

Gesund abnehmen mit der TCM – wie geht das?

Diäten kosten Ihrer Milz (einem wichtigem Organ in der TCM) viel Energie, das oft gehörte Qi.

Aha, und dann?

Dann könnte sich Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Infektanfälligkeit, Kälte, Verdauungsprobleme und Feuchtigkeit im Körper ansammeln, spürbar an zu flüssigem Stuhl, Blähungen und hartnäckigen Kilos, welche einfach nicht verschwinden wollen.

Dabei haben Sie sich so in Ihrer Diät angestrengt und trotzdem ist der Bauch wie aufgedunsen.

Ja, das ist er auch, es steckt Feuchtigkeit drin, welche Milz/Magen aufgrund der Qi-Schwäche nicht umwandeln können. Quälen Sie Ihren Körper besser nicht mit Diäten und Nahrungsverzicht.

Besonders Frauen benötigen die richtige Energie aus der Nahrung, da sie regelmäßig Blut bilden müssen aufgrund der Menstruation.

Aber wie geht es sonst? Was kann ich tun um Abzunehmen ohne meine Milz-Energie zu schwächen?

Hier meine 9 Tipps zur Umsetzung Ihres Zieles „Abnehmen mit der TCM“:

1. Iss regelmäßig, verzichte auf keine Mahlzeit!

Jede ausgelassene Mahlzeit schwächt das Verdauungsfeuer, Ihr Darm wird träge und kraftlos. Es tut sich einfach nicht viel mit der Verdauung!

Zudem schwächen zu unregelmäßige Mahlzeiten Ihre Milz-Energie und schwupps, da haben wir wieder die Feuchtigkeitsansammlung in Ihrem Körper und die Energielosigkeit. So können unnötige Kilos nicht erfolgreich verbrannt werden.

Und Sie bekommen Heißhungerattacken, denn mit einem ausgelassenem Frühstück fehlt Ihrer Milz die Energie und diese wird sie sich holen, in dem sie sehr laut nach Nahrung schreit. Sonst fehlt der Milz etwas sehr Wichtiges, die Energie!

Was hilft um Heißhungerattacken zu vermeiden?

Frühstücken Sie warm und gekocht, Rezepte finden Sie in großer Zahl in meinen „TCM-Rezepten“ auf dieser Homepage.

Aber halt, lesen Sie erst diesen Blog zuende, es kommen noch wertvolle Hinweise für Sie, wie Sie ihr Frühstück zubereiten sollten.

Und vergessen Sie keine Zwischenmahlzeiten wie Nüsse, Trockenfrüchte, selbstgebackene Getreideriegel, eine Tasse Kraftbrühe oder ungesüßte Obstkompotte, frisch und saisonal zubereitet, gerne in regionaler Bio-Qualität oder frisch aus dem Garten.

Wenn Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe bekommt, wird es keine Hungerattacken geben.

Ihr Blutzuckerspiegel bleibt konstant, aber das interessiert die TCM eigentlich nicht.

2. Iss nicht zuviel Brot und toast Dein Brot!

Brot fördert die Feuchtigkeitsansammlung in Ihrem Körper und genau diese möchten Sie vermeiden. Wenn Sie nach dem Essen von Brot unter Blähungen leiden, hat Ihr Körper es nicht geschafft das Brot zu verdauen. Es bleibt als Nahrungsmittelrest in Ihrem Körper liegen und wandelt sich zu Schleim um, das sind möglicherweise Ihre abnehmersistenten Kilos. Der Körper kann das Brot in diesem Fall nicht gut verdauen!

Wenn sie Brot essen, essen Sie kein Körner- oder Schwarzbrot, sondern ein Mischbrot und toasten Sie das Brot vorab. Essen Sie das Brot zu einer warmen Mahlzeit, stippen Sie es beispielsweise in eine Gemüsesuppe oder einen Eintopf. Nehmen Sie kein allzu frisches, noch feuchtes Brot! Sie wissen ja mittlerweile was zu feuchte Nahrung mit dem Körper machen kann.

Und abschließend ist natürlich der Belag von Bedeutung:

Essen Sie wenig Käse oder Wurst und kaum süße Aufstriche, greifen Sie auf selbst gemachte Gemüseaufstriche zurück. Wie wäre es mit einem Rote-Bete-Möhren-Aufstrich? In einer Küchenmaschine ist er schnell gemacht. Und nicht vergessen: Immer etwas Warmes dazu essen.

