

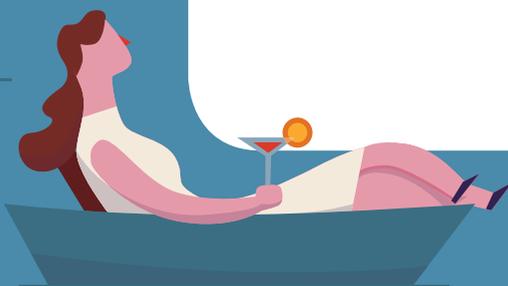


Michaela Hauptmann

# Temperamentvoll essen



Ernährung nach der  
Traditionellen Europäischen  
Medizin



*Ennsthaler*





## Temperamentvoll essen, die Lebensgeister wecken

*Du möchtest mit mehr Schwung und Elan durchs Leben gehen? Möglichst gesund und fit sein und bleiben? Aktiv und wach sein? Spaß am Leben haben? Wunderbar!*

Aktiviere und wecke deine Lebensgeister mit einer für dich und durch dich individuell abgestimmten Lebensweise. Dein erster Schritt beginnt mit einer Ernährung, die für dich maßgeschneidert ist und deine aktuelle Lebensphase berücksichtigt. Richtig wohl fühlen mit der Traditionellen Europäischen Medizin, das heißt mit den vier Elementen Luft, Feuer, Wasser, Erde und der Vier-Temperature-Küche. Ja, das geht!

Egal ob du eher sanguinisch, cholertisch, melancholisch oder phlegmatisch durchs Leben gehst – mit der Traditionellen Europäischen Medizin, kurz TEM genannt, findet jeder einen Weg. Seinen Weg. Dieses Buch unterstützt dich dabei. Für deinen Alltag findest du Anregungen und Rezepte quer durch alle Kapitel. Viele Lebensmittel sind gesondert beschrieben. Auch Hintergrundinformationen zur TEM will ich dir nicht vorenthalten. Fremdwörter kommen dann und wann mal vor – Latein ist die am meisten überlieferte Sprache zur TEM. Vieles wurde in Klöstern niedergeschrieben und dort wiederentdeckt. Doch keine Sorge, ein Lexikon wirst du nicht benötigen, denn am Ende des Buches findest du eine Kurzübersicht der Fachbegriffe.

Du wirst dich mal mehr und mal weniger angesprochen fühlen: So ist das mit den Temperamenten – sie sind so wunderbar verschieden. Mal überschwänglich lebensfroh, dann wieder besonders impulsiv, auch angenehm bedächtig und oft sehr beständig. Nimm aus diesem Buch einfach das, was am besten zu dir passt. Doch sei mutig und probiere das eine oder andere Neue und Ungewohnte aus. Wenn es dich anspricht und dir guttut, wird es auch deinem Temperament entsprechen. Sei dabei allerdings ehrlich zu dir selbst! Ein Augenzwinkern ist hin und wieder ratsam. Manchmal hilft es dir, deine Komfortzone einen oder zwei Schritte zu verlassen. Denn, wie heißt es so schön: Das Gute liegt manchmal so nah. Greif einfach zu!

---

### **Temperamentvoll essen**

beschreibt den Weg deiner persönlichen Ernährung und deines Lebensstils – ganz gleich ob dieser eher lebensfroh, impulsiv, bedächtig oder beständig ist, die TEM unterstützt dich dabei.

---

# Was ist die TEM? Wo kommt sie her?

.....

Mit dieser Fragestellung habe ich mich intensiv beschäftigt,  
nachdem ich das erste Mal von TEM gehört hatte.

Ich war unsicher: Ist das etwas Neues? Etwas Altes? Neu erfunden?  
Gibt es die wirklich? Ja! Nach einiger Recherchetätigkeit und Gesprächen  
mit Experten fand ich plausible Erklärungen  
und Beschreibungen für die TEM.





Eines vorneweg: TEM – die Traditionelle Europäische Medizin – ist kein nostalgischer Begriff. Sie will sich auch nicht mit der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), der TTM (Traditionelle Tibetische Medizin), der TPM (Traditionelle Persische Medizin) und anderen Medizinsystemen vergleichen. Jede traditionelle Medizin hat ihre Berechtigung, auf ihre Art und Weise.

Mein Weg ist die TEM, sie steht mir einfach näher. Vieles davon hat mich – und möglicherweise auch dich – von Kindheit an begleitet. Vielfach unbewusst. Seien es Märchen, Mythen und Heilanzeigen in Form von einfachen, aber effektiven Hausmitteln wie Schmalzpfleck, Essigpatscherl & Co. – von Kindern nicht gerade heiß geliebt, heute aber umso mehr geschätzt. Auch kulturelle sowie religiöse Aspekte haben Einfluss auf die TEM bzw. umgekehrt.

Ein Satz ist es, der für mich ganz pragmatisch den Grundgedanken der TEM zusammenfasst: »Die TEM, die Traditionelle Europäische Medizin, fördert Wohlbefinden und betrachtet dabei den Menschen – dich und mich – individuell, in seiner Ganzheitlichkeit, mit seinen europäischen Wurzeln und in seinem aktuellen Lebensumfeld.« Nun, wie hört sich mein Satz für dich an? Klingt er für dich passend? Ja, du hast schon recht, es steckt einiges mehr dahinter: Philosophie, Natur, Geografie, Kultur, Religion etc.: Die TEM bist du. Die TEM bin ich. Jeder in seinem Umfeld. Die TEM ist tief in uns verwurzelt.

## TEM steht für Traditionelle Europäische Medizin

Die TEM setzt sich aus drei Buchstaben zusammen und kommt ganz ohne spezielle Marketingadjektive aus. T, E und M: Anhand dieser Buchstaben möchte ich dir einen ersten Überblick über die Traditionelle Europäische Medizin geben.

### T steht für »traditionell«

Die Bedeutung des Worts »traditionell« ist eindeutig: Es ist nichts Starres, nichts Veraltetes. Es steht für Weitergabe von Verhaltensweisen, Rezepten, Wissen und vielem mehr – von Generation zu

Generation, doch immer mit Bedacht auf das Jetzt. Das Wissen wird immer neu evaluiert, angepasst, weiterentwickelt und an die nächste Generation weitergegeben, um es wiederum zu adaptieren.

