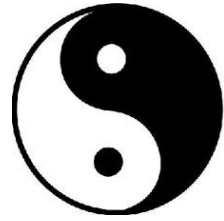


TCM Traditionelle Chinesische Medizin – Ernährungslehre



Welche Bedeutung hat die Ernährung im Rahmen der TCM?

Gibt es allgemeingültige Empfehlungen?

Welche Unterschiede gibt es zu den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.)?

Welche Bedeutung hat die Ernährung in der TCM?

Gibt es allgemeingültige Empfehlungen?

Unterschiede und Gemeinsamkeiten in den Empfehlungen

Weidinger versus DGE

Aussagen der Evolutionsmedizin

Anhang

Bedeutung der Diätetik

- **Ernährung ist eine der Hauptenergiequellen des Körpers**
- Milz und Magen bilden mit ihrer transformierenden Funktion die Grundlage für den Erfolg einer Ernährungstherapie.
- Basis vieler allgemeiner Ernährungsrichtlinien ist deshalb: die *Funktion der Mitte* (Milz / Magen) bewahren.
- **Die Gewichtung der einzelnen Ernährungsrichtlinien richtet sich immer nach der Konstitution des Patienten!**

Leitfaden Chinesische Medizin; Focks, Hillenbrand; Urban & Fischer 4. Aufl. 2003, S. 432

