

FRAUEN IM WANDEL DER ZEIT



Mag. Judith Kraus
kraus@vollerleben.at
www.vollerleben.at
www.tcm-zentrum-wien.at

ENERGETIK DES WEIBLICHEN ZYKLUS


- ✦ Nierenenergie und freies Fließen des Leber Qi nehmen einen wesentlichen Stellenwert ein
 - + Genitalbereich + kleines Becken = Energieraum Niere
- ✦ Chong Mai (Meridian) = „Meer des Blutes“ Bewirkt ein Fließen des Blutes während der Menstruation nach unten
 - Dreht sich in den Wechseljahren um – Energie geht nach oben, daher keine Mens mehr
 - + Chong Mai spielt auch eine Rolle bei der Sexualität, Fertilität und Reproduktion




DER WEIBLICHE ZYKLUS – PHASEN

- ✦ Blut und Qi (also Energie, Wärme...) fließt nach unten → Blut kann nur fließen, wenn wir genug Qi, in weiterer Folge Yang, haben
- ✦ Blut = Flüssigkeit, zählt zu unseren Säften (=YIN) → Yang verwandelt sich daher während der Menstruation in YIN
- ✦ Das YANG & YIN Gleichgewicht ist daher auch für die Regelmäßigkeit des weiblichen Zyklus von großer Bedeutung → daher auf Wärme (YANG) achten, nicht auf kalten Böden sitzen etc. und unsere Säfte/Blut (=YIN) nähren (besonders blutbildende Nahrungsmittel, zB. Rote Rüben, Petersilie, Goji Beeren etc.)




DER WEIBLICHE ZYKLUS - PHASEN 


- ✘ Nach der Regelblutung ist aufgrund von Blutverlust (= YIN-Verlust) unser Yin schwach
 → mit dem Wachsen der Uterusschleimhaut nimmt auch das Yin wieder zu (Achtung! Wenn wir zu viel Säfte (YIN) bilden, nimmt die Feuchtigkeit im Körper zu - führt leicht zu Übergewicht)
- ✘ Phase vor der Ovulation (Eisprung) nimmt also YIN zu, nach der Ovulation steigt das Yang deutlich an

DER WEIBLICHE ZYKLUS STÖRUNGSFREIE REGELBLUTUNG 


- ✘ Ein Gleichgewicht von YIN & YANG wird vorausgesetzt
- ✘ Milz-Pankreas System (= unsere MITTE)nähren das Blut → starke Mitte trägt daher zur regelmäßigen Regelblutung bei
- ✘ Der Blutfluss ist besonders vom freien Fluss unseres Leber-Qi (Leber Energie durch Stress, Emotionen etc. beeinflusst) abhängig → Stagnation führt auch zu diversen Störungen während der Menstruation

ZYKLUS-UNGLEICHGEWICHTE - DYSMENORRHOE 


- ✘ Dysmenorrhoe lt. TCM Stagnation im Blut- bzw. Qi Fluss = Leber-Ungleichgewicht
 - + Energiestau schmerzt genau dort, wo sich Energie (Qi) oder Blut (Yin) staut. Qi kreist im gesamten Körper, versorgt ihn mit neuem Qi aus der Atemluft und bewegt somit auch Blut = „Autobahn-Syndrom“ (Autos sind das Qi, die Autobahn die Leitbahnen (Meridiane).
- ✘ Fülle Zustand
 - + Meist krampfartiger Schmerz, nimmt durch Druck und Wärme zu; strahlen oft in Beine und Rücken aus
- ✘ Leere Zustand
 - + Dumpfe Schmerzen während und nach der Menstruation, mildern sich durch Wärme und Druck;
 - + Oft auch Schwindel, Müdigkeit, Kälteempfinden
 - + Meist Nieren-Yang Problematik → Moxibustion empfohlen

