg

Wir sind komplexe Wesen, individuell von Gestalt, Bewegung und Geist, wie auch die Elemente in und um uns. Die Kunst, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, liegt im Erkennen und Verwenden der entsprechenden Zugehörigkeiten.

Wir alle kennen die Empfehlung: Bewegung ist gesund! Jeder von uns ist einzigartig und daher ist nicht jede Bewegungsart, regelmäßig geübt, für jeden gesund. Als Extrembeispiel sehe ich viele Läufer (= Elementarbewegung Bachwelle), die vom Bewegungstyp her eher einem Ringer oder Boxer (= Elementarbewegung Seewelle) entsprechen. Dieses Nichterkennen des Bewegungstyps kann bei intensiver Ausübung eher zu gesundheitlichen Störungen als zu Wohlbefinden führen.

**Gehe deinen Weg und genieße ihn.**

**Gehe deinen Weg und spüre ihn.**

**Gehe deinen Weg in deinem Rhythmus.**

**Gehe deinen Weg mit Freude.**

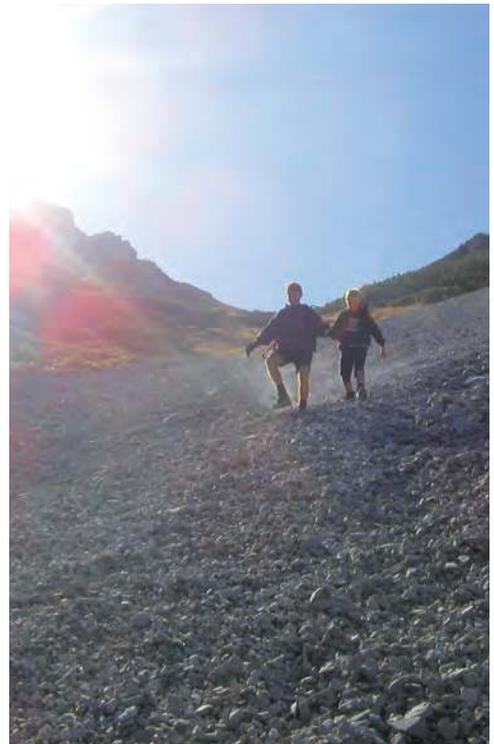
**Gehe deinen Weg mit Kraft.**

**Gehe deinen Weg mit Liebe.**

**Gehe deinen Weg jetzt.**

**Gehe „deinen“ Weg.**

Jeder Weg beginnt mit einer mehr oder weniger genauen Orientierung am Ausgangspunkt. Wo bin ich? Wie ist der Momentanzustand der vier Säulen meiner Gesundheitsvorsorge? Am Energiezustand dieser vier Säulen kann ich arbeiten. Das ist eine Arbeit, die interessant ist, die mein Wohlbefinden abrundet und auf lange Sicht meine Gesundheit stabilisiert. Zur eigenen Orientierung dient das Abfragen des eigenen Energiestatus.





Der End

A close-up photograph of thin, golden-brown grass blades covered in small, glistening dew droplets. The background is a soft, out-of-focus teal color. The lighting is bright, creating a bokeh effect with many small, bright white and yellow spots scattered across the scene.

erqiestatus

# Der Engergiestatus

## Der Energiestatus-Test

Stimmen Sie den folgenden Feststellungen mit „ja“ zu oder mit „nein“ nicht zu.

Bewegung (Wasser)	ja	nein
<input type="checkbox"/> Ich schlafe regelmäßig weniger als sieben bis acht Stunden oder wache auf und bin noch müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich mache nicht regelmäßig Bewegung (regelmäßig = 3 x 30 Minuten/Woche).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich mache keine regelmäßigen Pausen am Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich mache regelmäßig sportliche Wettkämpfe oder gehe regelmäßig körperlich an meine Belastungsgrenze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich machte noch nie eine bewegungs-, haltungsdiagnostische ärztliche Kontrolle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewusstsein (Luft)	ja	nein
<input type="checkbox"/> Ich habe Mühe, konzentriert zu bleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich habe nicht genug Zeit für Reflexion, Strategie und Kreativität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich arbeite an Abenden oder Wochenenden oder im Urlaub.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich verwende zu wenig Zeit oder/und Energie für mein Dasein, um einen Sinn zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich verbringe zu selten gemütliche Stunden mit Freunden oder Bekannten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Der Energiestatus

Emotion (Feuer)	ja	nein
<input type="checkbox"/> Ich habe zu wenig Zeit für Aktivitäten, die ich wirklich gern mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich habe nicht genug Zeit für meine Familie und Menschen, die ich wirklich gern habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich fühle mich oft irritiert, ängstlich oder überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich bin sehr oft überschwänglich ausgelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich drücke meine Wertschätzung und Gefühle für andere nicht aus, weil ich keine Zeit dafür habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich verwende in meiner Arbeit nicht genug Zeit für das, was ich am besten kann und was mir am meisten Spaß macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernährung (Erde)	ja	nein
<input type="checkbox"/> Ich trinke weniger als einen Liter Wasser pro Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich verzichte oft aus Zeitgründen aufs Frühstück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Beim Essen bin ich regelmäßig auch anderweitig beschäftigt (lesen, telefonieren, fernsehen, Computer).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich esse schnell,d.h., ich schlucke, bevor die Nahrung weich durchgekaut ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich bin übergewichtig/untergewichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umwelt (Raum – Zeit)	ja	nein
<input type="checkbox"/> Mein Tagesablauf ist deutlich von der Uhrzeit mitbestimmt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich habe nicht jeden Tag Ereignisse, bei denen ich die Uhrzeit vergesse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich schaffe es nicht, zumindest eine Woche im Jahr ohne Uhr zu verbringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>