

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 YANG MANGEL

Dieses Syndrom ist eine Verschlimmerung des Milz Qi Mangels. 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 kann von Überarbeitung, schlechte Ernährung und zu wenig körperliche Bewegung verursacht sein. Oft hat eine schwache Milz seine Wurzeln in der Jugend oder sogar Kindheit, wenn von Anfang an die falsche Ernährung gegessen worden ist (zu viel Süßes und leere Kohlenhydrate, zu wenig Gemüse, Proteine und Fasern, zu kalte Lebensmittel, unregelmässige Mahlzeiten). Wenn dieses Qi Mangel über viele Jahre besteht, kann es zum Milz Yang Mangel werden.

Der Stoffwechsel ist stark beeinträchtigt und alle Körperprozesse leiden darunter. Die Person hat öfter kalt und ist antriebslos, hat keine Motivation und ist melancholisch bis depressiv, es entstehen leicht Ödeme (schwere Beine), Fettansammlungen, Rheuma und eventuell andere chronische Erkrankungen. Das ist ein ungesunder Zustand, welcher sofortiger Ernährungsumstellung bedarf.

Das Prinzip hier ist, leicht verdauliche und wärmende Lebensmittel von Yang Qualität zu wählen, welche das Verdauungssystem stärken, den Stoffwechsel anregen, das Darm Mikrobiom ausgleichen und dem Körper viel gesunde Energie zuführen. Wenn der Stoffwechsel wieder aktiviert wird und die Verdauung gut funktioniert, verbessert sich der gesamtzustand des Körpers und man fühlt sich viel besser. Wichtig dabei ist, die Lebensmittel zu vermeiden, die einem nicht guttun. Hier unten finden Sie eine Liste der Lebensmittel, die nach der TCM zu meiden sind, aber vielleicht kommen für Sie persönlich noch weitere dazu, hören Sie gut auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie wirklich nur das, was Ihnen gut tut.

VERMEIDEN:

- Alle **Milchprodukte** strikt meiden.
- Weisser **Zucker** meiden, natürliche Zucker nur in kleinen Mengen, nicht täglich.
- Stark **glutenhaltige** Lebensmittel meiden. 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), keine grosse Salate, Einklemmte, kalte Bowls.
- **kalte Lebensmittel** strikt meiden: Glacé, Fruchtsalat, kalte Suppen, kalte Getränke.
- Viel Gemüse essen, aber immer gekocht. Kein grüner **Salat**, Salate dürfen zum Mittag gegessen werden aber nur aus wärmenden Gemüsen wie Karotten, Kohl, Sellerie, Zwiebeln, Nüssli Salat, Randen, nur sehr klein geschnitten und in kleinen Mengen. Folgende Gemüse sind ganz zu meiden, ob roh oder gekocht: Gurken, Tomaten, Auberginen, Peperoni, Sprossen, Algen, Avocado, Pilze.
- **Früchte** meiden oder nur gekocht essen. Ausnahme: Kirschen, reife Zwetschgen, reife Birnen, Aprikosen und Dörrfrüchte dürfen 1 Mal pro Tag gegessen werden. Südfrüchte (Ananas, Mango, Banane, Melonen, Orangen...) und dessen Säften strikt meiden. Apfelmus mit Zimt in kleinen Mengen ist ok.
- Keine Fertigprodukte, keine Tiefkühlkost, keine Mikrowelle.
- Mineralwasser und gesüsste Getränke strikt meiden, lieber Kräutertee trinken, aber keine zu bittere Tees, ausser wenn von mit verordnet. Allgemein zu bitteren Lebensmitteln meiden.