Bedeutung der Ernährung

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

„Was den Schmied nährt, zerreißt den Schneider.“

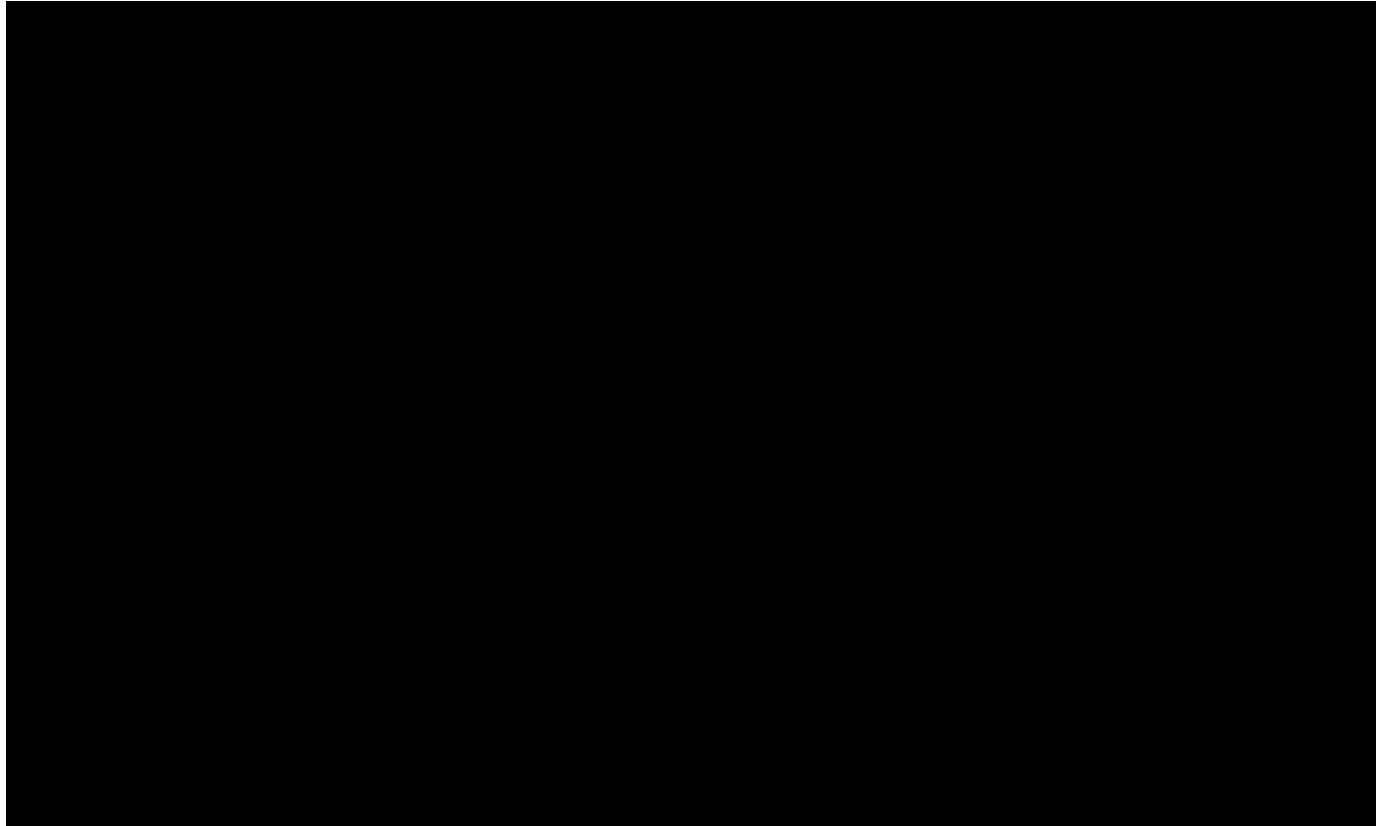
Sebastian Kneipp

„Ernahrung soll sitzen wie ein guter Anzug – maßgeschneidert.“

Tomatenrot + Drachengrun Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark; Bihlmaier, S. Hadecke Verlag, 2014

BARBARA Temelie

"Regeneration mit und über Ernährung"



<http://www.youtube.com/watch?v=qOy-kO8mJvk&feature=youtu.be>

10 Punkte

für eine gesunde Ernährung
nach der TCM



Karin Wallnöfer 

Regel Nr. 1

- In der Früh iss wie ein beseelter Kaiser,
- zu Mittag iss wie ein weiser König,
- abends iss wie ein fröhlicher Bettler!

Weidinger, G. Die Heilkraft der Mitte, S. 300

Eine „müde“ Milz

- Die Milz ist meist deshalb müde, weil wir nicht lieb zu ihr sind.
- Die allerhäufigste Ursache dafür ist, dass wir uns zu viel und falsch ernähren!

Weidinger, G. Die Heilkraft der Mitte, S. 115 ff.

Die Folgen

- Die Milz ist müde und wirft das Essen in den Mülleimer und entwickelt dadurch Feuchtigkeit und Schleim.
- Dadurch dass die Milz das Essen einfach wegwirft, verarbeitet sie dieses auch nicht und es entsteht weniger Qi und / oder Blut.
- Der Mangel kann bis zur Erschöpfung durch die Niere ausgeglichen (geliehen) werden.

Weidinger, G. Die Heilkraft der Mitte, S. 122

Die Folgen (2)

- Qi-Mangel - im Körper steht weniger Energie zur Verfügung.
- Symptom: Müdigkeit, Depression
- Blutmangel: Hitzesymptome. Psychische Probleme, Blutstagnation, Anspannung der Muskeln, vor allem im oberen Rücken und Nacken, Kopfschmerzen und kalte Hände und Füße.

Weidinger, G. Die Heilkraft der Mitte, S. 120, 125

Die Chinesen sagen: Hast du eines der drei Dinge, nämlich *Schmerz* und/oder *Schleim* und/oder *Blutstagnation* (oder *Blutstase*, zur Unterscheidung siehe unten), dann behandle das und vergiss den Rest!

Denn da brennt der Hut!

Die Ursachen

- *Zu viel, zu schnell*
 - tierisches Eiweiß
 - Einfach-Zucker
 - Stress
 - zu viel Emotionen
- *Zu wenig* Bewegung

Weidinger, G. Die Heilkraft der Mitte, S. 134 ff.

Empfehlungen

Weidinger

1. Freude am Essen, das Essen soll schmecken
2. Alles was im Magen ankommt, sollte eine körperwarme Suppe sein!
3. Regelmäßig ein warmes, gekochtes Frühstück essen!
4. Essen und trinken Sie generell warm!
5. an apple a day

Weidinger, Ebenda, S. 134 f.

DGE <http://www.dge.de>; 10 Regeln

DGE

1. die Lebensmittel-Vielfalt genießen
2. reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln, am besten Vollkorn
3. "5 am Tag" - Gemüse und Obst
4. Milch und Milchprodukte täglich,
- Fisch 1...2/W,
- Fleisch und Wurst, Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Empfehlungen (2)

Weidinger

6. Gute (Vielfach-) KH mit niedriger glykämischer Last
7. Gutes pflanzliches Eiweiß, so wenig wie möglich Milchprodukte
8. keine Angst vor Fett, essen Sie vermehrt bessere Fette mit reichlich Omega-3-Fettsäuren
9. so wenig wie möglich industriell verarbeitete Lebensmittel
10. nicht zu viel essen

Weidinger, Ebenda, S. 134 f.
DGE <http://www.dge.de>; 10 Regeln

DGE

6. Zucker und Salz in Maßen
7. reichlich Flüssigkeit (1,5 l/d)
8. Schonend zubereiten
9. sich Zeit nehmen und genießen
10. auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben (30...60'/d)

