

ISOLDE RICHTER
HEILPRAKTIKERSCHULE



Heilpraktiker- und Therapeutenschulung
Tagesschule, Fernschule & Online-Schulung

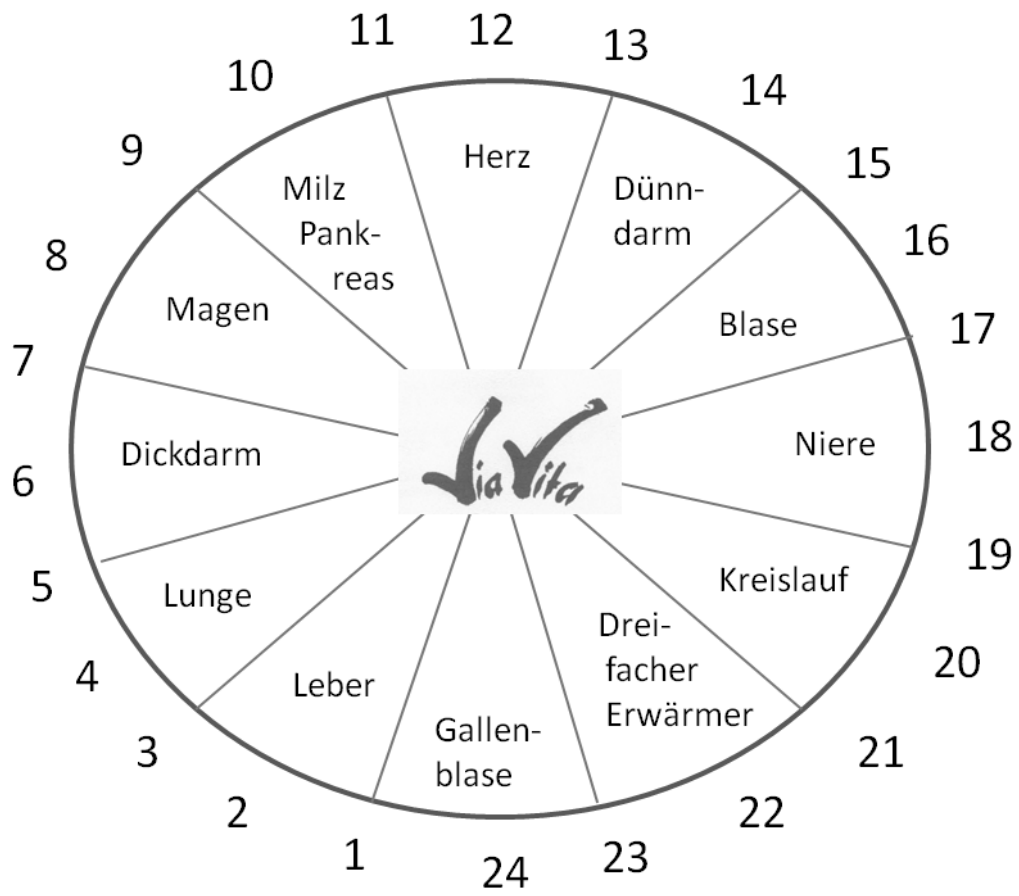
KURZSKRIPT

Peter Hollmayer[©], Heilpraktiker



TCM

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Seit den neunziger Jahren erlebt die TCM in Deutschland einen durchgehenden Aufschwung. Eine viel längere Tradition hat die TCM etwa in den USA, England, Frankreich und den Niederlanden. Interessant ist die Art und Weise, wie sich die Übertragung des Wissens TCM bei uns abspielt. Als erstes kamen nicht diese Grundlagen in unsere Kultur, sondern das gehobene Expertenwissen der Akupunktur und Heilpflanzenkunde. So hält sich bis heute die Anschauung, die TCM sei schwer zu verstehen. Wenn man aber mit den Grundlagen anfängt, ist dieses System leicht nachvollziehbar und erlernbar.

Die TCM entstand über einen sehr langen Zeitraum aus Erfahrung und Beobachtung. Deshalb sind ihre Inhalte auch logisch und in ihrer praktischen Anwendung leicht nachvollziehbar. Man muss sie nicht theoretisch erlernen, sondern man folgt ihren Erfahrungen. Sie ist stets praktisch und lebensnah. Wichtig war den Asiaten immer, dass der Mensch nicht nur ein Teil der Natur, sondern vielmehr ein Ausdruck der Natur ist. So kann Gesundheit nur in Übereinstimmung und Harmonie mit der Umwelt erhalten bleiben, bzw. wiedererlangt werden. Wichtig ist deshalb der ganzheitliche Ansatz. Niemals ist nur ein Teil des Körpers krank. Man beachtet die Psyche, das Umfeld, die Gesamtsymptomatik. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Widersprüche zur Schulmedizin gibt es nur insofern, als diese viele Zusammenhänge noch nicht beobachtet hat, und diese so noch nicht erklären kann. Mit Interesse und Offenheit kann die TCM jeder erlernen.

Die TCM besitzt einen gegliederten, stufenweisen Aufbau. Im Folgenden finden Sie einen Überblick und eine Beschreibung der Lehrinhalte der Ausbildung.

Yin und Yang



Yin und Yang sind das Fundament der TCM. Seine Bedeutung ist weit tiefer und umfangreicher als dies im Westen allgemein bekannt ist. Es ist die Basis, auf dem die TCM steht, die Grundlage für das Verständnis dieser Lehre. Yin und Yang beschreiben die grundlegende Dualität der Welt. Sie verhalten sich wie die zwei Seiten einer Münze. Eine Münze mit nur einer Seite gibt es nicht. Es gibt das Tal nur, weil es den Berg gibt. Man spricht von hell, weil das Gegenteil dunkel ist. Der Winter ist das Gegenstück zum Sommer.

Yin und Yang sind wie Berg und Tal. Es sind Gegensätze, die aber nicht unabhängig voneinander existieren. Yin und Yang sind deshalb nicht nur Gegenstücke. Sie ermöglichen sich gegenseitig, sie bringen einander hervor, begrenzen sich dann wieder und wandeln sich in das jeweilige Gegenteil.

Das Wesen von Yin und Yang

Die folgenden Zuordnungen sind übergeordnete Eigenschaften. Es handelt sich um wichtige Merkmale, die sich dann in großer Vielfalt in der Welt zeigen:

Yin

ist das Passive, das Ruhende, das weibliche Prinzip, das Bewahrende, das Empfangende, das Kühlende, es ist die Bewegung nach unten und innen, hat sanfte Bewegungen und ist tiefgründig. Yin ist verdichtet, statisch ruhend und greifbar und erzeugt Yang.

Yang

ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreuende, das Auflösende, das Schöpferische, das Wärmende, es ist die Bewegung nach oben und außen, Yang ist kraftvoll bewegend, ist nicht festgelegt, energetisch fließend, nicht greifbar und erzeugt Yin.

Die „Yin-Yang Pärchen“ machen die Sache anschaulich und greifbar. Hier einige Beispiele:

Yin	Yang
Frau	Mann
Winter	Sommer
Nacht	Tag
Verdichtung	Expansion
Kälte	Hitze
Unten	Oben
Dunkel	Hell
Entspannung	Anspannung
Langsam	Schnell
Innen	Außen

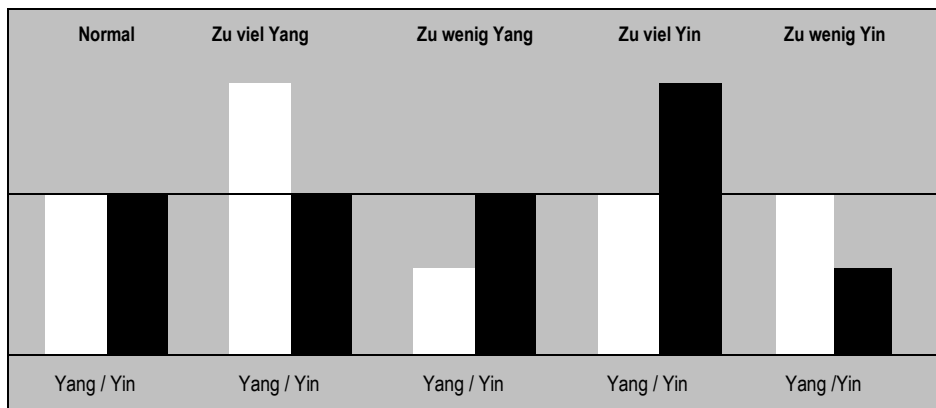
Gesundheit

Gesundheit ist ein Gleichgewicht und ein harmonischer Austausch von Yin und Yang, von Tag und Nacht, von Winter und Sommer. Der gesunde Wechsel von Anspannung und Entspannung, Schlaf und Wachen, Essen und Verdauen sorgt für ein selbständiges Aufrechterhalten der Körperfunktionen und des Wohlbefindens.

Krankheit

Jedes Ungleichgewicht stört langfristig unsere Organfunktionen. Krankheiten sind die Folge.

Grafisch dargestellt sieht dies so aus:



Zu viel Yang

Die Bewegung nach außen ist zu stark, das hitzige, verändernde Prinzip erhöht. Deshalb ist die Psyche extrovertiert, leistungsorientiert, sehr aktiv und lebhaft. Körperlich hat man einen zu hohen Stoffwechsel, ständig Hunger und Appetit, man schwitzt leicht, man neigt zu einer zu hohen Spannung und zu Überfunktion.

Zu wenig Yang

Die Bewegung nach außen ist zu schwach, das wärmende, aktive Prinzip erniedrigt. Die Psyche wird introvertiert, wenig selbstbewusst und passiv. Körperlich friert man hier, der Stoffwechsel ist zu niedrig, der Kreislauf ist schwach, die allgemeine Spannung zu niedrig.

Zu viel Yin

Die Bewegung nach innen ist hier zu stark, das bewahrende, festhaltende ruhende Prinzip zu sehr erhöht. Psychisch wird man hier träge, unbeweglich, mag Veränderung nicht. Körperlich führt dies zu einer Tendenz zu Einlagerungen und Übergewicht. Was man isst und trinkt, wird festgehalten. Es herrscht das Prinzip: „Das kann man noch gebrauchen“:

Zu wenig Yin

Die Bewegung nach innen ist hier zu schwach, das ruhende, bewahrende, festhaltende ruhende Prinzip ist hier erniedrigt. Psychisch ist Folge eine fehlende Ruhe und Beständigkeit, es fehlt das „Sitzfleisch“. Körperlich kann der Organismus Säfte und Masse schlecht festhalten. Die Folge sind trockene Haut und trockene Schleimhäute, fehlende Körpersäfte, sowie innere Unruhe und eine Veranlagung zu Untergewicht.

Ernährung nach den Prinzipien von Yin und Yang

Die Ernährungstherapie war und ist einer wichtigsten Pfeiler in der TCM. Es gibt viele Parallelen zu unserer abendländischen Erfahrungsheilkunde. Ernährungstherapie ist preiswert, sicher, hat selten Nebenwirkungen, ist und sehr effektiv in ihrer Anwendung. Einer von vielen Vorteilen ist, dass der Patient den Genesungsprozess aktiv mit steuern kann. Sicher kann man mit Ernährung nicht alle Krankheiten. Aber ohne eine typgerechte ist es schwierig Gesundheit zu erhalten. Ein Mensch der friert, benötigt eine ganz andere Kost als jemand der friert. Jemanden, der zu Einlagerungen neigt, werden andere Lebensmittel bekommen, als jemandem, der zu Trockenheit neigt. Hier ein kurzer Überblick über die verschiedenen Ernährungsprinzipien der TCM:

Zu viel Yang

Da hier der Organismus zu hoch brennt, ein zu hoher Stoffwechsel herrscht, ist es wichtig absenkende und kühlende Lebensmittel zu geben. Wichtig ist hier ein hoher Anteil an Rohkost, da Rohkost eine kühlende Wirkung besitzt. Für die Verdauung von rohen Lebensmitteln verbraucht der Organismus mehr Wärme und Kraft, als er davon „zurückbekommt“. Wichtig sind Vollkornprodukte, da diese schwerverdaulich sind und so den Organismus beruhigen und ausgleichen.

Zu wenig Yang

Da der Organismus hier geschwächt ist, benötigt man leicht verdauliche, wärmende „Kraftnahrung“. Besonders lange gekochte Brühen waren stets das Heilmittel für Kranke und Schwache. Ein warmes Frühstück gibt einen kraftvollen Start in den Tag. Es eignen sich Lebensmittel wie Saaten, Wurzeln oder Knollen, da diese Energien speichern. Vollkornprodukte und Rohkost können hier schnell mehr Schaden als Nutzen bringen!

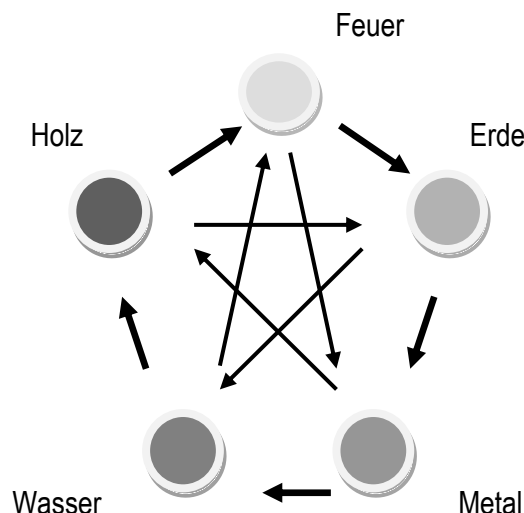
Zu viel Yin

Da der Organismus zu Einlagerungen neigt, benötigt man hier entgiftende und entwässernde Kost. Insbesondere Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse und Obst, aber auch Vollkornprodukte haben solche Eigenschaften. Wichtig ist ein sehr leichtes Abendessen, damit nachts die Leber ihre Entgiftungsarbeit leisten kann.

Zu wenig Yin

Da hier die Säfte fehlen, benötigt man „befeuchtende“ aufbauende Kost. Saftiges Gemüse und Obst wie Tomaten, Kürbisse, Melonen usw. geben ihre Säfte an den Körper ab. Auch aufbauende Nahrungsmittel wie Nüsse, Oliven, Butter, Eier oder Joghurt stabilisieren den Organismus.

Die Fünf Elemente



Die fünf Elemente bilden das Kernstück der TCM. Sie sind der Schlüssel zu einem genauen, umfangreichen Verständnis von unserem Organismus. Im Osten Asiens ist man der Überzeugung, dass der Mensch aus der Natur heraus entstanden ist. Deshalb macht es Sinn, zuerst die äußere Welt der Erscheinung zu betrachten. Insbesondere der Verlauf der Jahreszeiten, die verschiedenen Lebensabschnitte sowie die Wachstumsphasen im Jahresrhythmus erklären die Bedeutung der fünf Wandlungsphasen.