Essen Sie nicht im Gehen mal eben ein Brötchen vom Bäcker, Ihr Körper hat nichts davon.

3. Trinken, trinken, trinken – und zwar am Besten Wasser!

Verbanne alle kalten und gesüßten Getränke aus Deinem Haushalt, trinke stilles Wasser mit frischer Zitrone oder etwas Melisse aus dem Kräuterbeet oder einfach nur Wasser und Kräutertee.

Keine Cola, keine Fanta, kein Wasser mit Aromazusatz, keine Milch im Kaffee, aber 2 Tassen Kaffee am Tag ist erlaubt. Die TCM verlangt nicht, daß Sie sich schinden. Es ist nur so, daß Zucker sehr Milz-Qi-schwächend wirkt und das fördert wieder die Feuchtigkeit in Ihrem Körper.

Trinken Sie keine kalten Getränke, warum?

Das habe ich in meinem Blog „TCM-Ernährung in warmen Jahreszeiten – oder warum viele Amerikaner so übergewichtig sind“ unter TCM-Blog auf dieser Homepage für Sie erklärt.

Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser, das heizt Ihrer Verdauung ein und ersetzt verlorene Flüssigkeit in Ihrem Körper.

Wenn Sie viele Suppen und Eintöpfe zu sich nehmen, benötigen Sie ca. 1,5 Liter Wasser und nicht mehr, da Flüssigkeit von der Milz umgewandelt werden muss, das erfordert Energie.

Trinken Sie, wenn Sie Durst haben. Bei warmen Wetter und trockener oder salziger Nahrung benötigen Sie eine höhere Trinkmenge und ebenfalls wenn Sie viel Sport treiben oder körperlich arbeiten.

4. Dünsten Sie Ihr Fleisch

Fleisch, welches zu stark erhitzt, frittiert oder durchgebraten wird, schwächt ihr Verdauungsfeuer und heizt Ihnen zu stark ein. Kochen oder dünsten Sie Ihr Fleisch besser! Die exakte Erläuterung finden Sie in meinem Blog zur TCM-Ernährung in warmen Jahreszeiten, wenn die Grillsaison auf Hochtouren läuft.

Essen Sie kein Fast Food.

Zuviel Fleisch bewirkt die Ansammlung von Feuchtigkeit in Ihrem Körper und wie wir nun wissen, ist dies der Grund für Übergewicht!! Zuviel Fleisch ist also nicht ratsam, belassen Sie es bei dreimal wöchentlich Fleisch/Aufschnitt.

Wenn Sie ein Mensch mit Milz-Qi-Schwäche sind, viel frieren und eher schwach und blass sind, sollten Sie mind. dreimal pro Woche Fleisch essen, denn Fleisch wärmt und baut auf.

Wenn Sie eher ein Mensch mit Hitzewellen sind, sollten Sie auf das Grillen verzichten. Ich habe dies ausführlich in meinem Blog "TCM-Ernährung in der warmen Jahreszeit" erklärt.

Essen Sie Fleisch wie eine Beilage, 150 Gramm sind ausreichend. Essen Sie sich an Reis und Kartoffeln oder an Getreide sowie viel Gemüse satt. Verzichten Sie auf Schweinefleisch, essen Sie Fleisch in Bio-Qualität.

5. Reduzieren Sie Ihren Milchkonsum oder verzichten Sie ganz darauf.

Milch schleimt! Schleim bewirkt Schwäche, Verdauungsträgheit und Stagnation und damit – Übergewicht!

Ersetzen Sie die Kuhmilch durch pflanzliche Produkte wie Hafermilch, Mandelmilch, Reismilch in Bio-Qualität oder Dinkelmilch.

Verzichten Sie auf Sojamilch.

Sie können mit Pflanzenmilch hervorragend kochen und backen, alle meine Rezepte auf dieser Homepage sind mit Pflanzenmilch gekocht worden.

Für Kinder und Erwachsene ist Kakao nicht gut für die Milz, süß und Milch schleimt sehr stark.

Besonders infektanfällige, allergische oder konzentrationschwache Menschen sollten auf Kuhmilch verzichten.