Evolutionsmedizin und Ernährung

- Zivilisationskrankheiten durch Fehlernährung und Bewegungsmangel sind zu modernen Seuchen geworden. An denen leiden heute über 80 % der Patienten in Deutschland.
- Wir essen zu viel, süß, zu salzig, zu fett.
- Das ist evolutionär fest bei uns verankert, weil es im Mangel das Überleben sicherte.
- Mit derart vollen Speichern hat die Evolution nicht gerechnet.
- Unter ihrer Last brechen sämtliche Stoffwechselwege zusammen.

Die Formel für ein gesundes Leben, in Focus 42/2014, S. 92 – 98
Ganten,D., Niehaus, J. : Die Gesundheitsformel, Knaus Verlag 2014

Anhang

- [Thermische Wirkung von Lebensmitteln, 5-Elemente-Ernährung](#)
- [Qi-schwächende / Qi-stärkende Nahrungsmittel, Ernährungstipps](#)
- [Die Grundnährstoffe](#)
 - [Kohlenhydrate](#)
 - [Fette](#)
 - [Eiweiß](#)
- [Literatur](#)

Thermische Wirkung von Lebensmitteln

Die Einteilung der Lebensmittel entsprechend ihrer thermischen Wirkung auf den Körper bildet die Basis, um einen ausgewogenen und harmonischen Gesundheitszustand im Körper zu erreichen.



Einfach erklärt bedeutet dies, dass Menschen mit einem Yang-Mangel (zu wenig Wärme, zu viel Kälte) vor allem heiße und warme sowie neutrale Lebensmittel konsumieren sollten. Menschen mit Yin-Mangel (zu viel Wärme, zu wenig Kälte) hingegen Lebensmittel mit der thermischen Wirkung erfrischend und kalt sowie ebenfalls neutral genießen sollten.

In Wirklichkeit leiden die wenigsten Menschen unter einem absoluten Yang- oder Yin-Mangel. Weitere Symptome können dazukommen und einzelne Lebensmittel der jeweiligen Geschmacksrichtung sollten gemieden werden.

In einer ausführlichen Ernährungsberatung nach den 5 Elementen wird diagnostiziert, welche Lebensmittel und damit thermische Wirkung für jeden Menschen individuell ratsam sind.

Thermische Wirkung von Lebensmitteln	
Heiß	Viel Yang
Warm	Yang
Neutral	neutral
Erfrischend	Yin
Kalt	Viel Yin

5 Elemente Ernährung

Aus unserem medizinischen
Ausbildungsprogramm
zeigen wir einen kurzen
Ausschnitt aus
TCM

Mit 5 Elementen in
lukullische Sphären

Mehr Infos unter:

www.video-commerz.de

Qi - schwächende Nahrungsmittel

- Denaturierte Nahrungsmittel: Fertignahrung, Fertigsoßen, Konserven,
- Light-Produkte
- Tiefkühlkost, Mikrowelle, Süßstoff
- Margarine,
- konventionelles Speiseöl, Wurst
- Weißmehlprodukte, Weißbrot, Brötchen, Pizzateig, Nudeln

Qi – schwächende Nahrungsmittel

- Fabrikzucker
 - Süßigkeiten, Kuchen, Speiseeis, Schokolade usw.
- Getränke
 - Fruchtsäfte, eisgekühlte Getränke, kühlende
 - Kräutertees, Limonade, Cola-Getränke
- Rohkost
 - Gemüse, Tomaten, Gurken, Sprossen von Hülsenfrüchten,
 - Südfrüchte, rohes Obst, rohes Getreide, wie Müsli, Weizengras
- Milchprodukte
 - alle Sauermilchprodukte, Milch, Käse

Fehler im Ernährungsstil

- zu wenig, zu viel, zu oft, zu schwer, zu hastig, zu unregelmäßig, zu spät abends,
- zu kalt, zu wenig gekaut, zu süß, zu fett, zu unbedächtig
- eisgekühlte Getränke und Speisen, kalte Getränke während den Mahlzeiten
- sauer-kalte Speisen, Früchte und Getränke
- Tgl. häufige Brotmahlzeiten
- Rohkost- und Obstmahlzeiten
- zu üppige Fleischmahlzeiten am Abend