Holzelement

Im Frühling haben Pflanzen ein sehr starkes, kaum zu kontrollierendes Wachstum in alle Richtungen. Ein Grashalm hat hier die Kraft, selbst durch Hindernisse zu wachsen. Diese „grüne Phase“ entspricht dem kraftvollen, aber leicht verletzlichen Lebensabschnitt der Jugend. Das Holz entspricht dem Aufbruch alter Strukturen, der eher unkontrollierten Veränderung. Im gesunden Zustand ist das Holz einfühlsam, emotional, verträumt, tolerant, anpassungsfähig. Steht es unter Druck entstehen gestaute Emotionen, Zorn, Gefühllosigkeit und ein choleriesches Verhalten.

Feuerelement

Aus der grünen Wachstumsphase des Frühlings entsteht die volle Blüte, die dem Hochsommer entspricht. Der Jugend folgt die Zeit der größten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, der Zeit großer Aktivität und Entfaltung. Das Feuerelement entspricht der Freude an der geistigen und körperlichen Arbeit, der Lust an der Verantwortung und Führung. Im gesunden Zustand erkennt man es am Lachen, an der Freude, an der Fähigkeit schnell und tatkräftig Entscheidungen zu treffen. Brennt das Feuer zu hoch, überfordert es leicht sich selbst und andere. Aus der Freude wird Stress und Hysterie.

Erdelement

Aus der Blüte entsteht die Frucht, was einem Wandel von Aktivität in eine materielle Form entspricht. Dies ist die Zeit des Spätsommers, dem Wandel der Bewegung von außen nach innen. Im Lebenslauf entspricht dies der Zeit der Reifens und Formens, der Zeit der Familie. Das Erdelement entspricht dem mütterlichen bzw. väterlichen Prinzip der Mitte, des materiellen Bewahrens und Verteilens. Es ist gemütlich, hat Verständnis und nimmt sich Zeit für Familie und Freunde. Wenn es stagniert entstehen Gier und Sorge, Trägheit und eine Überbetonung von materiellen und familiären Werten.

Metallelement

Aus der Frucht konzentriert sich im Herbst der Same. Dieser enthält den wesentlichen Anteil des Pflanzenwachstums, die konzentrierte Form. Im positiven Sinne entspricht dies der Weisheit des Alters, der Zeit nach der aktiven Lebensphase. Das Metallelement entspricht der Konzentration auf das Wesentliche, der Logik, des klaren Verstandes sowie der (staatlichen) Struktur und Kontrolle. Es ermöglicht Ordnung und ein klares Denken. Wenn es einseitig wird, entstehen Gefühlskälte und eine zu militärische Kontrolle und zwanghaftes Verhalten. Die Emotion des Herbstes ist die Trauer.

Wasserelement

Der Same wird in einer Zeit des Überganges und der Transformation neues Leben hervorbringen. Diese Umwandlung vom Ende einer Pflanze hin zum neuen Leben entspricht dem Winter. Es enthält sowohl das Ende des Lebens wie auch den Neubeginn, bzw. die Geburt. Das Wasserelement entspricht dem tiefgründigen, spirituellem Anteil unserer Persönlichkeit. Es ist die Intuition, das innere Wissen, aus der wir unsere tiefste Sicherheit und Lebenskraft schöpfen. Bei Einseitigkeit entstehen Aberglaube und ein ängstliches, unsicheres Verhalten.

Übersicht über die fünf Elemente

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Entwicklung	Grüne Phase	Blüte	Frucht	Samen	Wandel
Geist	Aufbruch	Aktivität	Formgebung	Weisheit	Wissen
Lebensabschnitt	Jugend	Blüte, Erwachsen	Reife, Wandel	Alter, Weisheit	Tod, Geburt
Farbe	Grün	rot	gelb	weiß, grau	Blau
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Organe	Leber / Galle	Herz / Dünndarm	Milz/Magen Pankreas	Lunge / Dickdarm	Niere / Blase
Sinnesorgan	Augen	Zunge, Stimme	Mund, Geschmack	Haut, Nase	Ohren
Emotionen	Einfühlsam, Zorn	Freude ,Euphorie	Sorge Gier	Logik, Trauer	Intuition, Angst

Die fünf Elemente im Bezug zu unserem Organismus

Jedes Element erfüllt in unserem Organismus ganz spezielle Aufgaben. Es ist eines der wirklich großen Leistungen der alten asiatischen Meister, diese Zusammenhänge über viele Jahrhunderte genau zu erforscht zu haben. Jedes Element wird „regiert“ von einem Hauptorgan und einem dazugehörigem Begleitorgan. Entsprechend der Kernfunktionen „kontrollieren“ sie bestimmte Körperbereiche.

Übersicht über die fünf Elemente

Erde

Pankreas, Milz, Magen
Stoffwechsel, Appetit, Durst, Verdauung, Geschmackssinn, Muskelkraft, Blutzucker,
Bindegewebe, Gelenke, Knie, Hüfte, Schilddrüse

Metall

Lunge, Dickdarm
Atemwege, Atmung, Geruchssinn, Abwehrkraft, Oberfläche, Haut, Schwitzen

Wasser

Niere, Blase
Entwicklung, Erbanlagen, Lebenskraft, Willenskraft, Wärmehaushalt, Knochen, Zähne, Blase, Urin,
Ohren, Haupthaar, Libido, Fruchtbarkeit, Knöchel, Knie, LWS

Holz

Leber, Galle
Fettverdauung, Blutfluss, Geschlechtsorgane, Menstruation, Muskeln, periphere Nerven, Fluss des
Qi, Sehnen, Nägel, Augen, Nacken, Schläfen, Hypochondrium

Feuer

Herz, Dünndarm
Bewusstsein, Sinnesorgane, Blutgefäße, Kreislauf, Sprache, Lachen, Schweiß, Schlaf, Träume,
Handgelenk

Beispiel Metallelement

Am Beispiel des Metallelementes möchte ich Ihnen diese Zusammenhänge kurz darstellen. Das Hauptorgan ist hier die Lunge, das dazugehörige Organ ist der Dickdarm. Die Aufgaben des Metallelementes umfassen die tiefe Atmung, die Atemwege, den lymphatischen Rachenring, die Haut, die Schweißporen, die Oberfläche, die Immunabwehr sowie der letzte Abschnitt der Verdauung. Die Lunge öffnet sich in die Nase, weswegen der zugehörige Sinn der Geruchssinn ist. Bei einer oberflächlichen Atmung treten nacheinander viele Beschwerden auf. Man neigt zu einer schlechten Abwehrkraft, zu Allergien, Asthma und Hautkrankheiten. Auch unsere westliche Naturheilkunde kennt den Zusammenhang zwischen einer gestörten Verdauung (Darmflora) und Hautkrankheiten. Selten sind bei Hautkrankheiten die Ursachen in der Haut selbst zu suchen. Man sollte den Dickdarm beachten und für eine tiefe Atmung sorgen. Da sowohl im Dickdarm als auch im Rachenring sehr viele lymphatische Anteile vorhanden sind, kann man diese Zusammenhänge auch leicht schulmedizinisch erklären. Passend hierzu verschlimmern sich Erkrankungen der Lunge im Herbst. Vom Metallelement ausgehende Krankheiten betreffen nun andere Organe bzw. Elemente und verursachen dort Beschwerden. So verursacht eine Schwäche des Metalles z.B. kalte Extremitäten mit Kälteempfindlichkeit, eine Blasenschwäche, Kreislaufschwäche sowie eine deutlich verminderte körperliche Leistungsfähigkeit.

Jedes Element neigt zu bestimmten Krankheitsmustern, die sich dann auf andere Elemente auswirken. Diese Muster bezeichnet man in der TCM als Syndrome. Hier ein Ausschnitt meines Skriptes zu diesem Syndrom „Qi Schwäche (Kraftlosigkeit) der Lunge“:

Lungen Qi Schwäche

Bezug	Leitsymptome	Nebensymptome
Psyche	Trauer	Introvertiert, im Gestern, kühl
Lunge / Stimme	Kurzatmig,	oberflächliche Atmung, Asthma, kraftlose Stimme,
Atemwege	Heller Auswurf	kalte Nase, Husten ohne Kraft, Heuschnupfen
Geruchssinn	Eingeschränkt	Sehr empfindlich
Abwehr	Schlechte Abwehr	Schnupfen, Zugempfindlich
Haut	Ohne Glanz	Kalte, empfindliche Haut, Allergien
Schweiß	Kaltes Schwitzen	Schwitzige, kalte Hände
Meridianverlauf	Lu 1, Lu 7	Daumen
Zunge	Blass, weißer Belag	Risse im Lu Bereich
Puls	Leer	Evtl. oberflächlich und gespannt (Gegenreaktion!)
Modalitäten	Schlechter durch: Kälte, Zug, Herbst,	Besser durch: Wärme, Frühling, Yang Einflüsse

Jede Krankheit hat Auswirkungen auf andere Organe. Nach den fünf Elementen ergeben sich folgende Symptome in anderen Organen:

Auswirkungen auf andere Organe / Elemente

Niere

Nieren Yang Mangel	Frieren, Schwache Blase	Glanzlose Haare, schlechte Zähne, Hörprobleme
--------------------	------------------------------------	---

Herz

Herz Qi Schwäche	Schwacher Kreislauf	Schwindel, Herzklopfen, Konzentrationsschwäche
------------------	----------------------------	--

Milz

Milz Qi Schwäche	Verdauungsschwäche, Müdigkeit, Kraftlosigkeit	Bindegewebsschwäche, Feuchtigkeit, Schweregefühl
------------------	--	--

Weniger stark betroffene Organe

Leber

Leber Xue Stagnation	Verspannungen mit dumpfen Schmerzen	Dunkle Mensesblutung, Myome
----------------------	--	-----------------------------

Die Akupunktur (Akupressur / Moxatherapie)

Die TCM umfasst viele Teilgebiete. Als erstes kam die Akupunktur zu uns in den Westen. Tief beeindruckt von den Heilerfolgen dieser Technik kamen also nicht zuerst die Grundlagen der TCM in unseren Kulturraum, sondern das Expertenwissen. So kommt es, dass bis heute die Akupunktur mystifiziert wird. Dabei ist sie aus Beobachtung und Erfahrung über einen langen Zeitraum entstanden. Die Grundlagen sind sehr leicht nachzuvollziehen. Bei bestimmten Krankheiten sind ganz bestimmte Bereiche oder Punkte schmerzempfindlich. Ganz intuitiv lutschen Babys am Daumen (und nicht an anderen Fingern!) um die Verdauung anzuregen. Wir massieren uns selbst den Nacken bei Kopfschmerzen. Jedes Organ hat ganz bestimmte Einflussbereiche. Kalte Füße können eine Blasenentzündung verursachen, Herzprobleme zeigen sich durch eine Ausstrahlung in den kleinen Finger. So kommt es, dass bei jedem Patienten andere Punkte schmerzhaft reagieren. Da man diese Punkte ganz spezifischen Organfunktionen zurechnet, kann man die Akupressur auch für eine sehr genaue Diagnose einsetzen. Wenn man diese Reflexpunkte behandelt, gehen Beschwerden des entsprechenden Organs zurück. Durch die Gesundung dieses Organes verschwindet die Empfindlichkeit des zugehörigen Akupunkturpunktes. Sehr vereinfacht kann man sagen:

Man sucht die Punkte, die weh tun und behandelt diese so lange bis sie nicht mehr weh tun.

Es gibt Bereiche, wo die Akupunktur besonders auffällig wirkt. So kennen wir ihren Einsatz besonders bei Beschwerden des Bewegungsapparates und bei Spannungszuständen wie hohem Blutdruck oder Kopfschmerzen. Zumindest begleitend kann man die Aku/Moxatherapie aber bei allen Krankheiten sehr wirksam einsetzen.

Die theoretischen Grundlagen

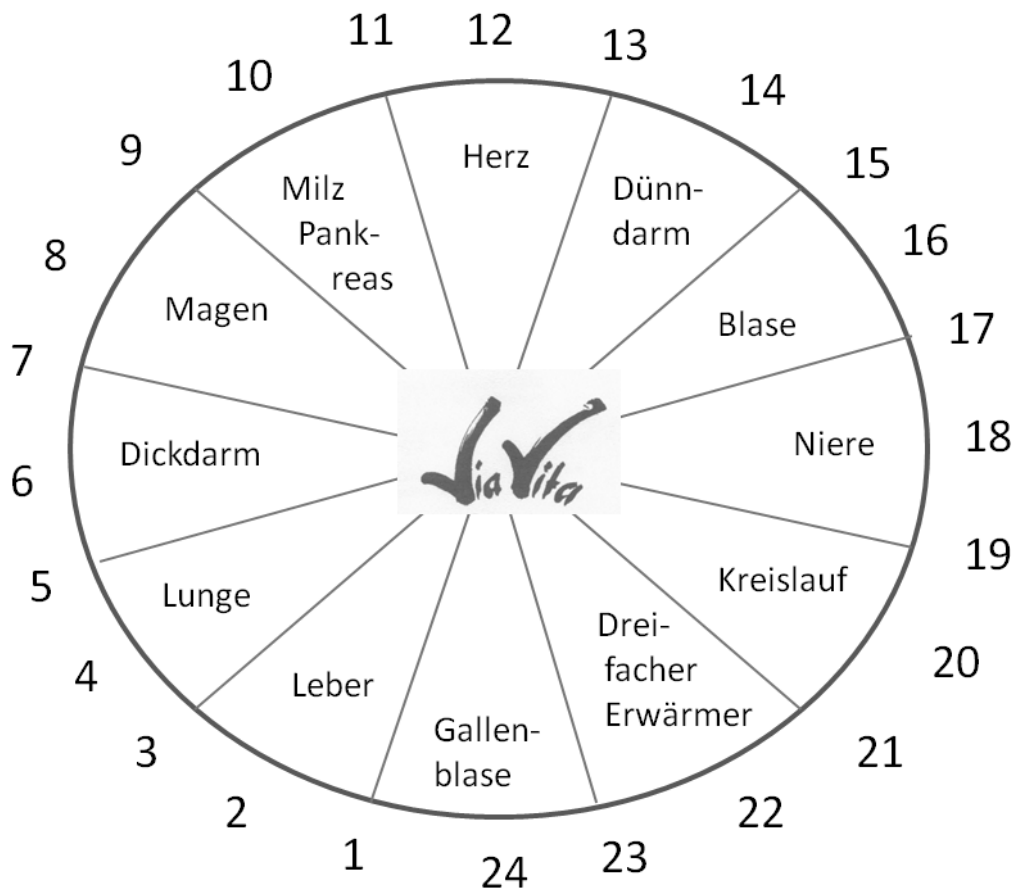
Die vitalen Substanzen

Unsere Physiker sprechen davon, dass unser Körper aus Spannung und Energie besteht. So gesehen ist das alte Wissen der Asiaten sehr modern. Ähnlich wie bei den alten Griechen spricht man in der TCM vom ständigen Fluss der Energien. Auch Körpersäfte und Körpergewebe sind so gesehen eine Form von Energie. Mit einer Ursprungsenergie (einer grundlegenden Lebenskraft) verbindet sich die Energie aus Nahrung und Atmung, die dann die Organe in spezifische Arten von Energie umwandeln. Man spricht z.B. davon, dass das Qi des Magens nach unten gehen soll. Tut es dies nicht, spricht man von „rebellischem Qi des Magens“. Man bekommt Aufstoßen, Brechreiz und Sodbrennen. Jedem der 12 Organe werden bestimmte Energieleitbahnen zugerechnet. Diese Meridiane versorgen unseren Körper mit Kraft und Spannung. An bestimmten Stellen wird diese Energie gespeichert oder umgewandelt. Dies sind die Akupunkturpunkte, die eben dann eine ganz spezielle Aufgabe besitzen.

