TCM – ganz einfach

Die Traditionelle Chinesische Medizin basiert auf einem jahrtausendealten Wissen, das der TCM-Ernährung zugrunde liegt. Bevor du mit der TCM-Küche startest, möchte ich dir daher kurz die Grundzüge dieser Lehre vorstellen.

Die TCM-Ernährung ist keine Diät und auch kein neumodischer Ernährungstrend, sondern eine Lebenseinstellung. Sie bringt uns den Ursprüngen unserer Lebensmittel und Kräuter näher, verbindet uns mit den Zyklen der Natur und begleitet uns durch all unsere Lebensphasen, indem sie uns bei allen Beschwerden und bei jeder Disbalance in unserem Körper das richtige Lebensmittel und Kraut zur Seite stellt. Wir brauchen dieses traditionelle Wissen einfach nur dankbar anzunehmen und anzuwenden. Die TCM-Ernährung ist viel mehr als eine Ernährungsumstellung, etwa um Gewicht zu reduzieren. Die TCM-Ernährung ist Medizin und Genuss in einem.

Woher kommt die TCM?

Die Traditionelle Chinesische Medizin entwickelte sich vor Tausenden von Jahren in China. Durch Beobachtung der Pflanzen- und Tierwelt, des Klimas und der Jahreszeiten fielen den Menschen Gesetzmäßigkeiten auf, die sie für ihre Gesundheit zu nutzen begannen. So wurden Pflanzen und Lebensmittel ganz bewusst verwendet, um Krankheiten zu behandeln und vor allem, um ihnen vorzubeugen. Von jedem Kraut, Gewürz, Getreidekorn, jeder Gemüse- oder Obstart, von Nüssen, Samen, Pilzen und von tierischen Produkten kennt die TCM die Wirkung und weiß, ob deren Thermik, d. h. deren thermischer Effekt auf den Stoffwechsel, kühlend, erwärmend oder neutral ist.

Nun denken viele Menschen in Europa, dass die TCM-Ernährung exotisch oder kompliziert sei, doch dem ist ganz und gar nicht so. Natürlich können wir alles wissenschaftlich betrachten und hochtrabend verkomplizieren, doch es geht auch einfach und alltagstauglich. Das Wissen um die Heilwirkung der TCM-Küche wurde schließlich auch auf einfache Art von Generation zu Generation in den chinesischen Familien weitergegeben. Genau wie bei uns in Europa. Schon Hildegard von Bingen (1098–1179) hat gesagt: »Was um dich herum wächst, macht dich gesund.« Genau deshalb sollten wir unsere heimischen Pflanzen und Lebensmittel für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden nutzen.

Vorbeugen statt Nachsorgen

Früher wurden Ärzte in China nur dann bezahlt, wenn ihre Patientinnen und Patienten gesund waren. Das Vorbeugen gegen Krankheiten ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin tief verankert. Um die Gesundheit bis ins hohe Alter zu pflegen und zu erhalten, werden alle fünf Pfeiler der TCM genutzt. Diese Pfeiler sind:

- Ernährung
- Akupunktur
- Kräutertherapie
- Massagen
- Bewegung

Für mich persönlich bildet die Ernährung das Fundament für körperliches und geistiges Wohlbefinden und Gesundheit. Was bringt es mir, mich über Monate einer Akupunkturbehandlung zu unter-

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

ziehen und TCM-Kräuter einzunehmen, wenn ich nicht gleichzeitig meine Essgewohnheiten ändere und mich weiterhin so ernähre, dass ich meinen Kopfschmerz oder meine Verdauungsbeschwerden eher fördere?

In der TCM suchen Therapeutinnen und Therapeuten, Ärztinnen und Ärzte immer nach dem Ursprung der Krankheiten und versuchen zuerst die Ursache für Disbalancen zu beheben. Viel zu sehr sind wir verwöhnt von schnell wirkenden Arzneimitteln wie etwa einer Schmerztablette, die zwar die Kopfschmerzen lindert, aber nicht die Ursache der Schmerzen behandelt. Der Grund für die Beschwerden ist dann immer noch da und diese können sogar über kurz oder lang heftiger als zuvor wiederkommen.

