

# Georg Weidinger

## Die Heilung der Mitte

Leseprobe

[Die Heilung der Mitte](#)

von [Georg Weidinger](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.unimedica.de/b17482>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## PUNKT 5: Bitte essen Sie täglich einen Apfel!

*Einfache Dinge  
sind einfach.*

*Weisheit*

Der Apfel ist ein heimisches Obst, jeder bei uns kommt an einen Apfel ran. Und Sie kennen vielleicht den Spruch: »**An apple a day keeps the doctor away!**« (Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern!)

Ein Apfel enthält wunderbare Vitamine und Antioxidantien ... Ich höre regelmäßig in meiner Praxis: »Aber wenn ich ständig alles gekocht esse, was ist dann mit den Vitaminen? Die gehen doch zu Grunde, wenn ich alles koche.« Sie sollen das Essen ja nicht »zerkochen«, sondern »kochen«, »zubereiten«. Als »zubereiten« gilt ja auch im Wok oder in der Pfanne schnell erhitzen oder dünsten. Da bleiben sicher genug Vitamine, auch von den hitzelabilen, übrig. Aber damit Sie erst gar nicht anfangen müssen, sich über die Vitamine Sorgen zu machen (Sie wissen, zu viel denken und sorgen belastet die Milz ... !), essen Sie einfach einen Apfel täglich und Sie können das Thema Vitamine, vornehmlich Vitamin C, das wir regelmäßig benötigen, abhaken ... !

*Chinesisch* können Sie beim Apfel- und Obst-Essen noch zwei Dinge beachten: Der beste Zeitpunkt, einen Apfel zu essen, ist *nach* einer Mahlzeit. Da ist die Milz schon so richtig gut im Arbeiten. Und zweitens: Achten Sie darauf, dass er im Magen als ( ... und jetzt alle: ...) *körperwarme Suppe* ankommt!

Manche Menschen vertragen den Apfel nicht, im Rahmen einer Allergie oder im Rahmen einer Kreuzallergie bei bestehender Allergie primär gegen Gräser und Pollen. In diesem Fall machen Sie es doch wieder *chinesisch*, schälen Sie den Apfel und dünsten Sie ihn kurz, dann werden Sie ihn höchstwahrscheinlich vertragen. Wenn das nicht hilft, essen Sie noch ein Stückchen Ingwer vor.

Bei den Wikingern waren Äpfel hoch geschätzt und wurden als Vorrat gehalten. Dr. Skúli von Guðjónsson, Arzt und Hygieniker aus Island, hat die Ernährung der Wikinger und der altnordischen Völker untersucht (siehe Literatur-Hinweise 1 und 2). Die Wikinger waren hervorragend entwickelte Menschen und entgegen anders lautender Vermutung bezogen sie den Hauptbestandteil ihrer Ernährung aus dem Ackerbau. Vor allem Hafer, Roggen und Gerste standen auf dem täglichen Menüplan, aber auch Heringe und eben Obst, besonders der Apfel. Nach dem Glauben der Altnordischen verwahrte die Göttin Idunn (»die Verjüngende«) die Äpfel. »Weil Äpfel die Jugend erhalten«, sollten die Götter diese regelmäßig essen, um nicht zu altern. Nach der Saga wurde eines Tages die schöne Idunn von der falschen Loki aus Walhall in den nahe liegenden Wald gelockt, wo sie vom Riesen Thiazi entführt und nach Thrymheim gebracht wurde. Bald darauf wurden die Götter grau und alt. »Gott sei Dank« erhielten die Götter Idunn und die Äpfel zurück ... !

Die Vorstellung, dass die starken Wikinger täglich Äpfel aßen, hilft vielleicht, Kindern (und Ihnen ...) dieses Obst schmackhaft zu machen ... !

Dieser Punkt mit dem Apfel bietet mir eine wunderbare Überleitung von *Ost nach West*, von den rein chinesischen Ernährungsempfehlungen zu den chinesischen Ernährungsempfehlungen mit westlicher Erklärung.

Dazu vorab eine Analyse, wie man in Ost und West Lebensmittel einteilt.

**Die asiatische Einteilung** der Lebensmittel erfolgt nach dem Prinzip des TAO, des YIN und YANG, vor allem nach *warm* und *kalt* und nach den *fünf Geschmacksrichtungen*, entsprechend den fünf Elementen.

Sie wissen bereits: **DIE MILZ MAG'S GERNE WARM!**



Georg Weidinger

[Die Heilung der Mitte](#)

Die Kraft der Traditionellen Chinesischen  
Medizin

432 Seiten, geb.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)