## E steht für »europäisch«

Es geht eindeutig um etwas mehr als nur unser Europa, wie wir es heute kennen. Hier darf man im Sinn der großen Weltreisenden, der Völkerwanderungen und im Hinblick auf die Tatsache, dass die europäischen Sprachen indoeuropäisch sind, keinesfalls die Kulturen Ägyptens, Bagdads, Persiens und Tibets vergessen. Auch wenn diese Länder aktuell keinen zentralen Einfluss auf das europäische Gesundheitswesen haben, so waren sie geschichtlich betrachtet zu tiefst prägend für unser Medizin- und Heilsystem.

## M steht für »Medizin«

Medizin ist eindeutig definiert. Sie ist die Wissenschaft der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Krankheiten bzw. Verletzungen bei Mensch und Tier. Das ist streng geregelt, und hier ist man speziell in Österreich restriktiv. Als Mediziner gilt nur jemand, der die staatliche Zulassung hat, Kranke zu behandeln. In der Prävention von Krankheiten gibt es hingegen eine große Bandbreite an möglichen Unterstützungen. Und genau hier will die Ernährung der TEM ansetzen: in der Vorbeugung, damit Krankheiten erst gar nicht aufkommen.

.....  
Die Temperamentenlehre ist eine Typenlehre. Ihr werden Körpersymptome, Organe, Körpersäfte, Tages- und Jahreszeiten, Lebensabschnitte, Elemente und Farben zugeordnet.  
.....

## TEM – ein wenig Geschichte

Ein paar Worte zum geschichtlichen Hintergrund der TEM: Die Vier-Säfte-Lehre bildet die Basis der TEM. Sie geht auf Hippokrates, den wohl bekanntesten Arzt des Altertums (um 460 v. Chr.), zurück. Der griechische Arzt Galenos von Pergamon (ca. 129–215 n. Chr.), bekannt auch als »Galen«, vereinfachte die Vier-Säfte-Lehre und begründete die Temperamentenlehre. Diese kategorisiert den Menschen nach seiner Grundwesensart und bezieht die verschiedenen Funktionen und Wirkungen von Klima, Krankheit, Medikamenten und zeitlichen Konstellationen mit ein.



Der persische Arzt Ibn Sina (ca. 980–1037 n. Chr.), auch bekannt unter dem Namen Avicenna, entwickelte das Wissen von Hippokrates und Galen weiter. Seine Erkenntnisse und Studien, die er in seinem fünfteiligen »Kanon der Medizin« niederschrieb, prägten die europäische Medizin bis in die Neuzeit.

Im Mittelalter wurde die Temperamentenlehre durch die Zuordnung von Elementen, Himmelsrichtungen, Jahreszeiten, Planeten, Sternzeichen und Tonarten erweitert.

Die TEM – mit ihren Wurzeln im antiken Griechenland, dem alten Rom und Ägypten – greift aber auch auf germanische, keltische und slawische Impulse zurück. Diese leben noch heute in der Volksmedizin weiter – allerdings wurden dieses Wissen und die Erfahrungen damals nicht verschriftlicht, sie wurden immer von Generation zu Generation weitergegeben. Märchen und Mythen lohnt es daher zu interpretieren. Und es lohnt, zwischen den Zeilen zu lesen.

Tätowierungen an »Ötzi«, der bekanntesten und am besten erforschten Eismumie, zeigen, dass die Ursprünge der europäischen Medizin noch weiter zurückliegen als vermutet. Man fand heraus, dass sich »Ötzi« einer Schmerztherapie unterzogen hatte. Die Lage seiner Tätowierungsmale weisen auf Beschwerden mit dem Rücken, der Galle und der Leber hin. Die Behandlungsmethoden basieren auf einer Energielehre, die mehr als 5000 Jahre zurückreicht.

Schriftliche Aufzeichnungen belegen, dass die TEM seit mehr als 3000 Jahren in der Gesundheitspflege gelebt und stetig weiterentwickelt wird. Bekannte Vertreter und Weiterentwickler der TEM sind: Avicenna, Hildegard von Bingen mit ihren Schriften und Überlieferungen, aber auch der Arzt und Philosoph Paracelsus, Samuel Hahnemann (Begründer der Homöopathie), Rudolf Steiner (Begründer der Anthroposophie) und Pfarrer Sebastian Kneipp (Begründer der fünf Säulen der Gesundheit: Kräuter, Bewegung, Wasser, Ernährung, Lebensordnung).

Erst der medizinische Umbruch im 19. Jahrhundert – die Zellularpathologie, die Krankheitslehre, nach der Krankheiten auf Störungen der Körperzellen und ihrer Funktionen basieren – beendete die Ära der TEM als universitäre Medizin.

## TEM im Jetzt

Wir leben und arbeiten heute in einem ganz anderen Rhythmus als noch die Generation vor uns. Nur noch ein Bruchteil der Bevölkerung ist manuell so schwer gefordert wie einst unsere Großeltern und Urgroßeltern. Maschinen, Computer, Tablets, Handys & Co. erleichtern uns die Arbeit – erschweren sie allerdings in anderen Bereichen und bringen neue Herausforderungen mit sich.

Die Arbeitswelt hat sich massiv verändert. Dies bedingt auch einen veränderten Lebensstil. Ernährung und Bewegung sind nicht mehr unmittelbar miteinander verknüpft. Wir jagen definitiv keinem Mammut mehr hinterher oder flüchten vor wilden Raubtieren. Und trotzdem haben wir diese Prozesse tief in uns abgespeichert – in Stresssituationen zeigt sich das eindeutig.

Trotz der geänderten Lebenssituation sind viele Anwendungen, Ernährungsgewohnheiten und Rezepte der Volksmedizin und Naturheilkunde weiterhin beliebt. Sie erden, unterstützen, helfen. Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben. Traditionelles wird auf heutige Lebensumstände angepasst. Ganz mit dem Gedanken: Altes mit Neuem verbinden.

Betrachten wir die TEM also als Unterstützung und Basis zur temperamentvollen Gesunderhaltung, zu der jeder seinen eigenen Beitrag leisten kann. Auch du!

Ziel der TEM-Diätetik ist es, die individuelle Konstitution zu stärken, Dysbalancen auszugleichen und die Selbstregeneration des Körpers zu aktivieren. Die TEM betrachtet dich mit deinem ureigenen Grundtemperament, deiner Konstitution und Gedankenwelt niemals isoliert, sondern immer in Zusammenschau mit deinen Lebensumständen sowie im Wechselspiel von Jahreszeit, Umwelt, Klima und Lebensphase.

