



Lielisloo 47 / 8965 Berikon / Tel. 079 381 09 12  
bernet@touchforbalance.ch / touchforbalance.ch

## **Ernährungstipps aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)**

### **1. Regelmässige Mahlzeiten**

Lass keine Mahlzeiten aus, um Kalorien zu sparen. Das schwächt deine Verdauung und deinen Magen. Dann fehlt dir das Qi und das Verdauungsfeuer, um die überflüssigen Kilos zu "verbrennen"!

Heisshunger und Fressattacken sind ein Zeichen, dass deinem Körper etwas fehlt. Gib ihm genügend Nährstoffe in bekömmlicher Form, dann bekommst du keinen Heisshunger.

### **2. Weniger Brot**

Brot erzeugt nach TCM pathogene Feuchtigkeit im Körper. Das heißt nichts anderes, als dass es schwer verdaubar ist.

Feuchtigkeit ist auch die Ursache für Übergewicht.

Dies ist auch der Grund warum Menschen häufig über Blähungen und Müdigkeit klagen nach Brotmahlzeiten. Dies sind Zeichen, dass der Darm das Brot nicht umwandeln kann. Es bleibt liegen und belastet den Körper.

#### **Wie du Brot bekömmlicher machen kannst:**

- Kauf kein Vollkornbrot, sondern normales Mischbrot
- Iss kein Brot, das ganz frisch und noch "feucht" ist
- Toaste dein Brot
- Iss das Brot zu einer Suppe oder einem Eintopf dazu
- Gemüseaufstriche oder z.B. Butter mit Schnittlauch dazu statt Käse und Wurst

### **3. Wasser trinken**

Mindestens 1.5-2l pro Tag. Das ist der einfachste Tipp, mit dem du eine Menge für erreichen kannst.

Zucker, der auch reichlich in Süssgetränken vorhanden ist, wirkt befeuchtend und schwächt unsere Nieren. Er macht uns träge und raubt uns Nährstoffe.

Süßstoffe täuschen dem Körper vor, dass er richtige süße Nahrung bekommt. Dann ist er sozusagen enttäuscht und du bekommst Heisshunger auf mehr Süßes! Außerdem schaden alle künstlichen Zusätze auf Dauer der Leber.

**TIPP:** Trink morgens gleich ein Glas warmes Leitungswasser - das regt die Verdauung an und ersetzt die Flüssigkeit, die der Körper in der Nacht verloren hat.

#### 4. Weniger Milch

Warme Milch mit Honig bei trockenem Husten bewirkt eine grosse Linderung, weil Milch befeuchtend wirkt.

Da Übergewicht nach TCM pathogene Feuchtigkeit und Schleim als Ursache hat, wollen wir genau diesen Effekt aber verhindern.

Kuhmilch wird bei Auszehrung und Gewichtsverlust empfohlen. Außerdem eben zum Befeuchten einer trockenen Lunge bei Symptomen wie Heiserkeit.

#### Tipps zum Umgang mit Milch:

- Wenn du nicht auf Kuhmilch verzichten willst, reduziere die Menge.
- Kaufe Biomilch. In der konventionellen Milch sind Hormone und Medikamente drin, die uns nicht gut tun.
- Vermeide die Mischung Milch mit süß, z.B. Kakao. Durch den Zucker wird die befeuchtende Wirkung verdoppelt.
- Probiere einen pflanzlichen Ersatz wie Reismilch und Dinkelmilch.
- Sojamilch empfiehlt sich weniger, da sie sehr stark abkühlt.

#### 5. Weniger Käse

Auch Käse fördert Feuchtigkeit und Schleim im Körper.

Aber weil er so gut schmeckt, hier Tipps, wie du ihn trotzdem essen kannst:

- Iss würzigen Hartkäse (z.B. Parmesan, Bergkäse), der ist weniger befeuchtend.
- Meide Quark, Camembert, Mozzarella, Cottage Cheese. Weicher Käse ist stark befeuchtend/verschleimend.
- Iss Käse lieber als Beilage einer gekochten Mahlzeit, als auf dem Brot. Wie wäre es zum Beispiel mit Pellkartoffeln mit Butter und Käse?
- Bevorzuge Schaf- und Ziegenkäse. Besonders Feta ist gut bekömmlich. Auch Joghurt ist übrigens befeuchtend! Außerdem kühlt es stark ab. Damit eignet sich Joghurt nur für Hitzköpfe und für heiße Sommertage.

#### 6. Richtige Zubereitung von Fleisch

Fleisch ist ein wärmendes und aufbauendes Nahrungsmittel. Wenn du oft frierst, eher blass bist und energielos, ist Fleisch gut für dich. In zu großer Menge aber erzeugt Fleisch pathogene Feuchtigkeit im Körper - die Ursache von Übergewicht. Deshalb: Iss Fleisch **höchstens dreimal in der Woche!**

Die richtige Menge: Nimm Fleisch als Beilage, Gemüse, Kartoffeln und Getreide als Hauptspeise.

#### Weitere Tipps für die bessere Bekömmlichkeit von Fleisch:

- Bevorzuge Huhn und Rind (Bio)
- Meide Schweinefleisch. Schwein wirkt speziell befeuchtend
- Koche, dünste oder brate Fleisch sanft an
- Meide frittierte, gegrillte und scharf angebratene Stücke.

Quintessenz: Iss lieber das gekochte Rindfleisch als das Schnitzel!

Wurst ist nicht empfehlenswert, da sie viele Zusatzstoffe und schlechte Fette enthält. Das gilt auch für die meisten Schinkenarten!

