

TCM Zentrum Wien

Praxis für Ernährungsberatung & Lebensstilkorrektur

Mag. Judith Kraus, Brunnenplatz 2, 3001 Mauerbach

06991 367 33 55, kraus@vollerleben.at

in Kooperation mit Fr. Dr. Sonja Laciny

www.tcm-zentrum-wien.at

Abnehmen ein bisschen anders betrachtet

Über Jahrzehnte wird die Gesellschaft schon mit modernsten und neuesten Ergebnissen der Diätforschung bombardiert, bislang ohne nachhaltigen Erfolg. Der Mensch selbst verschwindet hinter den strengen quantifizierten Ernährungsplänen. Vielleicht haben auch Sie schon öfters versucht, anhand diverser Diäten Gewicht zu reduzieren, doch leider ohne langfristigen Erfolg. Nur eine langsame Umstellung der bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten können zu einem langfristigen Erfolg und Beibehaltung des Idealgewichtes führen.



Die chinesische Ernährungslehre hat nicht nur zum Ziel das Gewicht des Patienten zu reduzieren, sondern bietet dem Betroffenen eine Führung durch die Entstehungsursachen seines „Zuviel“ mit entsprechenden Maßnahmen (Ernährungsumstellung, Bewegung, ...) im ganzheitlichen Sinn an.

Dazu wird in einer persönlichen Anamnese immer das ganze System des Lebens rund um den Patienten betrachtet, wie z. B. seine Arbeits- und Familiensituation, ...einfach sein Lebensstil. Dieses gibt Antwort ob und wie der Patient behandelt bzw. angepasst werden muss.

Ernährungslehre nach der traditionellen chinesischen Medizin bedeutet Harmonie im Leben und nicht wie viel, sondern wie, was, wann und auch mit wem gegessen werden sollte.

Abnehmen kann nur auf Selbstverantwortung basieren. Der Betroffene wird in der Folge seinen gesamten Lebensstil erkennen und seine Bedürfnisse auf die Jahreszeit, seinen Beruf, seine private Situation und sein geistiges Verlangen abstimmen.

Grund für eine Gewichtszunahme

Nach der chinesischen Lehre sind meistens Milz-, Magen-, Leber- und Nierenfunktionskreis für eine Gewichtszunahme und die oft begleitenden Wassereinlagerungen verantwortlich. Oft wird bei Übergewicht auch von Schleim *Tan* gesprochen, der durch eine Milz Qi Schwäche in den Körpergeweben vermehrt angesammelt wird. Grundlegend wird zwischen **zwei unterschiedlichen Formen von Übergewicht unterschieden** – dem Fülle – und dem Mangel Typus (diese werden nach einer genauen persönlichen Anamnese nochmals unterteilt). Beide weisen grundverschieden Kennzeichen auf.

Der Fülletypus entspricht schon dem Wort Fülle – isst gerne üppige Speisen, Fleischspeisen, auch die typische österreichische Küche mit Knödeln, Nockerln und Eintöpfen sind seine Favoriten, er trinkt dazu gerne Alkohol, leidet auch des Öfteren unter Bluthochdruck aber auch Diabetes mellitus II.

Leiden Sie öfters unter **Unruhe, Kopfschmerzen und Anspannungsgefühl** so empfehle ich Ihnen einen Tee aus Ringelblumen, Rosenblüten, Lavendel und Chrysanthenenblüten.

Dieser Typus spricht sehr rasch auf eine Umstellung auf vegetabile Getreidekost an. Zur Unterstützung der Schleimausleitung empfiehlt sich der Konsum von grünem Tee und der vermehrte Einsatz der Gewürze Kurkuma und Liebstöckel.

Löwenzahnwurzel und Zinnkrautabkochungen erweisen sich in diesem Falle als sehr hilfreich. **Zu empfehlen sind** Nahrungsmittelzubereitungen aus Birnen, Rhabarber, Gurken, Tomaten, Kartoffeln, Chinakohl, grünen Blattgemüse, Stangensellerie, Tofu, Algen, Mungobohnen, Gerste, Buchweizen, Hirse, Reis, Grünkern, Gerste, Cous Cous und den eher kühleren Fleischsorten wie Pute, Ente, Hase und Fisch. Auf alle Fälle sollten Betroffene eine mindesten 3-4wöchige Fleischrestriktion einhalten und mit einem pikanten Frühstück, wie einer Grünkernsuppe, den Tag beginnen.