FÖRDERN:

- Jeden Abend ausser in Sommer eine Suppe essen, entweder als Hauptgericht oder als Vorspeise.
- Gerichte aus Getreide oder Kartoffeln und Hülsenfrüchten, möglichst naturbelassen und frisch gekocht, warm gegessen. Die besten Getreide sind Hafer, Roggen, Buchweizen, Hirse und Reis. Alle Hülsenfrüchte sind geeignet.
- Dazu immer reichlich gekochtes Gemüse. Das Gemüse sollte hauptsächlich gekocht und warm gegessen werden, wenn warm nicht möglich ist, dann wenigstens gekocht. Um das Yang zu stärken einigen sich alle heimischen Saison Gemüse, am besten Rübli, Randen, Sellerie und alle Wurzelgemüse, Kürbis, alle Kohlsorten,

Fenchel, Süsskartoffeln, Zwiebeln, Lauch, Rettich, Kohlrabi, Topinambur. Pilze, Oliven und Kastanien sind auch gut.

- Nüsse und Kernen täglich einbeziehen
- 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, Pferd. Fisch ist eher zu meiden, oder nur warmen Fischen wie Sardellen, Hering, Sardinen, Garnelen, Lachs in kleinen Mengen essen. Keine Krabben und Kaviar. Tofu und fertige Sojaprodukte sind auch nicht gut geeignet, da kühlend. Lieber ganze Hülsenfrüchten, aus Trockenware zubereitet.
- Gerichte reichlich würzen. Am besten geeignet sind: Kümmel, Koriander, Rosmarin, Oregano, Majoran, Nelken, Muskat, Lorbeer, Kurkuma, Ingwer, Meerrettich, Pfeffer, Chili, Currymischungen, Zimt.
- Die Mahlzeiten mit wertvollen Ölen (Hanföl, Kürbiskernöl...) ergänzen. Andere Öle kann man zum kochen benutzen aber nicht mehr als 3 Esslöffel pro Tag insgesamt.
- 2 oder 3 Hauptmahlzeiten essen und keine Zwischenmahlzeiten. Gut kauen!
- Folgende Zubereitungsarten sind besser geeignet um das Yang zu stärken: pürieren, reiben, kleinschneiden, gegärte Produkte wie Sauerkraut, Miso, Sojasauce, langes Kochen auf kleinem Feuer oder im Ofen, langsames anbraten auf kleinem Feuer. Zu meiden sind blanchieren, kochen in viel Wasser und das Wasser wegwerfen, zu schnell kochen, frittieren und natürlich alle kalten Zubereitungen. Alle andere Zubereitungsarten sind erlaubt aber nicht besonders förderlich.
- Das besten ist also zum Beispiel: Jeden Abend eine Suppe aus kleingeschnittenem Gemüse, glutenfreies Getreide und Hülsenfrüchten mit vielen Gewürzen auf kleinem Feuer lange kochen lassen (mind. 1 Stunde). Dazu kann man auch ein Bisschen Roggenbrot essen (100% Roggen), mit Meerrettich Aufstrich, Olivenpaste oder Tartex zum Beispiel. Zum Mittagessen ein warmes Gericht aus Getreide und Hülsenfrüchten wie zum Beispiel Buchweizen mit Erbsen, Hirse mit Kichererbsen, Polenta mit Bohnen, Reis mit Linsen. Dazu ein Gemüsecurry oder gebratenes oder gekochtes Gemüse, zum Frühstück 2 Rühreier, Haferbrei (Hafer, Mandelmilch) mit Nüssen, Samen und Dörrobst und ein bisschen Apfel-, Aprikosen- oder Zwetschgenmus mit Zimt.
- Viel Bewegung, um den Stoffwechsel zu aktivieren. Auch wenn man Müde ist, sollte man/frau wissen, dass Bewegung die Müdigkeit auf lange Sicht vertreibt.

MENÜVORSCHLÄGE

FRÜHSTÜCK

- 1) Porridge mit Hafer und Mandelmilch, gut gewürzt mit Zimt, Anis, Fenchel, ev. Ingwer, mit geriebenen Haselnüssen und Dörrfrüchte, ev. ½ geriebener Apfel oder eine Aprikose.
Kräutertee, in Winter auch Gewürztee.
- 2) Kichererbsensuppe mit Zimt, Nelken, Rosmarin, Salbei und Pfeffer. Eine Birne mit Baumnüsse.
- 3) Congee aus Reis mit Miso, Apfelmus mit Zimt, Cranberries und Nüsse.
- 4) Mittelalterlicher Erbsenpüree aus gedörrten Erbsen mit Honig und Safran, Hirse, Kürbis in Ofen gebacken.