### **7. Gekochtes Frühstück!**

Am Morgen arbeitet die Verdauung am besten und du kannst die Nährstoffe optimal aufnehmen. Dein Körper kann ein warmes Frühstück ideal verbrennen und es bleibt nichts "liegen".

Das Verdauungsfeuer wird angefacht und alte "Feuchtigkeit" verdampft. Du bekommst Energie für den Tag und verhinderst Heißhunger, vor allem am Abend!

Nach einigen Wochen wirst du auch merken, dass du leichter aufstehen kannst und mögliche Verdauungsbeschwerden wie Blähungen weniger werden. Wenn du besonders unter Heißhunger auf Süßes leidest, hilft dir das gekochte Frühstück, auch diesen zu reduzieren.

Wenn du vor 9 Uhr gar nichts herunterbringst, trink zumindest eine warme Gemüsebrühe. Die kannst du dir in einem großen Topf vorkochen (aus Suppengemüse und Kräutern), in Schraubgläser abfüllen und morgens aufwärmen.

### **8. Keine Diätprodukte!**

Wenn du abnehmen willst, hast du sicher schon mal zu Diät- oder Lightprodukten gegriffen. Diese enthalten jedoch chemische Zutaten, die du vermeiden solltest.

Zucker und Fett sind Geschmacksträger. Wenn sie dem Jogurt oder der Limonade entzogen werden, müssen der Geschmack und die Konsistenz woanders herkommen. Also werden künstliche Geschmacksverstärker, Aromen, Süßstoffe und Füllstoffe verwendet.

Unser Körper lässt sich aber nicht täuschen.

Künstliche Zutaten belasten außerdem deine Verdauung und deine Leber. Sie schaden auf Dauer deiner Gesundheit.

Iss stattdessen richtigen Käse, Butter und ab und zu eine normale Schokolade. Je natürlicher ein Nahrungsmittel ist, desto besser kannst du es verdauen.

### **9. Reis essen**

Reis leitet nach TCM sehr effektiv Feuchtigkeit aus. Feuchtigkeit ist die Ursache von Übergewicht, deshalb ist Reis ideal zum Abnehmen geeignet.

Iss mehrere Male die Woche Reis. Die Sorte ist egal, solange es ein hochwertiges biologisches Produkt ist.

### **Weitere Nahrungsmittel, die Übergewicht abbauen:**

- Hülsenfrüchte, v.a. Adzukibohnen und Mungbohnen
- Champignons, Artischocke, Rosenkohl (Kohlsprossen)
- Hafer, Gerste
- Olivenöl
- Algen, z.B. Dulse, Arame, Kombu

Bei diesen Nahrungsmitteln geht es nicht darum, möglichst viel davon zu essen, sondern sie regelmäßig in kleinen Mengen zu essen!  
Damit unterstützt du deinen Körper effektiv, Feuchtigkeit abzubauen.

## **10. Iss typgerecht**

Yin und Yang sind allgegenwärtig und spielen auch bei der Ernährung eine wichtige Rolle.

Yin-Nahrung kühlt, nährt und beruhigt uns, Yang-Nahrung wärmt uns und gibt Energie und Lebensfreude.

Bist du eher ein Hitze Typ, bevorzuge kühlende Nahrungsmittel.

Als Kälte Typ, bevorzuge wärmende Nahrungsmittel.

### **Einige Merkmale des Kälte-Typs:**

- kalte Füße, insgesamt oft kalt
- antriebslos und müde
- loser Stuhl, Durchfallneigung

### **einige Merkmale des Hitze-Typs:**

- Hitzewallungen oder immer hitzig
- innerlich unruhig, Schlafstörungen
- Verstopfung, harter Stuhl

### **Wärmende Nahrungsmittel (Beispiele):**

- gekochte Speisen, Ofengerichte
- scharfe Gewürze, Ingwer, Zimt
- Fleisch(suppen)

### **Kühlende Nahrungsmittel (Beispiele):**

- Kompotte
- Gemüsesuppen ohne Zwiebel, Knoblauch, Lauch
- Rohkost und Säfte

Es kann auch sein, dass du sowohl Kälte als auch Hitze in dir hast. Dann ist es wichtig, die Extreme wegzulassen, z.B. Rohkost und scharfe Gewürze.

## **11. Keine Verbote**

Bei Diäten ist der Jojo-Effekt vorprogrammiert und ebenso Frust und Versagensgefühle. Das liegt nicht an deiner mangelnden Disziplin oder deinem schwachen Willen, sondern am Wesen der Diäten.

Verbote machen Druck und führen zu einer Leber-Qi-Stagnation. Das heißt, wir

verkrampten uns und auch im Körper stockt alles. Um abzunehmen, muss das Qi aber fließen. Dazu brauchen wir positive Gefühle dem Essen gegenüber und uns selbst gegenüber.

## **12. Kenne deine Gefühle!**

Isst du nur, wenn du Hunger hast? Wahrscheinlich nicht. Andere Gründe fürs Essen sind Ärger, Langeweile, Frust und Müdigkeit. Das gilt besonders für Heißhungerattacken auf Ungesundes, wie Süßigkeiten, Fast Food und Knabberereien.

Jeder von uns hat sein eigenes Muster, wenn es um Essen geht. Das sind Gewohnheiten, die du über viele Jahre eingelernt hast. Die gute Nachricht ist: du kannst diese Gewohnheiten auch wieder ändern! Suche dir Schritt für Schritt neue Rituale, die du statt der alten, eingefahrenen Ess-Rituale einführen kannst.

**Viel Erfolg!**