

Wie Schlacken und Übergewicht im Körper laut TCM entstehen

Die TCM ist eine „Beobachtungsmedizin“. Aus der Beobachtung der Natur wurden über tausende von Jahren Richtlinien abgeleitet. Bei der Ernährung geht es etwa darum, aus den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, die „Lebensenergie“ zu gewinnen und den Rest zu „verbrennen“.



Ist Ihr „Verdauungsfeuer im Körper“ bzw. „Ihre Mitte“ schwach, können Sie nur wenig „Lebensenergie“ aus der Nahrung gewinnen und im Körper verteilen. Sie werden schlapp, müde oder langfristig krank. Gleichzeitig kann das „Drumherum nicht verbrannt werden und wird abgelagert“ - an Ihrer Hüfte, Bauch & Co. Daher gilt es in der TCM, das Verdauungsfeuer zu pflegen.

Was Ihr Verdauungsfeuer schwächt:

- Rohes Obst und Gemüse
- Milchprodukte (verschleimen & ersticken unseren Körper)
- Sojaprodukte
- Tiefkühlprodukte, aus dem Kühlschrank essen
- Gebackenes, Frittiertes
- Kohlensäure allgemein (Mineralwasser)
- Mikrowellenkost, Fertig- & Halbfertiggerichte (schwer verdaulich!)
- Zucker, Süßigkeiten, Schokolade („verstopfen“ die Energieleitbahnen des Verdauungstraktes)
- Nudelgerichte, Weizenprodukte
- Brotmahlzeiten generell und frisches Brot besonders (speziell mit Hefe)
- Rohes Getreide (wie in Müsli oder Riegeln)
- Fasten, ausgelassene Mahlzeiten (besonders Frühstück)
- Speisen, die nicht schmecken ;-)
- Überarbeitung, grübeln, sich Sorgen machen



Tipps & empfohlene Lebensmittel

Falls Sie sich aber jahrelang gemäß der obigen Liste ernährt haben & jetzt dadurch etwa kalte Füße haben, generell leicht frösteln oder eben an Gewicht zugenommen haben, dann können Sie Ihre „Mitte“ (die Verdauungskraft) durch folgende Lebensmittel wieder stärken.



Allgemeine Tipps

- warmes Frühstück (speziell bei Appetit nach Süßem) – Tipp dazu unten
- 3 warme, gekochte Mahlzeiten am Tag (nach Möglichkeit)
- Lamm, Hirsch, Huhn in Maßen
- wärmende Gewürze: Nelken, frischen Ingwer, Pfeffer, Chili, Lauch, Zimt etc.
- leicht wärmende, natürlich süße Lebensmittel
- Obst nur als Kompott (zumindest im Winter!)
- ausreichend Pausen zwischen den Mahlzeiten (mind. 3h)
- regelmäßige Mahlzeiten
- langsam & BEWUSST essen, gut kauen
- während der Mahlzeiten nichts trinken (sondern 1/2 Stunde davor)
- natürliche Lebensmittel (regional und saisonal) – keine Fertigprodukte
- regelmäßig Bitterstoffe essen (bittere Blattsalate als Beilage, mit Kurkuma würzen etc.)

- das Essen GENIESEN ☺

Empfohlene Lebensmittel

- **Getreide:** Hirse, Dinkel, Gerste, Roggen, Haferflocken, Basmatireis
- **Gemüse:** Fenchel, Kürbis, Karotten, Kartoffeln in geringen Mengen & als Ofenkartoffel (nicht als Püree oder Salat), Maroni, Petersilienwurzel, Pilze, rote Rüben, Sellerieknolle, Süßkartoffel, bittere Salate (in kleinen Mengen als Beilage)
- **Hülsenfrüchte:** Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Erbsen
- **Gewürze:** Bohnenkraut, Fenchel, frischer Ingwer, Kardamom, Liebstöckel, Wacholder, Zimt
- **Fleisch/Fisch:** Bio-Huhn, Bio-Kalb, Bio-Pute, Bio-Rind, alle Fischarten mit weißem Fleisch
- **Milchprodukte:** Schafskäse, Ziegenkäse, Butter & Sahne in kleinen Mengen!
- **Fett:** pflanzliches Fett bevorzugen: Olivenöl, Sesamöl, Kokosöl nativ (keine Margarine!)
- **Getränke:** 10-15 Min. abgekochtes Leitungswasser, Lapacho-Tee, Fencheltee, Getreidekaffee

Sonstiges: mäßige Bewegung, YOGA oder Qi Gong, FREUDE am Kochen & am Essen haben, Zeit nehmen fürs Essen, regionale, saisonale und frische Lebensmittel in guter Qualität

Durch das warme Frühstück wird die Energie für den ganzen Tag gestärkt.

Ein WARMES FRÜHSTÜCK...

- unterstützt beim Abnehmen
- gibt ENERGIE & fördert die KONZENTRATION
- kurbelt unsere VERDAUUNG an
- schützt uns vor dem ENERGIE-TIEF am Nachmittag
- SÄTTIGT & beugt Heißhunger auf Süßem vor
- ist PREISWERT im Vergleich zu Gebäck, Käse & Co.



Wenn Sie das Frühstück ausfallen lassen, dann versetzen Sie Ihren Körper in eine AUSNAHME/Hunger-Situation. Die nächste Mahlzeit wird deshalb sicherheitshalber mal gehortet, denn wer weiß, wann die nächste Mahlzeit kommt?

Ein warmes Frühstück ist ganz einfach zubereitet:

1. Variante für die Pikanten & Herzhaften: Wärmen Sie eine Mahlzeit vom Vortag auf (nicht in der Mikrowelle! oder kochen Sie bereits am Morgen) - das sättigt lange. Hier bietet sich an: Linsensuppe, Eintopf, Geschnetzeltes, Reisfleisch, Eierspeise/Rührei, weiches Ei mit getoastetem Brot bzw. alles, was Sie auch mittags oder abends essen würden.



2. Variante für die SÜSSEN:

Wenn Sie bis jetzt lieber eine Marmeladesemmel, ein Honigbrot oder auch das klassische Müsli gegessen haben, dann tauschen Sie es aus gegen einen warmen Getreidebrei (Haferflocken, Buchweizen, Reisflocken, Dinkel- oder Gerstenflocken), kochen diese Flocken zusammen mit grob gehackten Nüssen (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln) in genügend Wasser ein paar Minuten weich, geben dann frisches Obst der Saison oder auch ein Kompott dazu, mit Zimt, Kakao, Kardamom, Honig oder Rosinen verfeinern & GENIESEN!



Zu vermeiden sind beim Frühstück auf jeden Fall energetisch kalte & stark schlackenbildende Lebensmittel, die unser Verdauungsfeuer schwächen (Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Rohkost, Milchprodukte).