

Goldene Regeln in der TCM-Diätetik



Neben Ihrer TCM-Therapie oder Ernährungsempfehlung gibt es einige wichtige Informationen zu beachten, welche die Grundlage der chinesischen Ernährungswissenschaft bilden.

- Ihr **Nahrungsmittelspektrum** sollte idealerweise aus ca. 65% Getreide, 15% gekochtem Gemüse, 0-5% Milchprodukten, 5% Obst, 5-10% Fleisch oder Fisch sowie 0-5 % Salat oder Rohkost bestehen. Getreide ist das neutralste Nahrungsmittel und hält uns in der "Mitte".
- Der **Zeitpunkt** der Nahrungsaufnahme ist oft entscheidend für die Genesung. Frühstücken Sie ausgiebig, am besten gekocht mit einem Congee oder Porridge. Essen Sie idealerweise zw. 9 und 12 Uhr Ihre Hauptmahlzeit. Zwischen 15 und 17 Uhr ist eine Süßspeise (jedenfalls getrennt von der Hauptmahlzeit) kein Problem, Abends, nicht zu spät, sollten Sie weniger und etwas leichtes (z.B. Trennkost) zu sich nehmen.
- Innerhalb der TCM existiert eigentlich keine richtige Diät (**Fastenkur**). Traditionelle Chinesen glauben eher das man sich mit der richtigen Ernährung Gesund halten kann. Da wir im Westen jedoch im Überfluss leben und viel zu wenig Bewegung machen, ist eine jährliche Fastenkur von ca. 12 Tagen empfehlenswert. Diese sollte am besten in der Dojo-Zeit (Übergangszeit zwischen den Jahreszeiten) durchgeführt werden. Die TCM empfiehlt ausschließlich Getreidekuren begleitet mit Kräutertee auf Ihre Konstitution abgestimmt.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit alle **5 Geschmacksrichtungen** (bitter, süß, scharf, salzig, sauer) in Ihrem Essen, damit gewährleisten Sie, dass alle Organe harmonisch angesprochen werden. Jedes Essen, das zu sehr in die eine oder andere Geschmacksrichtung fällt, bedingt dass Ihr Gaumen kurze Zeit später wieder Ausgleich durch Appetit auf etwas anderes sucht.
- Die dem Menschen zuträglichste Geschmacksrichtung ist der **leicht-süßliche Geschmack** (Erde). Damit ist z.B. der Geschmack einer Karotte, Kartoffel oder Rindfleisch gemeint. Diese Art von Süß entspannt und gibt Kraft.
- Jedes Nahrungsmittel hat, unabhängig von seiner Zubereitung, eine Wirkrichtung, eine Organwirkung sowie eine thermische Wirkung. Ernähren Sie sich von Nahrungsmitteln, die **saisonal in Ihrer Region** wachsen, somit erfüllen Sie bereits einen Großteil dieser Entsprechung. Tropische Südfrüchte im Winter kühlen Sie ab, Vitamin C schützt Sie nicht vor Erkältungen, eine Rote-Rübensuppe im Winter wärmt und schützt Sie hingegen vor Auskühlung.
- **Essen Sie regelmäßig und in Ruhe und kauen Sie gut.** Dieser Aspekt ist und bleibt entscheidend für die Extraktionsmöglichkeiten Ihres Körpers.



- **Trinken** Sie außerhalb der Mahlzeiten. Das Trinken, vor allem kalter Getränke während des Essens kühlt Ihren Verdauungstrakt und verhindert eine optimale Verwertung der Nahrung. Auch der Salat vor dem Essen oder die Eiscreme nach dem Essen ist kontraproduktiv. Eine warme Suppe am Beginn der Mahlzeit hat immer Sinn gemacht !

- Verzichten Sie auf eine **Mikrowelle** sowie auf **Tiefkühlkost**. Allen Versuchen der Nahrungsmittelindustrie zum Trotz werden Sie aus derartigen Lebensmitteln keine Lebensenergie gewinnen können.