## Vier Elemente: **Luft**, **Feuer**, **Erde**, **Wasser**

Direkt aus den vier Primärqualitäten ergeben sich die vier Elemente: Luft, Feuer, Erde und Wasser. Die Elemente sind Metaphern und ergeben sich wiederum aus den Primärqualitäten feucht, warm, trocken und kalt. Sie stehen immer für eine Qualitäten-Mischung, in der eine Primärqualität dominierend ist:

- Feucht & warm – so wird das Element Luft beschrieben. Feuchte dominiert.
- Warm & trocken – so wird das Element Feuer beschrieben. Wärme dominiert.
- Trocken & kalt – so wird das Element Erde beschrieben. Trockenheit dominiert.
- Kalt & feucht – so wird das Element Wasser beschrieben. Kälte dominiert.



### Das Element Luft, ein vitalisierendes Prinzip

Aus dem Element Luft wird feuchte und warme Energie verströmt. Ein frühlingshaftes Lüftchen symbolisiert dieses Element. Es ist das belebte, lebendige Element. Man kann sich als bildhafte Darstellung auch Wasserdampf vorstellen. Luft ist demnach vom Feuer bewegtes Wasser, und wie Wasserdampf ist alles dem Luft-Element Zugeordnete sehr anpassungsfähig. Elastizität, Frühling, Nachgiebigkeit, Dynamik, Kindheit – all das steht für das Element Luft. Diese auch ausgleichende Wirkung dämpft Überhitzung. Wie Wasserdampf strebt das Element Luft nach oben, es füllt den Raum. Gibt es keinen Raum, keine Erdung über die Zufuhr von Kälte und Trockenheit, strebt es grenzenlos nach oben und in die Weite. Es ufert aus, könnte man auch sagen.



### Das Element Feuer, ein energetisches Prinzip

Feuer ist das wärmste Element. Es herrscht Wärme und Trockenheit. Vergleiche es mit einem einfachen Beispiel: Der Griff ins Feuer, auf eine heiße Herdplatte oder ein Sonnenbrand nach einem unkontrollierten Sonnenbad – zuerst ist es heiß und dann wirkt es trocknend. Probiere das aber bitte nicht aus, glaube es einfach! Man muss nicht direkt ins Feuer greifen, um die Dynamik zu erkennen.



Feuer bewegt, verändert und verformt Substanz – bis zur Auflösung. Vor allem feuchte Substanz wie Wasser wird verändert. Das Element Feuer steht für den Lebensfunken, die Vitalität.

### Das Element Erde, ein beständiges Prinzip

Der trockene und kalte Waldboden vermittelt das Gefühl für dieses Element am besten. Ein Spaziergang durch den Wald, sei es einfach nur so, aus Lust und Laune, oder um Pilze, Kräuter, Beeren oder Holz zu sammeln: Nach einer Weile kehrt das Gefühl des »Beisich-Seins« ein, ein geerdetes Gefühl – man kann plötzlich klar und strukturiert denken. Probleme sind auf einmal ganz klein. Das Element Erde vermittelt uns ein Gefühl der Ordnung. Es stützt uns, gibt Sicherheit und Struktur, Stabilität. Doch der Wald benötigt auch Feuchte und Wärme. Eine Waldlichtung – wunderbar. Die Sonnenstrahlen erwärmen und geben Kraft. Ein kleines Bächlein, Morgentau – Feuchtigkeit gibt dem Nährboden Substanz. So lebt das Element Erde. Eine kleine Dosis macht sehr viel aus. Zeitversetzt und bedächtig.



### Das Element Wasser, ein nährendes Prinzip

Die Kräfte des Wasserelements sind kühlend und befeuchtend. Der Sprung in einen See wird zuallererst als kalt und dann erst als nass wahrgenommen. Und dafür musst du gar nicht hineinspringen. Denk an einen klaren Bergsee, in den du einen Fuß hineinstreckst. Oooohh, das ist kalt. Genau, und erst später merkst du die Nässe. Das Element Wasser will belebt werden. Ohne Antrieb von außen ist es passiv, regelrecht träge – man könnte auch beständig sagen. Doch wenn es durch Feuer, durch Wärme bewegt wird, ist es schnell und aktiv. In der Feuchtigkeit des Elements Wasser steckt Leben, sehr viel Leben. Leben entsteht aus Wasser. Doch Obacht, nimmt das Feuer überhand, kann das Element Wasser auch verbrannt werden – sofern Erde und Luft nicht ausgleichen können.



# Vier-Temperamente-Küche ... Geschmackvoll & gut verdaulich

.....

Die Vier-Temperamente-Küche ist eine für dich  
speziell abgestimmte Ernährung. Du selbst entscheidest, was dir guttut,  
dich nährt und dich sowie deinen Organismus am besten versorgt.  
Jede Mahlzeit ist persönlich abgestimmt auf dein Temperament  
und zur Tages-, Jahres- und Lebenszeit passend.





In alten Überlieferungen wird sehr häufig auf den gesundheitlichen Aspekt des Kochens hingewiesen. Durch das Kochen trägt man Verantwortung – für die Gesundheit. Speziell die Kochbücher aus den Klöstern, die sich intensiv mit der Gesunderhaltung von Körper und Geist beschäftigten, erwecken den Eindruck von Arzneibüchern. Durch frühzeitiges Erkennen und passende, temperamengerechte Diätetik kam es erst gar nicht zu einer Krankheit. Der Arzt wurde erst herangezogen, wenn der Koch »versagt« hatte. Ganz nach dem Motto: »Der Koch ist der bessere Arzt«.

In der Küche für die vier Temperamente steht Selbstgekochtes ganz vorn. Die Basis dafür bilden wertvolle Lebensmittel, mit denen uns die Natur so reich beschenkt. Diese gilt es bestmöglich zuzubereiten, um das jeweilige Temperament so gut wie möglich zu versorgen, um den Alterungsprozess zu entschleunigen, um gesund, fit und vital zu bleiben.

Wir orientieren uns nicht an Kalorien. Qualität, Nährstoffe, Wirkung und Geschmack sind die Hauptaspekte. Wesentlich sind die Verwertbarkeit und die Verdaulichkeit – der Nutzen, den wir aus unserer täglichen Nahrung ziehen. Unser Ziel: Wir wollen – Tag für Tag – Energie und Lebenskraft aus unseren Mahlzeiten gewinnen.

Betrachte die Vier-Temperamente-Küche als eine Küche mit verschiedenen Bausteinen. Solchen, die du individuell anpassen kannst. Die Basisbausteine sind die Lebensmittel selbst – tierisch und pflanzlich, ganz deinem Temperament entsprechend.