Die Organuhr

Jedes dieser 12 Organe hat eine zwei Stunden andauernde Zeit der „Hauptaktivität“. Diesen 24 Stunden dauernden Zyklus bezeichnet man als Organuhr.

Hier einige praktische Beispiele: Morgens gegen drei Uhr werden häufig Menschen wach, die zu Lungenkrankheiten wie Asthma neigen. Die morgendliche Übelkeit trifft Menschen in der Magenzeit zwischen 7.00 und 9.00 Uhr. Die meisten Polizeieinsätze wegen „Zornausbrüchen“ finden in der Gallezeit zwischen 23.00 und 1.00 statt.



Das Meridiansystem und Systeme der Akupunktur

Den Verlauf der Meridiane muss man zunächst erlernen. Später versteht man den Sinn und die Zusammenhänge dieser Energiebahnen. Leider ist es im Westen immer noch weit verbreitet, sozusagen einen Punkt nach dem anderen zu beschreiben und die Wirkung „auswendig zu lernen“. Dies ergibt bei 365 Punkten wenig Sinn und entspricht auch nicht der Tradition. Aus Erfahrung kennt man verschiedene Punktgruppen, die gemeinsame Wirkmuster haben. Das Erfahren dieser Systeme erleichtert das theoretische Erlernen der Akupunktur. Man weiß dann wirklich, welche Punkte man wo einsetzen soll. Man spricht von „Zustimmungspunkten“ auf dem Rücken, die bestimmte Organe beeinflussen. Ihr Gegenstück sind die „Alarmpunkte“, welche sich auf der Vorderseite des Rumpfes befinden. Es gibt eine ganze Reihe von Systemen der Akupunktur. Als Beispiel für ein leicht zu erlernendes System gebe ich hier eine Seite meines Skriptes zu den sogenannten „60 antiken Punkten“.

Yang – Meridiane

Metallpunkte

Stark zerstreugend, auflösend, unmittelbare Wirkung, entspannend, öffnet die KapillargefäÙe, wärmt, bei akuten Krankheiten. Zieht das Qi und das Xue von innen nach auÙen. Sie wirken „scharf“ (Sie liegen bei den Yang Meridianen ganz aussen!)

Beispiele

akuter Infekt, akute Trauer → Di1
akute Blasenentzündung, akuter Schwindel → Bl67
akute Kopfschmerzen, akute Nackenschmerzen → 3E1

Wasserpunkte

Kühlend, bei entzündlichen, akuten Krankheiten, in den entsprechenden Organen, kühlt die Schleimhäute. (Die zweiten Punkte wirken immer kühlend!)

Beispiele

Sodbrennen, Heißhunger, Durst → Ma44
Gallenblasenentzündung, Zorn, rote Augen → Ga 43
Bronchitis, fiebrige Erkältung, Colitis → Di2
Rasender Puls, schneller Puls, Morbus Chron → Dü 2

Holzpunkte

Wirken vor allem entspannend auf Muskeln und Geist, bewegen das Qi, beruhigen die Psyche (Zorn!), bewegen auch das Blut

Beispiele

Augenschmerzen, seitliche Kopfschmerzen, Muskelverhärtungen → Ga41
Magenkrampf, Knieschmerzen, Kopfschmerzen → Ma43
Dickdarmkrämpfe, Atembeklemmung → Di3
Hoher Blutdruck, Beklemmungsgefühl, Bauchschmerzen → Dü3

Feuerpunkte

Transformieren Hitze (ohne den Körper insgesamt zu kühlen), haben eine starke Wirkung auf die Schleimhäute, insbesondere bei chronischen Entzündungen.

Beispiele

Gelenkentzündungen, starke lokale Wirkung → Ma41
Magenschleimhautentzündung → Ma41
Den überdrehten Geist (Shen) klären → Dü 5

Erdepunkte

Bauen Säfte auf, was bei den Yang Organen besonders wichtig ist. Dadurch wird auch das Qi tonisiert. Das Organ kann seine Funktion ausüben

Beispiele

Zu wenig Verdauungssäfte, Verstopfung, Knieschmerzen → Ma36
Sehnscheidenentzündungen, trockene Augen → Ga34
Rückenschmerzen, Osteoporose, klimakterische Beschwerden → Bl54
Trockene Atemwege, trockene Haut → Di 11
Konzentrationschwäche, Unruhe → Dü8

Punktbeschreibung

Hier ein Beispiel, wie in der TCM die Wirkung eines Akupunkturpunktes beschrieben wird (nach Giovanni Macciocia):

Ma 36

Name: Zusanli = Drei Entfernungen am Fuß

Punktkategorie:	Wirkungsrichtung:	Indikationen, Symptomatik:
Meer Punkt Erde Punkt Punkt des Meeres der Nahrung	Unterstützt Magen und Milz Stärkt Qi und Xue Stärkt Ursprungsqi Reguliert Nähr- und Abwehrqi Vertreibt Wind und Feuchte Beseitigt Ödeme	Übelkeit, Brechreiz Appetit und Durs Blutmangel Kurzatmigkeit, Abwehrschwäche Verdauungsproblem Knie und Bein Ödeme Schwellungen

Nach dieser Einteilung erfolgt noch ein ausführlicher Kommentar zum Verständnis des Punktes. Hierfür liest man in entsprechenden Akupunkturbüchern nach.

Ohrakupunktur

Die Ohrakupunktur entstand in Frankreich, nicht in China. Sie wird heute aber vielfach als Teil der TCM verstanden. Sie arbeitet ähnlich wie andere Reflexmethoden, etwa die Fußreflexzonen-therapie. Die Ohrakupunktur ist sehr wirksam. Selten braucht man wirklich Nadeln. Die Stimulierung kann man sogar mit dem Druck eines Streichholzes erreichen. Für Dauerreize kann man durch das Einkleben spezieller Druckpflaster sorgen. Wichtig für den erfolgreichen Einsatz ist ein ganzheitliches Verständnis dieser Therapieform.

Die Technik der Akupunktur

Die technischen Grundlagen sind nicht schwer zu erlernen. Wir werden überwiegend mit sogenannten Führungsrollchen arbeiten, die einen weitgehend schmerzfreien Einstich ermöglichen. Wichtig ist, dass verschiedene Patienten verschieden starke Reize benötigen. Man spricht von einem sedierenden Reiz, den man bei Stauungszuständen einsetzt. Ein tonisierender Reiz wird bei Mangelzuständen eingesetzt. Das Erlernen der Techniken wird im Präsenzunterricht stattfinden.

Die Wärmebehandlung / Moxatherapie

Gerade bei geschwächten Patienten, bei Kindern und alten Menschen zeigt die Anwendung von Wärme auf die entsprechenden Akupunkturpunkte eine hervorragende Wirkung. Zum Einsatz kommen spezielle Moxazigarren, aber auch Rotlichtlampen und andere Wärmequellen. Wer die Grundlagen der TCM verstanden hat, wird diese Methode mit großer Freude, mit Erfolg und ohne großen Aufwand anwenden können.

Der dreifache Erwärmer

Den Rumpf des Körpers kann man grob in drei Bereiche einteilen: Der obere Bereich umfasst die Brust oder den Bereich oberhalb des Zwerchfells. Der mittlere Bereich umfasst den Oberbauch und damit vor allem die großen Verdauungsdrüsen. Der untere Bereich umfasst den Unterbauch / Unterleib und damit den Darmbereich, die Harnwege, die Blase sowie die Geschlechtsorgane.

Gesundheit besteht, wenn die Energien zwischen diesen drei „Energiezentralen“ harmonisch zirkulieren. Die Lehre des dreifachen Erwärmers ist ein Teil der Akupunkturausbildung.

Die Pharmakologie

Eine viel größere Rolle als die Akupunktur spielt in Asien auch heute noch die Behandlung mit Heilpflanzen und Lebensmitteln. Wichtig ist vor einer Therapie eine genaue Diagnosestellung. Zum Einsatz kommen die verschiedensten Teile von Pflanzen. Besonders die Wurzeln haben oft die größte Kraft. Aber auch mineralische Bestandteile wie etwa Gips oder tierische Heilmittel wie Regenwürmer oder Austernschalen gehören zur chinesischen Apotheke. Man kann auf tierische Mittel verzichten, wenn man dies wünscht. Um so wichtiger ist dann die Kombination mit einer Ernährungstherapie.

Das Bestimmen der Wirkung

Wir beurteilen heute die Wirkung von Heilpflanzen meist nach deren Inhaltsstoffen. Wir denken zum Beispiel, dass Vitamin C die Abwehrkräfte fördert. Was man übersieht, ist, dass Vitamin C (Ascorbinsäure) eine kühlende Wirkung im Körper hat. So kann es leicht sein, dass eine Zitrone eine Erkältung noch verschlimmert. In der TCM sind folgende Aspekte für die Wirkrichtung entscheiden:

Geschmack

Bei Lebensmittel und noch mehr bei Heilpflanzen spielt der Geschmack eine entscheidende Rolle. Scharf und Bitter etwa haben eine entgiftende, trocknende Wirkung. Scharf wärmt den Organismus, bittere Heilpflanzen dagegen haben eine absenkende, kühlende Wirkung. Je mehr ein Geschmack im Vordergrund steht, desto eindeutiger ist die Wirkung. Hier eine kurze Übersicht über die Wirkung der Geschmäcker:

Geschmack	Wirkung auf das Yang	Wirkung auf das Yin	Gewürze
Scharf	Wärmt stark, treibt nach außen, erhöht den Stoffwechsel	Bringt Säfte in Bewegung, trocknet, verbraucht Masse	Ingwer, Zimt, Chili, Pfeffer, Anis, Fenchel
Süß	Kräftigt, belebt und wärmt	Befeuchtet Haut und Schleimhaut, baut Säfte auf, wirkt schleimend, einlagernd	Honig, Sirup, Süßholz, Anis, Agave
Sauer	Kühlt und zieht zusammen	Schließt die Poren und hält damit die Säfte fest, reinigt die Schleimhaut	Zitronen, Hagebutten, Melisse
Bitter	Kühlt stark, senkt ab, zieht nach unten und innen	Regt die Entgiftung an, entwässert, leitet aus	Enzian, Wermut, Löwenzahn

Die Temperatur

Heilmittel können wärmen wie etwa Zimt und Ingwer. Andere wirken kühlend wie etwa Löwenzahn oder Fieberklee. Man unterscheidet grob fünf verschiedenen Temperaturverhalten: heiß, warm, neutral, kühl und kalt.

Die Wirkrichtung

Abführmittel wie etwa die Faulbaumrinde habe eine nach unten gerichtete Wirkung. Ginseng oder Fenchel schicken ihre Kraft eher nach oben. Saure Mittel wie die Melisse ziehen nach innen, während Pfeffer nach außen treibt. So kann man Energien lenken und bestimmte Wirkungen verstärken oder abschwächen.

Die Zubereitungsform

Durch das Säubern, Zerkleinern, Aussortieren entstehen konzentrierte Heilmittel, die dann eine stärkere Wirkung haben. Man kann Heilmittel in Alkohol einlegen. Dies ergibt die in Asien so beliebten „Tonika“. Auch Öle, Honig, Säuren finden Verwendung und verändern so die Heilwirkung in die gewünschte Richtung. Am wichtigste ist die klassische „Suppe“, bei der die Heilpflanzen lange gekocht und dann getrunken werden.

Materia medica

Die Heilmittel sind in bestimmte Gruppen eingeteilt. Je nach Diagnose gibt es Mittel, die aufbauend wirken. Heilmittel können Kraft, Wärme, Säfte / Blut oder Substanz aufbauend wirken. Andere Gruppen sind geeignet Stagnationen von Blut oder Verspannungen zu lösen. Es gibt einige Gruppen für akute Krankheiten sowie Abführmittel usw.

Hier ein Beispiel zur Wirkweise von Heilpflanzen:

Zimtrinde (Cortex Cinnamomi)

Energie: Heiß, Geschmack, süß und scharf

Gruppenzugehörigkeit: Heilmittel, die das innere wärmen (bei innere Kälte).

Wirkrichtung

Wärmen und tonisieren der Niere
Eliminieren von innerer Kälte
Lindern von Schmerz
Vertreiben von Kälte aus den Energiebahnen
Fördern von der Zirkulation von Qi und Blut

Symptomatik

Kalte Extremitäten, Frieren, Schwäche des LWS Bereichs, Schwäche in den Knien, Durchfall, Hautbeulen, Abwehrschwäche, Ohnmachtneigung, Nervosität, Schmerzen

Rezepturen

Da gerade chronische Krankheiten meist mehrere Organe treffen, ist es wichtig eine ausgewogene Mischung von Arzneimitteln zusammenzufügen. Wer die einzelnen Mittel kennt, kann später auch erst einfache, dann kompliziertere Rezepturen erstellen. Diese Rezepturen sind hochwirksam und werden zunehmend und sehr neugierig von der westlichen Medizin erforscht.

Westliche Heilpflanzen/ Heilmittel

Wer in Heilpflanzenbüchern des Mittelalters liest, wird erstaunliche Parallelen zur TCM finden. Heilmittel werden zu allererst als „wärmend oder kühlend“, als „trocknend oder schleimend“ gekennzeichnet. Auch hat man viel mehr Wurzeln eingesetzt, da diese meist eine stärkere Wirkung haben. Wer die Prinzipien der Wirkweise verstanden hat, kann ohne weiteres westliche Heilpflanzen bei einer „chinesischen“ Diagnose einsetzen. Wir werden erst die Wirkung der asiatischen Heilpflanzen kennen lernen. Danach nehmen die westlichen Heilpflanzen einen großen Raum ein.

Die Kunst der Diagnostik

Vor jeder Therapie sollte eine möglichst genaue Erforschung der Ursachen von Krankheiten stattfinden. Da die Vorfahren der TCM weder Blutwerte, Röntgenbilder, noch Ultraschall usw. kannten, suchten sie nach Wegen, wie man sozusagen in den Körper hineinschauen kann. So entstanden sehr erstaunliche Verfahren, mit denen man Anhand äußerer Kennzeichen innere Zustände erkennen kann. In Asien ist es nicht „sehr schick“, nach der Verdauung und Ähnlichem zu fragen. So erwartet man auch heute noch, dass der Therapeut dem Patienten Krankheiten „ansieht“.