STÖRUNGEN DES WEIBLICHEN ZYKLUS & ERNÄHRUNG 

- ✘ Vorab Störungen der Zyklus-Blutung immer mit einem Gynäkologen abklären!!!
- ✘ (1) PMS – Brustspannungen, Stimmungsschwankungen, schmerzhafte Menstruation, unregelmäßige Menstruation oä.
 - + Möglicherweise durch Leber-Qi Stagnation verursacht; Mönchspfeffer kann helfen!
 - + Wird durch den Verzehr zu viel tierischer Produkte verstärkt
 - + Ausgewogene Ernährung ist essentiell, um PMS in den Griff zu bekommen

STÖRUNGEN DES WEIBLICHEN ZYKLUS & ERNÄHRUNG 

- ✘ (2) Energie-Stau – Fließfähigkeit des Blutes ist nicht „sämig“ und das Qi tut sich bei der Beförderung schwer (Autobahn)
- Zu starke (oft Hitze Symptomatik) oder zu schwache Blutung (oft Kälte Symptomatik) sind die Folge
- ✘ Ernährungsempfehlungen
 - + Grünes Gemüse, wie Brokkoli, Spinat, Mangold, Jungzwiebel, Lauch, Sellerie, Kren
 - + Rosenblättertée
 - + Kühlende Lebensmittel (bei Hitze Symptomatik), wie Spinat, Mangold, Mungbohnen, Sellerie, Kohl Leinsamen, Wermut
 - + Wärmende Lebensmittel (bei Kältesymptomatik), wie etwas Hafer, Süßreis, Pfeffer, Dill, Basilikum, schwarze Bohnen; keine Rohkost!

STÖRUNGEN DES WEIBLICHEN ZYKLUS & ERNÄHRUNG 

- ✘ Allgemeiner Tipp von Eva Laspas:
 - + Nährende Lebensmittel, wie Fleisch, Eier, Alkohol! eher in der ersten Zyklushälfte, dh. vor der Ovulation; in der zweiten Zyklushälfte eher einschränken
- ✘ Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe- und Entspannungszeiten!

Unsere Leber (für den Blutfluss verantwortlich) gehört zum Holzelement → Stauungen führen sehr oft auch emotional zu Wut, Ärger, Stress etc.

ERNÄHRUNG NACH TCM IN DER SCHWANGERSCHAFT



- ✘ Ist ein ganz wesentlicher Abschnitt im Leben einer Frau – neues Leben entsteht – die Mutter ist bereits für die Nahrung des Fötus im Mutterleib verantwortlich → Ihre Säfte, ihr Blut nähren das Kind
- ✘ Nieren sind der Sitz der vorgeburtlichen Energie, daher ist es für die werdende Mutter besonders wichtig diese bereits vorab mit der entsprechenden Ernährung aufzubauen.



ERNÄHRUNG NACH TCM IN DER SCHWANGERSCHAFT



- ✘ Heißhungerattacken, Lust auf Süß/sauer etc. deutet auf einen Mangelzustand hin
- ✘ Gefühle, Emotionen, gutes Essen – all das bekommt der Fötus über die Meridiane der Mutter bereits mit und führen zu einem harmonischen Verhältnis zwischen Mutter und Kind = YIN & YANG
- ✘ Daher ist Achtsamkeit in vielen Bereichen das wichtigste für eine Schwangere. Die Mithilfe der gesamten Familie ist gefragt.



ERNÄHRUNG NACH TCM IN DER SCHWANGERSCHAFT

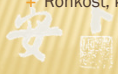


- ✘ Es ist daher leicht verständlich, wie wichtig eine gesunde, vollwertige, möglichst Bio-Kost ist
 - + Wir vererben diese 1:1 an unsere Ungeborenen weiter!
- ✘ Allgemeine Ernährungsempfehlung daher: Mitte stärken (Funktionskreis Milz/Magen) zusätzlich ist in den einzelnen Abschnitten der Schwangerschaft folgendes zu beachten:



1. TRIMENON – FUNKTIONSKREIS NIERE

- ✘ Es erfolgt nach der Befruchtung sehr rasch die Anlage der größeren Organe (Gehirn,...) → bedingt höheren Eiweiß Bedarf!
 - + Polenta, Reis, Vollkornreisflocken, Gerste, kleine Mengen Hirse
 - + Kleine Mengen Bohnen, Eier
 - + Klein geschnittene Haselnüsse
 - + Umeboshi Essig, Reissessig, Tamari-Sojasauce als Verdauungshilfe
 - + Steinsalz, raffiniertem Meersalz gegenüber bevorzugen
 - + Kokoswasser, Mandel-, Reis-, Sojamilch (bis zu ½ l); möglichst KEIN Kakao (Feuchtigkeit)!
- ✘ Vermeiden:
 - + Rohkost, kalte Müslis, Südfrüchte



DAS 2. TRIMENON – FUNKTIONSKREIS MILZ


- ✘ Fötus beginnt mit ersten Bewegungen, nimmt äußere Reize wahr,...
- ✘ Für den Knochen- und Muskelaufbau kann vermehrt auf Fleisch und pflanzliche Proteine zurückgegriffen werden
- ✘ Kalziumreich essen!
 - + Quinoa, Amaranth, kleine Mengen Hirse
 - + Sesam, kleine Mengen Hülsenfrüchte
 - + Nüsse, MARONI (Vitamin D!)
 - + Petersilie
 - + Kleine Mengen Algen
 - + Knochensuppen (tonisieren das Knochenmark)
- ✘ Frisch gekocht – ist die Devise!




DAS 3. TRIMENON – FUNKTIONSKREIS LEBER

- ✘ Das zu Gebärende ist bereits in Form; die Mutter sollte jetzt besonders auf die Haut acht geben
- ✘ Vermehrt gekochtes Obst, Gemüse (je nach Saison), FISCH!
- ✘ Flüssigkeit vermehrt, Kokoswasser
 - + Schwangerschafts Tee aus Himbeer-, Brombeer-, Brenneselblätter, Schargarbenkraut, Melisse, Schachtelhalmkraut, Lavendelblüten
- ✘ Weniger Fleisch essen, NICHT scharf, KEINE Rohkost
- ✘ In den letzten 2 Wochen Gemüsesuppen mit Chinakohl, Rettich – bringen die Energie nach unten und Erleichtern die Geburt
- ✘ Blutaufbau mit roten Beeren, grünem Gemüse, Petersilie,.




TCM ERNÄHRUNG FÜR STILLENDE 


- ✘ Geburt bedeutet für die Mutter Substanz-, Qi, Yin- und Blutverlust = Mangelzustand mit Anfälligkeit gegenüber Blutstagnation
- ✘ Gleichzeitig ist es für die Bildung der Muttermilch essentiell, Blut aufzubauen; in der TCM ist Blutaufbau (=Säfteaufbau) für die Produktion von Muttermilch wesentlich
- ✘ Ernährungsziel nach der Geburt:
 - + Blut bilden, nähren und Qi bewegen

TCM ERNÄHRUNG FÜR STILLENDE 

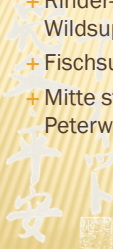
- ✘ In China hüten Frauen bis 2 Wochen nach der Geburt das Bett und lassen sich von Ihren Liebsten mit Fisch- und Fleischkraftsuppen bekochen → Aufbau von Blut, Säften und Qi
- ✘ Aufbauendes Frühstück
 - + Reiscongee süß mit gekochtem Obst, Trockenfrüchten, Nüssen
 - + Reiscongee pikant mit Frühlingszwiebeln, Hühnerfleisch, Wurzelgemüse


ERNÄHRUNG FÜR STILLENDE-YIN MANGEL 

- ✘ Thermisch neutral, nicht zu lange gekochtes
 - + Fonds aus Schweinefleisch, Entenfleisch, Kaninchen, Rind und Kalb
 - + Klare Gemüsesuppen mit wärmenden Gewürzen wie Nelken, Kümmel, Ingwer, Orangenschalen, Wacholderbeeren