Je nachdem, ob du eher sanguinisch, cholertisch, melancholisch oder phlegmatisch bist, wählst du jene Lebensmittel, die jahreszeitlich am besten für dich passen. Die Zuordnung zu den vier Elementen Luft, Feuer, Erde und Wasser unterstützt dich dabei:

Hier ein pragmatisches Beispiel: Bist du gerade in einer hitzigen, trockenen, cholertischen Phase, dann unterstützen dich die kühlenden und befeuchtenden Lebensmittel des Elements Wasser ganz wunderbar.

Ebenso ist es auch in den unterschiedlichen Lebensphasen und Vier-Jahreszeiten. Die Vier-Temperamente-Küche achtet auf die überschießenden Qualitäten. Befeuchtung, Kühlung, Erwärmung und Trocknung sind die vier wesentlichen Argumente, um auszugleichen und die eigene Konstitution zu stärken.

Nun kochst du möglicherweise nicht nur für dich allein. Auch deine Familie, deine Freunde wollen gut versorgt sein. Gewürze und unterschiedliche Garmethoden helfen, um den verschiedenen

.....  
Die Vier-Temperamente-Küche bedeutet: Kochen für die Gesunderhaltung. Die täglichen Mahlzeiten sind die Basis für Energie und Lebenskraft.  
.....

.....  
Die Basis der Vier-Temperamente-Küche sind die geschmackvollen Lebensmittel und deren Zubereitung. Mit der Zuordnung zu den Elementen Luft, Feuer, Erde und Wasser können überschießende Reaktionen, sei es der Temperamente, Lebenszeiten und/oder Jahreszeiten, ausbalanciert werden.  
.....

Temperamenten gerecht zu werden. Anpassen kannst du die Gerichte durch unterschiedliche Gewürze oder Gewürzpasten. Auch Soßen sind eine Option. Ebenso haben verschiedene Garmethoden und Konsistenzen einen großen Einfluss.

Wenn einer deiner Lieben zum Beispiel keine Cremesuppe, sondern seine Suppe stückig, mit Biss, mag, ist das auch kein Problem. Entnimm einfach etwas früher – kurz vor dem Pürieren – einen oder zwei Teller Suppe aus dem Topf oder serviere beispielsweise geröstete Nüsse oder geraspelte, marinierte Karotten als Einlage dazu.

Auch der Geschmack variiert je nach Temperament. Es soll etwas süßer sein? Oder eine Spur schärfer? Säure fehlt? Es ist zu lind? Dies sollte daher immer auf dem Tisch stehen: Honig, Fruchtsaft oder Mus, Pfeffer, Ingwer, Chili oder Senf, Zitrone, Verjus oder Essig, Kräutersalz. Oder aber Gewürzmischungen und Würzsoßen, die den vier Geschmacksrichtungen süß, scharf, sauer und salzig entsprechen. So kann jeder den Geschmack individuell seinem Temperament anpassen – und du hast keinen Stress beim Kochen.



## Geschmäcker, achtmal anders

Geschmackloses Essen? Ernährung ohne Pfiff? Das wäre höchst langweilig! Ja, richtig temperamentlos! Damit uns das Essen nährt, muss es auch schmecken. Es kann noch so sehr als »gesund« angepriesen werden – wenn es nicht schmeckt, dann mag man es nicht.

Ein kurzer Schwenk: Mich wundert es gar nicht, dass Kinder Gemüse ablehnen, wenn es ihnen als »so wahnsinnig gesund« verkauft wird. Warum sagt man nicht: »Mmh, das schmeckt!« Das würde einiges einfacher machen. Ich kann es nicht oft genug betonen: Essen muss auch schmecken!

Manches benötigt mehrere Anläufe. Auch ändert sich der Geschmack im Lauf des Lebens – so wie die Bedürfnisse. Man könnte auch andersherum schlussfolgern: Weil sich die Anforderungen ändern, ändert sich auch der Geschmack.

Der Geschmack wird individuell wahrgenommen. Männer und Frauen schmecken je nach Alter, Tageszeit und Konstitution unterschiedlich. Wesentlich für den Geschmack ist auch der Geruch. Geruch und Geschmack – beide sind ausschlaggebend für die Verdauung. Der Stoffwechsel richtet sich ganz nach dem ersten und

.....  
Nur weil dir dieses oder jenes in der Kindheit nicht geschmeckt hat – versuch es einfach wieder damit. Manches benötigt eine 2., 3., 4. ... oder mehr Chancen.  
.....

Auch Kuchenbacken ist eine heiße, stark erhaltende Methode. Ebenso das Grillen, Frittieren und Gratinieren. Hier werden Temperaturen dauerhaft über 150 °C angewendet, um Röstaromen und Bräunung zu erreichen.

## WURZELGULASCH ... EIN VEGETARISCHES SCHMORGERICHT



### Zutaten (für 4 bis 5 Personen):

800 g geschältes Wurzel- und Knollengemüse (Rote Rüben, Karotten, Sellerie, Gelbe Rüben, Topinambur), 4 EL Olivenöl, 400 g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten, 2 geviertelte Knoblauchzehen, 650 g Gemüsesuppe, etwa 1 ½ TL Salz, ½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen, 2 EL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 EL gemahlener Kümmel, 2 EL Majoran, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Rosinen, 1 EL Zitronenabrieb und -saft, 1 Bund frische Kräuter, 4 bis 5 EL Sauerrahm (saure Sahne), 2 bis 3 EL frisch gerissener Kren (Meerrettich).

Gulasch ist ein ganz typisches Schmorgericht. Und ein wunderbar wärmendes Winteressen. Es muss nicht zwangsläufig immer mit Fleisch zubereitet werden. Auch Wurzelgemüse mit seiner ausgeprägten Zellstruktur eignet sich wunderbar dafür. Es nährt, durchfeuchtet und wärmt speziell an kalten Wintertagen.

**Zubereitung:** Das Wurzelgemüse schälen und in Stücke schneiden, in einem großen Bräter kräftig mit Öl anbraten, so dass es etwas Farbe annimmt. Zwiebelscheiben und Knoblauch zugeben und nochmals andünsten. Den Topf vom Herd nehmen und mit Gemüsesuppe aufgießen. Gewürze und Rosinen beifügen, zudecken und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C etwa

40 bis 60 Minuten schmoren, bis das Gemüse weich und durch und durch mürb ist. Mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken und mit frisch gehackten Kräutern, einem Klecks Sauerrahm und frisch gerissenem Kren garniert servieren.

