



# PRIVATE ARZTPRAXIS KAMPSCHULTE

NEUHOFEN BURGHAUSEN  
WWW.BURGHAUSEN-TCM.COM

## OPTIMIERUNG DER ERNÄHRUNG AUS SICHT DER TCM



### TCM - DIÄTETIK AUCH BEKANNT ALS:

#### „5-ELEMENTE-KÜCHE“

Über allem steht der Leitsatz:

**„Dein Körper weiß, was er braucht.  
Achte auf Dein Verlangen nach bestimmten Speisen und  
Geschmacksrichtungen.“**

Ausnahme:

Süßhunger! Hunger auf Süßes ist ein Zeichen der Erschöpfung der Verdauungsorgane, insbesondere der Bauchspeicheldrüse (in der TCM: Erschöpfung der Mitte).

Lebensmittel mit süßem Geschmack, schaffen hier Abhilfe.

Gekochtes Getreide, Karotten oder Kürbis gehören dazu.

Sie stützen „die Mitte“ und geben Kraft.

## 3 PUNKTE, MIT DENEN DU DIR GUTES TUN KANNST:

### 1. Warmes gekochtes Getreide am Morgen

Je nach Geschmack: gekochter Reis, Hirsebrei, Porridge (engl.: gekochte Haferflocken), Polenta (Maisgries) oder Buchweizen, u.v.m. ...

Je nach Verträglichkeit gekocht mit Wasser, Nussmilch, Apfelsaft oder Birnensaft.

Je nach Geschmack dazu: Rosinen und Trockenfrüchte, Nüsse aller Art, Obst, Kompott ...

### 2. „Regenbogendiät“ mittags

D.h. das Mittagessen ist eine Komposition aus allen Farben, bzw. Geschmacksrichtungen: sauer, bitter, scharf, salzig, süß. Du kannst gerne Fleisch und Fisch oder Hülsenfrüchte, je nach individuellem Appetit und Ernährungsstil essen. Dazu auf jeden Fall viel Gemüse nach Lust und Laune.

Bevorzugt gekochtes glutenfreies Getreide: Reis, Hirse (z.B. als Bratlinge oder „Hirsotto“), Maispolenta (z.B. belegt wie eine Pizza), Gerste (z. B. Gerstengraupensuppe), Buchweizen (z.B. als Auflauf).

### 3. Salzige Suppe abends

Die salzige Geschmacksrichtung regt die Regeneration an.

Nachts hat unser Körper besonders gut Zeit, sich der Regeneration zu widmen.

Optimal wäre die Verwendung einer frisch zubereiteten Rinder- oder Hühnerkraftbrühe als Suppengrundlage. Dazu passend, je nach Saison, aus Kartoffeln, Kürbis, Zucchini, Pastinaken, Blumenkohl, Tomate oder Sellerie eine Suppe bereiten.

Cremig oder wie eine Minestrone, hier sind die Möglichkeiten fast unbegrenzt.

### 3 PUNKTE, DIE DU BESSER MEIDEST:

1. "Schleimbomben" = fette Speisen, zu viel Milch und Milchprodukte
2. Konservierungsmittel, Süßkram, Fastfood
3. Kalte Getränke und Speisen, Joghurt, Kefir, Rohkost im Übermaß:  
führt zu "Kälteschäden" im Magen

Kalt im Sinne der TCM wirken vor allem Südfrüchte, wie Orange, Mandarine, Banane, Kiwi, Mango und auch Melone, Gurke und Tomate. Diese führen zu einer Kälteschädigung des Magens. Unsere Magenschleimhaut hat ca. 36°C Körpertemperatur. Ein 4°C kaltes Bier oder Joghurt aus dem Kühlschrank löst auf der warmen Magenschleimhaut einen deutlichen Kältereiz aus. Die kleinsten Blutgefäße (Kapillaren) verengen sich, damit weniger Oberfläche der Kälte ausgesetzt ist. Um diese Blutgefäße wieder zu erweitern „macht“ der Körper eine reaktive Entzündung, die mit Schwellneigung einhergeht.

Eine chronische Kälteschädigung des Magens kann zu vielerlei Beschwerden führen: Durchfälle, Nebenhöhlenentzündung, Darmentzündungen, Reizdarm, Zahnfleischentzündungen, erhöhte Kariesneigung, "Nasenspolypen", Druckgefühl im Oberbauch, Müdigkeit, Diabetes mellitus Typ II, Arteriosklerose, Rheuma, Prostatavergrößerung und vieles mehr.

### EIN BLICK AUF DIE ERNÄHRUNGSWEISE

Der Blick auf die Ernährung, lohnt sich besonders, wenn Du gesundheitliche Probleme hast. So manches "Überraschungsei" verbirgt sich im Alltag.

Nach einer Zeit der Umstellung und wenn sich Deine Mitte wieder erholt hat, können die Dinge die wir mit "Lustessen" verbinden auch meistens wieder Platz im Leben finden.

Unser Körper ist bei guter alltäglicher Ernährung, durchaus in der Lage, den Geburtstagskuchen mit Sahne bei Oma zu verarbeiten. Es sind die vielen alltäglichen Reize, die auf Dauer Probleme verursachen.



Auf unserer Homepage, [www.burghausen-tcm.com](http://www.burghausen-tcm.com) findest Du eine Reihe passender Rezepte. Unter dem Punkt „WISSEN“ stehen sie zum Herunterladen bereit. In den monatlich stattfindenden TCM-Abenden geht unsere Ernährungsberaterin Martina Kahlert ganz gezielt auf die Inhalte der TCM-Diätetik ein.

Wir empfehlen besonders die individuelle TCM-Ernährungsberatung in unserer Praxis. Ernährung stärkt und nährt unsere Lebensenergie. Sie beugt Erkrankungen vor und lindert bestehende Beschwerden. Nichts ist so alltäglich und dabei so wirksam. Das „Nahrungskraftwerk“ ein Leben lang zu pflegen ist eins der schönsten Dinge, die Du für Dich selbst wirksam und dauerhaft umsetzen kannst. Ein wichtiger Baustein in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Unser Angebot an Kursen und eine persönliche Beratung helfen Dir dabei. Vereinbare gerne einen Termin bei unserer Expertin Martina Kahlert. Sie hilft Dir kompetent und praktisch weiter. Ersttermin 60 Min - Ausarbeitung 90 Min - Zweitertermin 30 Min, 180 Min = Gesamtkosten 215 € Eine Teilerstattung durch Private Krankenkassen ist in der Regel möglich. Alle Kurstermine findest Du auf unserer Homepage: [www.burghausen-tcm.com](http://www.burghausen-tcm.com).