

## Finde Dein Wohlfühlgewicht – Abnehmen mit der TCM

Fühlen Sie sich nicht mehr so recht wohl in Ihrem Körper?  
Fehlt es Ihnen allgemein an Energie, um sich zum Sport aufzuraffen?  
Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig umstellen können?  
Sind Sie bisher daran gescheitert, dass Sie den inneren Schweinehund nicht überwinden konnten?  
Haben Sie schon Diäten ausprobiert und sind danach wieder in Ihre alten Gewohnheiten verfallen?

### **Mit der TCM erreichen Sie ohne Hungern und Diät Ihr Wohlfühlgewicht**

In der TCM sieht man die **Ursache für Übergewicht und Antriebslosigkeit** in einem **Mangel an Qi** begründet. Es fehlt also an Energie. Ist zu wenig Qi da, sammelt sich Feuchtigkeit im Körper. Die wiederum verhindert, dass der Körper ausreichend neues Qi produzieren kann.

Die Folge: **Der Stoffwechsel funktioniert nur mehr eingeschränkt** und **es mangelt an Verdauungskraft**, um die Nahrung in Energie umzuwandeln. Wenn Sie nun vor allem kalorienarme Nahrungsmittel, wie Joghurt, Salat, Rohkost und Milchprodukte essen, führt das oft nicht zur gewünschten Gewichtsreduktion. Der Grund dafür ist, dass **diese Nahrungsmittel kühlend und befeuchtend wirken** und dadurch die **Verdauungskraft schwächen**.

### **Wie bringt man den Stoffwechsel mit der TCM in Schwung und nimmt dabei ab?**

Nahrung und Atemluft bilden in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Grundlagen für die Gewinnung von Energie. Für die **Umwandlung der Nahrung in Qi ist der Funktionskreislauf Milz/Magen verantwortlich**, in der TCM auch als „**die Mitte**“ bezeichnet. Am leichtesten wird Qi aus gekochten, warmen Speisen gewonnen, die bekömmlich zubereitet sind. Dabei spielen das Temperaturverhalten und der Geschmack der Lebensmittel eine entscheidende Rolle.

Die **Ursache für Übergewicht** liegt in einem **Übermaß an befeuchtenden und kühlenden Lebensmitteln**. Das führt dazu, dass der Funktionskreis Milz & Magen, zu wenig Energie aus der Nahrung gewinnt. Sie merken das an Beschwerden wie: Allgemeines Kältegefühl, Durchfall, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Antriebschwäche und Erschöpfung.

Die TCM macht sich das Wissen über die Wirkungsweise der Lebensmittel zu Nutze, um die Feuchtigkeit, die sich im Körper angesammelt hat, zu trocken, bzw. zu transformieren.

Vermeiden Sie **Lebensmittel, die Feuchtigkeit erzeugen** und Sie haben bereits den ersten wichtigen Schritt getan. Reduzieren Sie vor allem:

- Milchprodukte (Joghurt, Milch, Buttermilch, Käse, Obers, Sauerrahm)
- Brot (es erzeugt weniger Feuchtigkeit, wenn es getoastet wird)
- Weizen in allen Zubereitungsarten (Nudeln, Kuchen, Pizza, Brot)
- Zucker (vor allem in Verbindung mit Milchprodukten: wie z.B. Fruchtjoghurt, Eiscreme)
- Orangensaft
- Schweinefleisch

**Transformieren Sie Feuchtigkeit** indem Sie Ihre Mahlzeiten bekömmlich zubereiten - am besten gedünstet, gedämpft, blanchiert oder im Backrohr. Zubereitungsarten, die Feuchtigkeit erzeugen sind frittieren, panieren, in Fett braten und mit Käse überbacken. Daher empfehle ich diese stark zu reduzieren.

Geben Sie Acht, auf **thermisch kalte Nahrungsmittel**. Zuviel davon, löscht das Verdauungsfeuer und behindert damit die Energiegewinnung. Finden Sie Alternativen zu:

- Weizen



- Joghurt
- Südfrüchten wie Melone, Banane, Kiwi, Mango, Zitrusfrüchten
- weißer Zucker
- Sojamilch, Sojasauce
- Mineralwasser
- Rohkost

Verwenden Sie wärmende Gewürze wie Ingwer, Chili, Curry, Pfeffer, Wacholder, Zimt, Kakao, Nelken, Sternanis und Kardamom, die einen Temperatúrausgleich schaffen.