ERNÄHRUNG FÜR STILLENDE – YANG MANGEL 

- ✘ Qi-, Blut- und Substanzaufbau mit Kraftsuppen
 - + Rinder-, Hühnerkraftsuppen, Knochensuppen, Wildsuppen, -eintopf, Lammsuppen
 - + Fischsuppen (Karpfen und Barsch primär)
 - + Mitte stärkende Gemüse, wie Karotten, Sellerie, Peterwurz

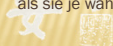


ERNÄHRUNG FÜR STILLENDE – ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN 


- ✘ Karotten, Kürbis, Süßkartoffel, Fenchel, gelbe Rüben, Zucchini im Sommer
- ✘ Maroni oder Maronimehl
- ✘ Hirse (nicht bei Hautproblemen!), Polenta, Amaranth, Hafer, Dinkel
- ✘ Süßkirschen, Marillen, Apfel- oder Birnenkompott, Pfirsich
- ✘ Weizenkeimöl
- ✘ Spinat, rote Rüben mit wärmenden Gewürzen zubereitet, Datteln, Nüsse, Samen, Gemüse- und Rinderkraftsuppen, Sesam, Dinkelgrießbrei
- ✘ Empfohlene Getränke: Brottrunk (milchsauer vergorenes Getränk aus Vollkornbrot), abgekochtes Wasser, Milchbildungstee, Stilltees und Rosenblütentee

ERNÄHRUNG FÜR STILLENDE ALLGEMEINE TIPPS - ZU VERMEIDEN: 

- ✘ Nahrungsmittel mit scharfem Geschmack (verletzen das Yin)
 - + Chili, Muskatnuss, Curry, Zimt, Tabasco, Piment
- ✘ Saure Nahrungsmittel
- ✘ Rohkost, besonders Südfrüchte; unverkochte Milchprodukte
- ✘ Meeresfrüchte
- ✘ Schweinefleisch, Wurst, Innereien, Tatar (rohes Fleisch)
- ✘ Mikrowellengerichte, Fertignahrung
- ✘ Industriezucker, Schokolade
- ✘ Blähendes, wie Kohl, Kraut, Hülsenfrüchte,...
- ✘ Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Tabak, Alkohol
- ✘ Rhabarber, Pestwurz, Frauenmantel, Enzian, Tausendguldenkraut, Wermut, Passionsblüte (alle zu bitter, bzw. zu kalt – thermisch!)
- ✘ KEINE DIÄTEN in dieser Zeit!! Stillende Mütter verbrauchen mehr Kalorien, als sie je während der Schwangerschaft verbrauchen



DIE WECHSELJAHRE (MENOPAUSE) EINER FRAU



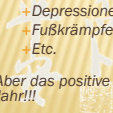
„Nimm es als Vergnügen - und es ist ein Vergnügen; nimm es als Qual - und es ist eine Qual!“ Ostliche Weisheit

✦ **Allgemein:**
 Die **Menopause** (von *aitōr*, μήν, „Monat“, und *παύσις*, *paüsis*, „Ende“) ist der Zeitpunkt der letzten spontanen **Menstruation** im Leben einer Frau, der retrospektiv betrachtet keine ovarial ausgelöste Blutung aus der **Gebärmutter** mehr folgt, womit die **Fruchtbarkeit** der Frau beendet ist.
„Wichtig“: Das **Ostrogen**, das ursprünglich in den Eierstöcken gebildet wird, wird schrittweise durch Adrenalin ersetzt. Das alles passiert meistens zwischen 42 und 52 Jahren und läuft bei gesunden Frauen meistens „sang- und klinglos“ ab.