Bekömmlichkeit 1/6

- Für die meisten Menschen sind gekochte Speisen wesentlich bekömmlicher als rohes Gemüse, Obst und Getreide.
- Für die Morgenmahlzeit eignen sich warme Speisen wie z.B. Suppen, reine Gemüsegerichte, pikante Getreidegerichte mit Gemüse, Gemüse mit Hülsenfrüchten oder Getreidebrei mit Kompott
- Frisch gekochte Speisen sind in der Regel hochwertiger und bekömmlicher als aufgewärmte Speisen (gilt besonders für Gemüse)
- Im ganzen Korn gekochte Getreide sind nahrhaft, aber nicht unbedingt für jedermann bekömmlich

Milz stärken und wärmen

- Hirse, Mais, Polenta, Süß Reis, Fenchel, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Kohl, Karotten
- Hochwertige Öle, Hülsenfrüchte, Nüsse
- Süßholztee, Getreidekaffee, heißes
- Wasser, Orangenblütentee
- Eier

Bekömmlichkeit 2/6

- Hülsenfrüchte werden durch frischen Ingwer und Meeresalgen bekömmlicher
- Hülsenfrüchte immer einweichen, das Einweichwasser wegschütten und den Schaum beim Kochen entfernen
- Brühen aus Fleisch und Knochen sind Stärkungsmittel
- Geschnetzeltes oder gehacktes Fleisch ist wesentlich bekömmlicher
- Kontrolliert biologisch angebaute und schonend verarbeitete Pflanzenkost sowie Fleisch und andere Produkte von Tieren aus artgerechter Haltung verwenden
- Eisgekühlte Getränke und Speisen kühlen den Verdauungstrakt ab und erschweren die Verwertung der Nahrung

Bekömmlichkeit 3/6

- Süßigkeiten, Kuchen und Fruchtsäfte schwächen die Verdauung und begünstigen Übergewicht
- Obst ist in der Regel schwer verdaulich, weil es meist unreif geerntet wird
- Aromatische und scharfe Gewürze sowie getrocknete und frische Küchenkräuter fördern die Verdauungsaktivität, erhöhen die Bekömmlichkeit von Speisen und stärken die Abwehrkraft
- Verdauungsfördernd sind Teezubereitungen aus zerstoßenem Kümmel, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Sternanis, Getreidekaffee mit Kardamom
- Ein freundlich eingerichteter Essplatz, ein schön gedeckter Tisch und eine lockere entspannte Atmosphäre sind genauso wichtig wie das Essen selbst

Was können Sie für Ihr Wohlbefinden tun?

- Regelmäßig kleine Mengen Eiweiß am Morgen oder mittags (5x/Woche)
- Vollkorngetreide als Grieß, Flocken, geschrotet oder lange gekocht (Congee)
- Kompott aus einheimischem Obst mit etwas frischem Ingwer, Kardamom, Zimt
- Nüsse, Trockenfrüchte oder Sonnenblumenkerne bei Süßgelüsten
- Warmes Getreidefrühstück mit gedünstetem Gemüse oder Ei

Noch Tipps zur Ernährung

- Kaufen Sie das Fleisch nach Möglichkeit beim Biofleischer - keine Antibiotika (anti-gegen, bio-Leben) und Hormone
- Reduzieren Sie Milchprodukte – schwer verdaulich, belasten die Mitte, verschleimen
- Essen Sie mehr Vollkorngetreide – enthält alle notwendigen Stoffe. Kann den Kalziumbedarf problemlos abdecken. Das Kalzium ist leichter aufzuspalten, als das aus tierischem Eiweiß (Milchprodukte).

Kohlenhydrate - Zucker – Glykämische Last

- Einfachzucker - Glucose, Fructose, Lactose geht sehr schnell ins Blut über und macht dem Körper Stress
- Das beste Kohlenhydrat aus energetischer Sicht - aber nicht das "gesündeste,,.
- Im Gegenteil, alle Zucker, die sehr schnell ins Blut gehen, sind die ungesündesten Kohlenhydrate.

Folgen von Einfachzucker

- bedeutet Stress im Körper
- erzeugt Hunger
- bildet große Fettschichten
- hemmt die Fettverbrennung in den Muskeln
- Erhöht: Adrenalin +, Cortisol +, Cholesterin +, Triglyceride +, Östrogene +,
- Senkt Melatonin -
- Arteriosklerose-Risiko steigt, erhöhtes Tumor-Risiko,

Tierisches Eiweiß

- Tierisches Eiweiß ist biologisch hochwertig und kann schnell zu körpereigenen Proteinen umgebaut werden.
- Brauchen wir täglich Kraftnahrung?
 - Pure Hitze und Energie
 - Die viele Hitze dickt die Feuchtigkeit gleich zu Schleim ein.
- Wohin mit der überschüssigen Energie?
 - *"ab in den Mülleimer"*

Weidinger, G. Die Heilkraft der Mitte, S. 252 ff.

