

Roland Possin

# Vom richtigen Essen

Ernährung im Einklang mit  
den vier Elementen

Mit Rezepten und Ideen von  
Karin Possin

IRISIANA

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
Die vier Temperamente	12
Das Feuer-Temperament	15
Das Wasser-Temperament	21
Das Luft-Temperament	28
Das Erd-Temperament	36
Die vier Temperamente allgemein	43
Der Fragebogen	46
Besondere Ausprägungen der vier Elemente	49
Gesundheitliche Störungen im Zeichen der Elemente	52
Störung des Feuerelements	54
Störung des Wasserelements	56
Störung des Luftelements	58
Störung des Erdelements	60
Ernährungsempfehlungen	62
Feuer-Ernährungsempfehlungen	64
Wasser-Ernährungsempfehlungen	72
Luft-Ernährungsempfehlungen	81
Erd-Ernährungsempfehlungen	86
Allgemeines zu den Geschmacksrichtungen	90

Grundlagen einer gesunden Ernährung	93
Grundlagen einer gesunden, naturbelassenen Ernährungsweise	102
Der Innere Führer	107
Allgemeine Empfehlungen für die vier Temperamente	112
Allgemeine Empfehlungen für das Feuer-Temperament	112
Allgemeine Empfehlungen für das Wasser-Temperament	122
Allgemeine Empfehlungen für das Luft-Temperament	131
Allgemeine Empfehlungen für das Erd-Temperament	136
Rezepte und praktische Tips	142
Die vier Temperamente in der Familie	142
Rezeptanregungen für die vier Temperamente	145
Rezepte zum Genießen	165
Anstelle eines Nachworts	169
Literatur	171
Register	173