Um Beschwerden vorzubeugen und fit und vital bis ins hohe Alter zu bleiben, wird mit der TCM-Ernährung primär die »Mitte« und der gesamte Verdauungstrakt genährt, aufgebaut und gestärkt. Die TCM geht davon aus, dass Menschen mit einer starken Mitte nicht nur widerstandsfähiger sind, sondern besser mit Beschwerden umgehen können und schneller wieder in Balance kommen als Menschen, die eine schwache Mitte haben und zu Verdauungsproblemen neigen. Über die Mitte werden nicht nur Wärme (Yang), unsere Lebensenergie (Qi) und kostbare Körperflüssigkeiten wie Blut oder Gelenkschmiere (Yin) produziert, sondern durch sie wird auch ein starkes Immunsystem aufgebaut.

Was »die Mitte« in der TCM bedeutet

Deine Mitte ist dein Körperzentrum und umfasst den Bereich rund um deinen Bauchnabel. Wenn wir in der TCM von einer »starken Mitte« sprechen, dann beziehen wir uns auf eine kraftvolle Verdauung, einen aktiven Stoffwechsel, regelmäßigen, wohlgeformten Stuhl und ein rundum gutes Bauchgefühl. Eine schwache Mitte geht mit einer verlangsamten Verdauung einher, mit meist weichem Stuhl, häufigem Blähbauch und vielleicht sogar regelmäßigen Bauchschmerzen.

Deine Mitte steht nicht nur in direkter Verbindung mit deiner Verdauung, sondern auch mit deinem gesamten Wohlbefinden, der Qualität deines Schlafes, deinem Energielevel, deinem Immunsystem und sogar deinen Emotionen. Deine Mitte steuert die Produktion von Wärme (Yang) und Lebensenergie (Qi). Und über deine Mitte werden Körpersäfte und Körpersubstanz (Yin) produziert: Blut, Knochen,

Das duale Prinzip von Yin und Yang

Yin und Yang zeigen uns, wie alles miteinander in Verbindung steht. Du findest die Prinzipien von Yin (das für Kälte, Ruhe, Dunkelheit, Weiblichkeit und Wasser steht) und Yang (das für Wärme, Aktivität, Helligkeit, Männlichkeit und Feuer steht) überall in deinem Alltag: in der Natur, dem gesamten Universum, in jeder Mahlzeit, jeder Lebensphase und sogar in jedem deiner Organe und allen Zellen. Alles bedingt sich gegenseitig. Nichts steht für sich allein. So braucht es das Sonnenlicht für den Schatten und die Dunkelheit für das Licht. Es sind die Übergänge, Schattierungen und die Quellen für Wandlung, die dir überall begegnen: So spüren wir zum Ende des Winters bereits den ersten Funken von Frühlingsenergie und im Sommer den Übergang zum Herbst. Halte deine Augen neugierig offen und entdecke das Wunder von Yin und Yang in deinem Alltag. Es ist nicht alles nur schwarz oder nur weiß.

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

Muskeln, Sehnen, Zähne, Gehirnmasse, die Befeuchtung für Haut, Schleimhäute und Gelenke. Wie schafft deine Mitte das alles? Die TCM erklärt uns diese Abläufe sehr einfach in Form des »Kochtopfmodells«.

Dein innerer Kochtopf

Was tust du, wenn du eine Suppe kochen möchtest? Du gehst in die Küche, stellst einen Topf auf deine Herdplatte, füllst den Topf mit Gemüse, Kräutern, Gewürzen und Wasser, setzt den Deckel darauf und schaltest die Herdplatte an. Dein Herd erzeugt Wärme und heizt deine Zutaten auf, bis deine Suppe zu kochen beginnt. Dampf steigt auf, der vom Deckel aufgefangen und als Flüssigkeit wieder in den Topf geleitet wird. Wenn deine Suppe lange genug gekocht hat, ist das Gemüse gar und deine Suppe fertig. Wenn du sie isst, wirst du nicht nur gesättigt, sondern dir ist auch wohlig warm und du fühlst dich voller Energie.