Zu vermeiden sind auf alle Fälle thermisch heiße, scharfe und fettige Nahrungsmittel, wie auch Alkohol, Süßspeisen, eingedickte Saucen, Gegrilltes, Frittiertes, gebratenes Lamm, Wild, Huhn (wärmt und bewahrt die überschüssigen Kilos), scharfe Gewürze wie Knoblauch, Zimt, Lauch, Schnittlauch, Muskat, Curry, Chili, Kren und Pfeffer.

Im Unterschied dazu erscheint der **Mangel Typus (Qi Mangel)** eher phlegmatisch, von Müdigkeit geplagt und kränklich. Oft versuchen Sie krampfhaft und erfolglos ihr Gewicht mit Salatplatten und Milch-Joghurt Light Produkten in den Griff zu bekommen. Ihr Verdauungstrakt wurde durch den oftmaligen Konsum von kühl/kalten Nahrungsmittel regelrecht abgekühlt und somit fehlt das Feuer, das wir für den Verdauungsvorgang benötigen. Es kommt zu Völlegefühl nach dem Essen, Aufstoßen, Blähungen, Müdigkeit und weichen Stuhl bis hin zu Durchfällen. Dieser Typus sollte auf alle Fälle warme, gekochte Speisen bevorzugen. Jeden Tag ½ l Maishaartee zu trinken ist schon hilfreich bei der Gewichtsreduktion.

Da das Milz Qi, welches für eine kraftvolle Verdauung zuständig ist, in erster Linie aus der Nahrung gewonnen wird, kommt dieser eine vorrangige Bedeutung zu. Benötigt werden also Nahrungsmittel, welche über ein kräftiges Qi verfügen und eine wärmende Aktivität haben. **Zu vermeiden sind** kalte und kühle Nahrungsmittel, weiteres Frittiertes, Gegrilltes und Rohkost (Salate, Gemüse, Obst). Ebenfalls Zitrusfrüchte und Milchprodukte sollten eine Zeit lang nur als Genussmittel betrachtet werden.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel in Form von Eintöpfen, Suppen usw. wären Reis, Hafer, Buchweizen, geröstete Hirse, Fenchel, Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Yamswurzel, Chinakohl, Kohl, Kartoffel, Kichererbsen, schwarze Bohnen und Adzukibohnen gemeinsam mit Reis zu einer Suppe verkocht. Rind- und Kalbfleisch sind die zu bevorzugenden Fleischsorten.

Von Hühnerfleisch ist bei einer Adipositasdiät abzuraten, da es eine bewahrende Funktion hat. Reife Früchte besonders Äpfel, Birnen (als Kompott zubereitet), Weintrauben (rote), eingeweichte Datteln, Rosinen eignen sich als Süßquelle. Gewürze wie Fenchel, Nelken, Zimt, Sternanis, Muskat, Ingwer, Schnittlauch, Knoblauch, Lauch, Süßholz, Rettich, Kren, Ginseng, Anis, Lauch, Oregano, Kümmel, Petersilien, Rosmarin, Salbei, Frauenmantel, Süßholz, Chili, Safran runden die Speisen herrlich ab.

Bereiten Sie sich einen herrlich
Milz Qi tonisierenden Tee
aus
Fenchelsamen 20g
Süßholz 5-10g
Kümmel 20g
Schafgarbe 20g
Pfefferminze 20g

Es liegt natürlich auf der Hand, dass bei Übergewicht zuerst eine individuelle Anamnese durchgeführt werden sollte, um das jeweilige Fülle- oder Mangelmuster zu erkennen und abgestimmt darauf eine unterschiedliche Ernährungsumstellung stattfindet. Grundlegende Fragen wie „Friere ich leicht, leide ich an Müdigkeit und Völlegefühl nach dem Essen, leide ich unter Hitzewallungen und Schwitzen, leide ich unter Süßgelüsten, wie steht`s um meine Verdauung, bewege ich mich gerne oder muss ich mich dazu aufraffen?“ sollten gemeinsam mit einem TCM-Therapeuten beantwortet werden.

Bei Fragen rufen Sie mich gerne unter 06991 – 367 33 55 an, oder schreiben Sie mir einfach Ihr Fragen und Anliegen an: kraus@vollerleben.at
Über ein Feedback würde ich mich freuen.

Viel Gesundheit wünsche ich Ihnen! Ihre



Ihre Mag. Judith Kraus