**Tipp:** Molliger wird der Gulaschsaft, wenn du anstelle von Gemüsesuppe gewürzten Haferdrink verwendest.



## GEBACKENE KAROTTEN ... SO SIMPEL, SO GUT

Einen Bund bunte Karotten (orange, gelb, violett) schälen und in Streifen schneiden. Eine Marinade aus Öl, Balsamicoessig, frischem Rosmarin, Salz und Zimt herstellen und die Karotten darin schwenken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Karotten darauf verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C etwa 40 bis 60 Minuten weich backen. Sollten die Karotten zu dunkel werden, den Backofen kurz öffnen und die Temperatur auf 140 °C zurückschalten. Die Karotten mit Salz und frisch zerstoßenen rosa Pfefferbeeren bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und genießen. Herrlich!



## Temperieren – mehr als würzen

In der Traditionellen Europäischen Medizin werden alle Lebensmittel, Kräuter und Heilpflanzen den folgenden Primärqualitäten zugeordnet: feucht, warm, trocken und kalt. Immer in Kombination und in vier Graden abgestuft. »Im 1. Grad« bedeutet die mildeste Einstufung in der jeweiligen Kategorie. »Im 4. Grad« bezeichnet immer die stärkste Ausprägung – diese Lebensmittel werden meist therapeutisch oder nur in ganz geringen Dosen genutzt. Einige Lebensmittel werden neutral betrachtet, sie sind ausgeglichen temperiert.

## Bewegung & Rhythmik, das Grundprinzip allen Lebens

Die Qualität, mit der Sonne zu leben: Frühmorgens, wenn der Tag erwacht, die Gedanken mit positiver Energie zu füllen, ist ein herrliches Ritual. Kraft und Energie zu tanken mit den ersten Sonnenstrahlen, mit der frischen und klaren Luft des angebrochenen Tages. Wer diese Qualität schätzen lernt, weiß, dass dies einen enormen Einfluss auf den ganzen Tag hat.

*»Jeder Teil eines Organismus ist immer gleichzeitig Mittel und Zweck aller anderen.«*  
(Immanuel Kant, deutscher Philosoph, 1724–1804)

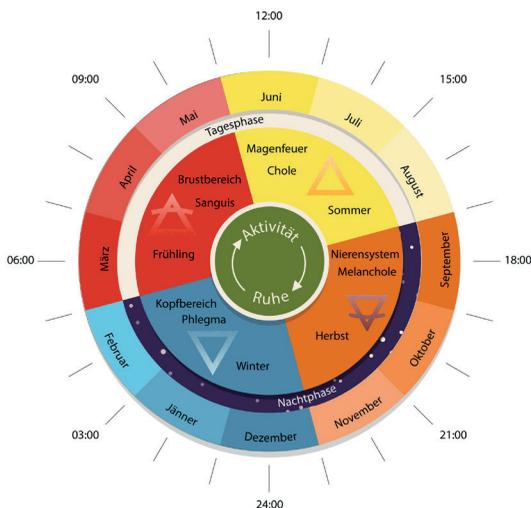
Der erste Atemzug, der erste Herzschlag. Das sind die Rhythmen, die uns bewegen. Das Einatmen und das Ausatmen. Wir als Bewohner der Erde leben auch im Rhythmus der Erde. Unsere Erde ist es, die den Takt vorgibt. Der rotierende Erdkern und die rotierende Erde, die Planeten rundherum sowie Sonne und Mond definieren diese Bewegung sehr detailliert. Die Rhythmik des Tages und der Nacht, auch Sommer und Winter sowie Jugend und Alter sind bestimmt durch die Erde und ihre Rotation. Und diese Rotation, dieser Rhythmus sind die Kräfte, die auf uns wirken. Diese Dynamik gibt Zeitstrukturen vor. Sie bedeutet ein Prinzip der Ordnung. Eine belebte, rhythmische Ordnung ohne Stillstand. Dieses Prinzip, das für uns Menschen eine Abhängigkeit von der Erde bedeutet, können wir umgehen. Doch bis spätabends oder auch nachts zu arbeiten bedeutet, dass wir gegen den natürlichen Rhythmus leben.

Nun, wenn du meinst, du bist eine Nachtteule und dir macht das nichts aus, dann lebe danach, doch achte ganz genau auf die Signale deines Körpers. Nicht umsonst gibt es auch gesetzliche Vorschriften punkto Nacharbeit, die sinnvoll und wertvoll sind. Überreize also deinen Organismus durch Nacharbeit nicht ständig, indem du gegen den Grundrhythmus der Erde und deines Körpers lebst.

Organismus – wir verwenden dieses Wort, um Vorgänge unseres Körpers zu beschreiben. Doch es sind nicht irgendwelche Vorgänge. Nein, es geht um ein ganzheitliches System. Das Wort Organismus beschreibt das System der Organe in seiner Gesamtheit. Herz, Atmung, Verdauung und das Nervensystem haben eine ganz spezielle Rhythmik, eine eigene Bewegung.

Die TEM sieht daher auch die Organe und deren Funktionskreisläufe in den Rhythmus der Erde eingegliedert. Auch Tages-, Jahres- und Lebenszeiten sowie alle Funktionskreisläufe, Planeten und Sternzeichen sind Teil eines ganzheitlichen Schemas. Ähnlich einer Uhr tickt darin der Rhythmus unseres Lebens.

So ist es uns ganz natürlich gegeben, nachts, wenn es dunkel ist, zu schlafen und tagsüber aktiv zu sein. Der Winter – man merkt es wunderbar, wenn es schneit – dämpft und ist eine ruhige Zeit. Hingegen ist der Sommer als heiße Jahreszeit weit intensiver und bewegter. Auch die Organe und unsere Körperfunktionen sind mit





## Ernährung im Jahreskreislauf: Frühling, Sommer, Herbst & Winter

Saisonale Lebensmittel, am besten aus dem eigenen Garten: ein Idealfall, ein Wunsch. »Saisonal« ist eines der am häufigsten verwendeten Wörter in Bezug auf Lebensmittel – wenn es so einfach wäre ... Die Supermärkte sind voll von Lebensmitteln, die das ganze Jahr über verfügbar sind. Seien wir uns ehrlich: Wer ließ sich nicht schon mal dazu hinreißen, auch im Winter Erdbeeren oder Himbeeren zu kaufen? Ich schon! Wohl wissend, dass diese nicht Saison haben.

