

Praxis für ganzheitliche Medizin

Monika Hornbach

Ärztin

Zeitgemäße Chinesische Medizin

Bioidentische Hormontherapie

Coaching

TEL: 069 - 28 42 49

praxis@monikahornbach.de

Einfache **Ernährungsregeln** für eine starke **Mitte**

Im Bauch findet die Verdauung statt. Das Organ, das für diesen Vorgang zuständig ist, heißt in der chinesischen Medizin „**Milz/ Magen**“ oder auch nur „**Mitte**“.

Die Mitte muss alles, was der Mensch von außen aufnimmt (Nahrung und Informationen), aber auch das was er schon in seinem Körper gelagert hat, aufnehmen, verarbeiten, nach brauchbar und unbrauchbar sortieren, verteilen, speichern oder ausscheiden.

In der chinesischen Medizin ist Ernährung sowohl als Krankheitsfaktor bekannt, als auch eine gute Möglichkeit der Behandlung. Wie die Heilkräuter, so sind auch die Nahrungsmittel nach der energetischen Wirkung auf den Körper eingeteilt; d.h. wie sie auf den Körper wirken (z.B. erwärmend, kühlend, trocknend, befeuchtend, zerstreuend, bewegend,...)

Die Mitte gehört zur **Wandlungsphase Erde**. Eine gute Erde ist weder nass noch ausgetrocknet, sie ist leicht, aufnahmefähig und durchlässig.

d.h. : Ein Mensch mit einer starken Mitte leidet nicht z.B. unter Schwellungen, Verschleimungen, Schweregefühl, Grübeln, Konzentrationsstörungen oder Verdauungsstörungen

Wir können unsere Mitte / Erde unterstützen, indem wir einige einfache Regeln der Ernährung beachten: **Fangen Sie mit kleinen Schritten an Ihre Ernährung umzustellen ! Essen Sie einfach immer öfter das Richtige und weniger oft die für Sie ungünstigen Lebensmittel !**

Grundregeln zur Ernährung:

- Essen ist wichtig und sollte einen wichtigen Platz im Leben einnehmen. **Essen Sie langsam** und in angenehmer Atmosphäre.
- **regelmäßig essen** (für die meisten bedeutet dies 3-4 Mahlzeiten) und nicht Hungern, Fasten oder Mahlzeiten ausfallen lassen. Hunger ist ein Zeichen von Gesundheit
- zwischen den Mahlzeiten ca. 4 Std Zeit zum Verdauen lassen (nicht ständig etwas essen)
- Essen bis man satt ist (und nicht darüber hinaus)
- Sehr gut kauen (Vorverdauung im Mund, entlastet die Mitte)

Wann?

- Iß morgens wie ein Kaiser (**Frühstücken Sie ein warmes gekochtes Gericht!** Das gibt Kraft für den Tag und verhindert Heißhungerattacken am Nachmittag oder am Abend), mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann
- möglichst nicht nach 19 Uhr essen (zum Abnehmen : nicht nach 16 Uhr)

Was?

Kochen Sie mit frischen Zutaten !

- Grundlage sollte täglich Getreide (Reis, Gries, Couscous, Polenta, frische Nudeln) in gekochter Form sein
- dazu viel frisches Gemüse(gegartes), Obst, Fisch, Eier
- **Fleisch nicht täglich essen** (falls Sie Fleisch essen), da es für unsere überwiegend sitzende Lebensweise zu nahrhaft ist und dann leicht zu pathologischer Feuchtigkeit und Hitze führt, was für viele Krankheiten die Ursache ist.
- als Eiweißquelle Fisch, Linsen, Bohnen, Tofu und Pilze
- **gute Zutaten verwenden**, gutes Essen ist nicht billig. Kaufen Sie gesunde Vorräte ein, damit Sie immer etwas zuhause haben für ein schnelles Essen. (z.B. Kichererbsen und Bohnen im Glas (Bio), gestückelte oder passierte Tomaten , Cashewkerne, Kürbiskerne, Feta, Basmatireis, Couscous, Apfelmus ohne Zucker, Trockenfrüchte usw Lesen Sie die Zutatenliste/ Inhaltsstoffe und vermeiden Sie Zucker (Dextrose, Glukosesirup, Fruktose..) Süßstoffe und Geschmacksverstärker

(Glutamat, Hefeextrakt, E-Nummern)

- Zutaten je nach Jahreszeit und Konstitution wählen

Zurückhaltung

- mit süßen Nahrungsmitteln (sie befeuchten und führen leicht zur Schleimbildung)

- **Kaufen Sie keine Vorräte an Süßigkeiten.** Alternativ: Bitterschokolade (70%), Nüsse, Studentenfutter, Bio-Fruchtriegel, selbst gekochte Süßspeisen

- **Kuhmich, Käse, Joghurt nur in kleinen Mengen** (sie wirken verschleimend und sind für unsere Verdauung abkühlend)

- Zurückhaltung mit Genussmitteln: Kaffee, schwarzer/ grüner Tee, Alkohol, Aufputschdrinks... (sie führen zu hitzigen Prozessen im Körper)

- **auch Rohkost nur in kleinen Mengen** (schwächt die Milz) empfehlenswert ist ein Apfel oder ein kleiner Salat pro Tag

- keine eisgekühlten Speisen und Getränke (schwächen die Milz stark)

- **Verwenden Sie Fertigprodukte nur im Notfall !** (Geschmacksverstärker, schlechte Fette und zu viel Salz schwächen uns)

- **Essen Sie weniger Brot und Gebäck.** Besonders in Kombination mit Wurst oder Käse belastet es die Verdauung stark und bildet Feuchtigkeit. Brot ist zur Suppe oder zum Eintopf besser bekömmlich

Getränke

- **das beste Getränk ist heißes Wasser**

- ausreichend trinken (die Farbe des Urins gibt Auskunft und sollte nicht zu konzentriert sein), aber nicht während dem Essen

- **Tee ersetzt kein Wasser.** Alle Kräutertees haben eine Wirkung und sind nicht als Dauergetränk geeignet. Verbannen Sie alle Softdrinks aus ihrem Kühlschrank.

Alternativen: Apfelsaft, Birnensaft, Traubensaft ohne Zucker mit Wasser verdünnt.

Spezielle Nahrungsmittel, die die Milz stärken: (einige dieser Lebensmittel esse einfach öfter, um eine gute `Mitte` zu haben)

Datteln, Fenchel, Forelle, Gerste, Hafer, Hirse, Honig, Huhn, Karotten, Karpfen, Kartoffeln, Kohlsprossen (Rosenkohl), Kichererbsen, Kürbis, Linsen, Maroni, Pastinake, Reis (jede Sorte), Sellerie (Knolle), Süßkartoffel.