

TCM-Ernährung leicht gemacht

Wie man sich mit der chinesischen Ernährungslehre gesund und ausgewogen ernährt.

Lieber Herr Marcon

Wie spüre ich im Alltag, ob mein Qi im Fluss ist? Silvia Schegli (32 Jahre)

Liebe Frau Schegli

Qi im Fluss zu spüren, zeigt sich oft an kleinen, aber deutlichen Zeichen im Alltag. Man fühlt sich müde, schlapp oder gereizt; die Verdauung funktioniert nicht optimal, man friert leicht oder hat Kopfschmerzen.

Im Gegensatz dazu merkt man, dass das Qi gut fliesst, wenn man sich vital, klar im Kopf und ausgeglichen fühlt, der Körper warm und aktiv ist und die Verdauung reibungslos funktioniert. Neben der Ernährung helfen auch Bewegung, frische Luft und ausreichend Schlaf dabei, das Qi in Fluss zu halten.



Ivo Marcon

ist Dipl. Komplementär-Therapeut Methode Shiatsu aus Steffisburg (BE). Seit 2013 beschäftigt er sich mit den asiatischen Lehren und um den Einklang von Körper und Geist. Ein Termin kann online unter www.sanasearch.ch gebucht werden.

Wer sich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) befasst, stösst unumgänglich auf den Begriff «Qi». Qi ist der Dreh- und Angelpunkt der Lehre.

Grundsätzlich können wir Qi als Leben bezeichnen. Es ist die Kraft, die unseren Körper, Geist und auch alles um uns herum vital und lebendig erhält. Und es will fließen. Wenn Qi stagniert und blockiert ist, fühlen wir uns zunehmend unwohl und werden schliesslich krank. Das Ziel der chinesischen Gesundheitslehre ist also das Erhalten, Vermehren und Fließen lassen von Qi.

Neben der Luft und dem Sonnenlicht ist unsere tägliche Nahrung eine der Hauptquellen von Qi. Sie beeinflusst, wie vital wir uns fühlen und wie viel Energie wir zur Verfügung haben.

Grundprinzipien der TCM

Die Ernährungslehre hat in der TCM deswegen einen hohen Stellenwert. Die TCM geht davon aus, dass nicht jeder Mensch gleich funktioniert. Es gibt verschiedene Konstitutionstypen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Dieses Wissen ist komplex und vielschichtig und vor allem im Krankheitsfall wichtig.

Es gibt einige Grundprinzipien, die allgemeingültig sind und einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Unsere Mahlzeiten sollten frisch, saisonal, gekocht und warm sein. Je frischer ein Lebensmittel, desto mehr Qi ist enthalten. Das erkennen wir oft intuitiv. Ein saftiger Apfel, direkt vom Baum, wirkt vitaler als einer, der den Winter über im Keller gelagert wurde.

Lauch und Zwiebel wärmen den Körper im Winter.

Die Bedürfnisse unseres Körpers ändern sich, je nachdem, in welcher Jahreszeit und in welcher Umgebung wir uns befinden. Eine Bäuerin in Grindelwald braucht andere Nahrung als eine Fischerfamilie in Kuba. Das Klima und die täglichen Arbeiten beeinflussen, was wir benötigen und verwerten können. Glücklicherweise liefert uns die Natur oft die richtigen Nahrungsmittel zur richtigen Zeit. Tomaten, Gurken und Zucchini kühlen uns im Sommer und spenden Feuchtigkeit. Lauch und Zwiebel wärmen den Körper im Winter und helfen, ein schweres Fondue besser zu verdauen. Unsere Verdauungsenergie ist wie ein Feuer, das das Qi aufschliesst und verfügbar macht. Die Kraft dieses Feuers ist jedoch begrenzt. Mit warmen und vor allem gekochten Mahlzeiten können wir es unterstützen. Ein rohes Rüebli hat zwar mehr Qi als ein gekochtes, aber es ist für den Körper schwerer nutzbar. Um einen Rüebli Salat zu verdauen und aufzuschliessen, brauchen wir mehr Energie als für eine Rüebli Suppe.

Tipps und Tricks

Auch im hektischen Alltag lässt sich eine gesunde, frische und vollwertige Ernährung leichter umsetzen, als viele denken. Es braucht nur ein paar clevere Helfer und kleine Anpassun-

gen in der Küche. Ein Reiskocher kann mehr als nur Reis zubereiten. Er kocht auch Getreide wie Haferflocken, Hirse oder Dinkelschrot ganz von selbst. Wer morgens Lust auf ein warmes Frühstück hat, gibt einfach ein paar Trockenfrüchte oder Nüsse hinzu, und schon entsteht ein köstliches, nahrhaftes Porridge. Ein Slow-Cooker ist ideal für alle, die abends nach einem langen Tag ein warmes, wohltuendes Essen geniessen möchten. Morgens wird das Gemüse geschnitten, Fleisch oder Hülsenfrüchte hinzugefügt, frische Gewürze darüber und dann übernimmt der Slow-Cooker den Rest.

Damit gesunde Ernährung auch bei einem vollen Terminkalender funktioniert, lohnt es sich, Vorräte clever anzulegen. Hochwertige Öle und Getreide lassen sich problemlos lagern, Gemüse-Abos bringen wöchentlich frisches, saisonales Gemüse direkt nach Hause. Fleisch-Mischpakete vom Bauernhof sind oft preiswert, von besser Qualität und lassen sich einfrieren. So stehen jederzeit frische und wertvolle Zutaten bereit – egal, wie stressig der Tag war.

Mit diesen kleinen Tricks wird gesunde Ernährung im Alltag nicht nur machbar, sondern richtig angenehm. Warmes Frühstück, fertiges Abendessen und gut sortierte Vorräte – so bleibt mehr Energie für alles, was sonst noch zählt. ●

 **sanasearch.ch**
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.