Die Befragung

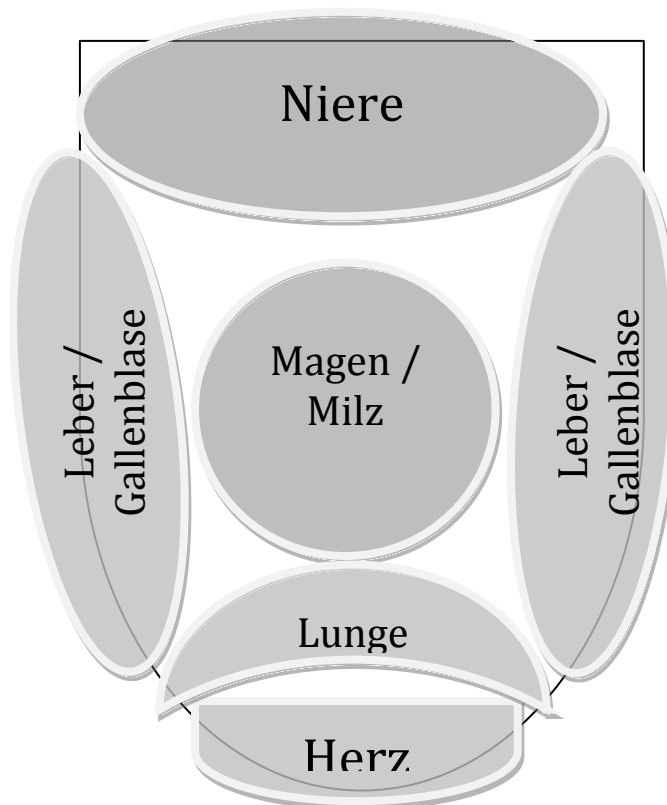
Ganz anders ist dies hier im Westen. Man erwartet oder erhofft, dass der Therapeut mit einem spricht und, noch besser, Zusammenhänge erklärt. So steht im Zentrum einer „westlichen“ Diagnosestellung nach der TCM eine ausführliche Befragung. Sie umfasst Yin und Yang, die Funktionen der fünf Elemente, die Krankheitsgeschichte sowie die psychischen Hintergründe. Hierzu gibt es vorgefertigte, ausführliche Befragungsbögen für das Gespräch mit dem Patienten.

Die Pulsdiagnose

Auch im Westen gibt bzw. gab es eine Art der Pulsdiagnostik. Eine weit größere Bedeutung als bei uns im Westen hat die Pulsdiagnostik in der TCM. Man misst an sechs verschiedenen Pulsstellen den Zustand der entsprechenden Organe. Ein Puls kann kräftig sein oder schwach, er kann schnell oder langsam sein. Bei Fieber hat ein Puls seine größte Kraft an der Oberfläche, im Schlaf ist der Puls eher tief. Bei Anspannungen spürt man einen Puls, der sich wie eine angespannte Gitarrensaiten anfühlt. Neigt dagegen jemand zu Einlagerungen, so fühlt sich der Puls „feucht“ an, wie wenn man auf einen Regenwurm drückt. Man spricht insgesamt von 18 verschiedenen Pulsqualitäten. Diese Technik wird theoretisch online erklärt, dann praktisch in den Präsenzseminaren geübt. Es ist immer eine tiefe Erfahrung, die mit viel Spaß verbunden ist!!

Die Zungendiagnostik

Am Zungenkörper und am Zungenbelag spiegeln Yin und Yang, die fünf Elemente sowie deren Zuordnungen. Ganz einfach gesagt, deutet eine rote Zunge auf innere Hitze, eine blasser Zunge auf Kälte, ein dicker Belag auf Schlackenstoffe, ein fehlender Belag auf einen allgemeinen Säftemangel. Hier eine „Zungenkarte nach den Zuteilungen der fünf Elemente:



Das Erlernen der Zungendiagnostik erfordert im Wesentlichen das Betrachten und Vergleichen „vieler Zungen“. Dann wird sie mehr und mehr zu einem wichtigem Mittel der Diagnostik.

Diagnostik über Akupressurpunkte

Akupunkturpunkte sind schmerzempfindlich, wenn innere Organe in ihrer Funktion gestört sind. Jedem Organ entsprechen ganz bestimmte Punkte. So kommt es, dass bei verschiedenen Menschen verschiedene Punkte druckempfindlich sind. Erstaunlich ist, dass diese Punkte bereits schmerzhaft sind, bevor Erkrankungen am Blutbild erkennbar werden. Auch hier werden theoretische Grundkenntnisse online vermittelt. Das Auffinden und die diagnostisch / therapeutische Bedeutung wird dann im Präsenzkurs erlernt. Bitte keine Furcht, diese Übungen kann jeder erlernen. Dies ist bisher stets gut gelungen. Diese Art der Diagnostik ist sehr aussagekräftig. Der große Vorteil darin liegt in seiner Objektivität. Und man benutzt die gleichen Punkte direkt für die Therapie.

Inspektion

Das Äußere ist das Spiegelbild des Inneren. So haben alle Kulturen das Gesicht, die Farbe, den Allgemeinzustand, die Körperhaltung von Patienten zur Diagnostik benutzt.

Bei allen Abschnitten der Ausbildung wird auf entsprechende sichtbare Symptome und deren Zusammenhänge eingegangen. Hier einige Beispiele:

Yin und Yang

- ✓ Ein blasses Gesicht deutet auf Kälte und Schwäche, ein rotes Gesicht auf Hitze
- ✓ Eine gebeugte Haltung deutet auf einen Mangel an Yang
- ✓ Weit geöffnete Augen auf einen Überschuss an Yang

Fünf Elemente / Akupunktur

- ✓ Ein runder Kopf zeigt ein ausgeprägtes Erdelement
- ✓ „Magenfalten“ auf Schleimhautprobleme,
- ✓ einseitige Beschwerden auf Druck im Gallenmeridian
- ✓ Stirnfalten auf Schlafstörungen
- ✓ X Beine auf einen Mangel an Kraft

Was kann man nach der Ausbildung?

Die Diagnose ermöglicht einem, nach den Regeln der TCM Zusammenhänge zu erkennen. Die therapeutischen Verfahren richten sich nach der Diagnose. Da wir von Anfang an diagnostische Übungen durchführen, ermöglicht einem die Ausbildung, Diagnosen zumindest bei den Kernkrankheiten sicher zu stellen. Die westliche Medizin sieht die Ursache einer Krankheit meist an dem Organ, wo sich Symptome zeigen. Da bei chronischen Krankheiten aber der Organismus insgesamt gestört ist, hat man bei der ursächlichen Therapie von chronischen Krankheiten nur sehr wenige Erfolge. Die TCM richtet ihre Therapie nach den Grundprinzipien von Yin und Yang bzw. nach den fünf Elementen. Hier ein Beispiel:

Verstopfung kann viele verschiedenen Ursachen haben:

- ✓ Bei einem trägen Darm benötigt man Ballaststoffe. Bei großer Trockenheit benötigt man saftige Mittel, die den Darm „befeuchten“.
- ✓ Bei einer zu starken Spannung muss man entkrampfende Therapien anwenden (z.B. Akupressur)
- ✓ Wenn der Organismus so schwach ist, dass die Verdauung „stehen bleibt“, helfen Kraftbrühen.

Man gibt bei einer Verstopfung also nicht einfach Abführmittel, sondern richtet sich nach der Ursache.

Wer etwas Geduld mitbringt, erlernt Diagnose und Therapie durch praktische Anwendung. Der Vorteil der TCM ist, dass verschiedenste Therapieformen zur Verfügung stehen, die man ohne Probleme miteinander kombinieren kann. Bereits die Ernährungslehre eröffnet einen großen Schatz an therapeutischen Möglichkeiten. Mit jedem Abschnitt kommen weitere Methoden der Anwendung hinzu. So macht wie immer Übung den Meister. Mit jedem Therapieerfolg steigt die Freude darüber, den richtigen Weg gewählt zu haben. Die TCM ist ein großartiges Geschenk an die ganze Welt, an dem inzwischen jeder teilhaben kann.

Eure Heilmittel sollen Lebensmittel sein
Eure Lebensmittel sollen Heilmittel sein
(Hippokrates)

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Aus unserer Nahrung beziehen wir den bei weitem größten Teil unserer Lebenskraft. Dabei stellt sich die Frage, ob wir wirklich die Lebensmittel essen, die für uns ganz persönlich gesund sind. Da wir Menschen sehr verschieden sind, brauchen wir eine Ernährungsweise, die jeweils für Sie oder Ihn geeignet ist. Denn was für den Einen gut ist, kann einem anderem Menschen durchaus schaden. Leider haben wir in den westlichen Ländern unser Erfahrungswissen hierzu fast vergessen. In asiatischen Welt benutzt man noch die Heilwirkung von Lebensmittel. Dieses Wissen kann man ohne Exotik mit unserem Erfahrungsschatz, mit modernem Denken und allgemein bekannten Lebensmitteln verbinden. Das Wissen der TCM ist leicht zu verstehen und anzuwenden. Ihre Mittel sind preiswert, sehr effektiv und nachhaltig in ihrer Wirkung. Um die praktische Anwendung geht es in diesem Lehrgang. Er soll Ihnen einen Zugang zu mehr Verständnis und Eigenverantwortung geben.

Ernährung nach den Prinzipien von Yin und Yang

Die Ernährung ist eine wichtige Säule für ein gesundes Leben. Gerade hier werden aber sehr viele Fehler gemacht, die unsere Lebensqualität und sogar unserer Gesundheit gefährden. Die modernen Ratschläge orientieren sich meist an Inhaltsstoffen, nicht aber an der Persönlichkeit des Menschen. Ernährung nach Yin und Yang bedeutet Gesundheit durch individuelle Ernährung. Diese Einführung möchte Sie inspirieren, einen einfachen und wirkungsvollen Zugang zu diesem Thema zu erlangen. Sie erhalten hier Ratschläge zur Diagnostik sowie zu einem persönlichen Ernährungsplan.

Das Wesen von Yin und Yang

Yin und Yang beschreiben die grundlegende Dualität der Welt. Sie zeigen die Gegensätze von Berg und Tal, von Wärme und Kälte, von Mann und Frau, von Winter und Sommer. Sie sind wie die zwei Seiten einer Münze, sie beschreiben Gegensätze und sind ohne einander doch nicht möglich.

Yin ist die Bewegung nach unten und innen, es ist das Passive, das Ruhende, das weibliche Prinzip, das Bewahrende, hat sanfte Bewegungen und ist tiefgründig.

Yang ist die Bewegung nach oben und außen, es ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreue, das Auflösende, das Schöpferische.

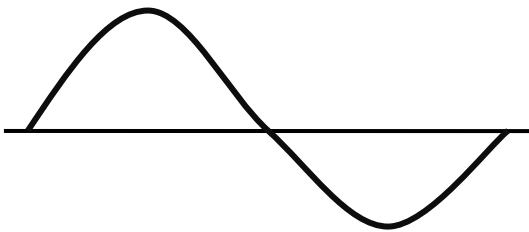
Das Symbol von Yin und Yang



Gesundheit....

ist ein harmonischer Ausgleich von Yin und Yang

Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Tag und Nacht, Winter und Sommer bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden.

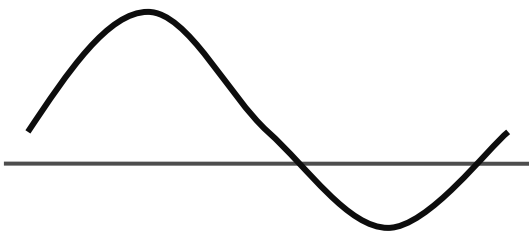


Krankheit....

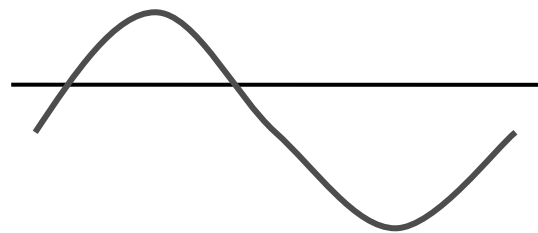
ist jede fehlende Harmonie, ist jede Einseitigkeit

Zu viel Bewegung macht genauso krank wie zu wenig Bewegung

Zu viel Ruhe macht genauso krank wie zu wenig Ruhe



Zu große Bewegung nach außen / oben,
zu geringe Bewegung nach innen / unten



Zu geringe Bewegung nach oben / außen,
zu große Bewegung nach innen / unten

Der Mensch ist aus der Natur heraus entstanden. Deswegen sind harmonische Zyklen von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit.

Grundeigenschaften des Lebens

Bezieht man Yin und Yang auf den menschlichen Organismus, so unterscheidet man nach den Regeln von Yin und Yang vier wesentliche Bestandteile:

Dem Yang entsprechen

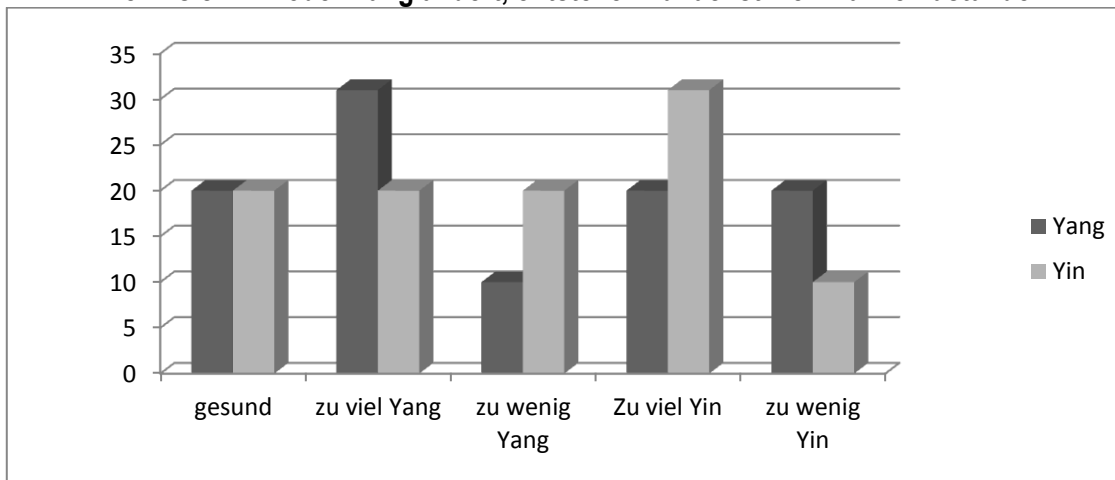
- Körperwärme
- Körperkraft (Funktion)

Dem Yin entsprechen

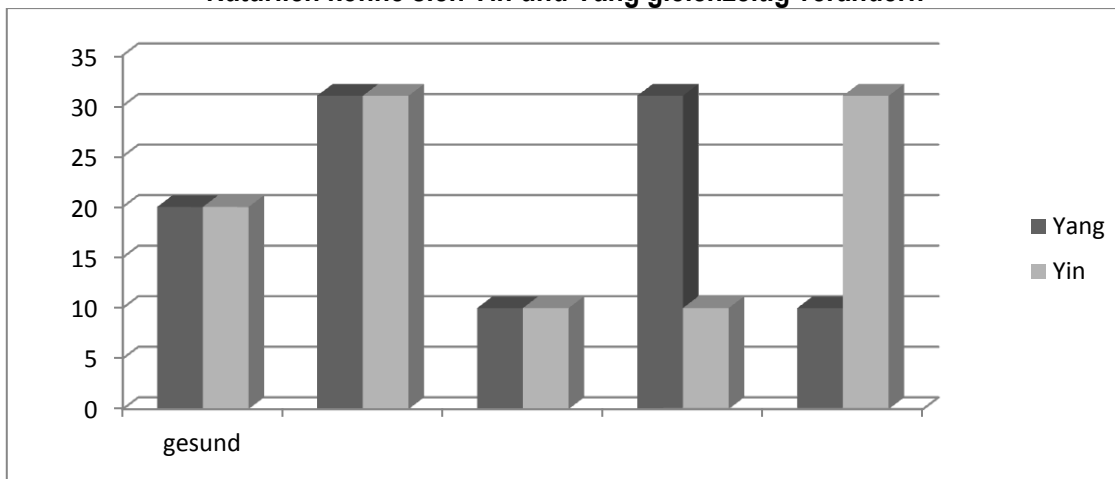
- Körpersäfte (flüssig)
- Körpermasse (fest)

Diese „Grundsubstanzen des Lebens“ haben entscheidenden Einfluss auf alle anderen Funktionen des Organismus. Sie können in Fülle oder Leere geraten. Dann entstehen höchst unterschiedliche Krankheiten, die auch unterschiedlich behandelt werden müssen.

