



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 03-2016 Übergewicht und Abnehmen in der Chinesischen Medizin



Um uns diesem Thema zu nähern, sollten wir zunächst einmal das westliche und östliche Verständnis von Übergewicht gegenüber stellen.

Im Westen gehen wir davon aus, dass Übergewicht immer aus einem Zuviel an zugeführter Energie entsteht, die durch den Körper nicht verstoffwechselt werden kann und dann als Reservedepot in Form von Fett eingelagert wird. Die meisten Diät-Pläne sehen dann so aus, dass dem Körper deutlich weniger Energie zugeführt wird, als er eigentlich benötigt und gleichzeitig über höhere sportliche Betätigung der Verbrauch gesteigert wird.

So weit, so logisch. Allerdings berichten viele „Dicke“, dass sie genau so viel und energiehaltig essen wie ihr dünner Partner, oft sogar noch weniger und die Bewegungsintensität ist auch ähnlich. Wie passt das dann zusammen?

Betrachten wir also das Ganze von der chinesischen Seite.

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass Übergewicht durch einen Energiemangel entsteht. Dieser führt dazu, dass die Milz/Bauchspeicheldrüse das der Nahrung entzogene Wasser nicht mehr über die Lunge an die Niere weitergeben kann, sondern irgendwo ablagert, liegen lässt. Dieses Wasser dickt dann ein und wird zu relativ festem Schleim, unseren körpereigenen Rettungsringen. Die Lösung ist hier, die Energiezufuhr zu steigern und die Yang-Energie (=Bewegung, Wärme) anzuheben.

Von dieser Seite aus betrachtet sind Übergewichtige nicht schlapp weil sie dick sind, sondern dick, weil sie schlapp sind, also einen Energiemangel haben.

Das Konzept ist damit genau gegensätzlich zu unserem bisherigen Verständnis.

Um die Zusammenhänge besser verstehen zu können, hier zunächst in sehr kurzer Form der Stoffwechsel nach chinesischer Vorstellung:

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de

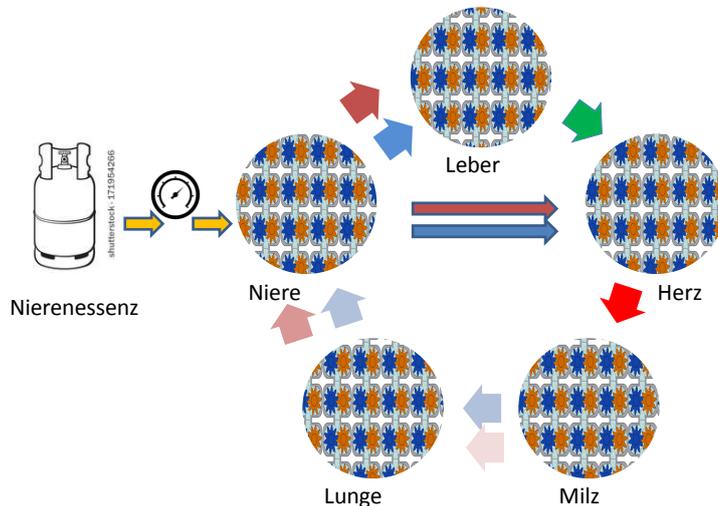


Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Stoffwechsel in der Traditionellen Chinesischen Medizin



Die Milz entzieht der Nahrung Nahrungs-Qi (hell rosa Pfeil) und reine Flüssigkeiten (hellblauer Pfeil) und leitet diese an die Lunge weiter. Diese fügt noch Sauerstoff hinzu und leitet das daraus entstehende Sammel-Qi (rosa Pfeil) und die reinen Flüssigkeiten weiter zur Niere.

Die Niere nimmt ein wenig Nierenessenz (gelbe Pfeile) und produziert unter Energieverbrauch daraus neue Energie, Wärme (dunkelrosa Pfeil) und Körperflüssigkeiten (Yin, blauer Pfeil) und leitet alles an alle Organe weiter (hier nur für Leber und Herz dargestellt).