- Verzichten Sie auf **industrielle Süßstoffe**, auch in Form von Limonaden und besonders Schokolade. Ein selbst gebackener Kuchen, und ein gut zubereiteter Kräutertee, schmecken ohnehin viel besser :-)
(Vergleich Monosaccharide-Polysaccharide)
- **Trinken Sie nur soviel sie möchten** bzw. wirklich Lust haben, es gibt in der TCM keine Regeln wieviel Flüssigkeit am Tag zu sich genommen werden soll. Jeder Mensch ist hier verschieden. Ein Feuchte-Kälte-Typ hat beispielsweise kaum Verlangen nach Flüssigkeit und braucht auch nicht viel zu trinken.
- **Das neutralste Getränk ist abgekochtes Wasser.** Es ist leicht bitter und thermisch neutral, leitet Schleim aus dem Körper und wirkt verdauungsfördernd.
- **Brot und Gebäck** sind im Sinne der TCM-Ernährungslehre ähnlich wie Rohkost zu behandeln, schwer verdaulich und eher ein Lebensmittel für körperlich Arbeitende.
- Babys und Kleinkinder sollten neben der **Muttermilch** (idealerweise 1 Jahr lang) hauptsächlich **selbstgekochten Getreide-, Kartoffel- oder Gemüsebrei** bekommen. Der Verdauungstrakt bei Babys und Kleinkindern ist noch nicht voll ausgebildet, deswegen ist eine bekömmliche Ernährung sehr wichtig. Achtung vor (unverkochten) Milchprodukten, Käse, Fruchtttees, Süßigkeiten etc., Kinder verschleimen aufgrund der Verdauungsschwäche sehr schnell. (Spätfolgen sind chron. Bronchitis, Rhinitis, Sinusitis, Polypen, Immunschwäche etc.)
- **Kaffee und Schwarztee** sind thermisch kühlend, bitter und regen die Diurese bzw. Darmpassage an. Ein Zuviel an Kaffee und Schwarztee kühlt ab und führt zu Schlafstörungen und Blutmangel besonders bei Frauen.
- Kochen sie nach Möglichkeit auf Herden mit festen Brennstoffen-, oder **Gasherden**. Die besten Materialien für Töpfe und Pfannen sind **Ton, Keramik und Gusseisen** ohne Beschichtung.
- Es gibt innerhalb der TCM keine verbotenen Nahrungsmittel, alles hat seine Berechtigung. In diesen unseren Zeiten der Umweltverschmutzung und Nahrungsmittel-Denaturierung würde ich Ihnen jedoch zu BIO-Produkten raten. Vom Genuss von **Schweinefleisch** (wegen seiner verschleimenden und Krebs- bildenden Wirkung) und von zuviel **Knoblauch** (blockiert die Gallenblase, Stressgesellschaft) würde Ich Ihnen abraten.
- **Sparen Sie nicht bei Ölen.** Hier sollten Sie nur das Hochwertigste verwenden. z.B: Gee (Butterschmalz), Weizenkeimöl oder Olivenöl...
- **Getreide** ist und bleibt unsere beste und neutralste Nahrung. Mit Gemüse, Milch, Früchten ,Salaten etc. stärken Sie das **Yin**. Mit Fleisch, Nüssen, Eier, Hülsenfrüchten etc. stärken Sie das **Yang**.

- Mit den verschiedenen **Zubereitungsmethoden** haben Sie die Möglichkeit ihre Nahrungsmittel thermisch und energetisch zu verändern. z.B: Grillen stärkt das Yang, Rösten stärkt das Qi, Blanchieren und Dünsten stärken das Yin.

- **Nicht zuletzt...**Unabhängig von Ihrer Ernährungsempfehlung sollten Sie sich zu keinem Dogma zwingen. Wir leben ohnehin in einer Welt voller Zwänge und Vorschriften, finden Sie eine gute Basis dann ist "sündigen" natürlich erlaubt !

