

Mai 2008

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Das heutige Thema unserer Aussendung ist **Übergewicht** und wie man im Sinne der TCM damit umgehen kann. In der TCM geht es nicht nur um Abnehmen schlechthin, sondern sie setzt sich vor allem mit den Entstehungsursachen auseinander, wodurch die Gewichtsreduktion weniger radikal dafür aber dauerhafter stattfindet.

Nach der chinesischen Lehre sind meistens Milz-, Magen-, Leber-, und der Nierenfunktionskreis für eine Gewichtszunahme und die oft damit einhergehenden Wassereinlagerungen verantwortlich.

Grundsätzlich unterscheidet die TCM zwischen zwei unterschiedlichen Formen von Übergewicht: dem **Fülle- und dem Mangeltypus**.

**Der Fülletypus** isst gerne üppige Speisen, trinkt gerne Alkohol und leidet nicht selten unter Bluthochdruck aber auch Diabetes mellitus II. Dieser Typus spricht sehr gut auf vegetabile Getreidekost an, vermeiden sollte er thermisch heiße und fettige Lebensmittel sowie scharfe Gewürze.

Beispiele für thermisch heiße Lebensmittel: Kaffee, Lamm, Wild, Huhn, Knoblauch, Zimt, Curry, Chili, Kren und Pfeffer,...

**Der Qi- Mangeltypus** erscheint oft phlegmatisch, müde und kränklich. Häufig haben diese Typen schon viel Erfahrung mit missglückten Diäten, vor allem wenn sie sich eine Gewichtsreduktion von Milch-Joghurt-„Light“-Produkten erhofften. Dabei haben sie ihren Körper allerdings so abgekühlt, dass Ihnen das Feuer für den Verdauungsvorgang fehlt. Diese Typen leiden immer wieder unter Völlegefühl nach dem Essen, Aufstoßen, Blähungen, weichen Stühlen bis hin zu Durchfällen. In diesem Fall sollten warme, gekochte Speisen, vor allem Suppen, bevorzugt werden. Kalte und kühle Nahrungsmittel sollten wenn möglich vermieden werden.

Beispiel für kalte Lebensmittel: Milchprodukte, Zitrusfrüchte, Rohkost

Für einen dauerhaften Erfolg ist auf jeden Fall eine ausführliche, Anamnese notwendig. Neben einer individuellen Ernährungsumstellung kann die TCM mit Akupunktur und Kräutern auf jeden Fall einen bedeutenden unterstützenden Beitrag liefern.