

# Diätetikbrief allgemein

Wir wollen Ihnen einige interessante Hinweise zur Ernährung nach der Chinesischen Medizin buchstäblich „auf den Weg“ geben. Wir hoffen, dass Sie damit auf diesem Weg zur Gesunderhaltung Ihren eigenen, selbstbestimmten Beitrag leisten wollen. Jede wirkliche Veränderung der Lebensweise muss von innen kommen, reine Disziplin von außen hilft selten. Versuchen Sie deshalb bitte, die positive innere Wirkung der Chinesischen Diätetik mit Ihrem Körpergefühl selbst zu erfahren und folgen Sie dann diesen erfahrbaren Veränderungen zum Guten.

## I. Gutes Essen für alle:

Weil die Chinesische Diätetik mit ihren uralten Gesetzen auch eine alltagstaugliche Form bekommen muss, haben wir die Erfahrungen aus jahrelanger Beratung in jeweils drei einfachen Regeln zusammengefasst.

### Die drei Do`s (die drei „mach das Regeln“):

- **das P & S –Konzept** (Porridge morgens, Suppe abends)
- **die Fünf-Farben-Diät** (auch Regenbogendiät genannt: 5 verschiedene Farben Gemüse essen, das bringt die Körperfunktionen in Schwung und gleicht viele kleine Fehlfunktionen aus...)
- **Bio statt Junk** (nur Qualität essen, denn da ist mehr „Qi“ drin und man braucht weniger zu essen und ist trotzdem einfach fitter...)

### Die drei Don`ts (die drei „lass das Regeln“):

- **„Schleimbomben“ vermeiden** („Restmüll“ des Stoffwechsels im Körper, auch als Schlacken oder pituita bezeichnet) Einige Nahrungsmittel führen zu vermehrter „Schleim“-Bildung, wie Pommes oder Schmelzkäse (Liste siehe unten)
- **Rohkost meiden**, denn sie ist schwer verdaulich und „kühlt“ den Magen (s. u.)
- **Möglichst keine Tiefkühlkost** (enthält wenig Qi und sogenannte Vitalstoffe)

In den folgenden Anhängen hat unser Praxisteam diese Ratschläge für Sie noch einmal stichwortartig kurz, aber genauer erläutert.

## II. Gutes Essen für ganz bestimmte Gesundheitskonstellationen:

Zur Stützung ganz bestimmter Körperfunktionen für den individuellen Einzelfall können Sie von uns noch weitere schriftliche Hinweise bekommen. Wir haben deshalb eine Reihe von persönlichen Ernährungsbriefen vorbereitet, zum Beispiel zur Stützung des Nervensystems, zur Entlastung des Zuckerstoffwechsels, zur Stützung des Eisen- und Blutstoffwechsels... Bitte fragen Sie hierzu den jeweils behandelten Arzt unseres Hauses.

## **I a) Die drei Do's genauer erklärt:**

### **Das P&S-Konzept (Porridge morgens, Suppe abends):**

**Porridge** am Morgen: P steht also für die Nahrung am Morgen. Sie gibt uns Kraft für den Tag. Samen von Getreide haben eine starke, die Körpersubstanz yin stützende Wirkung. Am besten isst man Getreide am Morgen. Da diese Samen aufgeschlossen werden müssen, werden sie, gemahlen oder als Flocken, kurz in Wasser gekocht. Diese Art von Getreidebrei wird in Mitteleuropa seit Jahrtausenden gegessen und ist außerordentlich gesund. Das gibt Energie für den aktivitätsorientierten Tagesablauf und stützt zugleich die Körpersubstanz.

**Suppen** am Abend bereiten uns auf die Regenerationsvorgänge des Körpers vor, die in der Nacht ablaufen. Diese Suppen dienen dem Wiederaufbau der Körperflüssigkeiten und -substanz, die durch die Tagesaktivität tendenziell verloren gehen. In der Nacht können hier die Bausteine wie Proteine usw., die in einer guten Suppe gelöst sind (Kochen von Fleisch), wieder in den Körper eingebaut werden.

### **Die Fünf-Farben-Diät (Regenbogendiät)**

Versuchen Sie in Ihren Mahlzeiten **5 Farben zu essen**. Damit werden beim Essen alle fünf Wandlungsphasen unterstützt. Gleichzeitig nehmen wir damit möglichst viele unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe zu uns, die eine Vielzahl von Funktionen des Körpers auf Vordermann bringen und insgesamt wichtige Schutzstoffe vor Kreislauferkrankungen, Krebs und anderen Erkrankungen enthalten.

### **Bio statt Junk Gutes essen, Schlechtes vermeiden:**

Essen Sie bevorzugt frische, unverarbeitete Nahrungsmittel. Biokost hat weniger Schadstoffe und mehr Qi. Die besten Nahrungsmittel kommen von Demeter, dann folgt der Biomarkt und schließlich das Bio-Essen vom Discounter. Besonders bei Eiern ist das schnell erkennbar, aber auch am Geschmack kann man es merken. Vermeiden Sie auch weit transportierte Obst- und Gemüsesorten aus anderen Ländern, denn Sie werden von ihrer Pflanze und Wurzel getrennt, um beim Transport nachzureifen, können daher viele wichtige Stoffe gar nicht mehr aufnehmen.

## **I b) Die drei Don'ts genauer erklärt:**

### **Schleimbomben vermeiden:**

Pizza, Pommes, Frittiertes, Fast Food, Konservierungsmittel, Verdickungsstoffe, Schmelzkäse, Glutamat usw. sind schwerverdaulich und bilden „Restmüll“ im Körper, auch als Schlacken bezeichnet. Sie blockieren die Gewebe und führen zur Leistungsminderung, „Mattscheibe“ und Müdigkeit. Außerdem nimmt man schneller zu...

**Keine Rohkost:** Omas Regel, dass **eine warme Mahlzeit am Tag** nötig ist, ist ebenso eine zwingende Regel aus der Chinesischen Medizin. Dadurch wird der Magen angewärmt und die **Ausgleichsfunktion**, die in der Chinesischen Medizin dem Magen zugeschrieben wird, verbessert. Dadurch kommen viele Funktionen wieder in das richtige Maß, die wir im Westen nicht immer mit der Verdauung in Verbindung bringen.

### **Keine Tiefkühlkost:**

Im Verhältnis zu frischer Kost ist sie minderwertig. Nach chinesischen Gesichtspunkten hat Tiefkühlkost sein Qi und seine Wärme weitgehend verloren.