Aus Nahrungs- und Atmungsenergie entsteht Wärme (Yang)

Übertragen auf deine Verdauung, passiert im Prinzip genau das Gleiche in deiner Mitte. Dein Magen ist quasi dein »Kochtopf«. Alles, was du isst, landet in deinem Magen und wird auf Betriebstemperatur erwärmt. Das erledigt deine Nierenenergie, dein Nierenfeuer. Alle kostbaren Säfte, die nun aus deinem »Magentopf« aufsteigen, werden von deiner Lungenenergie aufgefangen. Diese bildet quasi den Deckel, verbindet die kostbaren Säfte, die aus deinem Magen aufsteigen, mit Atmungsenergie, die bestenfalls durch Bewegung an der frischen Luft entsteht. Aus dieser Kombination von Nahrungs- und Atmungsenergie entsteht pure Lebensenergie, die deine Lunge in deinen gesamten Körper leitet – bis zu deinen Händen und Füßen, die vielleicht oft kalt sind. Deine Lunge leitet alle entstandenen kostbaren Körpersäfte an deine Organe, Gelenke, Muskeln, Sehnen, an deine Haut, deine Haare, in jede Zelle deines Körpers weiter. Die entstandene Energie baut auch dein Abwehrsystem auf und stärkt es.

Stress für die Mitte: kühlende Mahlzeiten

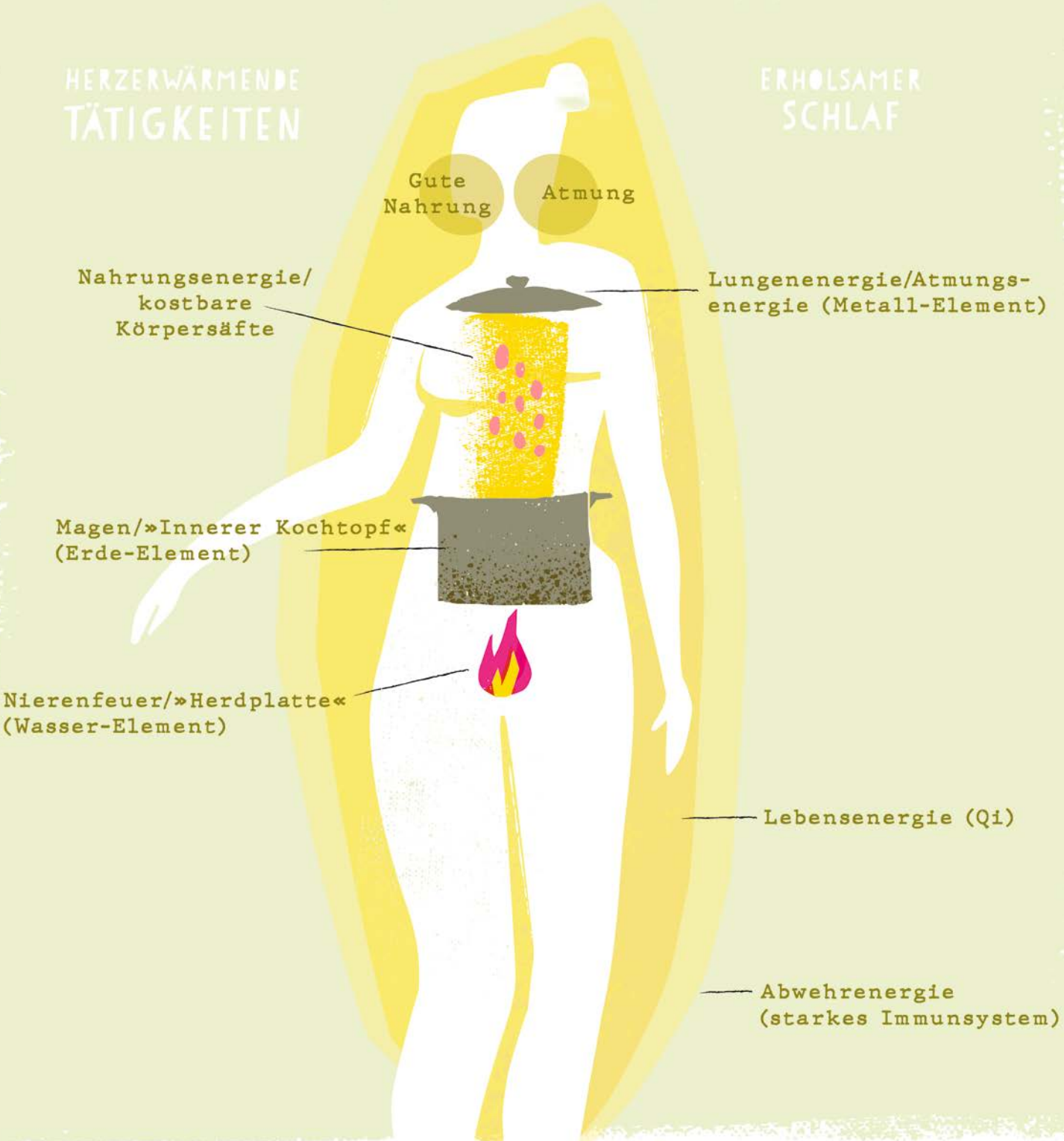
Deine Nieren als »Herdplatte« werden ebenso mit Energie versorgt, damit sie deinen Nahrungsbrei konstant auf Körpertemperatur erwärmen können. Wenn du dich nun vorwiegend von kühlenden Mahlzeiten ernährst, dann wird deine Nierenenergie ordentlich gefordert. Sie muss ständig heizen. Tägliche Brotmahlzeiten, Salate zur Hauptspeise, Joghurt mit Früchten und eiskalte Getränke machen es deiner Mitte also schwerer, Energie und Wärme zu produzieren. Deine Nierenenergie erschöpft sich über kurz oder lang, deine Mitte wird müde, dein gesamter Verdauungstrakt wird kraftlos und träge, dein Nahrungsbrei bleibt darin viel zu lange liegen und beginnt zu »gären« – Nässe, Schleim und Schlacken entstehen. Die Nässe erzeugt einen Blähbauch, ein Völlegefühl, sammelt sich in deinem Gewebe, zaubert das eine oder andere Kilo zu viel auf deine Hüften und vor allem macht dich diese Nässe müde, träge und antriebslos. Sie dämpft deine Energie und Lebensfreude, legt sich über dich wie ein »feuchter Nebel«. Vielleicht kennst du die Situation auch: Nach einer Schüssel Salat zu Mittag bist du müde und könntest dich sofort hinlegen und schlafen, anstatt voller Energie in den Nachmittag zu starten. Isst du jedoch regelmäßig warme, gekochte Mahlzeiten, so wird deine Nierenenergie unterstützt und gestärkt.

