

PRESSEMITTEILUNG

Marian Leuthold  
**Die Kraft der  
Wandlungsphasen**

Einführung in die Fünf-Elemente-  
Lehre



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Im Fluss der Wandlungsphasen: Wie Elemente den Menschen prägen

„Die Natur ist unsere große Lehrmeisterin. Ihre Rhythmen, Bewegungen und Gesetze finden wir auch in uns Menschen“, ist die TCM-Therapeutin Marian Leuthold überzeugt. Ihr neues Buch *Die Kraft der Wandlungsphasen* führt in die Essenz der Fünf-Elemente-Lehre ein, die weitaus mehr als ein Leitfaden zur adäquaten Ernährung ist: Wer die Qualitäten von Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser im Menschen lesen kann, ihre zyklischen Gesetzmäßigkeiten durchdringt und ihre Kraft lebt, setzt in sich ein ungeahntes Potenzial frei.

Die fünf Wandlungsphasen der Elemente sind wie die Streben eines Spinnennetzes in der Landschaft“, sagt Marian Leuthold. „Nur wenn die äußeren Streben gut aufgespannt sind, hält das Netz.“ In ihrer Praxis in Zürich hat Leuthold sich spezialisiert auf die Fünf-Elemente-Akupunktur nach Dr. J. R. Worsley. Zu Beginn jeder Behandlung steht die Bestimmung des „causative factors“ - des Elements, das im Menschen dominant ist und durch ein Symptom auf der physischen, mentalen oder geistigen Ebene eine Disharmonie signalisiert.

Ein Mensch mit der Grundkonstitution Holz zeigt beispielsweise einen natürlichen Drang zum Wachstum, den Wunsch, allen Hindernissen zum Trotz dem Licht zuzustreben. Setzt er diese Kraft übermäßig ein, können sich Sturheit und Dominanzgehebe entwickeln. Neben einer Handreichung für die Selbstdiagnose wird jedes

Element von Leuthold ausführlich vorgestellt: Welche Jahreszeit ordnet die chinesische Lehre dem Element zu, welche Lebensphase, welches Körperorgan? Zu welchen Tageszeiten ist das Element besonders aktiv? Welcher Elementargeist der chinesischen Mythenwelt dient als Symbol? Welche Physiognomie ist typisch? Welche Fähigkeiten, Lebensthemen, Tugenden und Herausforderungen gehen mit der jeweiligen Konstitution einher? Und wie wirkt sie sich in Beziehungen aus, wenn im Partner ein anderes Element vorherrschend ist?

Ein Gedicht illustriert neben anschaulichen Portraitaufnahmen den Kern des jeweiligen Elementes und öffnet den Blick dafür, welche Geschenke an das Leben die Wandlungsphasen bereithalten: „Wandlung beinhaltet immer die Aufforderung und auch die Chance, nicht still zu stehen, das Optimum aus sich herauszuholen, nie aufzugeben“, sagt Leuthold. In der Liebe und in der Arbeit läuft es stets auf ein oszillierendes Zusammenspiel der Elementqualitäten hinaus: Wir planen wie das Holz, bringen durch das Wasser Willenskraft auf, können uns dank der Erde in ein Team integrieren, gehen durch die Metallqualität respektvoll miteinander um und sind durch das Feuer mit Freude dabei.

„Die Natur hat keine Wahl, wie man beim Ausbruch des Eyjafjallajökull in Island gesehen hat: Der Vulkan konnte nicht weg, der Gletscher auch nicht. Wir Menschen hingegen haben die Wahl: Wir können das Muster verstehen, uns zusammenraufen und das Positive der Spannung kultivieren“, sagt Leuthold. Ihr Buch *Die Kraft der Wandlungsphasen* bietet viele Hinweise, wie man die Kraft der Wandlungsphasen in das eigene Leben einladen kann.



Marian Leuthold  
**Die Kraft der Wandlungsphasen**  
Einführung in die Fünf-Elemente-Lehre  
184 Seiten  
€ (D) 16,95  
ISBN 978-3-89901-359-7

## ÜBER DIE AUTORIN



**Marian Leuthold** ist diplomierte TCM-Therapeutin mit eigener Praxis in Zürich. Sie hat sich spezialisiert auf die Fünf-Elemente-Akupunktur nach Dr. J.R. Worsley und wendet das Konzept der Fünf Elemente auch im Coaching für Sportler erfolgreich an. Derzeit widmet sie sich der Verwirklichung ihres Traums:

dem Aufbau eines Zentrums für ganzheitliche Therapie und gesunde Lebensweise basierend auf den fünf Wandlungsphasen.

[www.akupunktur-shonishin.ch](http://www.akupunktur-shonishin.ch)

## ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe\* um essentielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen. Die Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz lag 2009 bei vier Millionen Euro.

## PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Buddestr. 9-15  
33602 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 230  
Fax +49 (0)521 5605229  
[andreas.klatt@j-kamphausen.de](mailto:andreas.klatt@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.