Wenn sich Yin oder Yang ändert, entstehen zunächst vier kranke Zustände

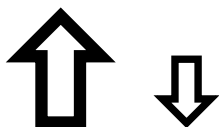


Natürlich könne sich Yin und Yang gleichzeitig verändern



Krankheiten des Yang

Im Bezug zu unseren Körperfunktionen bestimmt das Yang über unsere Körperwärme, die Spannung und die Körperkraft.



Gesundheit



Zu viel an Yang

Das Wärmende, das Aktive, die Bewegungen nach außen sind hier zu stark.

So entsteht ein zu hoher Stoffwechsel, eine erhöhte Körpertemperatur, eine zu große Spannung sowie eine Neigung zu „Überfunktionen“.

Unter anderem können folgende Symptome entstehen:

Schwitzen, Wärmeintoleranz, ein erhöhter Bewegungsdrang, schneller Puls mit hohem Blutdruck, sehr viel Appetit und Durst, Verspannungen, Unruhe. Man verträgt Hitze schlecht.

Der Geist ist sehr aktiv, leistungsorientiert und eher extrovertiert. Man neigt dazu, sich und Andere zu überfordern.



Gesundheit



Zu wenig Yang

Das Wärmende, das Aktive, die Bewegungen nach außen sind hier zu schwach.

So entsteht ein zu niedriger Stoffwechsel, man neigt zum Frieren. Es fehlt sowohl die Spannung sowie ganz allgemein die Kraft.

Durch die „Unterfunktion“ können folgende Symptome auftreten:

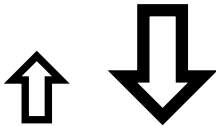
Frieren, Kälteintoleranz, körperliche Schwäche, Infektanfälligkeit, ein schwacher Kreislauf, wenig Appetit, unverdaute Nahrungsreste durch eine Verdauungsschwäche, dadurch entstehen Mangelzustände. Man verträgt Kälte schlecht.

Dem Geist fehlt hier die Bewegung nach außen. Man ist eher intuitiv, ausweichend, unauffällig und neigt zu Unsicherheit.

Krankheiten des Yin

Im Bezug zu unseren Körperfunktionen bestimmt das Yin über unsere

Körperfülle und die Säfte



Gesundheit 

Zu viel Yin

Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und Bewegung nach innen sind hier zu stark. Der Körper neigt dazu, Stoffe und Flüssigkeiten festzuhalten und einzulagern. Es herrscht das Prinzip: „Das kann man noch gebrauchen!“ Dadurch gelangen langfristig mehr Stoffe in die Zellen als wieder herauskommen. Weil sich die Säfte stauen, verschlackt der Organismus. Die Entgiftung wird so zum Schwachpunkt. Folgende Symptome können entstehen:

Neigung zu Übergewicht, Wassereinlagerungen, dadurch wenig Durst (der Körper ist schon „feucht“), wenn man Wasser trinkt, wird es lange nicht ausgeschieden, morgens wenig Appetit (weil die nachts stattfindende Entgiftung nicht abgeschlossen ist). Man verträgt feuchtes Klima nicht.

Der Geist wird eher gemütlich, träge, konservativ. Man kann sich schlecht von Dingen trennen und schlecht Nein sagen.



Gesundheit 

Zu wenig Yin

Das Festhaltende, das Bewahrende, das Ruhende und die Bewegung nach innen sind hier zu schwach.

Der Körper tut sich schwer, Stoffe und Flüssigkeiten aufzunehmen bzw. festzuhalten.

Dadurch gelangen langfristig zu wenig Stoffe in die Zellen hinein. Weil die Säfte dadurch langfristig fehlen, entsteht Trockenheit und eine Neigung, Gewicht wieder zu verlieren.

Folgende Symptome können entstehen:

Eine Veranlagung zu Untergewicht, trockene Haut und Schleimhäute, spröde Haare. Getrunkenes Wasser wird schnell wieder ausgeschieden. Durch den Mangel an Ruhe neigt man zu schlechten Nerven mit innerer Unruhe. Man verträgt trockenes Klima schlecht.

Dem Geist fehlt das „Sitzfleisch“, man ist unstedet und es fehlt das Weiche und das Bewahrende.

Eine westliche Parallele zu Yin und Yang Das vegetative Nervensystem

In der menschlichen Entwicklung entsteht schon ganz am Anfang das vegetative Nervensystem. Dieses steuert weitgehend unabhängig von unserem Willen unsere Organfunktionen. Hier treffen sich sehr sichtbar das Wissen von Yin und Yang und unserer moderne Wissenschaft.

Der Sympathikus	Der Parasympathikus
<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisiert Energie • Kampf und Flucht • Beschleunigt Puls / Atmung • Erhöht Blutdruck • Hemmt Darmbewegung • Hemmt Drüsentätigkeit • Bremst Blase und Darm • Bremst Abwehrkraft • Macht unruhig, aggressiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Speichert Energie • Schlaf und Erholung • Verlangsamt Puls / Atmung • Senkt Blutdruck • Fördert Darmbewegung • Fördert Drüsentätigkeit • Fördert die Ausscheidung • Fördert Abwehrkraft • Beruhigt, besänftigt

Auch hier führen Ungleichgewichte zu Krankheiten

Sympathikus

Überfunktion des Sympathikus	Unterfunktion des Sympathikus
<ul style="list-style-type: none"> • Schneller Puls • Hoher Blutdruck • Schnelle Atmung • Schwitzen • Extrovertiert, aktiv 	<ul style="list-style-type: none"> • langsamer Puls • niedriger Blutdruck • flache Atmung • Frieren • Introvertiert, passiv

Parasympathikus

Überfunktion des Parasympathikus	Unterfunktion des Parasympathikus
<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Reserven und Gewicht • Starke Drüsentätigkeit • Einlagerungen • „Feuchtigkeit“ • Trägheit, schläfrig 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlust, Mineralstoffmangel • Wenig Drüsentätigkeit • Entwässerung • „Trockenheit“ • Unruhe, rastlos

Ein Ungleichgewicht dieser Steuermechanismen verursacht Beschwerden und Krankheiten. Greift man hier regulierend ein, kann der Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Ein Ausgleich von Yin und Yang, ein harmonisches Gleichgewicht von Sympathikus und Parasympathikus bedeuten (das Wiedererlangen von) Gesundheit.

Typbestimmung / Diagnostik

Um festzustellen, in welchem Zustand sich Yin und Yang befinden, ist es wichtig Yin und Yang jeweils erst einmal unabhängig voneinander zu bewerten.

Fragen zum Zustand des Yang

- Wie ist die Körperwärme, friert man eher oder neigt man zum Schwitzen?
- Wie ist die körperliche Leistungsfähigkeit, der „Spannungszustand“?
- Ist der Kreislauf eher schlapp oder sogar zu aktiv?
- Hat man viel oder wenig Appetit und Durst?
- Verträgt man eher kaltes oder warmes Klima?
- Ist man geistig extrovertiert oder eher intuitiv?

Fragen zum Zustand des Yin

- Neigt man dazu, leicht Gewicht zuzulegen, bzw. ist es sehr schwierig Gewicht zu verlieren (oder umgekehrt)?
- Gibt es eine Neigung, Wasser einzulagern oder es schnell wieder auszuscheiden?
- Sind die Schleimhäute, die Haut, die Haare sehr trocken?
- Tut sich der Körper schwer mit der Entgiftung?
- Verträgt man eher trockenes oder feuchtes Wetter?
- Gibt es einen Hang zur Gemütlichkeit oder fehlt das „Sitzfleisch“?

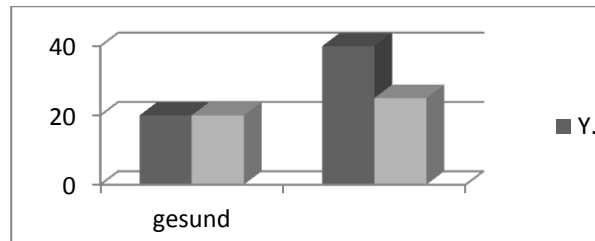
Auswertung

Wichtig ist, dass man Yin und Yang unabhängig voneinander bewertet.

Praktische Beispiele

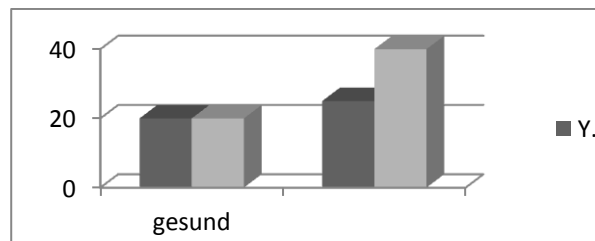
1. Jemand hat immer Hunger und Durst, schwitzt, neigt zu hohem Blutdruck, verträgt Wärme schlecht, gleichzeitig gibt es eine leichte Neigung zum Übergewicht und zu Einlagerungen.

- Hier sind sowohl Yin als auch Yang zu viel vorhanden. Dabei ist das Yang deutlich mehr erhöht als das Yin. Deshalb muss bei einer Therapie zuerst das Yang abgesenkt werden.



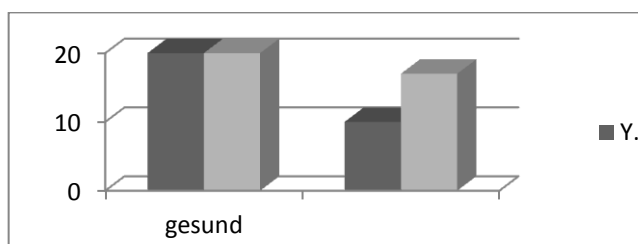
2. Jemand hat viel Hunger, ist körperlich immer warm und verträgt Hitze nicht, gleichzeitig hat er starkes Übergewicht und neigt sehr zu Einlagerungen.

- Hier ist das Yang nur leicht erhöht, das Yin aber sehr stark erhöht. Deshalb muss man besonders das Yin absenken.



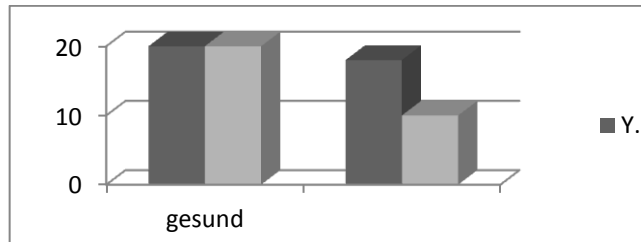
3. Jemand friert stark, ist geschwächt, hat eine schwache Abwehr und hat Kreislaufprobleme, gleichzeitig hat er eine eher trockene Haut sowie eher wenig Gewicht.

- Hier sind sowohl Yin als auch Yang zu wenig vorhanden. Dabei fehlt vor allem das Yang, deshalb sollte man das Yang aufbauen.



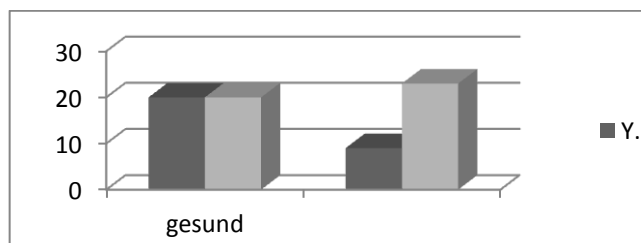
4. Jemand hat kalte Hände und Füße, gleichzeitig hat er sehr trockene Haut und Schleimhäute, sowie zu wenig Gewicht.

- Hier ist deutlich zu wenig Yin vorhanden, das Yang fehlt etwas. Hier muss man vor allem das Yin aufbauen.



5. Jemand friert stark, ist sehr geschwächt, hat Kreislaufprobleme, gleichzeitig gibt es eine Neigung zum Übergewicht und zu Einlagerungen.

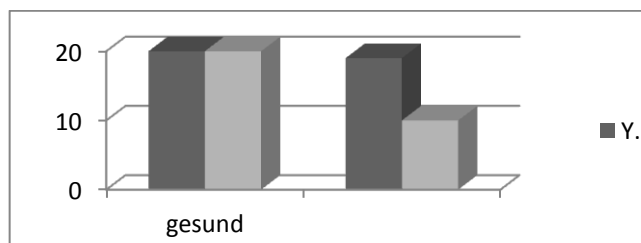
- Hier fehlt sehr deutlich das Yang, das Yin ist leicht erhöht. Deswegen sollte man das Yang stabilisieren.



6. Jemand ist leicht geschwächt mit Kreislaufproblemen.

Dabei ist er völlig ausgetrocknet, ist unruhig und verliert Gewicht.

- Hier fehlt besonders das Yin, das Yang ist nur leicht geschwächt. Deshalb sollte man insbesondere das Yin aufbauen.



Natürlich kann auch nur eine Säule verändert sein. Wichtig ist, zu bewerten, ob das Yin oder das Yang stark verändert ist. Wo ist das größte Ungleichgewicht? Gibt es mehr und/oder deutlichere Symptome beim Yin oder beim Yang?

Die Therapie wählt man entsprechend der Auswertung.