Oder Gurken und Tomaten, diese sind mittlerweile auch ganzjährig verfügbar. Sie schmecken immer gleich, nämlich gleich langweilig. Sie wachsen immer unter den gleichen Bedingungen. Gurken und Tomaten sind Früchte des Sommers, des Hochsommers. Sie wachsen von Natur aus in der heißesten Zeit des Jahres. Sie sind dazu da, um uns zu kühlen und zu befeuchten. Und im Winter? Ja, auch da kühlen und befeuchten sie. In einer Zeit, in der wir Wärme benötigen, greifen wir zu diesen kühlenden Lebensmitteln und essen sie auch noch roh. Warum? Gute Frage. Weißt du, warum du das tust?

Eine plausible Erklärung dafür kann ich dir leider nicht liefern. Tatsache ist, dass es diesen Kreislauf aus Angebot und Nachfrage gibt. Und die heutigen Zuchtmethoden machen eine Belieferung das ganze Jahr über möglich.

Wenn wir – jeder von uns – Tomaten und Gurken im Winter nicht kaufen, werden sie auch nicht mehr angebaut. Das ist vielleicht blauäugig gedacht, aber es ist nun mal so. In diesem Fall müssen wir uns an der Nase nehmen, auch wenn uns das kräftige Rot der Tomaten und das satte Grün der Gurken anspricht und wir dieses Gemüse grundsätzlich gern essen. Aber alles zu seiner Zeit. Um den Anforderungen unseres Organismus über das Jahr hindurch gerecht zu werden, sollten wir eben auch die Lebensmittel dementsprechend verwenden.

## Apfel ... paradiesisch gut (*Pyrus malus*)

TEM-Steckbrief	Süße Sorten	Saure Sorten
<b>Element</b>	<b>Luft</b>	<b>Erde</b>
<b>Qualitäten-Mischung</b>	warm 1 & feucht 1-2	trocken 1-2 & kühl 1-2
<b>Geschmack</b>	je nach Sorte: süßlich, säuerlich, leicht zusammenziehend	
<b>Wirkung</b>	je nach Geschmack: stärkend, tonisierend, blutbildend, entsäuernd, den Darm regulierend	
<b>Besondere Achtsamkeit</b>	Allergiepotenzial	

Der Apfel ist das großartigste heimische Obst. Nummer eins! So wunderbar. Wenn Mitte September bis Mitte Oktober die Apfelbäume rot leuchten und sich die Äste biegen, ist es Zeit für die Ernte. Frische, heimische Äpfel. Herrlich! Zum Hineinbeißen. Knackig und saftig sind sie nun. Wir kennen und lieben sie in vielen Sorten, Formen und Farben. Rezepte für und mit Äpfeln sprengen ganze Bibliotheken. Die Vielfalt und Beliebtheit von Äpfeln ist überwältigend.

Der Apfel ist ein Nährstoffschatz, das weiß man längst. Am besten Tag für Tag essen, sofern nicht eine Allergie besteht. Bei einer allergischen Reaktion auf Äpfel steckt oft eine Kreuzallergie dahinter: Äpfel in Kombination mit Birkenpollen. Dies passiert oft bei neuen Apfelzüchtungen. Bei älteren Sorten zeigt sich meist keine oder nur eine abgemilderte Reaktion. Auch Erhitzen kann helfen. Apfelkompott aus alten, rotbackigen Apfelsorten ist gut verträglich. Dies gilt auch, wenn du nicht allergisch bist. Alte Sorten sind grundsätzlich weniger süß, nährstoffreicher und besser verträglich.

Äpfel haben eine große Wirkungsbandbreite auf unseren Körper:

- Der Vitamin-C-Gehalt ist bedeutend. Auch hier auf alte Sorten achten. Je älter eine Sorte ist, umso höher der Vitamingehalt.
- Äpfel enthalten viel Pektin. Das tut unserem Darm, der Verdauung gut. Darmflora und Darmperistaltik profitieren davon.
- Die Gerbstoffe wirken entzündungshemmend.
- Die Apfelsäure, speziell bei alten Sorten, optimiert die Kalziumaufnahme.



- Sekundäre Pflanzenstoffe, wie die Flavonoide, wirken positiv auf Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und Blutgerinnung.

Äpfel sollten, sofern du sie verträgst, entweder pur, als Kompott oder auch als Apfelessig im täglichen Speiseplan integriert sein. Der tägliche Apfelgenuss darf eine Selbstverständlichkeit sein. Greife bewusst zu alten Sorten: Reinette, Cox Orange, Gravensteiner, Boskop, Jonathan. Und wenn sie noch dazu rotbackig sind – genial.

Äpfel frisch vom Baum? Ja klar, wenn es dir Spaß macht. Besser geht es nicht. Doch bitte nie aus dem Kühlschrank bzw. kalt essen. Und schon gar nicht hastig. Du überforderst damit Leber und Magen. Und, wie gesagt, bei Unverträglichkeiten oder wenn deine Konstitution allgemein etwas schwächer ist, verzichte auf rohe, ungeschälte Äpfel. Apfelkompott oder -mus ist dann die bevorzugte Zubereitungsmethode.

### Apfelkompott ... geht immer

1 bis 2 rotbackige Äpfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft vermischen – so vermeidest du, dass das Fruchtfleisch braun wird. Dann gibst du etwas Wasser in einen Topf und die Apfelstücke, 1 bis 2 Gewürznelken, ½ Stange Ceylon-Zimt und je nach Geschmack auch etwas echtes Vanillepulver und 1 bis 2 Kardamomkapseln dazu. Dann lässt du alles bei geringer Temperatur mehr simmern als kochen. Der Apfel soll Zeit haben, um weich zu werden. Gegen Ende der Garzeit fügst du noch etwas Rohrohrzucker hinzu – je nach Süße des Apfels. Dann lässt du das Kompott etwas abkühlen und nimmst die Zimtstange, Gewürznelken und Kardamomkapseln heraus. Lauwarm schmeckt es am besten. Es passt wunderbar zu jeder Tageszeit – zum Frühstück, als Dessert oder Nachmittagsjause.