**Kalte Getränke zum Essen löschen das Verdauungsfeuer** und verdünnen die Verdauungssäfte. Trinken Sie daher entweder eine halbe Stunde vor dem Essen oder erst nach dem Essen. Vermeiden Sie Mineralwasser, eisgekühlte Getränke oder Bier zum Essen. Ich empfehle stattdessen Leitungswasser, Tees und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte bei Zimmertemperatur.

Essen Sie Salat und Rohkost in Kombination mit einer Suppe, das hält das Verdauungsfeuer stabil.

Der Stoffwechsel freut sich nicht nur über warmes, sondern auch **regelmäßiges Essen**. **Ideal sind 3 warme Mahlzeiten am Tag**, wobei vor allem das Frühstück ein guter Energiespender sein soll. Ob Sie nun lieber ein herzhaftes Omelette mit Schinken und Gemüse oder einen Getreidebrei mit Früchten bevorzugen, spielt keine Rolle. Wichtig ist lediglich, dass Sie mit ausreichend Energie in den Tag starten. Das Mittagessen sollte leicht und energiereich sein, also Eiweiß, Fett und Kohlehydrate enthalten. Abends gilt: Nicht zu spät und fett- und kohlenhydratarm essen.

**Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel** und gewinnen Sie frisches **Qi durch Bewegung**. Die gute Nachricht für Sportmuffel: Sie brauchen nicht bis zur völligen Erschöpfung trainieren. Das ist sogar kontraproduktiv. Zu empfehlen sind alle **Ausdauersportarten**. Ob Laufen, Walken, Radfahren, Inline Skaten, Wandern oder Schwimmen, bleibt Ihnen überlassen. Bringen Sie **Bewegung in den Alltag**, indem Sie möglichst viele Wege zu Fuß zurücklegen. Fühlen Sie sich anfänglich noch zu schlapp für anstrengende Sportarten, reicht spazieren gehen. Oder Sie beginnen mit Qi Gong. Das ist eine Bewegungstechnik, die nicht anstrengend ist und trotzdem viel Energie bringt.

## Was tun, bei Heißhungerattacken?

**Solche Attacken** deuten aus Sicht der TCM-Ernährungslehre auf **Magenhitze** hin. Ersetzen Sie stark erhitzende Gewürze wie Chili, Tabasco, Curry, Cayennepfeffer, Knoblauch durch milde Küchenkräuter wie frisches Basilikum, Petersilie, Salbei, Liebstöckel, Oregano, Rosmarin und Thymian. Vermeiden Sie angebratenes oder gegrilltes Fleisch, stark gewürzte Wurstwaren, sowie Alkohol und Kaffee. Bereiten Sie saftige und supppige Mahlzeiten zu und vermeiden Sie trockene, salzige Lebensmittel wie Knäckebrot, Reiswaffeln und Kartoffelchips.

Ein Vorrat an mild gewürzten Getreideleibchen, Trockenfrüchten und Nüssen hilft gegen den ärgsten Hunger. Auch ein Glas Wasser hilft den Abstand bis zur nächsten Mahlzeit zu verlängern. Ich empfehle 4-5 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten einzuhalten.

Wenn Sie nun viele gute Vorsätze haben, aber die notwendige Motivation für eine Umsetzung noch fehlt, **bietet „die Pause“ die nötige Unterstützung an**. In Oktober startet ein **Gruppencoaching** zum Thema **Wohlfühlgewicht** in Zusammenarbeit mit der Dipl. Mentaltrainerin Mag. Michaela Osterbauer ([www.die-mental-trainerin.at](http://www.die-mental-trainerin.at)). Wir begleiten eine Kleingruppe von 5-10 Personen über einen Zeitraum von 6 Monaten. Details finden Sie auf meiner Website unter „**Wohlfühlgewicht**“.

Wenn Sie sich für die Teilnahme an der Gruppe interessieren, kontaktieren Sie mich bitte unter [office@diepause.at](mailto:office@diepause.at).