Lebensenergie durch Schlaf und herzerwärmende Tätigkeiten

So beeinflussen deine Essgewohnheiten und deine Atmung all diese lebensnotwendigen Prozesse in deinem Körper. Ich zähle die Energie aus deinem Schlaf und aus den sogenannten »herzerwär-

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

DAS KOCHTOPFMODELL



aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

menden Tätigkeiten« auch dazu. Durch tiefen und erholsamen Schlaf werden deine Selbstheilungsprozesse aktiviert. Schlaf gilt in der TCM als die natürlichste Medizin. Herzerwärmende Tätigkeiten nähren deinen Geist und deine Seele. Du tankst diese positive Energie, wenn du deinen Hobbys nachgehst, singst, lachst, musizierst, Freundschaften pflegst und Dinge tust, die dein Herz erfüllen. Meiner Erfahrung nach kannst du dich noch so ausgewogen ernähren, noch so viel Sport machen: Wenn du dabei keine Freude empfindest, dann wird auch die Energie in deinem Körper nicht völlig frei fließen können. In der TCM versuchen wir deshalb nicht nur die Mitte zu stärken, sondern so zu leben, dass auch die Lebensenergie Qi frei im Körper fließen kann.

Ich bin davon überzeugt, dass ein Stück Kuchen eine ganz andere Wirkung auf deinen Körper haben kann, wenn du es nicht mit schlechtem Gewissen isst und dir im Anschluss Vorwürfe machst, sondern wenn du es mit voller Freude genießt. Beim ganz bewussten Genießen wirst du aufmerksamer gegenüber deinen Körpersignalen und merkst, wenn du satt bist, wann du wieder Hunger verspürst oder Appetit auf etwas ganz Spezielles hast.

Wenn alles rundläuft, dann bist du in deiner Mitte, in Balance, in einem allgemeinen Wohlbefinden, auch wenn es mal da oder dort zwickt. Ein Mensch, der ganz gut in seiner Balance ist und auf seine starke Mitte vertrauen kann, schafft es für gewöhnlich sehr gut, das eine oder andere Ungleichgewicht auszubalancieren. Einer der Schlüssel dazu ist die Ernährung, da sie die Basis für eine starke Mitte schafft.

Häufig werde ich gefragt, ob die TCM-Ernährung exotisch und kompliziert sei, doch das ist sie nicht. Es ist meine Herzensmission, die TCM-Ernährung so einfach und alltagstauglich wie möglich vorzustellen. In diesem Buch findest du viele Tipps, wie du die TCM-Küche entspannt in dein Leben integrieren kannst.