Wenn Sie hin und wieder Kuhmilch verwenden wollen, nutzen Sie bitte Bio-Qualität.

Joghurt kühlt aus und wirkt schleimend, essen Sie Joghurt lieber in kleinen Mengen und nur in der warmen Jahreszeit insbesondere wenn Sie schnell unter Infekten leiden. Sie können Ihr Joghurt eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen.

Sie können das Abnehmen fördern, in dem Sie vollständig für einige Zeit auf die Kuhmilch verzichten.

Seitdem die Chinesen Milchprodukte für sich entdeckt haben, steigt die Allergierate und das Übergewichtsrisko auch in China.

6. Reduzieren Sie Käse in Ihrem Speiseplan.

Käse ist ebenso wie Kuhmilch schleimend und bewirkt eine Feuchtigkeitsansammlung.

Dies gilt insbesondere für Weichkäse wie Mozzarella, Hüttenkäse, Camembert und Quark, was bereits an der Konsistenz dieser Produkte erkennbar ist. Hartkäse in kleinen Mengen ist geeigneter.

Essen Sie Käse begleitend zu einer warmen Mahlzeit.

Feta können Sie ohne Verzicht genießen.

7. Essen Sie weniger Rohkost.

Rohkost kann von einer schwächeren Milz-Energie kaum verdaut werden. Dieser Verdauungsprozess fordert von Ihrer Milz viel Energie, welche Sie für Ihre Milz bräuchten. Sie wird energetisch quasi ausgelaugt und ist noch weniger in der Lage Feuchtigkeit umzuwandeln, was als Übergewicht im Körper liegen bleibt.

Ein aufgeblähter Bauch hat etwas mit zu viel kalter Rohkost zu tun? Ja!

Zuviel Salat tut gar nicht gut, im Sommer ist Salat besser zu verdauen als im Winter.

Auch hierzu finden Sie weitergehende Erläuterungen in meinem Blog „TCM-Ernährung in der warmen Jahreszeit“.

Die kalte rohe Nahrung muss von der Milz erst auf Körpertemperatur gebracht werden und von Kühlschranktemperatur auf Körpertemperatur erhitzt werden, das entzieht der Milz Ihre dringend benötigte Energie.

Und dann?

Fühlen Sie sich schlapp, kalt, energielos, kränklich und müde. Beobachten Sie sich über Wochen dabei, wie es ist, wenn Sie Rohkost deutlich reduzieren und gegen gekochte Kompotte oder gekochtes Gemüse eintauschen statt Brot mit Wurst und kalten Paprikastreifen zu essen.

Lauschen Sie Ihrem Körper, nehmen Sie ihn wahr. Er wird sich mit der veränderten Kost wohl fühlen und das Beste ist, sie brauchen keine Kalorien zählen oder auf viele Dinge verzichten.

8. Essen Sie täglich ein warmes Frühstück

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist das warme, gekochte Frühstück die wichtigste Mahlzeit am ganzen Tag und stellt einen bedeutenden Bestandteil in der Therapie/Genesung dar.

Das richtige Frühstück zur richtigen Zeit lässt das Qi in den Meridianen fließen.

Kalte Nahrung muss erst vom Körper auf Körpertemperatur gebracht werden.

Dies erfordert Energie, wertvolles Qi geht dem Körper verloren und steht dem Körper nicht zur Verfügung.

Was bringt mir ein warmes Frühstück?

Mit einem warmen Frühstück steht dem Körper die volle Energie und das Qi zur Verfügung, der Tag kann gut beginnen, eine gute Voraussetzung für Gesundheit, Ausgeglichenheit, Lernfreude und Leistungsfähigkeit! Der Körper kühlt nicht aus. Erkältungen können gemildert, Abwehrkräfte gesteigert und Konzentrationsfähigkeit gefördert werden.

Die richtige Uhrzeit für das warme Frühstück ist zwischen 7-9 Uhr morgens in der Magenzeit (laut Organuhr in der TCM), in dieser Zeit kann das Nahrungs-Qi besonders gut verwertet werden.

Neben der warmen Speise kann etwas Rohkost wie Obst oder Gemüse gereicht werden, dies nicht mit Kühlschranktemperaturen sondern zimmerwarm servieren.