Die Therapie nach den Prinzipien von Yin und Yang



Ratschläge für den Zustand I „Zu viel Yang“

Grundlegendes:

- Der Stoffwechsel ist zu hoch
- Wer hoch brennt, hat ständig Hunger
- Deshalb benötigt man langsam verdauliche und absenkende Lebensmittel
- Ungeeignet sind sehr leicht verdauliche und hitzige Lebensmittel
- Wichtig ist ein ausreichendes Frühstück!



Günstige Lebensmittel

Kühlende Lebensmittel

Rohkost hat eine kühlende Wirkung. Der Körper verbraucht mehr Wärme, um die Nahrung aufzunehmen, als er von der verdauten Nahrung an Wärme zurückbekommt. Wenn man den Stoffwechsel bremsen will, sollte man einen hohen Anteil an Rohkost einführen!

Gemüse

Paprika, Salate, Gurken, Sauerkraut, Avocados, Blumenkohl, Champignons, Kohlrabi, Kürbisse, Möhren, Radieschen, Rettich, Spargel, Tomaten.

Obst / Früchte / Beeren

Äpfel, Birnen, (harte) Bananen, Kiwis, Orangen, Melonen, Zitronen, Ananas, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mandarinen Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben.

Ausgleichende Lebensmittel

(Lebensmittel, die die Blutzuckerkurve beruhigen)

Bei einem zu hohem Stoffwechsel ist es wichtig, Lebensmittel zu verwenden, die langsam verdaulich sind. Diese bremsen dann den Stoffwechsel und wirken ausgleichend und beruhigend.

Getreide / Saaten / Vollkornprodukte

Weißes Mehl und weißer Zucker gehen schnell und direkt ins Blut. Man ist nur sehr kurz satt und bekommt nur wenig Energie. Das volle Korn enthält sehr viele Mehrfachzucker, die man als Stärke bezeichnet. Diese Stärke wird nur langsam vom Körper abgebaut. Sie macht daher lange satt und spendet lange und gleichmäßig Energie. Deshalb sollten Vollkornprodukte bei einem „Zuviel an Yang“ der hauptsächliche Bestandteil der Nahrung sein. Besonders günstige Getreideformen sind hier: Alle Vollkornprodukte wie etwa Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollreis. Dinkel, Gerste, Grünkern, Mais, Reis, Roggen, Weizen, Buchweizen.

Günstig sind auch Ölsaaten und Trockenfrüchte, da sie nur langsam verdaut werden und lange satt machen. Günstige Ölsaaten sind hier: Cashewkerne, Datteln, Haselnüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Oliven, Avocados. Getrocknete Äpfel, Ananas, Bananen, Feigen, Beeren, Orangen, Pflaumen, Rosinen.



Ungünstige Lebensmittel

Ungünstig sind Lebensmittel, die sehr leicht verdaulich sind, weil sie noch mehr Hunger verursachen. Auch sehr scharfe und hitzige Lebensmittel sind ungünstig:

Alles sehr leicht Verdauliche wie weißes Mehl , weißer Zucker, zu viel Fleisch, zu viele scharfe Gewürze und scharfer Alkohol.

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Frühstück

Ein ausreichendes Frühstück ist von großer Bedeutung, um nicht schnell in die Unterzuckerung zu geraten. Essen Sie sich satt.

- ✓ **Variante Vollkornbrot**
Vollkornbrot mit Butter, Emmentaler Käse und Tomate, mit Kräutersalz
Vollkornbrot mit Forelle, Chiccoreeblätter und Meerrettich
Vollkornbrot mit Olivenaufstrich, Paprika und etwas Pfeffer
- ✓ **Variante Müsli**
Dinkelcrunchy (Fertigmischung) mit Mandelsplittern und Joghurt
Mischmüsli (Fertigmischung) mit Rosinen und Walnüssen
Vollkorn Cornflakes mit Reismilch und gerösteten Sonnenblumenkernen
- ✓ **Variante warmes Frühstück**
 Ein warmes Frühstück ist sehr gut, wenn es nicht zu leicht verdaulich oder zu süß ist.

Lecker Bulgur, süß, mit Erdnüssen und Rosinen

Zutaten 1 Person

50g Bulgur, 250ml Wasser, 1EL Erdnüsse, 1EL Rosinen, 1TL Honig, eine kleine Prise Salz, etwas Butter

Zubereitung

Bulgur 25 min in Wasser kochen, Erdnüsse und Rosinen ca. 5 min vor Ende der Garzeit einheben, mit Honig, Butter und Salz abschmecken

Varianten

Statt Bulgur	Statt Rosinen	Statt Butter	Statt Erdnüssen
Reis, Dinkel, Roggen, Gerste	(Getrocknete) Äpfel, Aprikosen, Kirschen, Bananen	Olivenöl, Sahne, Sesamöl, Walnussöl	Sonnenblumenkerne, Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne

Achtung: Bulgur, auch Reis und andere Saaten benötigen je nach Größe oder Körnung unterschiedlich lange, bis sie gar sind. Kochen Sie entsprechend der Verpackungsangabe.

Versuchen Sie auch einmal ganz „asiatisch“ ein herzhaftes Frühstück:

Pikanter Grünkern mit Pilzen, Paprika, Sojasoße und Sauerrahm

Zutaten

40g Grünkern, 60g Champignons, 100g grüne Paprika, Sojasoße, 1EL Sauerrahm, 1TL Gemüsebrühe, 200 ml Wasser, Gewürzsalz

Zubereitung

Champignons und Paprika schneiden, Grünkern in Gemüsebrühe 20 min kochen, dann die Champignons und Paprika hinzufügen und nochmals 10 Minuten mit kochen, mit Sojasoße und Sauerrahm abschmecken.

Variieren Sie die Zutaten.

Versuchen Sie verschiedene Gemüsesorten oder Getreidearten.

Versuchen Sie als Nachspeise einen Joghurt. Dieser wirkt beruhigend und verringert wegen seinem hohen Anteil an tierischen Eiweißen den Hunger auf Fleisch.

Mittagessen

Ein zu hoher Stoffwechsel führt leicht dazu, dass man zu viel und die falschen Dinge isst. Schon alleine deshalb, weil man zu „Heißhunger“ neigt. Um hier gegenzusteuern, ist ein Salat als Vor- oder Hauptspeise angezeigt. Die Hauptmahlzeit sollte dann überwiegend vollwertige Kohlehydrate enthalten.

Gemischter Salat mit Schafskäse und Oliven

Zutaten 1 Person

100g Tomaten, 80g Kopfsalat, 30g gehackte Schalotte, 1EL Joghurt, 40g Feta / Schafskäse, einige Oliven, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Tomaten in Scheiben schneiden, Kopfsalat zerkleinern, schneiden, zusammen mit der klein gewürfelten Schalotte und den Oliven in eine Schüssel geben, mit Öl, Salz, Pfeffer und Joghurt gut vermengen, dann den gewürfelten Schafskäse (am Rand) aufbringen, danach die geschnittenen Tomaten darauf legen, evtl. mit anderen Zutaten garnieren und servieren.

Variationen

Sie haben hier ein Basisrezept für einen Salat, den Sie in alle Richtungen verändern können. Versuchen Sie verschiedene Salate wie Eisbergsalat, Chiccoree, Gurken, Kohlrabi, Möhren. Verfeinern Sie den Salat mit Beilagen wie gerösteten Sesam, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder gehackten Nüssen.

Hauptspeisen

Makkaroni mit Champignons in Cambozolasoße mit Pinienkernen

Zutaten

80g Vollkornmakkaroni, 60g Champignons, 40g Lauchzwiebeln, 2 Tomaten oder entsprechend Tomatensoße, 1 TL Gemüsebrühe, 40g Cambozola, Olivenöl, Pinienkerne, Salz.

Zubereitung

Nudeln al dente kochen, geschnittene Pilze und die fein geschnittenen Lauchzwiebeln in separatem Topf in Öl leicht anbraten, die geviertelten Tomaten dazugeben, 5 min lang erhitzen, 50ml Wasser und Gemüsebrühe begeben, geschnittenen Cambozola unterrühren, 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Nudeln mit der Soße übergießen und mit den Kernen bestreuen.

Variationen

Statt Maccaroni	Statt Champignons	Statt Tomaten	Statt Cambozola	Pinienkerne
Andere Nudeln, Reis, Grünkern, Kartoffel	Austernpilze, Paprika, Brokkoli	Zucchini, Möhren, Blumenkohl	Joghurt, (saure) Sahne, Mojo, Pesto	Andere Nüsse, Kürbiskerne

Versuchen Sie vollwertige Lebensmittel wie Reis oder Kartoffeln

Currypaprikareis mit Paprika, Parmesan und Walnüssen

Zutaten

40g Reis, 80g grüne Paprika, 60 g rote Paprika, Butter, 1EL saure Sahne, Curry, Walnüsse, 250ml Gemüsebrühe, Parmesan, Gewürze: Petersilie, Salz

Geschnetzeltes mit Zucchini und Salzkartoffeln

Zutaten:1 Person

100 g Putenmedaillon, 200g Kartoffeln, 100g Zucchini, 1 Msp süßer Paprika, Salz, 2 EL Joghurt, 50 ml Wasser, 1 EL Maismehl

Abendessen

Das Abendessen sollte gemäßigt und vollwertig ausfallen. Mittelmeerkost ist angesagt! Benutzen Sie nur wenige tierische Eiweiße. Wenn Sie wollen, essen Sie einen kleinen Salat. Auch Kartoffeln sind sehr gut geeignet. Bitte nicht zu viele Nudeln essen, lieber Vollkornbrot mit Oliven, Avocados, Schafskäse.

Wenn Sie warm essen wollen, setzen Sie als Schwerpunkt Kartoffeln, Reis und Gemüse ein. Hier einige supereinfache Beispiele:

Salzkartoffeln mit Spinat
Pellkartoffeln mit Butter und Spargel
Ofenkartoffel mit Quark und Majonaise

Wenn es etwas anspruchsvoller sein soll, so gehen Sie auf die Mittagsrezepte und versuchen Sie diese. Nur sollte die Menge deutlich geringer sein.

Ratschläge für den Zustand II „Zu wenig Yang“



Grundlegendes

- Der Stoffwechsel ist zu niedrig und geschwächt
- Wer geschwächt ist, benötigt „Kraftnahrung“
- Leichtverdauliche, wärmende Kost ist angesagt
- Sehr gut ist ein warmes Frühstück
- Ungünstig sind (zu viel) schwerverdauliche Rohkost und Vollkornprodukte



Günstige Lebensmittel

Kraftnahrung / Wärmende und kräftigende Lebensmittel:

Je mehr Kraft und Energie in einem Lebensmittel steckt, desto größer ist die Lebenskraft und Körperwärme, die wir aus der Nahrung bekommen.

Saaten enthalten alle Stoffe für den Start in das neue Pflanzenleben. Ein Samenkorn ist also ein ganz natürliches Kraftpaket.

Getreide / Körner / Mais / Reis / Hirse usw.

Alle Kulturen haben ihren Lobgesang auf Brot und Getreide. Es erhöht den gesunden Blutzucker und gibt enorme Kraft. Besonders energiereiche Getreidesorten sind: Hafer, Dinkel, Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth.

Ölsaaten / Nüsse

Auch Ölsaaten sind Kraftpakete. Wegen ihres hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren wirken sie Yin aufbauend, aber auch entgiftend. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Sesam, Weizenkeime.

Hülsenfrüchte

Da Hülsenfrüchte besonders viele Eiweiße enthalten, gleichen diese viele Mangelerscheinungen aus. Sie wirken entgiftend, wodurch sie ganz nebenbei „Schlankmacherpowermittel“ sind. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen.

Gemüse

Mehrjährige Gemüsearten speichern ihre eigene Lebenskraft. Dazu gehören vor allem Wurzelgemüse, Knollen und Zwiebelarten. Zwiebeln, Lauch, Möhren, Rüben, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, aber auch rote Beete oder Kohl kräftigen und vitalisieren unseren Organismus. Da sie sehr viele Mineralien und Säfte enthalten, stabilisieren sie auch das Yin.

Tierische Produkte

Eier / Fleisch / Fisch / Käse / Milchprodukte

Eier sind sozusagen die tierische Variante von Saaten. Wie ein Samenkorn enthält das Ei alle, hier für das spätere Federvieh, nötigen Inhaltsstoffe. Fleisch und Fisch haben den großen Vorteil, dass sie recht leicht verdaulich sind und die Körperwärme erhöhen. Fleisch wirkt aber schleimend und verschlackend. Allgemein ist Fisch leichter verdaulich und auch verträglicher. Günstig sind: Geflügel, Rindfleisch, heller Fisch wie Scholle, Kabeljau, Pangasius, Seelachs, Krabben. Milch und besonders Käse sind Konzentrate. Die schwerst arbeitenden Bergbauern hätten ohne ihren Käse wohl kaum überlebt. Aus den oben genannten Lebensmitteln hat man zu allen Zeiten leckere Kraftbrühen für geschwächte Menschen bereitet. Wichtig ist, dass diese sehr lange kochen. Wichtig ist auch die Zubereitung. Essen Sie möglichst warm. Vermeiden Sie zu viele kühlende und schwer verdauliche Lebensmittel wie Rohkost und Vollkornbrot. Essen Sie langsam und kleine Portionen.



Ungünstige Lebensmittel

Ungünstig sind Lebensmittel, die sehr schwer verdaulich sind, weil diese den Organismus überfordern und noch mehr schwächen. Rohkost wirkt kühlend und absenkend. Sie sollte nur in geringen Mengen verwendet werden. Auch schwer verdauliches Vollkornbrot überfordert leicht die Verdauungsorgane. Vermeiden Sie ein schweres oder kaltes Frühstück!

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Frühstück

Morgens und bis mittags werden die meisten Verdauungssäfte gebildet. Es macht also Sinn, morgens den Appetit anzuregen und abends deutlich weniger zu essen. Sehr empfehlenswert ist ein warmes Frühstück. Um die Verdauungsorgane „anzukurbeln“ und den Organismus zu wärmen sind Gewürztees wie Zimt, Ingwer oder Fenchel als „Vorspeise“ hervorragend geeignet.

Lecker Hirse, süß mit Mandeln, Kokosflocken und Honig

Zutaten 1 Person

40 g Hirse, 250 ml Wasser, 1EL Mandelsplitter, 1EL Rosinen, 1EL Kokosflocken, Honig, Zimt, Ingwer, eine kleine Prise Salz, etwas Butter

Zubereitung

Hirse in Wasser 25 min kochen, Mandeln, Kokosflocken und Rosinen ca. 5 min vor Ende der Garzeit einheben, mit Honig, Butter und Gewürzen abschmecken.

Varianten

Sie können statt Wasser auch Reis- oder Hafermilch nehmen.