Die 5 Elemente und ihre Zuordnungen

Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall sind die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin. Den Elementen werden nicht nur Organe zugeordnet, sondern ganze Funktionskreise, die zum Beispiel alle Lebensmittel, ebenso Geschmäcker, Emotionen, Jahreszeiten, Farben, Gerüche und unsere Lebensphasen beschreiben.

Leben im Kreislauf der Natur

Im Kreislauf der 5 Elemente zu leben, heißt für uns, im Kreislauf der Natur zu leben, uns möglichst saisonal zu ernähren, auf unsere Energie, unseren Schlaf und unser Umfeld achtzugeben. Wenn sich zum Beispiel die Natur im Winter, der dem Element Wasser zugeordnet ist, zurückzieht, dann haben auch wir das Bedürfnis, leisezutreten, länger zu schlafen und es uns zu Hause besonders gemütlich zu machen. Hingegen im Sommer, der dem Feuer-Element zugeordnet ist, zieht es uns nach draußen, wir sprühen vor Lebensenergie und Tatendrang, weil wir sie im besten Fall in den kalten Monaten geschont und unsere »Batterien« neu aufgeladen haben. Je gestärkter und ausgeglichener du in den einzelnen Elementen bist, desto

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

ausgewogener ist dein körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden.

Im Holz-Element erleben wir unsere Kindheit

Holz will wachsen, genauso wie Kinder auf körperlicher und geistiger Ebene wachsen und sich entfalten wollen. Dem Holz-Element werden die Organe Leber und Gallenblase zugeordnet, ebenso der saure Geschmack und die Emotionen Ärger, Frust und Zorn. Da saure Lebensmittel die Leber kühlen und dadurch entspannen – wir alle kennen den Spruch »Sauer macht lustig« –, ist es gut, wenn du immer wieder Saures in deinen Speiseplan aufnimmst; so kannst du diese negativen Emotionen etwas beruhigen, denn der saure Geschmack sorgt für Stabilität. Sauer schützt aber auch deine Energie und bewahrt kostbare Säfte in deinem Körper. Somit sind Früchtetees oder Wasser mit Zitronensaft im Sommer nicht nur erfrischend, sondern sie helfen dir auch, deine kostbaren Körpersäfte zu bewahren, wenn du viel schwitzt.

Im Feuer-Element erleben wir die Studien- und Lehrzeit

Hier müssen wir sehr auf unsere Herzenergie achtgeben, denn durch langes nächtliches Lernen beispielsweise können wir regelrecht »ausbrennen«, was unsere geistige Klarheit und innere Ruhe beeinträchtigt. Der bittere Geschmack sowie die Organe Herz und Dünndarm werden dem Feuer-Element zugeordnet. Bitteres fördert die Energiebewegung nach unten und hilft dem Körper, nicht nur den Nahrungsbrei und die Flüssigkeiten abwärtszuleiten, sondern auch die »trüben Säfte« über die Harnwege auszuscheiden. Der bittere Geschmack wirkt somit verdauungsfördernd, weshalb du diesen Prozess durch Kaffee oder Kräutertees wie zum Beispiel Brennnesseltee unterstützen kannst.

Bitteres lieber nur maßvoll verzehren

Vorsicht: Bitter wirkt auch austrocknend, daher solltest du Lebensmittel mit dieser Geschmacksrichtung nicht im Übermaß einsetzen und vor allem bei Trockenheitssymptomen wie brüchigen Haaren und Nägeln oder trockenem Husten zu viel Hirse, grünen und schwarzen Tee, Kaffee, aber auch übermäßigen Rotweinkonsum vermeiden. Hast du zu viel Nässe in deinem Körper, dann empfehle ich dir, Getreide vor dem Garen anzurösten. Es werden dadurch Bitterstoffe freigesetzt, was wiederum die Harnwege anregt und Nässe effektiver ausleitet.

Im Erwachsenenalter befinden wir uns im Erde-Element

Im Erde-Element finden wir heraus, was uns zentriert und was uns glücklich macht. Wir stehen mit beiden Beinen fest im Leben und gründen vielleicht eine Familie. Dem Erde-Element werden der süße Geschmack sowie die Organe Milz und Magen zugeordnet. Süßes wie zum Beispiel Honig oder Trockenfrüchte wirkt befeuchtend und dadurch unterstützend bei Trockenheitssymptomen. Vorsicht ist aber angesagt, wenn du zu Nässe und Schlacken neigst. Nässe in deinem Körper macht sich zum Beispiel durch ein schwaches Gewebe, die Neigung zu Cellulite, Müdigkeit und Antriebslosigkeit oder durch unerwünschte Gewichtszunahme bemerkbar.