Süßes Frühstück am Morgen schwächt im Sinne der TCM die Milz, was zur einer Schwächung des Qi-Kreislaufes führen kann. Deshalb sind die Rezepte überwiegend ungesüßt bzw. nur wenig mit vorzugsweise Reissirup oder Dattelsirup (aus dem Bioladen) gesüßt, auch Mandelmus hat einen hohen gesundheitlichen Wert und süßt dezent.

Ei, Gemüse, Quinoa und Hirse sowie weitere Getreidesorten sind Zutaten, die in der TCM einen hohen Stellenwert für das Frühstück einnehmen. Sie haben wertvolle Inhaltsstoffe, wie Mineralstoffe, Vitamine und sind echte Powerfoods.

Leinöl (im Kühlschrank aufbewahren und nicht erhitzen), Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne versorgt Sie mit wichtigem Omega-Fettsäuren.

Milch hat eine schleimende Wirkung nach der TCM und schwächt, deshalb wird in meinen Rezepten Pflanzenmilch verwendet.

Wer es mag, kann seine Speisen in der Pfanne mit Kokosnussöl oder Ghee zubereiten.

Kraftsuppen

Kraftsuppen (Huhn, Gemüse oder Rinderbrühe) haben eine hohe Bedeutung in der TCM und können an einem freien Tag auf Vorrat zubereitet werden, die Essenz hält sich im Kühlschrank über einige Tage und kann morgens mit Hirse, Reis oder Dinkelnudeln ergänzt werden.

Die **Essenzen** werden aus frischen Gemüsezutaten (grob und mit Schale geschnitten) und einem zerkleinerten Bio-Suppenhuhn (ich hole mein Huhn auf einem tollen Bio-Bauernhof im Rhein-Sieg-Kreis) sowie Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und Kräutern 8 Stunden gekocht und danach abgeseiht und eingemacht, so haben Sie immer eine Essenz morgens zur Verfügung.

Diese Essenz kann auf Wunsch mit gedünstetem Pak Choi oder anderem Gemüse aber auch mit Papaya serviert werden. Wenn Sie morgens noch kein guter Esser sind, können Sie zunächst einmal mit einer Essenz ohne Einlage beginnen. Rezepte und Verarbeitung gibt es auf You Tube.

Zu trinken eignet sich morgens ein warmer Kräuter- oder Früchtetee.

Was wird passieren?

Sie werden sehen, dass Sie sich nach einer Weile mit der umgestellten Kochart energetisch besser, ausgeglichener und widerstandsfähiger fühlen. Sie werden weniger Brot essen und fühlen sich dadurch weniger beschwert und lange gesättigt, die Verdauung wird optimiert.

Sie werden nicht an Gewicht zunehmen. Das warme Frühstück kann Sie energetisch bei einer Gewichtsabnahme unterstützen, wenn Sie die passenden warmen Gerichte auswählen.

Sie benötigen keine exotischen Zutaten, die Zutaten der heimischen Küche eignen sich sehr gut für die Ernährung nach der TCM. Sie benötigen keine extra Kochgefäße. Die Portionsgröße ist normal, nicht zuviel und nicht zuwenig.

TCM-Ernährung und Beruf

Ich werde oft von Patienten gefragt, wie man das warme Frühstück mit Beruf und Familie und der hektische Zeit am Morgen verbinden kann und was man morgens warm kochen kann und ob man etwas Warmes am Morgen herunterbekommt.

Viele Patienten sehen diese Fragen als großes Hindernis und es fehlen ihnen die Rezeptideen.

Bereiten Sie Rezepte zu, die schnell zuzubereiten sind und der ganzen Familie schmecken.

Die Rezepte können oftmals am Vortag vorbereitet werden und eignen sich für zwei Mahlzeiten an zwei hintereinander liegenden Tagen, so das Sie weniger Kochaufwand haben.

Frühstück a la TCM

Suchen Sie sich erst die Rezepte aus, an die Sie sich langsam morgens herantasten wollen, wenn Sie das warme Frühstück noch nicht gewöhnt sind. Ein getoastetes Vollkornbrot mit Avocado, Spiegelei und Leinöl oder ein Hirsebrei mit Obst ist ein leichter Einstieg.

Herzhafte Frühstücksspeisen mit Gemüse können nach einer Eingewöhnungszeit zugefügt werden. In diesem Blog werden herzhafte Frühstücksrezepte auch aufgeführt. Wenn Sie sich an das warme Frühstück herangetastet haben, werden Sie kreativ!