MITTAGESSEN

- 1) Linseneintopf mit Kartoffeln, Rübli, Sellerie und Zwiebeln. Topinambur gebraten.
- 2) Ofenkartoffeln mit Ofengemüse: Rübli, Randen, Süsskartoffeln, Rote Zwiebeln, Brokkoli. Kichererbsen in Ofen gebacken, gut gewürzt. Eine Zwetschge.
- 3) Buchweizen mit Zwiebeln, Rübli, Knoblauch und Petersilie. Randen und Chioggia Randen gedämpft, mit Sesamöl, Beluga Linsen mit Zwiebeln, Kümmel und Koriander.
- 4) Dhal Curry aus roten indischen Linsen, Basmati Reis und Gemüsecurry aus Rübli, Blumenkohl, Zwiebeln, Weisskohl, frische Erbsen.
- 5) Hirse in Sesamöl geröstet und dann gedämpft, Linsen mit Rübli, Zwiebeln, Sellerie, Bohnenkraut und ein bisschen Tomatensauce, Wirz mit Zwiebeln geschmort, Rübli Salat fein gerieben.

ABENDESSEN

- 1) Kürbis und Kastanien Suppe mit Ingwer, Kichererbsenplätzli, Brokkoli gedämpft.
- 2) Hafer-Lauch Suppe, Buchweizen Crêpes mit frischem Spinat oder Radicchio.
- 3) Gemüsesuppe mit Hirse und Linsen oder Bohnen, Gewürze und Kräuter, Miso.

PORRIDGE

2 EL (50g)	Haferschrot oder Haferflocken grob, Vollkorn
3 dl	Mandelmilch
1 TL	Honig
1 EL	geriebene Haselnüsse
1-2 EL	gedörrte Aprikosen, Feigen, Datteln, Cranberries
1/2	geriebener Apfel
1 msp	Salz
1 msp	Zimt, Ingwer, Anis, Fenchelsamen, Zitronenschale

Milch mit Gewürzen und Salz zum Kochen bringen, dann Hafer rührend hinzufügen. Dörrfrüchte und Nüsse hinzufügen und langsam 5-10 min kochen lassen. Oft rühren. Am Schluss noch den geriebenen Apfel, in Sommer Aprikosen oder Zwetschgen, hinzufügen.



DHAL, INDISCHER LINSENCURRY

500g	indische rote Linsen
2 EL	Madras Hot Curry
2	Zwiebeln, fein geschnitten
300 ml	Kokosmilch
1 Bund	frischer Koriander, fein geschnitten
1-2 EL	schwarze Senfsamen
2 EL	Sesamöl
1	Chili, fein geschnitten

Linsen ohne Salz in genügend Wasser kochen. Inzwischen Zwiebeln mit Senfsamen und Chili in Öl rösten und sie den Linsen zufügen. 10-15 min. kochen bis es die richtige Konsistenz erreicht. Am Schluss noch Kokosmilch und Koriander hinzufügen. Mit Basmati Reis und Gemüsecurry servieren.



KÜRBIS UND KASTANIEN SUPPE MIT INGWER

400g	Red Curi Kürbis, das Fleisch.
300g	Kastanien, ohne Schale
1	Lauch oder 2 Zwiebeln
1	Orange, Saft und ein bisschen ger. Schale
2-3	Kardamomen
1 TL	frischer Ingwer, gerieben
8 dl	Wasser
1 TL	Salz

Alles zusammen in Dampfkochtopf 15 min kochen, dann pürieren. Eventuell mit etwas Kokosmilch garnieren.