### Apfelschalentee ... wärmt oder kühlt

Da dir bei der Apfelkompott-Zubereitung Schale übrig bleibt, kannst du diese gleich weiterverwenden für Tee. Natürlich sollte sie Bioqualität haben, eh klar, so wie alle Lebensmittel. Überlege bereits vorher: Wenn du die Schale verwenden möchtest, schäle die Äpfel etwas großzügiger, sodass noch Fruchtfleisch dran bleibt. Pro Apfel benötigst du in etwa einen halben Liter heißes Wasser. Gieße es über die Apfelschale und lasse es zugedeckt 30 bis 60 Minuten ziehen. Dieser Apfelschalentee schmeckt fein, und

Um den Apfel ranken sich viele Mythen, Geschichten, Fabeln, und selbst die Bibel verzichtet nicht darauf. Der Apfel ist hochgelobt, auf viele Arten. Der sündige, verführerische Apfel ist ein Fruchtbarkeitssymbol. Ein Symbol für Leben, für die Liebe, für die Welt. Ja, und irgendwie auch ein Symbol für Vollkommenheit.



je nach gewünschter Wirkung gibst du Essig oder Zimt dazu. Mit Essig ist der Tee wunderbar für den Sommer und das cholerische Gemüt. Mit Zimt passt der Tee in den Herbst und Winter sowie für das phlegmatische und melancholische Temperament.

## Banane ... beruhigend und nährend (Musa)

TEM-Steckbrief	
<b>Element</b>	<b>Luft</b>
<b>Qualitäten-Mischung</b>	warm 1 & feucht 1
<b>Geschmack</b>	süßlich
<b>Wirkung</b>	auf das Nervensystem und damit direkt auf den Spiritus animalis, auch auf Schleimhäute und Nieren

Dich wundert bestimmt, was die Banane in der TEM zu suchen hat. Nun, klar, sie gehört definitiv nicht zum heimischen, alteingesessenen (autochthonen) Obst. Doch das sind Tomaten und Kartoffeln im Grund auch nicht. Bananen sind beliebt und überall verfügbar. Die TEM schließt sie nicht aus.

Bananen sind wahre Stresskiller und wirken wunderbar gegen gedrückte Stimmung. Die Nerven werden gestärkt und beruhigt. Die Pektine regulieren die Verdauung. Und erhöhten Blutdruck, bedingt durch salzreiche Kost, kann die Banane sogar senken. Ja, und nach einer durchzechten Nacht beruhigt sie die Magenschleimhaut und sorgt für die Entgiftung des Stoffwechsels. Die rohe Banane kann den Organismus aber auch belasten. In Gebieten, aus denen sie stammt, wird sie nur gekocht gegessen. Und das hat seinen guten Grund.



### Gebratene Banane

Banane schälen, in dicke Scheiben schneiden und bei geringer Hitze in etwas Butter braten. Mit Honig und Orangensaft abschmecken. Besonders gut schmeckt es, wenn du zuvor noch einige Rosinen im Orangensaft eingeweicht hast. Ein wunderbares Winteressen, wenn die Tage kurz und dunkel sind. Die Stimmung steigt. Versprochen!

## Birne ... befeuchtend und magenstärkend (*Pyrus communis*)

TEM-Steckbrief	Harte Sorten	Weiche Sorten
<b>Element</b>	<b>Erde</b>	<b>Wasser</b>
<b>Qualitäten-Mischung</b>	trocken 1 & kalt 1	kalt 1 & feucht 1–2
<b>Geschmack</b>	säuerlich-herb	süßlich-wässrig
<b>Wirkung</b>	darmreinigend, magenstärkend	befeuchtend und kühlend



Birne und Apfel sind wohl die beliebtesten Obstsorten in Mitteleuropa. Sie gedeihen in kleinen und großen Gärten. Auch wenn sie sich optisch ähneln, sind sie dennoch grundverschieden. Eines gilt für die Birne unbedingt: nie ungeschält essen. Die Schale reichert Arbutin an, das von den Darmbakterien in Hydrochinon umgewandelt wird und krebserregend sein soll. Daher besser Hände weg von der Birnenschale.

Roh genossen ist die Birne für die Verdauung schwierig. Sie hat viele großartige Eigenschaften und Nährstoffe, die man sich durch den Biss in eine rohe Birne verwehrt, die jedoch in gekochter Form gut verfügbar sind. Für den darmreinigenden Effekt wähle eher festfleischige reife Sorten. Sie regen die Magen- und Darmfunktion durch Ausscheidung über Schwarzgalle an. Die Magenaktivität wird gesteigert und auch der Appetit.

Birnen sind also in gekochter Form besonders gut verdaulich. Zimt, Zucker, Honig, Obers (Sahne) und Butter verstärken die direkte Funktionsebene zu Magen, Darm und Blut. Auch die bekannte Rotweibirne ist dem Organismus sehr gut zuträglich.

### Birnenmus ... fürs Frühstück

1 bis 2 Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In ganz wenig Wasser mit etwas Zimt, Anis und Rohrohrzucker langsam weich kochen. Pürieren. Wenig Butter untermischen und mit frischem Zitronensaft und geriebener Zitronenschale abschmecken. Dieses Birnenmus ist eine wunderbare Ergänzung zu deinem Getreidefrühstück.

**Tipp:** Birnenmus kannst du ganz leicht auf Vorrat zubereiten. Lass die Butter weg und gib kräftig Zitronensaft dazu. Koche das



## Zitronenmelisse ... honigsüß und würzig (*Melissa officinalis*)

TEM-Steckbrief	
<b>Element</b>	<b>Feuer</b>
<b>Qualitäten-Mischung</b>	warm 2 & trocken 1–2
<b>Geschmack</b>	feiner, angenehmer zitronenähnlicher Duft, würziger Geschmack
<b>Wirkung</b>	virushemmend, bakterizid, nervenstärkend, krampfstillend, lindert Kopf- und Halsschmerzen, ausgleichend, harmonisierend, erfrischend, stimmungsaufhellend, kühlend, stärkt Herz, Hirn und Magen

Die Melisse wird auch Zitronenmelisse genannt, weil die herzförmigen Blätter beim Zerreiben nach Zitrone duften. Der Name »Melisse« stammt von »meli« ab, dem griechischen Wort für Honig. Und das kommt nicht von ungefähr: Die Melisse ist seit Urzeiten eine beliebte Bienenfutterpflanze und wird von Imkern auch gern in der Nähe des Bienenstocks gepflanzt. Eigentlich sollte in jedem Garten Melisse als Bienenpflanze wachsen – findest du nicht auch?

Doch die Melisse nährt nicht nur die Bienen. Sie wirkt nervenstärkend, schlaffördernd, regt Leber und Galle an, wirkt entkrampfend, verdauungsfördernd und blähungstreibend.