✦ **Wechseljahr-Beschwerden Symptome:**

- > Hitzewallungen, Kopfweh, Reizbarkeit
- > Depressionen, Schlafstörung/-losigkeit, Nervosität,
- > Fußkrämpfe, Krampfadern
- Etc.


Aber das positive an den Beschwerden: Sie verschwinden spätestens nach einem Jahr!!!




DIE WECHSELJAHRE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



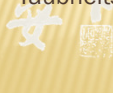
- ✦ In China und anderen fernöstlichen Kulturen ist die Zeit des „Alterns“ das Aufhören der Regelblutung etc. auch etwas schönes.
- ✦ Ist die Hälfte unseres Energiepotentials verbraucht, schaltet der Organismus auf „Sparflamme“ und alles was zusätzlich Energie kostet, wird eingestellt.
 - + Hormonproduktion wird reduziert
 - + Die Mens versiegt
 - + Gebärmutter und Eierstöcke ruhen sich aus.
- ✦ Es wird daher neues Energiepotential frei gesetzt – es geht darum es zu nutzen!!!
- ✦ Ob und welche Beschwerden wir zu bekämpfen haben hängt auch von unserem bisherigen Lebensstil ab
- ✦ Jedenfalls: auf eine ausgeglichene Ernährung und Lebensführung achten und so für einen sanften Übergang sorgen



WECHSELJAHRE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



- ✦ Nierenkraft nimmt mit zunehmendem Alter immer mehr ab → Nieren Qi stützen
- ✦ Säfte, Blut (=YIN) nehmen ab, es kommt nach TCM also zu einem **Nieren Yin Mangel** bzw. **einem Defizit an verfügbarer Yin Energie** (= Bewegungsmangel in den Säften)
- ✦ Eine Stauung in den Säften führt wieder zu den vorgenannten Menopause-Symptomen, ganz besonders aber Hitzewallungen, Schlafstörungen, Taubheitsgefühle, Osteoporose (!)



WECHSELJAHRE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



- ✗ Beseitigung klimakterischer Störungen durch
 - + Aktivieren des Säfte Flusses
 - + Energiearbeit (Qi Gong, Tai Chi,...)
 - + Körperliche Anstrengung (15-20 Minuten täglich schweißtreibende Bewegung)
 - + Ernährung!!!
 - ✗ Mitte stärkend – schützt die Nierenenergie; bei schwacher Mitte greift der menschliche Organismus auf seine Essenz (= Kraft der Nieren) zurück – verringert schlimmstenfalls die Lebensspanne.
 - ✗ Feuchtigkeit und Tan (= Schleim +Schlacken)-arm



ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN



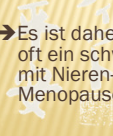
- ✗ Vitamin A,C, E und Vitamin B-Komplex, sowie Kalzium
- ✗ Kalziumzufuhr NICHT durch Milchprodukte decken
 - + Verringert das Kalzium in den Knochen nachweislich
 - + Belastet unseren Körper mit Feuchtigkeit und Tan (was die Säfte-Bewegung weiter stört) und zu Gewichtszunahme führt
 - + Kühlt unser Yang (unser Feuer) besonders von Milz und Niere. Beide Organe sind für die YIN Bewegung, aber auch für den Einbau von Kalzium etc. in den Knochen bedeutsam.



VEGETARISCHE ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN



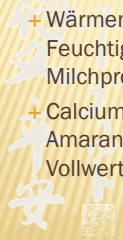
- ✗ Abzuraten ist weiters von vegetarischer Kost; zu viel Tofu, Rohkost, aber wie bereits erwähnt Milch und Milchprodukte kühlen unser Yang ab und es fehlt uns an Nieren- und Verdauungsfeuer;
- ✗ Frauen, die eher mager veranlagt sind fehlt es primär am Nieren-Yin, welches besonders durch tierische Produkte (Innereien, Fleisch, Knochen,...) gebildet wird
- ➔ Es ist daher sowohl Frauen, die zur Säftebildung neigen und oft ein schwaches Verdauungsfeuer haben, als auch Frauen mit Nieren-Yin Schwäche von vegetarischer Kost in der Menopause eher abzuraten.



