

# ERNÄHRUNG NACH DER TCM



Zusätzlich zu den Grundlagen der Ernährung nach der Pyramide (siehe Merkblatt „Grundlagen der Ernährung“), kann man therapeutische Anweisungen nach der chinesischen Medizin geben. Diese individuelle Anpassung der Ernährung stellt das verlorene Gleichgewicht wieder her und heilt die Disharmonien im Körper. Nach der TCM ist die Ernährung die erste Therapie der Wahl, erst wenn die nicht anschlägt (was sie aber fast immer tut, wenn richtig gefolgt), greift man zu Heilkräutern und sonstigen Heilmitteln.

## MILZ QI MANGEL

Wenn das Milz Qi schwach ist, funktionieren die Verdauungsorgane und das Stoffwechsel nicht richtig, die Nahrung wird nicht gut resorbiert und verwertet, die Person ist müde, antriebslos, kann sich nicht gut konzentrieren und neigt eventuell auch zu Feuchtigkeitsansammlungen und Erkältungskrankheiten. Das Prinzip hier ist, leicht verdauliche Lebensmittel zu wählen, welche das Verdauungssystem stärken, der Darm Mikrobiom ausgleichen und dem Körper viel gesunde Energie zuführen.

### VERMEIDEN:

- Alle Milchprodukte strikt meiden. Mit veganen Produkten in kleinen Mengen ersetzen (Soja oder Kokosjogurt, Mandelmilch oder Hafermilch, veganer Käse).
- Weisser Zucker meiden, natürliche Zucker nur in kleinen Mengen, nicht täglich.
- Stark glutenhaltige Lebensmittel reduzieren oder ganz meiden je nach Darmzustand. Diese sind Weizen, Dinkel und Kamut, in jeder Form (Teigwaren, Brot, Wäheteig, Pizza, Kuchen, Gutzi). Alle diese Produkte gibt es auch in glutenfreie Form, wobei Vollkornprodukte zu bevorzugen sind und das Getreide am besten in natürlicher Form gegessen werden sollte (Körner).
- Nie kalt essen (auch das Frühstück muss warm sein), kalte Lebensmittel meiden (Salat, Glacé, Fruchtsalat, kalte Suppen, kalte Getränke, Sandwiches usw)
- Gewisse Lebensmittel sind von der Thermik aus kalt und schwer verdaulich und sollten nur in Sommer gegessen werden oder gar nicht: Wassermelone, Melone, Mango, Ananas, Bananen und alle Südfrüchte, Gurken, Tomaten, Auberginen, Peperoni, Sprossen, Orangen und Grapefruits, Avocado, Kaki, Krabbe, Kaviar und Pferdefleisch. Fertigprodukte sind oft kalt, schwer verdaulich und verschlackend. Algen und Tofu nicht in grossen Mengen essen.

- Mineralwasser und gesüsste Getränke strikt meiden, lieber Kräutertee trinken, aber keine zu bitteren Tees, ausser wenn von mit verordnet. Allgemein zu bitteren Lebensmitteln meiden.

## FÖRDERN:

- Gerichte aus Getreide oder Kartoffeln und Hülsenfrüchten, möglichst naturbelassen und frisch gekocht, warm gegessen. Beispiele: Reis mit Linsencurry, Polenta mit Bohnen oder Linsen, Kartoffeln mit Linsen oder Dörrbohnen, Quinoa mit Tofu und Gemüse, Hirse mit Kichererbsen, Linsensuppe mit Kartoffeln, Bündnersuppe mit Gerste und Linsen, Minestrone mit Bohnen und Reis oder glutenfreie Nudeln, Crêpes aus Buchweizenmehl mit Tofu Füllung, Hirseplätzli mit Erbsen und so weiter.
- Dazu immer reichlich gekochtes Gemüse. Das Gemüse sollte hauptsächlich gekocht und warm gegessen werden, wenn warm nicht möglich ist, dann wenigstens gekocht. Salat und Rohkost nur in Sommer und nur klein geschnitten, gerieben, püriert (smoothies) oder nur der Saft davon (frisch gepresster Gemüsesaft). Salate aus warmen Gemüsesorten bevorzugen (Rübli, Rauden, Kohlsorten). Zum gekocht essen einigen sich alle heimischen Saison Gemüse, am besten Rübli, Rauden, Sellerie und alle Wurzelgemüse, Kürbis, alle Kohlsorten, Fenchel, Süsskartoffeln, Zwiebeln, Lauch, Rettich, Kohlrabi, Topinambur. Pilze, Oliven und Kastanien sind auch gut.
- Früchte können ab und zu gegessen werden, aber nur saisonalen heimischen Früchten, mit Vorliebe Zwetschgen, Birnen, Kirschen, Aprikosen, Äpfel nur wenn reif oder in Form von Apfelmus.
- Eier aus biologischem Anbau kann man auch täglich zum kochen verwenden oder auch zum Frühstück essen. Fleisch kann man auch ab und zu als besonderes Stärkungsmittel essen, am liebsten Rind und Wild, vielleicht Poulet, aber kein Schwein, Kalb, Truthahn. Fisch ist eher zu meiden, oder nur warmen Fischen wie Sardellen, Hering, Sardinen, Garnelen, Lachs in kleinen Mengen essen.
- Gerichte würzen. Am besten geeignet sind: Kümmel, Koriander, Rosmarin, Oregano, Majoran, Nelken, Muskat, Lorbeer, Kurkuma, Currymischungen, Zimt, aber alle Gewürze sind förderlich.
- Die Mahlzeiten mit wertvollen Ölen (Hanföl, Kürbiskernöl...) und mit Kernen, Samen, Nüsse und Dörrobst ergänzen.
- 2 oder 3 Hauptmahlzeiten essen und keine Zwischenmahlzeiten.
- Viel Bewegung, um den Stoffwechsel zu aktivieren. Auch wenn man Müde ist, sollte man/frau wissen, dass Bewegung die Müdigkeit auf lange Sicht vertreibt.