Im Metall-Element sind wir im fortgeschrittenen Alter

Hier lehnen wir uns zurück und teilen unsere Weisheiten und Erfahrungen mit den jüngeren Generationen. Der scharfe Geschmack

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

DIE 5 ELEMENTE
UND IHRE ZUORDNUNGEN



aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

sowie die Organe Lunge und Dickdarm werden dem Metall-Element zugeordnet. Deine Lungenenergie ist nach der Traditionellen Chinesischen Medizin für dein Immunsystem zuständig. Diese Energie wird besonders durch den scharfen Geschmack freigesetzt. Wenn du erkältet bist, solltest du daher scharfe Lebensmittel nutzen, da sie schweißtreibend wirken und deine Hautporen öffnen, sodass du krank machende Stoffe aus deinem Körper ausschwitzen kannst. Zwiebeln, Knoblauch, Rettich, Radieschen, Kohlrabi und Gewürze wie Chili, Pfeffer, Muskat und Ingwer gehören zum Metall-Element.

Im Wasser-Element werden wir gezeugt, erleben Tod und Wiedergeburt

Der salzige Geschmack sowie die Organe Niere und Blase werden dem Wasser-Element zugeordnet. Der salzige Geschmack wirkt in kleinen Mengen aufweichend und schleimlösend, in großen Mengen allerdings austrocknend. Wenn du also zu viel Salziges isst, dann trocknest du deinen Körper zu sehr aus. Gleichzeitig entsteht oft Heißhunger auf Süßes. Das ist der Fall, weil der Körper nach zu salzigem Essen intuitiv nach einem Ausgleich verlangt. Nach der austrocknenden Wirkung von Salz fordert der Körper die befeuchtende Wirkung von Süßem. Das macht sich gerne abends auf der Couch bemerkbar, wenn du nach der Packung Chips auch noch eine Tafel Schokolade öffnest. Der salzige Geschmack kann aber auch abführend wirken. Sicher hast du schon von dem Glaubersalz gehört, das gerne zum Abführen verwendet wird. Ich empfehle dir allerdings, auf Glaubersalz zu verzichten, denn es ist von der thermischen Wirkung her eiskalt und kann deine Mitte enorm schwächen.

Was westliche und TCM-Ernährung unterscheidet

Es gibt ein paar wesentliche Unterschiede zwischen westlicher und traditioneller chinesischer Ernährung, die oft Fragen aufwerfen und für die eine oder andere Unsicherheit sorgen. Diese möchte ich hier aufgreifen und vor allem aus dem Weg räumen.

1. Thermik der Lebensmittel statt einer Ernährungspyramide In der TCM-Küche orientieren wir uns an keiner Ernährungspyramide, sondern hauptsächlich an der Thermik der Lebensmittel und Gewürze. Im Sommer, in »heißen« Lebensphasen (Pubertät, Stillzeit, Wechseljahre) oder bei Hitzesymptomen (z. B. Entzündungen, Infektionskrankheiten oder Neurodermitis) ist es unterstützend, zu erfrischenden Lebensmitteln zu greifen. Das können Beerenfrüchte, Melonen, Gurken, Tofu, Joghurt oder Hülsenfrüchte sein. In den kalten Wintermonaten und bei Kältesymptomen, wie einer schlechten Verdauung und schwachen Mitte, einer Erkältung, einer Schilddrüsenunterfunktion oder bei Übergewicht, zahlt es sich aus, vermehrt auf wärmende Lebensmittel und regelmäßig gekochte Mahlzeiten zu achten. Ein warmer Frühstücksbrei mit Haferflocken, wärmende Suppen, Currys, Kraftsuppen, Fleisch und Fisch vertreiben Kälte, nähren und stärken.