**TCM ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN-
UNGLEICHGEWICHTE**



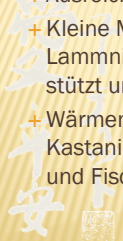
- ✗ Säftereiche Typen (meist zu Übergewicht neigend)
 - + Wärmende Ernährung und Vermeidung von Feuchtigkeits- und Schleimbildern, wie Milch, Milchprodukte, Cremespeisen, Polenta,...
 - + Calcium in Form von Hülsenfrüchten, Quinoa, Amaranth, Hirse, Mohn, Sesam, Nüsse, Vollwertprodukte, grünes Gemüse



**TCM ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN-
UNGLEICHGEWICHTE**



- ✗ Yin-Mangel Typen (dünne Frauen)
 - + Ausreichend warm-wirkende Ernährung
 - + Kleine Mengen Lamm-, Hühnerfleisch, Lammnieren, Hühnerleber, etwas Schweinefleisch stützt unser Nieren-Yin
 - + Wärmend sind auch: Karotten, Fenchel, Kürbis, Kastanien, Weintrauben, Rosinen, Kürbisse, Hirsch und Fisch



**TCM ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN-
UNGLEICHGEWICHTEN**



- ✗ Vegetarier
 - + Walnüsse, Wasserkastanien, Süßkartoffeln, schwarze Sojabohnen, schwarzer Sesam für das Nieren Yin
 - + Chinesische Kraftbrühen wären ideal (kleine Mengen Fleisch, Knochen werden ausgekocht)



TCM ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN



- ✘ FRAU SEIN bedeutet Kraft und Geschmeidigkeit. Beides nehmen wir bestenfalls aus der Nahrung zu uns. Geschmeidigkeit für den Aufbau unserer Körpersäfte und weiblichen Anteile in uns.
- ✘ Für Kraft sorgen Getreide, Fleisch, Hülsenfrüchte
- ✘ Für Saft sorgen Gemüse, Früchte, frische Kräuter und Sprossen



TCM ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN



- ✘ Um also die Säfte zu bewahren und damit nicht auszutrocknen, sowie Unruhe, Nachtschweiß, trockene Schleimhäute etc. zu vermeiden
 - + Suppen
 - + Gemüse, Kompotte aus einheimischem Obst, besonders gut ist Birne als „Königin der Säfte“
 - + Weizen – hilft bei Schlafproblemen, beruhigt!




TCM ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN



- ✘ Neben der Gefahr der Austrocknung haben wir aber ein großes Potential ungenützter Energie. Da sich, wie bereits kurz erwähnt, der Chong Mai in den Wechseljahren wendet, kein Blut mehr auswirft und die Energie nach oben geht und zur Verfügung steht.
- ✘ Hitzewallungen, spontane Schweißausbrüche, Gereiztheit sind ua. die Folge
 - + Klare, leicht verdauliche Speisen mit wenig Zutaten
 - + Leichte, kühlende Getreidesorten, wie Cous-Cous
 - + Leichte, kühlende Gemüsesorten, wie Zucchini, Auberginen, viel grünes Gemüse, kleine Mengen Blattsalate und Sprossen (regelmäßig)
 - + Könige der Sprossen sind Rotklee, Kresse, Alfalfa



TCM ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN ZU VERMEIDEN: 

- ✘ Zu scharfe, zu heiße Nahrungsmittel und Getränke
→ verstärken Hitze und Trockenheit!
- ✘ + Ingwer, Pfeffer, Chili, Gegrilltes Fleisch, Ayurveda Tees (besonders Yogi-Tee), Alkohol

✘ Kurzum:

Wenn wir unserem Körper und unserer Seele geben was sie verlangen, so kann uns gerade diese schöne Wechseljahre-Zeit zum Erblühen bringen und uns durch ausgewogene Ernährung genussvoll und mit allen Sinnen älter werden lassen! Gutes Gelingen!