Statt Hirse	Rosinen	Butter	Mandeln	Zimt
Hafer, Quinoa, Amarant, Reis, Dinkel	(Trockene) Äpfel, Bananen, Kirschen	Sesamöl, Walnussöl, Olivenöl	Walnüsse, Nüsse, Sonnenblumenkerne	Fenchel, Ingwer, Vanille, Kardamom

Versuchen Sie auch mal ein herzhaftes Frühstück

Exquisites Quinoa, herzhaft mit Paprika und Fenchel

Zutaten 1 Person

40 g Quinoa, 250 ml Wasser, 80 g rote Paprika, 80 g Fenchel, 50 g Zwiebel, Butter, Salz, Pfeffer, 1TL Gemüsebrühe, Schnittlauch, 1EL Creme fraiche

Vollkornbrot als Frühstück ist nicht optimal, da es eher schwer verdaulich ist. Wenn Sie dennoch Vollkornbrot wählen, dann ziehen Sie leicht verdauliche Brote aus Hafer oder Dinkel vor. Toasten Sie das Brot und essen Sie es am Besten mit Butter und Honig. Müsli ist in Ordnung, wenn es nicht überzuckert ist und nicht zu viele Ballaststoffe enthält. Günstig ist es auch, die Zutaten anzurösten oder zu kochen. Also auch Nüsse, die hier gut passen.

Mittagessen

Als Vor- oder Hauptspeise rate ich sehr zu einer Kraftbrühe oder einen Eintopf. Klassischerweise ist diese eine Fleischbrühe. Auch Gemüse und Getreidesuppen wirken hervorragend, wenn man sie nur lange genug kocht.

Rindfleischbrühe mit Champignons und rotem Paprika

Zutaten 2 Personen

Eine kleine Beinscheibe, 100 g Zwiebeln, Suppengrün (Sellerie, Möhren, Petersilie), 1 kleines Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 80 g Champignons, 100 g rote Paprika, frischer Schnittlauch.

Zubereitung

Die Beinscheibe waschen, zusammen mit den Zwiebeln und dem Suppengrün und dem Lorbeer in einem größeren Topf mit Wasser bedecken und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Danach nur die Bestandteile davon in der Suppe lassen, die man gerne essen möchte. Die geschnittenen Champignons und roten Paprika hineingeben und ca. 5 – 10 Minuten nochmals köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem geschnittenen Schnittlauch garnieren und servieren.

Varianten

Versuchen Sie auch mal Getreide mit zu kochen. Günstig sind Hafer, Hirse, Dinkel oder Reis. Auch Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Erbsen schmecken darin sehr lecker. Denken Sie daran, Hülsenfrüchte wenigstens über Nacht einzuweichen.

Statt Beinscheibe	Zwiebeln	Sellerie	Gemüse	Gewürze
Geflügel, Kalb, Hammel, Wild	Lauch, Knoblauch	Fenchel, Kohl, Rettich	Zucchini, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl	Meerrettich, Nelken, Senf, Kümmel, Ingwer

Zwiebelsuppe mit Ei und altbackenem Brot und Käse**Zutaten 1 Person**

120 g Zwiebeln, ½ Gemüsebrühwürfel, 250 ml Wasser, Salz, 1 Ei, Olivenöl, Butter, 1 Msp Pfeffer, Salz, 2 EL Weißwein, 2 Brotscheiben, 2 EL geriebener Emmentaler, Schnittlauch

Zubereitung

Die Brotscheiben würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, Zwiebeln ca. 2 min in der Butter glasig anbraten. Die Zwiebeln mit Brühe übergießen und 15 Minuten kochen lassen, das Ei in einer Tasse rühren, Ei langsam in die Zwiebelsuppe einrühren und ca. 3 Minuten stocken lassen. Weißwein einrühren. Die Suppe in den Teller geben, dabei das Brot auf die Suppe legen, Käse und Schnittlauch aufstreuen.

Erbseintopf mit Paprika, Reis und Sesam**Zutaten 1 Person**

30g grüne Erbsen, 250ml Wasser, 1TL Brühe, 50g Zwiebeln, 30g Langkornvollreis, 70g rote Paprika, 1EL gerösteter Sesam, 1 Scheibe Sellerie, 40g Feta, Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Erbsen über Nacht einweichen, abgießen, mit dem Reis und dem Sellerie zusammen in der Brühe ca. 40 Minuten kochen. Paprika in grobe und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, mit dem Sesam in einer Pfanne in Butter andünsten, mit dem gewürfelten Schafskäse zusammen in den Eintopf einfüllen, gut umrühren und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie und noch etwas Sesam garnieren und servieren.

Apfelkompott mit Zimt, Honig und Pistazien**Zutaten 1 Person**

Ein Apfel oder fertiges Kompott, Zimt, Nüsse, Honig.

Zubereitung

Apfel in Stücke schneiden, 5-10 min kochen, mit Zimt und Honig würzen, mit gehackten Pistazien überstreuen.

Varianten

Statt Apfel	Zwiebeln	Zimt	Honig
Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen	Vanille, Anis, Muskat	Walnüsse, Sesam, Kürbiskerne	Ahornsirup, Agavensaft, Rübensaft

Abendessen

Bevorzugen Sie ein leicht verdauliches Abendessen, essen Sie kleine Mengen. Das Abendessen kann dem Frühstück oder Mittagessen ähnlich sein, nur eben nicht so umfangreich. Essen Sie nicht zu spät!

Warme Getränke verhindern ein Auskühlen, was Sie nur schwächen wird.

Tomatensaft mit Salz und (Chili)pfeffer.

Statt Tomaten können Sie auch Karottensaft, rote Beete, Gemüsesaft nehmen.

Warmer Traubensaft mit Ingwer oder Zimt.

Statt Traubensaft können Sie auch Holundersaft, Apfelsaft, Birnensaft, Bananensaft oder andere Frucht- oder Obstsaft nehmen.

Warme Hafermilch, mit Salz und Pfeffer oder mit Zimt / Ingwer

Sehr günstig ist eine kleine warme Mahlzeit:

Kartoffelpüree mit Möhren und Sesam

Zutaten 1 Personen

100g Möhren, 200 g Kartoffeln, 40 g Lauch, 1EL Butter, 1TLAgavensaft, 1 EL Sesam, geschrotet und geröstet, 70 ml Milch, etwas Muskatnuss, Kräutersalz.

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 min kochen, abschließend grob stampfen, Butter und Milch dazugeben, mit Muskat und Kräutersalz abschmecken. Möhren säubern, evtl. schälen, und mit dem geschnittenen Lauch in einen Topf geben, in den Sie vorher etwas Butter geschmolzen haben, ca. 10 min andünsten. Mit Agavensaft, Salz und Pfeffer würzen, nochmals mit etwas Gemüsebrühe 10 min ziehen lassen. Den gerösteten Sesam darüber streuen.

Ratschläge für den Zustand III „Zu viel Yin“

Grundlegendes

- Der Organismus tut sich schwer mit der Entgiftung, neigt zu Einlagerungen
- Hier benötigt man Lebensmittel, die die Entgiftung anregen
- Da nachts die Leber arbeitet, ist ein „leichtes“ Abendessen von höchster Bedeutung
- Ungünstig sind stark aufbauende Lebensmittel wie weißer Zucker, Weißmehl und in größeren Mengen tierische Produkte



Günstige Lebensmittel

Trocknende und entgiftende Nahrung

Wenn mehr Stoffe und Flüssigkeiten in unsere Körperzellen hineingelangen als herauskommen, entstehen Schwierigkeiten mit der Entwässerung und Entgiftung. Man neigt dann zu Wassereinlagerungen und Übergewicht. Hier helfen Lebensmittel, die Stoffe aus der Zelle heraus befördern.

Wichtig sind Ballaststoffe, die Wasser und Abfallprodukte schon im Darm binden und so den Stuhlgang und die Entgiftung anregen. Bestimmte Lebensmittel wirken entwässernd und harntreibend und regen so die Ausleitung an. Besonders wichtig ist ein leichtes Abendessen, damit die Leber nachts entgiften kann.

Getreide: Hirse, Mais(mehl), Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Knäckebrot, Quinoa, Amarant, Bulgur. Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, sollten Sie abends auf Getreidenudeln (auch Vollkornnudeln) verzichten.

Gemüse: Gemüse gehört zu den besten Mitteln, um die Entgiftung im Körper anzuregen. Hier die wichtigsten Beispiele: Kartoffeln, Spargel, Paprika, Zucchini, Spinat, Pilze, Kohlsorten, Sauerkraut, Salate, Lauch, Rettich, Sellerie, Tomaten, Pilze.

Hülsenfrüchte: Hülsenfrüchte wirken entwässernd und regen die Entgiftung an. Sie enthalten neben vielen Eiweißen auch jede Menge Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojaprodukte wie etwa Tofu.

Obst / Früchte / Beeren: Hier gelten ähnliche Grundregeln wie für das Gemüse: Beeren und Früchte, Ananas, Äpfel, Birnen, Holunder, Johannisbeeren, Kiwis, Orangen, Melonen.

Fette / Öle: Es geht bei den Fetten um eine möglichst hohe Konzentration von ungesättigten Fettsäuren. Bearbeitete und erhitzte Fette machen dick und krank. Das wohl beste Fett / Öl ist das Olivenöl.

Tierische Produkte

Tierische Produkte sind Aufbaumittel, die sehr viele Stoffe in die Zellen ziehen und eine allgemein verschlackende Wirkung haben. Deshalb sollte man nur vorsichtig davon Gebrauch machen. Fisch ist hier gesünder als Fleisch. Günstig sind milchsauer vergoren Lebensmittel wie Joghurt. **Getrocknete Lebensmittel** muss man besonders gut kauen. Das bringt sämtliche Drüsen in Gang. Besonders günstig ist Knäckebrot. Gut ist auch Trockenobst. **Rohkost** muss man kauen. Sie regt enorm unsere Verdauungsdrüsen an und ist ein wichtiger Bestandteil einer entgiftenden Kost. Reduzieren Sie Lebensmittel, die stark aufbauend und schleimend wirken. Dazu gehören vor allem weißer Zucker, weißes Mehl, sowie tierische Lebensmittel.

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Morgens und bis mittags werden die meisten Verdauungssäfte gebildet. Nachts soll die Leber in Ruhe arbeiten können. Weil ihre Entgiftung zu langsam ist, haben Sie morgens wenig Appetit, der sich dann abends meldet. Wenn Sie abends essen, fließt das Blut nicht in die Leber sondern in die Verdauungsorgane. Dadurch wird die Entgiftung noch schlechter. Deshalb ist es wichtig, aus diesem Kreislauf auszubrechen. Wenn Sie morgens nicht frühstücken, werden Ihre Zellen bald Hunger haben. Und wenn Sie dann essen, werden diese Zellen alles aufnehmen, was sie bekommen können Sie werden alles speichern, was nicht sofort verbraucht wird. Dies wirkt sich ähnlich aus, wie der Jojoeffekt nach Diäten. Nur dass Sie diesen Jojoeffekt dann jeden Tag haben werden!

Frühstück

Günstig sind Vollkornprodukte, Müsli oder ein warmes Frühstück:

Vollkornbrot mit Frischkäse, Chiccoreeblättern und Meerrettich

Vollkornbrot mit Olivenaufstrich, Paprika und Curry

Cornflakes mit Rosinen und Walnüssen

Frischkornmüsli mit Apfelwürfeln und Quark

Hier eine Variante für ein warmes, herzhaftes Frühstück:

Herzhafte Hirse mit Champignons, grünem Paprika, Frischkäse und Sesam

Zutaten

40 g Hirse, 250 ml Wasser, 50 g Champignons, 60 g grüner Paprika, 50g Zwiebeln, 1EL Sesam, 1EL Frischkäse, 1TL Gemüsebrühe

Zubereitung

Hirse und Zwiebeln in Gemüsebrühe 15 min kochen, Champignons, Paprika kleinschneiden, in die Hirse einrühren, nochmals 10 min köcheln lassen, mit Frischkäse und geröstetem Sesam abschmecken.

Variationen

Statt Hirse	Paprika	Champignons	Frischkäse	Sesam
Quinoa, Polenta, Bulgur, Grünkern	Chiccoree, Sellerie, Lauch, Fenchel	Zucchini, Austernpilze, Pfifferlinge	Joghurt, Quark	Walnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne

Lecker Quinoa, süß mit Mandeln, Kokosflocken und Honig

Zutaten: 1 Person: 40 g Quinoa, 250 ml Wasser, 1 EL Mandelsplitter, 1EL Rosinen, 1EL Kokosflocken, Honig, Ingwer, eine kleine Prise Salz

Mittagessen

Kopfsalat mit Tomaten, Oliven und Sonnenblumenkernen

Zutaten 1 Person

100g Kopfsalat, 100g Tomaten, 30 g gehackte Schalotte, 1EL Joghurt, einige Oliven, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl, 1EL geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Kopfsalat zerkleinern, schneiden, zusammen mit der klein gewürfelten Schalotte und den Oliven in eine Schüssel geben, mit Öl, Salz, Pfeffer und Joghurt gut vermengen, danach die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf legen, mit den Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

Variationen

Sie haben hier ein Basisrezept für einen Salat, den Sie in alle Richtungen verändern können.

Erbsensuppe mit Kartoffeln, Joghurt und Liebstöckel

Zutaten 1 Person

40 g Erbsen, 1TL Gemüsebrühe, 50 g Zwiebel, 150 g Kartoffel, Liebstöckel, 3EL Joghurt, 50 g roter Paprika, 250 ml Wasser

Zubereitung

Erbsen über Nacht einweichen, Kartoffel und Zwiebel in Würfel schneiden, alles zusammen in Gemüsebrühe 30 min kochen, mit Liebstöckel, Joghurt, Salz und Pfeffer abschmecken, die rote Paprika würfeln und ungekocht darüber streuen.

Variationen

Statt Erbsen	Kartoffeln	Paprika	Tomatenmark	Dazu...
Bohnen, Linsen, Kohlrabi	Auberginen, Grünkern, Reis, Dinkel	Spargel, Kohl, Zucchini	Pesto, Mojo, Ajvar (Paprikamark)	Sesam, Kerne, Gewürze

Als **Hauptmahlzeit** eignen sich bestimmte Lebensmittel besonders: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte.

Kartoffelauflauf mit Pilzen und Fetakäse

Zutaten pro Person

150 g Kartoffeln, 60g Champignons, 50g Zwiebeln, 60g Feta, 50ml Joghurt, 30 ml Wasser, Kräutersalz, Pfeffer, Majoran, Muskat, einige grob gehackte Walnuskerne

Zubereitung

Kartoffeln in feine Scheiben oder Streifen hobeln, Pilze schneiden, Zwiebeln würfeln. Die Zutaten in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform einfüllen, dazwischen jeweils Walnüsse und etwas Käse streuen (die Hälfte zurückbehalten!), saure Sahne mit Wasser und den Gewürzen gut vermischen, und auf die Zutaten füllen, dann die Walnuskerne darauf legen, am Schluss noch den restlichen Käse zerbröseln und als Abschluss darauf verteilen. Bei 180 Grad 40-45 Minuten backen.

Mexikanischer Eintopf mit Riesenbohnen, Lauch und Bulgur

Zutaten 1 Person

40g Bulgur, 50g Lauch, 30g Riesenbohnen, 1TL Gemüsebrühe, 2EL Tomatenmark, Kräutersalz, Pfeffer, Schnittlauch, 250ml Wasser, 50g gelbe Paprika.