Die zitronig duftenden, bittersüß schmeckenden Melissenblätter sind als Küchengewürz bestens geeignet: für Süßspeisen, Gemüse, Fisch, aber auch als Sirup und für aromatisiertes Wasser.

Die Zitronenmelisse findet überall dort Verwendung, wo auch Zitronen oder Zitronenschalen gefragt sind, etwa in Desserts, Obstsalaten, Bowlen und anderen erfrischenden Sommergetränken. Sie verleiht jedem Salat ein frisches Aroma. Das Aroma ist allerdings recht fragil, daher sollten die Blätter keinesfalls mit gegart werden.

### Salat mit Kräutersoße ... herrlich kühlend an heißen Tagen

Kopfsalat säubern und klein schneiden. Kräutersoße aus Sauerrahm, etwas Schlagobers (Sahne) und gehackten Kräutern – Zitronenmelisse, Petersilie und Schnittlauch – verrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und einer Prise Rohrohrzucker würzen. Die Soße mit dem Salat vermischen und vor dem Verzehr noch ziehen lassen.



.....  
»Kostbarer als Gold und bei der Abendtafel genießen, denn sie macht anmutige Träume.« (Paracelsus)  
.....

## Zucker ... aus Rohr und Rübe

TEM-Steckbrief	Rohrzucker	Rübenzucker
Element	Luft	Feuer
Qualitäten-Mischung	feucht 1 & warm 1	warm 1-2 & trocken 1-2
Geschmack	süß	
Wirkung	nährend, befeuchtend, erwärmend, einhüllend, erweichend	
Besondere Achtsamkeit	Zucker als Gewürz betrachten	



Zucker mag auf den ersten Blick den süßen Geschmack repräsentieren. Doch das Bild trügt. Der süße Geschmack ist wesentlich diffiziler: Gemüse, Fleisch, Getreide, Milchprodukte und Muttermilch sind süß. Der weiße Haushaltszucker – Rübenzucker –, wie wir ihn heute kennen, kam erst im 18. Jahrhundert auf.

Heutzutage durch Zucker aufbereitete Speisen und Süßigkeiten sind viel zu süß und sorgen für die Überfeuchtung der Gewebe, sie reizen und überhitzen den Organismus. Übergewicht und andere sogenannte Zivilisationskrankheiten entstehen.

Dennoch ist Zucker, wenn man ihn als »Gewürz« betrachtet, auch nützlich, um zu temperieren. In der TEM greifen wir vorwiegend auf Rohrohrzucker zurück. Mit einem einfachen Hintergrund: Rohrohrzucker hat eine etwas verträglichere Qualitäten-Mischung und ist dem menschlichen Organismus vertrauter und länger bekannt.

Zucker als Gewürz ist besonders für Ältere sowie für Menschen, die sich von Krankheiten erholen, und für Melancholiker günstig.



Du findest hier 13 Fragen zu deinem Körpergefühl, deiner Lebenssituation, deinem Lebensstil und deinen Gewohnheiten. Setze ganz spontan und intuitiv bei jener Antwort ein Kreuz, die am ehesten für dich passt.

Zögere nicht lange. Lies jeweils alle vier Antwortmöglichkeiten durch und mach dann rasch ein Kreuz dazu. Die erste Intuition ist die beste. Im Zweifelsfall setze zwei Kreuze.

Denk daran, ganz spontan zu entscheiden. Nimm einen Stift zur Hand. Und nun? Bist du bereit? Fertig, los!

### 1. Dein Körperbau ... wie sieht er aus?

..... Eine eher kurvige Silhouette. Runde und weiche Formen.	<b>P</b>
..... Ich bin schlank, etwas hager. Meine Sehnen sind stark sichtbar. ..... Ansonsten wirke ich eher zierlich und grazil.	<b>M</b>
..... Eher drahtig, sportlich. Sowohl Muskeln als auch Knochen zeichnen sich klar ab.	<b>E</b>
..... Einfach normal, würde ich behaupten – keine Ausreißer. ..... Mein Körperbau ist ausgewogen und gut proportioniert.	<b>T</b>

### 2. Dein Hautbild ... wie würdest du es beschreiben?

..... Gräulich, durchscheinend. Ich neige zu Schuppen und Hautflechten.	<b>M</b>
..... Im Gesicht hin und wieder fleckig und mit roten Flächen.	<b>E</b>
..... Es gibt kaum Auffälligkeiten. Meine Haut schimmert rosa und ist ebenmäßig. ..... Im Sommer ist sie leicht gebräunt.	<b>T</b>
..... Von überall etwas. Sowohl trocken als auch fettig. Eher blass.	<b>P</b>

### 3. Deine Schleimhäute – Augen, Nase, Mund ... wie fühlen sie sich an?

..... Meist warm und vorwiegend trocken. Hin und wieder entzündet und gereizt.	<b>E</b>
..... Gut umspült und angenehm warm.	<b>T</b>
..... Feucht, aber etwas zähflüssig, schleimig und meist kalt.	<b>P</b>
..... Recht empfindlich. Oft trocken und kalt.	<b>M</b>

- ❖ **Typgerecht essen, ausgeglichen leben**
- ❖ **100 genussvolle, bekömmliche Rezepte**
- ❖ **TEM-Steckbriefe für Lebensmittel von A–Z**

Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) baut auf den Lehren berühmter Ärzte und Gelehrter wie Hippokrates, Galen, Hildegard von Bingen, Paracelsus und Sebastian Kneipp auf. In diesem Sinn ist unsere Nahrung zugleich Heilung.

Die Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin setzt genau hier an. Die Vier-Temperamente-Küche mit den Elementen Luft, Feuer, Erde und Wasser unterstützt und begleitet uns durch den Tag, das Jahr und das Leben. Egal ob man sanguinisch, cholertisch, melancholisch oder phlegmatisch veranlagt ist – mit diesem Grundlagenbuch kann jeder seine individuelle, temperamentgestützte Ernährung finden.

Michaela Hauptmann beschreibt die Idee der TEM, liefert Hintergrundinformationen und erleichtert den persönlichen Zugang zur Welt der TEM. Fachliches Wissen wird ergänzt durch Tipps für den Alltag sowie Kochrezepte, die schmecken, nähren und das eigene Temperament stärken. Ihr Credo lautet: »Wecke deine Lebensgeister mit einer auf dich abgestimmten Ernährung!«

ISBN 978-3-7095-0106-1



9 783709 501061

[www.ennsthaler.at](http://www.ennsthaler.at)