ERNÄHRUNGSTIPPS WECHSELJAHRE ZUSAMMENGEFASST 

- ✘ 3x täglich warme gekochte Mahlzeiten essen
- ✘ Auf industriell hergestellte Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Tiefkühlkost und Mikrowelle möglichst verzichten
- ✘ Ein Fußbad am Abend stärkt die „Tore des Lebens“; dann gut abtrocknen und warme Socken anziehen, nie mit kalten Füßen schlafen gehen!



EXKURS: OSTEOPOROSE 

- ✘ Oft eine Folge der Wechseljahre oder jahrelanger Magersucht
- ✘ TCM spricht bei Osteoporose von einem Essenzmangel = JING-Mangel
- ✘ JING = Grundlage aller körperlichen und geistigen Entwicklungen; wie auch die Essenz, unsere vorgeburtliche Energie, unsere Basis wird JING in den Nieren gespeichert.



OSTEOPOROSE – BEDEUTUNG

- ✘ Osteoporose = Knochenschwund, bzw. Verwiderung der
 - + Knochenmasse
 - + Knochenstruktur
 - + Knochenfunktion
- ✘ Symptome:
 - + Schmerzhaftes Veränderung der Wirbelsäule
 - + Erhöhtes Knochenbruch-Risiko
 - + Parodontose
 - + Verkleinerung

TCM ERNÄHRUNG BEI OSTEOPOROSE

- ✘ Viel Kalzium (CA-Lieferanten siehe oben):
 - + Mohn, Sesam
 - + Bohnen
 - + Amaranth, Quinoa, Hirse
 - + Algen
 - + Petersilie, Kerbel, Brunnenkresse, Löwenzahn etc.
- ✘ Vitamin D
 - + Maroni
 - + Hochseefische
 - + Pilze in kleinen Mengen, vor allem eignet sich Shi-Take hervorragend
 - + Lebertran
 - + Omega-3 FS!!!
- ✘ Gute/hochwertige Öle, bzw. mehrfach gesättigte Fettsäuren aus Leinöl, Kernöl, Nussölen, Nachtkerzenöl, Borretschöl, Sardinen, Sardellen
→ Ausgangsmaterial für die Hormonproduktion

TCM ERNÄHRUNG BEI OSTEOPOROSE

- ✘ Jing Tonika
 - + Nüsse (Walnüsse!), Maroni
 - + Nieren
 - + Kapern, Oliven
 - + Beeren, bes. Holunderbeeren, Rosinen
 - + Karpfen
- ✘ Gemüse, besonders Spargel, Zucchini, Brokkoli
- ✘ Knoblauch, Kardamom, Ingwer (selten – regt die Verdauung an du erstickt bei Erkältung die Keime)
- ✘ Ente, Schweinefleisch – YIN Tonika
- ✘ Dinkel, Hirse, Amaranth
- ✘ Butter, Schlagobers, Eigelb
- ✘ LANGE KOCHEN – erhöht die Energie der Speisen; Kraftsuppen (Hühner-, Rinderbrühen – mindestens 4 Stunden, bestenfalls 8 Stunden köcheln)

TCM ERNÄHRUNG BEI OSTEOPOROSE MEIDEN

- ✘ Kalziumräuber
 - + Konservierungsstoffe, Ascorbin- und Zitronensäure (wirken wie Alkohol, Koffein,...)
 - + Zucker, Milchprodukte (bes. bei häufigen Erkältungen)
 - + Phosphate (besonders in Cola, Eistee, Limos, Backpulver, Wurst, Packerlsuppen,... enthalten)
- ✘ Rohes Gemüse und rohes Obst
- ✘ Tiefkühl-Nahrung, Dosennahrung
- ✘ Wenig sauer, bitter (ua. Kaffee – max. 1 Tasse), scharf
- ✘ Zu spätes Abendessen