Zubereitung

Bohnen 24 Stunden lang einweichen, abgießen, 1 Stunde lang kochen. Bulgur mit dem geschnittenen Lauch in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen, die Bohnen dazugeben, mit der gewürfelten gelben Paprika, den Gewürzen und dem Tomatenmark vermengen, aufkochen, den klein geschnittenen Schnittlauch darüber geben und servieren.

Variationen

Verwenden Sie andere Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Gemüse jeder Art. Scharfe und bittere Gewürze unterstützen die Entgiftung. Essen Sie langsam und mit Genuss!

Pikanter Grünkern mit Pilzen, Paprika und Meerrettich

Zutaten

60g Grünkern, 60g Champignons, 70g grüne Paprika, Gewürzsalz, 1 TL Meerrettich, 1 TL Gemüsebrühe, Petersilie.

Zubereitung

Grünkern waschen und 25 min lang in Gemüsebrühe kochen, dann Champignons und Paprika dazugeben, nochmals 10 Minuten ziehen lassen, mit Joghurt, Salz und Sojasoße und Meerrettich abschmecken, mit der gehackten Petersilie überstreuen.

Abendessen

Sie benötigen zum Abendessen besonders leichtverdauliche, entgiftende Lebensmittel, damit ihre Leber nachts arbeiten kann. Verzichten Sie so weit wie möglich auf tierische Produkte. Essen Sie kleine Mengen.

Vermeiden Sie nach Möglichkeit Nudelgerichte (auch Vollkornnudeln), denn diese sind abends (für Ihr Gewicht!) ungeeignet. Maisnudeln sind noch am ehesten geeignet. Vermeiden Sie weißen Zucker und weißes Mehl.

Wenn Sie warm essen wollen hier ein paar Vorschläge:

Pellkartoffeln mit Spinat und Joghurt

Zutaten

150 g Kartoffeln, 150 g Spinat, 1EL Joghurt, 50 Zwiebel, 1TL Gemüsebrühe, 30 ml Wasser, Olivenöl

Gedünstete Zucchini mit Pilz- Meerrettichsoße

Zutaten

150 g Zucchini, 60 g Champignons, 50 g Zwiebel, 3 EL Meerrettichdip, Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer

Variationen

Alle leichten Gemüsesorten eignen sich. Mit Pilzen schmeckt das Ganze hervorragend. Sie können dazu Kartoffeln oder Knäckebrot essen.

Ratschläge für den Zustand IV „Zu wenig Yin“

Grundlegendes

- Der Organismus tut sich schwer, Säfte und Gewicht zu halten
- Die Folge sind ein Säftemangel mit trockener Haut und Schleimhäuten
- Es fehlt das „Sitzfleisch“
- Man benötigt befeuchtende und aufbauende Kost
- Saftige Lebensmittel befeuchten, schleimende Nahrung schützt die Schleimhaut
- Ungünstig sind stark ausleitende und sehr trockene Lebensmittel



Günstige Lebensmittel

„Befeuchtende“ Lebensmittel

Wenn Menschen mit dieser Veranlagung Wasser trinken, so bringen sie dieses ziemlich schnell wieder zur Toilette. Das zeigt, dass getrunkenes Wasser kaum in die Zellen geht, sondern wird schnell wieder ausgeschieden. Außerdem verbrennen dünne Menschen mehr Fett als andere Menschen. Saftige Lebensmittel enthalten viel Wasser, Zucker und Mineralsalze, welche unsere Drüsen und allgemein alle Zellen mit Flüssigkeiten versorgen. Zu dieser Gruppe gehören vor allem Obst und Gemüse. Sie enthalten sehr viele Mineralien, Fruchtzucker und Faserstoffe, die die Flüssigkeiten binden.

Gemüse

Je saftiger das Gemüse ist, desto befeuchtender ist die Wirkung. Für trockene Menschen besonders gut geeignete Gemüsesorten sind: Tomaten und Tomatenprodukte, Auberginen, Avocados, Gurken, Karotten(saft), Pilze, rote Beete(saft), rote Paprika, Süßkartoffeln, Kürbisse, Melonen.

Obst

Je saftiger und süßer eine Obstsorte ist, desto stärker wird die befeuchtende Wirkung sein. Besonders günstig sind: Weintrauben, Melonen, reife Bananen, reife Äpfel und Birnen, Feigen, Kirschen, Pfirsich, Erdbeeren, Mandarinen.

Pflanzliche Lebensmittel, die die Schleimhaut befeuchten und aufbauen

Um die Schleimhaut zu schützen, gibt es einige pflanzliche Lebensmittel, die die Schleimdrüsen unterstützen. Einige Beispiele: Reife Bananen, Hafer, Reis, Dinkel, auch als Getränk (z.B. Hafermilch, Bananensaft).

Ölsaaten / Fette

Dünne Menschen verbrennen mehr Fette als andere. Deshalb ist es hier wichtig, viele und besonders hochwertige Fette zu benutzen. Besonders günstig sind: Butter, Avocados, Oliven(öl), Nüsse, Kokosnüsse, Kokosmilch, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse.

Tierische Lebensmittel

Sie haben fast alle den Nachteil, dass sie in größeren Mengen den Organismus verschlacken. Am besten geeignet sind milchsauer vergorene Milchprodukte. Also Joghurt, Kefir, Quark, saure Sahne usw. Diese bauen die Schleimhäute auf und befeuchten. Die Milchsäure regt zusätzlich die Entgiftung an. Sie fördert außerdem die gesunde Darmflora und unterstützt die Verdauung.

Fleisch, Fisch, Eier und Käse

Dies sind allgemein starke Aufbaumittel und deshalb für diesen Zustand in eher kleinen Mengen gut geeignet.

Vermeiden Sie das Trinken von zu viel Wasser, das sie nur austrocknen wird. Trinken Sie lieber ausreichend verdünnte Säfte. Essen Sie nicht zu viele trockene Lebensmittel. Essen Sie langsam und kleine, saftige Mahlzeiten.

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Frühstück

Starten Sie mit saftigem oder knackigem Obst oder Gemüse. Gut geeignet sind Äpfel, Birnen, Mandarinen, Möhren, Kohlrabi oder Tomaten um die Verdauungsorgane anzukurbeln. Bitte essen Sie langsam und nicht zu viel.

Müsli ist gut geeignet, wenn es saftig ist. Als Zutaten eignen sich Nüsse und saftiges Obst oder Früchte.

Hafercrunchy mit Kokosflocken, Birnen und Kokosmilch

Geröstete Cornflakes mit Reismilch und Walnüssen

Es eignet sich auch sehr ein warmes Frühstück:

Lecker Quinoa mit Rosinen Mandeln und Kokosmilch

Zutaten 1 Person

40 g Quinoa, 1-2 EL Rosinen, 1 EL Mandelsplitter, 50 ml Kokosmilch, 200 ml Wasser, Salz

Zubereitung

Quinoa und Rosinen 20 min in Salzwasser und Kokosmilch kochen lassen, mit Mandelsplittern verfeinern, evtl. mit Honig, Zimt Ingwer abschmecken.

Variationen

Statt Quinoa	Rosinen	Mandeln	Kokosmilch	Gewürze
Reis, Hafer, Amaranth	Trockenobst, Pflaumen, Kirschen, Pfirsiche	Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne	Hafermilch, Reismilch, Butter, Honig	Zimt, Vanille, Anis

Herzhafter Basmatireis mit Champignons, Schafskäse und Sonnenblumenkernen

Zutaten 1 Person

40 Basmativollreis, 100 g Tomaten, 70 g Pilze, 50 g Feta (Schafskäse), 250 ml Wasser, 1-2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Prise Kräutersalz, 1 Msp Pfeffer, 1TL Gemüsebrühe

Versuchen Sie als **Nachspeise** einen Joghurt oder Quark.

Mittagessen

Trinken Sie vor dem Mittagessen ein Glas Wasser, Tee oder verdünnten Saft. Als Vorspeise eignet sich eine Gemüsesuppe oder ein kleiner Salat. Benutzen Sie einen großen Anteil an saftigem Gemüse.

Schnelle Tomatensuppe mit Creme fraiche und Oregano

Zutaten

200 g Tomaten (frisch oder aus der Dose), 150 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, 50 g Zwiebel, 2 EL Creme fraiche, 1 Prise Oregano, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel kleinschneiden, in Butter leicht andünsten, geschälte Tomaten grob würfeln, zusammen in Gemüsebrühe aufkochen, 10 min köcheln lassen, mit Creme fraiche abschmecken und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Currygeschnetzeltes mit Basmatireis und Pfifferlingen

Zutaten 1 Person

100 g Putenmedaillon, 40 g Basmativollreis, 50 g Lauchzwiebeln, 80g Pfifferlinge, 40 g roter Paprika, 3 EL (saure) Sahne, Olivenöl, Curry, Salz, 200 ml Wasser

Zubereitung

Basmatireis 25 min in Salzwasser kochen, Fleisch und Zwiebel schneiden, in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, Pilze später mit anbraten, Sahne hinzufügen, mit Curry würzen, evtl. Salz und Pfeffer begeben, gekochten Basmatireis in die Pfanne geben, kurz hochkochen lassen, dabei kräftig umrühren, mit dem klein gewürfelten Paprika bestreuen und servieren.

Variationen

Versuchen Sie statt Fleisch auch mal Fisch. Sie können auch ein Ei einrühren. Verschiedene Pilze verfeinern jede Mahlzeit.

Tomatentopf mit Champignons

Zutaten 1 Person

150 g Tomaten, 50 g Zwiebel, 70 g Champignons, etwas Butter, Basilikum, 1 EL saure Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, Croutons

Zubereitung

Champignons schneiden, Tomaten vierteln, (wenn Sie die Haut stört, vorher blanchieren), in einem Topf mit etwas Butter zusammen mit der gewürfelten Zwiebel 10 min andünsten, mit Sahne und Gewürzen abschmecken und mit den Croutons bestreuen.

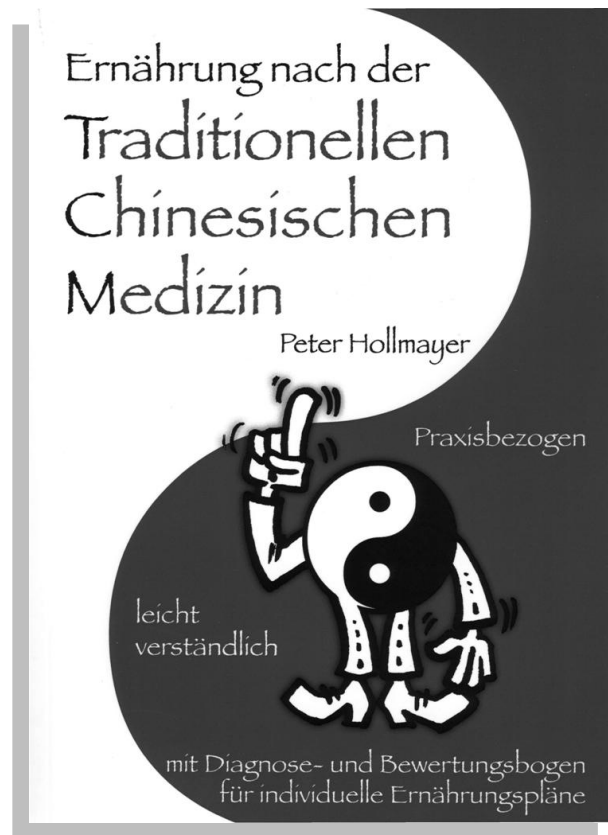
Variationen

Versuchen Sie es mit verschiedenen Gemüsen, Möhren, Auberginen, Zucchini, verschiedenen Pilzen, würzen Sie mal mit Kokosmilch, Sojasoße, süß-sauer. Lassen Sie sich von Fertigsoßen inspirieren, oder erfinden Sie selbst „Ihr“ Gewürz! Wenn Sie noch Hunger auf Fleisch oder Fisch haben, so können Sie kleine Mengen davon entweder andünsten, oder direkt in die Gerichte geben. Versuchen Sie Lachs, Thunfisch, Putenbrust, gekochten Schinken. Wenn Sie unruhig schlafen oder sogar Nachtschweiß haben, versuchen Sie direkt vor dem Schlafengehen ein Glas Tomatensaft oder Möhrensaft. Vermeiden Sie abends weißen Zucker und weißes Mehl. Sonst feiern Dampilze und Fäulnisbakterien nachts ein Fest in Ihrem Darm! Blähungen, Gärungsprozesse und schlimme Folgeerscheinungen werden Ihre Gesundheit gefährden. Trinken Sie nicht zu viel Alkohol abends.

Wir wünschen gute Gesundheit und guten Appetit!

Zum Thema "Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin" hat Peter Hollmayer ein Buch geschrieben. Das Buch umfasst Beschreibungen der Grundzustände sowie genaue Erklärungen zur Vorgehensweise bei der Diagnostik. Es gibt typbezogene, ausführliche Ratschläge zur Ernährung, Fallbeispiele sowie viele allgemeine Tipps zur Lebensweise. Im Anhang werden die wichtigsten Lebensmittel nach Geschmack, Temperatur und Wirkweise erklärt. Vielleicht das erste Buch zur TCM, das jeder verstehen und umsetzen kann.

2006, ISBN 3-9810901-0-1, Preis: 14,90 €



Impressum

Herausgeber: Heilpraktiker- und Fernschule Isolde Richter

Tages-, Seminar-, Therapeutenschulungen, Üsenbergerstraße 13 / 79341 Kenzingen

Tel. 07644 / 927 883 – 0, Fax 07644 / 927 883 - 40, E-Mail: info@isolde-richter.de, www.isolde-richter.de

Verantwortlich für den Inhalt: Isolde Richter, Schulleiterin

Benutzerhinweis: Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen, dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

Rechte: Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.



Peter Hollmayer, Heilpraktiker

Peter Hollmayer, Jahrgang 1963 arbeitet seit 1984 mit asiatischen Therapieverfahren.

Seit 1993 ist er ununterbrochen als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Sie lernen also nicht von einem Theoretiker, sondern profitieren vom Erfahrungswissen eines „Anwenders“. Er gibt bereits seit 1994 Seminare und Ausbildungen in der TCM und gehört damit zu den erfahrensten TCM-Dozenten in Deutschland. Sein besonderes Anliegen ist die praktische Vermittlung des Stoffes.

Peter Hollmayer ist seit 1996 Schulleiter der von ihm gegründeten Viavita Heilpraktikerschule.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.hollmayer.de

ISOLDE RICHTER HEILPRAKTIKERSCHULE

Heilpraktiker- und Therapeutenschulung
Tagesschule, Fernschule und Online-Schulung

Üsenbergerstr. 13 / 79341 Kenzingen
Tel 07644 927883-0 / Fax: 07644 927883-40

info@Isolde-Richter.de / www.Isolde-Richter.de