Essen Sie morgens Gemüse aller Art, die Vielfalt ist wertvoll, einmal quer durch die Gemüseabteilung, gerne in Bio-Qualität oder aus dem eigenen Garten. Auch Kinder mögen warmes Frühstück.

Das warme Frühstück ist weniger Arbeit als man vermutet und gibt einen guten Start in den Tag. Der Qi-Fluss wird aktiviert. Bereiten Sie das Frühstück bereits am Abend frisch vor und wärmen Sie es am Morgen wieder auf dem Herd auf.

Was noch?

Die Mikrowelle wird in der TCM nicht verwendet, da sie die Energie/das Qi der Lebensmittel zerstört.

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack, nicht jeder mag zu Beginn Zwiebeln am Morgen.

- Wenn Sie morgens sehr knapp in der Zeit sind, wählen Sie die Rezepte aus, welche sehr schnell zuzubereiten sind. Diese kosten kaum mehr Zeit als ein Brot zu schmieren.

- Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, wird die Arbeit deutlich erleichtert. Vieles können Sie gartenfrisch einmachen und morgens erwärmen.

- Kochen Sie die doppelte Menge, so haben Sie eine zweite Mahlzeit zur Verfügung.

- Wenn Sie frühmorgens zur Arbeit fahren, nehmen Sie sich das warme Frühstück in Outdoorgeschirr, was lange warm hält, mit auf die Arbeit und essen Sie es in der Pause.

9. Essen Sie in freundlicher, entspannter Atmosphäre ohne Zeitdruck und im Sitzen.

Nehmen Sie sich Zeit bei der Mahlzeit und diskutieren oder ärgern Sie sich nicht am Tisch! Das Qi aus der Nahrung wird gut verwertet, wenn es eine schöne Stimmung bei Tisch ist.

Verbringen Sie die Mahlzeiten mit lieben Menschen und nicht alleine. Einsamkeit verstärkt eine Leber-Qi-Stagnation und lässt das Nähr-Qi nicht frei fließen.

Vermeiden Sie aufregende Diskussionen oder Streitthemen bei Tisch.

Was gibt es noch Wichtiges für die TCM-Ernährung?

- Verzichten Sie auf Diätprodukte und Zusatzstoffe.

- Kaufen Sie Regionales und Saisonales ein und suchen Sie sich Rezepte aus, welche Sie morgens umsetzen können. Keiner erwartet ein perfektes Gemüsegericht am frühen Morgen von Ihnen vor Ihrer Berufstätigkeit, denn wie Sie wissen, Stress macht eine Qi-Stagnation und genau diese brauchen Sie nicht.

- Bereiten Sie lieber alles gut vor und machen Sie morgens keine Wissenschaft aus allem, das ist zwar deutsche Art aber kommt der TCM nicht entgegen, die eigentlich sehr unkompliziert ist.

- Verbringen Sie Ihre Zeit lieber mit entspannenden Dingen (das regt Ihr Herz-Qi an) oder mit etwas moderater Bewegung, dies wird Ihnen gut tun.

- Machen Sie nichts zu kompliziert, bald wird die warme Ernährung am morgen in Ihrem täglichem Ablauf integriert sein und bedarf keiner Gedanken mehr. Sie sind Profi und machen alles mit links. Es geht genauso schnell eine Hühnersuppe vom Vortag aufzuwärmen (Yangininsieren) als ein Marmeladenbrot zu schmieren.

- Und wenn Sie mal sündigen wollen, machen Sie es und mit Genuss! Unterdrückte Gefühle führen gerne zu einer Leber-Qi-Stagnation und die wollen Sie nicht!

- Zu Beginn ist das Einteilen der Nahrungstypen in Yin und Yang zuviel Gedankengut für Sie, quasi Ballast.

- Kauen Sie Ihre Speisen gut!

- Bewegen Sie sich täglich! Entspannen Sie sich regelmäßig!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihren Abnehm-Zielen!

Ihre Naturheilpraxis Christiane Falkus - Praxis für TCM, Akupunktur, Frauenheilkunde und Kinderwunsch in Bonn und Ruppichterath

Kontakt: 01522-7009793

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da! Gerne können Sie zur weiteren Beratung einen Termin mit mir machen.