Tomatenrot + Drachengrün Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark; S. 232 f., 236

Tierisches Eiweiß (2)

- Der pH-Wert im Blut gerät in den sauren Bereich
- vermehrte Aktivierung der Osteoklasten und damit zu einer Ausschwemmung von Kalzium aus den Knochen und zum Knochenabbau.

Fette

- Fette sind nicht die Ursache der Zivilisationskrankheiten.
- "Light"-Produkte sind zwar fettreduziert, aber ohne Reduktion des tierischen Eiweißes
- Die Rate der KHK und der Herzinfarkte steigt trotz Fettreduktion weiter.
- Essen Sie gesunde Fette!

Fette – Arten, Relationen (2)

- 2 Gruppen von Fetten (Lipide)
 - Triglyceride
 - **gesättigte** Fettsäuren (hauptsächlich tierische Fette, in Wurst, Käse, Süßigkeiten, Kokosöl)
 - Einfach ungesättigte F. (Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl) vorsichtig erhitzen
 - Mehrfach ungesättigte F. - essentiell
 - OMEGA-3-Fettsäuren (Kaltwasserfische, Leinöl) nicht erhitzen
 - OMEGA-6-F.
 - Relation Omega 6 : Omega 3
 - Transfette
 - Cholesterin

Cholesterin

- Zielstellung: HDL möglichst hoch, LDL möglichst niedrig, Gesamtcholesterin niedrig!
 - Wenig tierische Produkte, wenig tierische Fette verwenden
 - Wenig Zucker und vergleichbare KH
 - regelmäßig bewegen - steigert das HDL
 - regelmäßig Stress abbauen
 - regelmäßig die besten Öle, wie Leinöl verwenden (1...2 Tl/d)

Weidinger, G. Die Heilkraft der Mitte, S. 284 ff.

Milch

- "Wenn Sie Osteoporose, schwache Knochen haben wollen, trinken Sie regelmäßig Milch! „ Weidinger
- Die Zahl der Osteoporose-Fälle steigt mit dem Milchkonsum.
- Die Völker, die sich vorwiegend von Pflanzen ernähren, keine oder fast keine Milchprodukte und sehr wenig Fisch und Fleisch essen, haben kaum oder gar keine Osteoporose!
- "Essen Sie das, was die Kuh isst! „ Weidinger

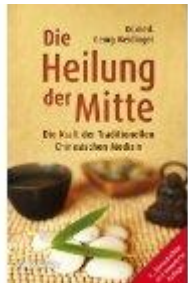
Weidinger, G. Die Heilkraft der Mitte, S. 246, 252

Tomatenrot + Drachengrün Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark; S. 26, 118 ff.

Literatur



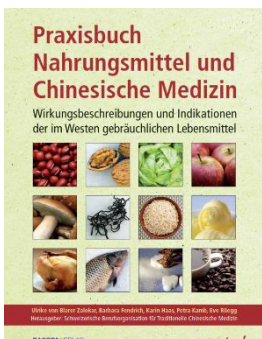
Selbsteilung durch Ernährung
D. Legett



Die Heilung der Mitte: Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin
Dr. med. Georg Weidinger, Ennsthaler Verlag Steyr,
5. Auflage 2014



Tomatenrot + Drachengrün Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark Bihlmaier, S. Hädecke Verlag, 2014



Literatur (2)

- Grimm, H-U.: Garantiert gesundheitsgefährdend - Wie uns die Zucker Mafia krank macht;
- Bruker, M.O., Jung, M.: Der Murks mit der Milch;
- Du bist, was Du isst; DVD; Kopp-Verlag
- Kenner, R.: Food, Inc. – Was essen wir wirklich?; DVD;
- Mutter, Joachim: Grün essen! Die Gesundheitsrevolution auf Ihrem Teller; VAK-Verlag 2012
- Perlmutter, D., Loberg, K.: Dumm wie Brot - Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört
- Davis, W.: Weizenwampe
- Colpo, A.: Der große Cholesterin-Schwindel

Weisheit

Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:

Erstens durch Nachdenken,

das ist das Edelste,

zweitens durch Nachahmen,

das ist das Leichteste,

und drittens durch Erfahrung,

das ist das Bitterste.