

Energieaufbau nach traditioneller chinesischer Medizin (TCM)

In der chinesischen Medizin besteht die Hauptaufgabe von Milz/Magen (auch Mitte genannt) in der Gewinnung von Energie aus der Nahrung und die Weiterverarbeitung in körpereigene Energie und Blut. Eine starke Mitte ist somit zentral für unseren persönlichen Energiehaushalt. Eine geschwächte Mitte kann zu Müdigkeit, Schwächegefühl, Übergewicht, Konzentrationsschwäche, Diarrhö und weitere Symptomen führen.

Es gibt Nahrungsmittel, welche die Mitte aufbauen und solche die eine bereits geschwächte Mitte weiter schwächen. Ebenso wichtig ist auch wie und wann man isst. Durch eine warme und gekochte Mahlzeit wird ein geschwächtes System von Milz und Magen bei der Weiterverarbeitung der Nährstoffe geschont. Die Mitte braucht so nicht zusätzliche Energie zum kalte/rohe Nahrung aufzuwärmen. Aus diesem Grund empfiehlt die TCM mindestens 2-3 Mal täglich eine warme Mahlzeit.

Anbei eine Liste von Nahrungsmittel welche die Mitte aufbauen und kräftigen.

Gekochtes Vollwertgetreide:

- Hirse
- Hafer
- Reis
- Polenta
- Amaranth
- Quinoa
- Bulgur

Erwärmendes Gemüse

- Karotten / Süsskartoffeln
- Lauch
- Fenchel
- Kürbis
- grüne Bohnen
- Kohl
- Frühlingszwiebeln
- Wirz
- Erbsen
- Auberginen
- Zucchini
- Champignons
- Rauden
- Kohlrabi
- Blumenkohl
- Schwarzwurzel

Kompotte:

- Zwetschgen
- süsse Äpfel
- Pfirsich
- Aprikosen
- Beeren
- Birnen
- Pflaumen

Trockenobst:

- Rosinen
- Feigen
- Datteln
- Aprikosen (ungesüsst und ungeschwefelt)

Fleisch:

- regelmässig Rindfleischbrühe (nicht Bouillonwürfel)
- Rind
- Huhn
- Lamm
- Kalb
- Hase
- Süsswasserfische und Schalentiere

Nüsse: (Nicht zu grosse Mengen und nach Möglichkeit zuvor anrösten - ohne Oel/Butter)

- Pinienkerne
- Pistazien
- Waldnüsse
- Mandeln
- Sesam
- Kokos
- Haselnüsse

Süssmittel:

- Gestenmalz
- Ahornsirup
- kleine Mengen Vollrohrzucker
- Honig

Gewürze:

- Vanille
- Kardamon
- Zimt
- Ingwer
- Muskatnuss
- Oregano
- Thymian
- Rosmarin
- Petersilie

Getränke:

- Getreidekaffee
- roter Traubensaft oder Süssmost mit Wasser verdünnt
- Fencheltee
- Süssholzwurzeltee
- Sternanistee
- Hahnenwasser (Zimmertemperatur oder lauwarm)
- milde Kräuter- und Früchtetee

Alkohol:

- Rose
- Bier

Meiden oder so stark als möglich einschränken:

- Kalte und eisgekühlte Getränke und Speisen
- Schwarzer Tee, Grüner Tee, Südfruchtsäfte, saure Früchtetees
- Bananen
- Grosse Mengen an Tomaten, Gurken, Südfrüchte – wirken kühlend
- Milch/Milchprodukte
- Frittierte Speisen
- Wurstwaren
- Rohes Gemüse und Obst
- Weisses Zucker (Süssgetränke)
- Weissmehl
- Weizen – alternativen sind Roggen und Dinkel
- Salz (so wenig wie möglich)
- Mikrowellenkost
- Hochprozentiger Alkohol

Tipps um die Mitte zu unterstützen:

- 3x täglich warme Mahlzeiten (inkl. Getränke), vor allem morgens
- Sich Zeit zum Essen nehmen und Speisen gut kauen
- ¼ Std. vor oder ¼ Std. nach dem Essen trinken
- Bewusst auf sein Sättigungsgefühl hören
- Lange gekochte Suppen unterstützen die Verdauung
- Auf schonende Zubereitungsarten achten (keine Mikrowelle nutzen)

Die Mitte wird geschwächt durch:

- Hastiges essen oder unter Stress eingenommene Mahlzeiten
- Mahlzeiten welche spät am Abend eingenommen werden
- Rohkost - vor allem abends
- Unregelmässiges Essen und häufige Zwischenmahlzeiten
- Geistige Arbeit während dem Essen (Geschäftessen)