Das Herz produziert daraus Blut (roter Pfeil), das an alle Organe weitergeleitet wird (hier nur für die Milz dargestellt) und diese ernährt.

Die Leber produziert Leberblut (grüner Pfeil), das als eine Art Schmiermittel dem Herzblut beigemischt wird und uns geschmeidig erhält.

Die Nierenessenz ist eine Art Raketentreibstoff, der im Normalfall nur in kleinen Dosen in unser System gelangt, im Falle einer Gefahr für den Organismus jedoch in größeren Mengen ausgeschüttet wird um die Krisensituation überleben zu können.

Krisensituationen können sein: Unfälle, Verletzungen jedweder Art, Hungersnöte, etc.

Die Nierenessenz setzt auch körpereigene Drogen frei, die uns diese Belastungen aushalten lassen.

Der Nachteil ist, dass, wenn die Essenz verbraucht ist, wir sterben.



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Das chinesische Ernährungskonzept:

Zunächst einmal sollte dem Körper Nahrung zugeführt werden, die qualitativ hochwertig ist und leicht und mit wenig Energiebedarf dem Körper nutzbar gemacht werden kann. Gleichzeitig sollte sie ihm aber viel Energie geben.

Das heißt also:

1. Möglichst warme, bzw. gegarte Mahlzeiten

Unter gegarten Mahlzeiten versteht man kein totgekochtes Essen.

Auch eine kurze Wärmezufuhr knackt die oft harten Zellstrukturen auf und die Inhaltsstoffe wie Vitamine und sonstige Nährstoffe können vom Körper leicht aufgenommen werden.

Warme Mahlzeiten müssen vom Körper auch nicht erst auf „Betriebstemperatur“ angewärmt werden um sie verdauen zu können. Beides spart Verdauungsenergie.

2. Möglichst den Jahreszeiten gemäß essen

Darunter versteht man, dass wir im Winter mehr wärmende Nahrung mit längeren Garzeiten bevorzugen sollten, im Sommer eher erfrischende mit kurzen Garzeiten.

Aber, wenn wir unseren Bauch befragen und nicht den Kopf, der da etwas von Salat ist gesund gelesen hat, dann wählen wir ohnehin in der kälteren Jahreszeit eher Gerichte, die lange gekocht wurden und unserem Körper Wärme zuführen, wie etwa Eintöpfe oder andere eher deftige Gerichte mit wärmenden Gewürzen wie Nelke, Zimt oder Ingwer.

Im Sommer darf es wieder etwas erfrischendes sein, wie kurz gebratenes Gemüse mit einer leichten Soße oder Linsen- und Bulgursalate oder kalte Suppen (Gazpacho etc.)

3. Keine Mahlzeit auslassen

Viele glauben, dass sie durch das Weglassen einer Mahlzeit abnehmen können.

Gerade das Frühstück ist eine der Hauptenergiequellen und sollte zwischen 7:00 und 9:00 eingenommen werden um eine gute Basis für den ganzen Tag zu liefern.

4. Möglichst wenig Milchprodukte

Milchprodukte bilden im Verdauungssystem eine Schleimschicht, die die Nährstoffe schlecht durchdringen können.

5. Möglichst wenig Zucker oder sonstige Süßungsmittel

Süße Nahrungsmittel bilden im Körper Feuchtigkeit, diese soll eigentlich den Körper verlassen.

6. Lasst euren Bauch entscheiden

Wer auf seinen Bauch hört und nicht auf den Kopf, wenn es um Essen geht wird das für ihn richtige zu sich nehmen.

7. Das Essen darf und soll schmecken

Die Mahlzeiten sollten appetitlich aussehen und duften, denn das regt die Verdauung an.

Man sollte sich auf seine Mahlzeit freuen, diese mit Genuss essen und anschließend ein wohliges Bauchgefühl haben, dann war es genau das Richtige.

Wer dabei starken Süßhunger hat, benötigt eigentlich nur dringend Energie in Form von Obst, Trockenobst, Nüssen oder Wurzelgemüsen etc.

Das nächste Newsletter beschäftigt sich mit Migräne und anderen chronischen Kopfschmerzen.