2. Sattessen statt Kalorienzählen In der TCM zählen wir keine Kalorien. Wir essen uns satt, um unsere Mitte und den gesamten Verdauungsapparat zu stärken. Die TCM geht davon aus, dass ein Mensch mit einer starken Mitte sich gut selbst in Balance bringen kann und bei einem Ungleichgewicht im Körper oder bei Krankheiten widerstandsfähiger ist. Vor allem wenn es um Gewichtsreduktion und um das Halten des Gewichts geht, beginnen wir gerne Kalorien zu zählen und aufzuschreiben, gegen verbrauchte Kalorien zu tracken. Aus eigener Erfahrung stelle ich das auf Dauer in Frage und empfehle: Iss regelmäßig, möglichst saisonal, bunt und ausgewogen, bis du satt bist, und dann höre auch auf zu essen. Ja, das erfordert auch Disziplin und vor allem

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

Achte auf dein Bauchgefühl

Das viel zitierte »Bauchgefühl« haben wir leider viel zu oft verloren – oder es wurde uns früh aberzogen mit Aussagen wie: »Was auf dem Teller ist, wird auch gegessen!« Vielleicht hast du als Kind auch erlebt, dass du mit Süßigkeiten belohnt oder mit Entzug bestraft wurdest. Ich wünsche mir für dich, dass du durch die TCM-Ernährung wieder ein gutes Bauchgefühl entwickelst, gut in deiner Mitte ruhst und dein Wohlgefühl findest.

brauchst du dafür eine Verbindung mit deiner Mitte und deinem Bauchgefühl.

3. Gekochte Mahlzeiten statt zu viel Rohkost In der TCM orientieren wir uns nicht an Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen in den Speisen, weshalb wir zum Beispiel unsere Suppen gerne auch zwei oder mehr Stunden kochen, bis daraus richtige Kraftsuppen entstehen. Der Gedanke dahinter ist, dass durch das lange Kochen die gesamte Energie (Qi) aus Gemüse, Fleisch und Knochen in die Suppe übergeht und nach dem Verzehr unsere Verdauung sowie die Mitte stärkt. Was bringt es, die schönsten Biokarotten zu knabbern, wenn deine Mitte zu müde und zu träge ist, um sie zu verstoffwechseln, du einen Blähbauch und vielleicht sogar Durchfall bekommst von zu viel Rohkost, die dein Körper nicht verarbeiten kann? Eine kraftvolle Mitte wird durch regelmäßige, warme, gekochte Mahlzeiten gestärkt und verträgt dann auch gut Rohkost und Ungekochtes, zum Beispiel als Beilage.

4. Reduktion von Kohlenhydraten statt häufiger Brotmahlzeiten In der TCM reduzieren wir Brot, Nudeln und Kohlenhydrate aus industriell stark verarbeiteten Produkten sowie auch Zucker. Der Grund dafür ist, dass sich aus Sicht der TCM durch zu viel Brot, Teigwaren und Zucker Nässe und Schlacken im Körper ansammeln können. Diese belasten die Mitte, verlangsamen die Verdauung, führen zu Blähbauch, Völlegefühl und Übergewicht.

In der TCM-Küche wird gerne mit vollwertigem Getreide gekocht. Wir nutzen möglichst natursüße Lebensmittel wie Trockenfrüchte, Honig, Gerstenmalz, Dattelsirup, aber auch die Süße von Gemüse. Auch Getreide ist süß, wenn wir es lange kauen. Wir haben es nur leider verlernt, diese dezent schmeckende Süße wahrzunehmen und als befriedigend zu schätzen. Wenn du beginnst, deine abendliche Brotmahlzeit durch eine warme Suppe oder ein Wokpfannen-Gericht zu ersetzen oder dein Frühstücksbrötchen mit Marmelade durch ein warmes Porridge mit Früchten, isst du automatisch weniger Brot. Deine Mitte wird es dir danken! Das heißt aber nicht, dass du nicht auch mal ein klassisches Frühstück mit Marmeladesemmel oder Schokocroissant genießen kannst.

5. Pflanzenmilch statt Kuhmilch In der TCM reduzieren wir Milchprodukte gerne auf ein Minimum. Kuhmilch gilt als stark befeuchtend. Wenn zu viel davon getrunken oder gegessen wird, können schnell Nässe und Schlacken gefördert werden. Besser ist es, auf Pflanzenmilch umzusteigen. Kuhmilch wird in der TCM gerne therapeutisch eingesetzt, wenn es um Trockenheit im Körper geht. Bei trockenem Husten oder Reizhusten kann ein kleines Glas warmer Milch mit Honig sehr wohltuend sein, weil es die Lunge und die Atemwege befeuchtet.

