

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.

HITZE

In der TCM ist Hitze ein Überbegriff für vieles, oft kann man ihn mit Entzündung gleichsetzen. Wenn die Gelenke weh tun, Rot und geschwollen sind, spricht man von Hitze. Wenn der Darm entzündet ist, auch, sowohl bei Magenschmerzen. Hitze findet man auch oft bei Migräne, Verstopfung, Hautausschläge.

Es gibt verschiedene Arten von Hitze: leere Hitze, volle Hitze, feuchte Hitze und so weiter, mit diese Ernährungsempfehlungen kann man im Allgemeinen alle Arten von Hitze reduzieren, genauere Angaben gemäss ihr Syndrom erhalten Sie bei mir in der Praxis.

VERMEIDEN:

- Alkoholische Getränke, insbesondere Wein und Spirituosen. Ein Bier ab und zu ist in Ordnung, aber sonst strikt kein Alkohol. Kaffee reduzieren und nicht rauchen.
- Fleisch und Käse. Sie sind allgemein nicht empfohlen, aber ganz besonders bei diesem Syndrom und müssen unbedingt auf null reduziert werden, mindestens für eine Weile bis die Symptome bessern (ausser von mir anders empfohlen). Frische Milchprodukte wie Joghurt und Quark wären akzeptabel ab und zu, vegane Produkte sind aber viel besser.
- Alle scharfe Gewürze strikt meiden: Chili, Pfeffer, Ingwer, Meerrettich, Senf, Zimt, Ginseng. Knoblauch und Zwiebeln sollten möglichst mit Lauch, Schnittlauch und Schalotten ersetzt werden. Allgemein sollte man die Gerichte nicht zu stark würzen, besser als Gewürze sind Kräuter wie Salbei, Thymian, Oregano, Basilikum, Koriander, Petersilie, Liebstöckel, Bohnenkraut, Minze, Kurkuma, Sojasauce und Algen.
- Alle frittierte, geräucherte und grillierte Lebensmittel ganz vermeiden. Am besten sollte man alles in Wasser kochen, dämpfen oder höchstens auf kleinem Feuer schmoren oder leicht anbraten. Auch Ofenzubereitungen sind nur mit Vorsicht zu geniessen.

- Fett reduzieren, besonders wenn erhitzt. 1-3 EL wertvolle Pflanzliche Öle pro Tag, am besten roh gegessen, sind das richtige Mass. Keine industriellen Produkte oder Fertigfood kaufen, sie enthalten meistens ungesunde Fette und auch viel Salz und entzündungsfördernde Toxine.
- Tomaten, Auberginen, Peperoni sind möglichst zu meiden da entzündungsfördernd, Kartoffeln sind in Ordnung, aber nicht täglich, sondern nur 2-3 mal pro Woche.
- Schokolade und Kakao meiden und Zucker auf das Minimum reduzieren. Auch mit Salz nicht übertreiben.
- Auch von aussen ist Hitze nur mit Vorsicht zu geniessen. In Winter darf man eine Wärmeflasche benutzen, wenn man das Bedürfnis dazu hat, aber nur im unteren Teil des Körpers: Füsse, Unteren Rücken, Bauch. Nicht in der Nähe des Kopfes.

FÖRDERN:

- Viel frisches biologisches saisonalem Gemüse, sowohl roh wie gekocht, am besten halb halb. Dämpfen und in Wasser kochen sind die geeignetsten Zubereitungen, besser als anbraten oder in Ofen kochen. Die besten Gemüse in diesem Fall sind die bitteren: Radicchio, Chicorée, Artischocken, Löwenzahn, Pastinake, Rucola, verschiedene Blattsalate. Auch sehr gut, obwohl nicht bitter sind alle Kohlsorten, Randen, Sauerkraut, Mangold, Stangensellerie, Spinat, Pilze, Zucchini, Kresse, Rettich, Radiesli. Natürlich immer nur bei der jeweiligen Saison. Das Gemüse sollte bei jeder Mahlzeit mindestens die Hälfte des Tellers füllen.
- Pilze, Oliven, Sprossen und Algen sind auch sehr gut und dürfen regelmässig in den Mahlzeiten eingebaut werden. Auch in Öl eingelegte Gemüse geben den Salaten Pfiff und vermitteln dem Körper den richtigen Impuls.
- Fermentierte Produkte wie Tamari (Sojasauce), Miso, Kimchi und Sauerkraut möglichst täglich essen.
- Obst kann auch täglich gegessen werden, bis zu einem Maximum von 2 Früchte am Tag. Es ersetzt nicht das Gemüse, sondern ist ein natürliches Dessert und ist verdauungsfördernd. Die besten Früchte in diesem Fall sind Grapefruit, Granatapfel, Holunder, Quitte, Zitrone, Orange, Apfel, alle Beeren, Pfirsich (wenn Saison).
- Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Erbsen gehören täglich auf dem Teller, am besten aus Trockenware zuerst eingelegt und dann lange mit Sauce gekocht, akzeptabel sind jedoch auch die biologischen Konserven in Glas und das Mehl (Kichererbsenmehl ist sehr vielfältig und sehr gesund).

- Soja, Tofu und alle Sojaprodukte wie Sojajoghurt, Soja Aufstrich usw. sind vor allem für Frauen, in und nach den Wechseljahren sehr gut, weil sie Phytoöstrogene enthalten, ausserdem wirken sie kühlend und beugen Wallungen, Trockenheit und Schweissausbrüche vor. Auch andere vegane Milchproduktersatz sind gut, wie Kokosjoghurt und veganer Käse aus Lupinen (auch Hülsenfrüchten). Auch für Männer sind jedoch Sojaprodukte kühlend und lindern alle Art von Hitze.
- Getreide ist die Grundlage der Ernährung, auch bei Hitze wichtig. Die besten Getreide sind Reis, Gerste, Buchweizen, Mais, Quinoa und Dinkel.
- Nüsse, Kerne, Samen und wertvolle Öle wie Hanföl, Kürbiskernöl und Leinöl ergänzen die Mahlzeit. Zum Kochen ist Olivenöl (auch zum stark erhitzen) und Rapsöl (nur Niedertemperaturen) geeignet.
- Fisch ist auch sehr gut um das Yin aufzubauen und enthält wertvolle Omega 3 Öle. Leider ist Fisch nicht nur fast ausgefischt, sondern auch sehr Toxin belastet, insbesondere Schwermetalle wie Merkur und Arsen kommen in unzumutbare Mengen vor und darum ist es heute nur einmal pro Monat empfohlen. Fleisch und Milchprodukte sind gar nicht empfohlen, Eier kann man mehrmals pro Woche essen (1, Max. 2 Eier).
- Gewürze: alles scharfe lieber stehen lassen, aromatische Kräuter und Gewürze wie Kardamom, Kümmel, Muskat, Kurkuma, Rosmarin, Thymian, Salbei, Bohnenkraut usw. sind hingegen sehr willkommen.
- Um warme Gerichte zu kühlen sind Kokosmilch, Kokosjoghurt und Sojaprodukte geeignet, zum Beispiel auf einem Curry oder auf der Kürbissuppe. Auch Beigaben von Zitrone, Zitronenschale oder Orangenschale sind ausgezeichnet um das thermische Gleichgewicht wiederherzustellen.
- Viel trinken! Als Getränk am besten geeignet sind: Wasser, kalt oder warm, Minztee, Salbeitee, Entschlackungstee, Kurkuma, alle bittere Tees, Grüntee, alle Entspannende Kräuter wie Melisse, Kamille und Malve, Apfelsaft, Gemüsesaft.

MENÜBEISPIELE:

FRÜHSTÜCK:

- 1) **Müesli** mit frischen Früchten und Kokosjoghurt (oder Sojajoghurt für Frauen). In den Müsli bitte auch einen Esslöffel Chia, Sesam und Leinsamen begeben.
- 2) Hummus Tahini mit **Dinkelbrot**, frisches Gemüse und Früchte je nach Saison.
- 3) Congee aus **Reis oder Gerste** mit frischen Kräutern, eine Frucht.

MITTAGESSEN:

- 1) **Vollreis** mit Grünkohl und Pilze und einen Esslöffel Sojaraum. **Tofu** in Wasser gekocht und abgetropft mit grünen Oliven, Olivenöl und Petersilie. Krautstiel in Wasser gekocht, mit Zitrone und Olivenöl. Als Salat Rucola und Radiesli, oder andere frische Gemüse/Salate nach Saison.
- 2) **Kichererbsensalat** mit Brokkoli, Rucola, frische Kräuter, Oliven. Thai Suppe mit Pilzen, Rübli, Lauch oder Frühlingszwiebeln, Algen, grüne Bohnen, eventuell Spargeln, **Reis oder Reismudeln**, Miso, Sojasauce, Zitronensaft. Ohne Ingwer, aber mit Galgant und Kurkuma.
- 3) Buddha Bowl mit **Quinoa, Tofu, Weisse Bohnen**, Mangold, **Erbsen**, Rübli, Blumenkohl, Süsskartoffeln, Salat und Erdbeeren oder Radiesli.
- 4) Sauerkraut mit **Gschwellti, grüne Bohnen mit Tofu**, Rübli und Rettichsalat. Auf den Kartoffeln kann man Sojaaufstrich, Oliventapenade oder Tartex streichen.
- 5) Saisonsalat mit Sprossen und Oliven, eventuell Avocado, **Buchweizenplätzli, Borlotti oder weisse Bohnen** mit Petersilie und Olivenöl, Pastinake und Rübli mit Hanföl. Eine Frucht.

ABENDESSEN:

- 1) Sellerie und Fenchelsuppe mit frischem Koriander, frischen Spinat und Kürbiskerne. Randensalat, **Quinoa und Linsensalat**. Oder in Winter, warme Quinoa oder Polenta und Linsen.
- 2) 9-Kräutersuppe (in Frühling und Sommer) mit **Brot** und Oliven- oder Sojaaufstrich.
- 3) Blumenkohlsuppe mit Lauch, Cashews und Hanfsamen, dazu Apfeljulienne mit frische Korianderblätter. **Reis** mit Gemüse und **Pilze**.

SELLERIE UND FENCHELSUPPE

1 Fenchel
1/3 Knollensellerie oder 1 Suppensellerie
1 msp Salz
1 msp Koriander
1 msp arabischer Kümmel (Kreuzkümmel)
1 msp Muskat
1TL Fenchelsamen
1 EL Kürbissamen
1 msp Salz

Alles grob schneiden und mit ca. 1 Liter Wasser kochen. In Dampfkochtopf 10 Minuten, sonst bis das Gemüse weich ist.

2 Stengel Stängensellerie
1 Handvoll Spinat oder Rucola
1/2 Orange, Saft (Schale zur Seite tun)
1 dl Kokosmilch

Alles zusammen mit der Suppe pürieren, dann ein bisschen Orangenschale draufstreuen und eventuell frische Kräuter wie Petersilie, Koriander, Schnittlauch.