6. Regelmäßige Mahlzeiten statt Dinner-Cancelling In der TCM lassen wir keine Mahlzeiten »absichtlich« aus, um zum Beispiel abzunehmen. Wir hungern auch nicht, sondern ganz im Gegenteil: Wir essen uns satt. Dies ist wichtig zur Stärkung deiner Mitte und des gesamten Verdauungstrakts. Deine Mitte liebt die

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag

Regelmäßigkeit und schöpft daraus zusätzliche Energie und Kraft. Was »regelmäßig« bedeutet, kann ganz individuell sein und hängt von der jeweiligen Lebensphase, dem Tagesrhythmus und auch der Jahreszeit ab. Deshalb achte gut auf deine Mitte und finde für dich persönlich heraus, wie viele Mahlzeiten am Tag dich satt und glücklich machen.

Welcher Konstitutionstyp bist du?

Es ist von Vorteil, wenn du dir deines Konstitutionstyps bewusst bist. Mit diesem Wissen kannst du noch tiefer in die Traditionelle Chinesische Medizin und die TCM-Ernährung eintauchen und damit sogar bei Krankheiten Unterstützung erfahren. Jeder Mensch wird mit seiner ganz individuellen Konstitution geboren. In der TCM kennen wir vier Haupttypen: Den Kälte-, den Hitze-, den Nässe- und den Trockenheitstyp.

- Der **Kältetyp** neigt zu kalten Händen und kalten Füßen, einem schwachen Immunsystem, häufigen Erkältungen und laufender Nase. Dadurch, dass die Kälte im Körper die Mitte und den gesamten Verdauungstrakt abkühlt und verlangsamt, kommt es auch zu Verdauungsbeschwerden wie Blähbauch und weichem Stuhl sowie Übergewicht, häufiger Müdigkeit und Trägheit. Regelmäßige, warme, gekochte Mahlzeiten sind für den Kältetyp besonders wichtig, damit die Mitte und der gesamte Verdauungstrakt gut gewärmt und gestärkt werden.
- Der **Hitzetyp** hat zu viel Hitze im Körper, die sich häufig in roten, entzündeten Hautstellen äußert; sie zeigt sich in Entzündungen des Magens und Darms oder der Gelenke, in Infektionskrankheiten, Kopfschmerzen, in der Neigung zu Verstopfung oder häufigem Schwitzen, innerer Unruhe, Zorn oder Wut. Dieser Typ sollte scharfe Gewürze, Wurst, Fleisch und Alkohol stark reduzieren. Hier gilt es, die Hitze zu lindern und regelmäßig erfrischende Lebensmittel zu konsumieren: Salate, Obst, Joghurt, aber auch »saftige« Speisen, die unsere Körpersäfte nähren, wie Suppen, Kompotte und Eintöpfe.
- Der **Nässetyp** neigt verstärkt zur Ansammlung von Nässe und Schlacken im Körper, kämpft häufig mit Übergewicht, einem schwachen Bindegewebe, weichem Stuhl, großporiger Haut, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Was im ersten Schritt einer Ernährungsumstellung berücksichtigt werden sollte, ist die Reduktion von Zucker, Milchprodukten, Weizen und Fertigprodukten. Sobald die Mitte und der Verdauungstrakt mit regelmäßigen, warmen, gekochten Mahlzeiten gestärkt wird, kann der Körper die angesammelte Nässe viel besser ausleiten. Verdauungsfördernde Gewürze wie Fenchel, Kümmel, Rosmarin, Kardamom oder Thymian unterstützen bei zu viel Nässe im Körper.
- Auch der **Trockenheitstyp** hat meist zu viel Hitze im Körper. Hitze trocknet aus und fördert trockene Haut, trockene Schleimhäute, Haare und Nägel, eine trockene Lunge mit Neigung zu Reizhusten, ebenso Verstopfung, Abmagerung und innere Unruhe bis hin zu Schlafproblemen. Hier gilt es, achtsam kostbare Körpersäfte aufzubauen – mit regelmäßigen Mahlzeiten und ihrer Zubereitung mit möglichst viel Flüssigkeit, mit milden Gewürzen, rotem und grünem Gemüse, Obst, Trockenfrüchten und Nüssen.

Deine Konstitution ist so individuell, wie du es bist. Deshalb ist es ganz normal, wenn du Symptome mehrerer Typen hast. Achte dann besonders darauf, regelmäßig zu essen, und zwar gekochte und mild zubereitete Speisen.

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag