



Ernährung, die Kraft, Lebenswärme, Gesundheit und Freude bringt

nach altchinesischer Gesundheitslehre

von Mirjam Walker und Ros Hartmann
dipl. Ernährungsberaterinnen, altchinesische Ernährungslehre

Jede Mahlzeit wirkt!

Oft sind wir uns gar nicht bewusst, dass nicht nur Pillen, Salben und Pflasterchen, sondern auch unsere Nahrung wie Medizin wirkt. Täglich 3mal einen Teller voll Essen nehmen wir zu uns. Das bringt uns Kraft und Saft, wenn wir uns gut ernähren. Oder Müdigkeit, Blähungen, Schweregefühl und Schmerzen, wenn wir Ungeeignetes zu uns nehmen.

In Ruhe essen

Isst man unruhig und setzt sich kaum zum Essen hin oder nimmt das Essen aus Zeitdruck im Stehen oder Gehen ein, entsteht eine energetische Aufwärtsbewegung im Körper. Die energetische Wirkrichtung des Magens ist jedoch eine Abwärtsbewegung. Durch das Auseinanderstreben der beiden Bewegungsrichtungen kommt es im Magen zu Stagnation. Dies kann ein Schweregefühl, Rülpsen, saures Aufstossen, Müdigkeit, Mundgeruch oder auch Übelkeit verursachen. Ein kurzes Innehalten vor dem Essen, sorgfältiges Kauen und Geniessen sind Möglichkeiten, Ruhe und Entspannung in unsere Essgewohnheiten zu bringen.

Warm essen

Oft sind am Morgen keine Lust und Zeit da, zu essen, weil wir am Abend zu spät und zu üppig gegessen haben. Einige begründen dies indem sie sagen, sie wären eben Nachtmenschen. Nur: Die diversen Beschwerden, die auftreten, zeigen, dass die Organe sich nicht nach unseren Gewohnheiten richten, sondern ihren naturgebundenen Rhythmus beibehalten. Der Rhythmus der Organe richtet sich nach den Gestirnen und der Tageszeit und ist dadurch festgelegt. Es ist die Entscheidung jedes Einzelnen, ob er mit oder gegen diesen Naturrhythmus leben möchte. Die besten Zeit für unsere Verdauungsorgane ist der Morgen. Aus diesem Grund ist es wichtig, vor allem am Morgen ausgiebig und warm zu essen („Essen wie ein König!“). Beginnen Sie langsam: Wir sind es nicht gewohnt, morgens einen warmen Brei oder eine Reissuppe zu kochen! Aber fast alles lässt sich abends - während dem Zubereiten des Nachtessens - vorbereiten und braucht dann am Morgen nicht mehr Zeit, als Teewasser heiss zu machen. Testen Sie es! Die Auswirkungen auf den ganzen Tag sind enorm, denn so lässt sich Konzentration, Vitalität und Lebensfreude in hohem Masse steigern.

Spät am Abend nichts mehr essen

Regelmässiges spätes und üppiges Essen schwächt die Magenenergie (am Abend „isst man wie ein Bettler!“). Wenn wir den Magen und alle Organe zur Nachtschicht zwingen, kommen sie nicht zur Ruhe; und auch unser Schlaf wird beeinträchtigt. Daher sind wir dann am Morgen unausgeruht, schlapp und antriebslos und mögen auch kein Frühstück zubereiten und essen.

Praxiszentrum Meinradsberg, CH-8840 Einsiedeln/Schweiz, Ilgenweidstrasse 3

Allgemeinmedizin – Komplementärmedizin – Altchinesische Gesundheitslehre – Medizinische Nutzenbeurteilung

Ärztliche Leitung: Dr. med. Johannes G. Schmidt

Tel. 055 418 81 91 Fax 055 418 81 92 e-mail: schmidt@paracelsus-heute.ch

Keine kalten Getränke,

Kalte Getränke kühlen innerlich stark ab. Der Körper braucht viel Energie, um sie von sagen wir mal 10°C auf unsere Körpertemperatur von etwa 37°C aufzuwärmen. Diese Energie fehlt, um zu verdauen, und schwächt so unsere Urkraft, die Lebensenergie.

Abends nicht mehr viel trinken

Es lohnt sich, am Morgen nach dem Morgenessen genügend zu trinken, dann kann der Körper die Flüssigkeit am besten verwerten. Kurz vor, nach und während den Mahlzeiten ist es nicht ratsam, viel zu trinken, weil so die Magensäfte verdünnt werden. Abends nach 17 Uhr kann der Körper die Flüssigkeit nicht mehr so gut verdampfen wie morgens, wenn die Energie aufsteigend ist. Daher kann man nicht erst abends trinken, was man den Tag über versäumt hat. Denn dies belastet den Organismus und den Schlaf: Man muss dann Nachts oft auf die Toilette oder es bilden sich sogar Wasseransammlungen im Körper.

Regelmässig essen

Sowohl den Hunger ignorieren wie auch ständig und ohne Regelmässigkeit essen, schwächen die Kraft der Verdauungsorgane. Vor allem Selbstständige, deren Tagesablauf nicht fix geregelt ist, neigen dazu, noch dies und jenes zu Ende zu bringen, um dann endlich - wenn überhaupt - etwas zu essen. Dies führt dazu, dass der Körper auf die Grundenergie („Batterie“) zurückgreift, damit er weiter funktionieren kann. Resultat ist eine verstärkte Müdigkeit, Lebensunlust, verloschenes Magenfeuer und daher allenfalls auch Gewichtszunahme. Es lohnt sich, einen regelmässigen Essrhythmus zu haben!

Frisch und saisongerecht - keine denaturierten Nahrungsmittel

Tiefkühlprodukte und Lebensmittel aus der Mikrowelle bleiben länger im Darm liegen und können auf diese Weise Fäulnisprozesse verursachen. Viele Lebensmittel aus ausländischer Produktion werden bestrahlt, um länger haltbar zu sein. Diese Prozesse müssen nicht deklariert werden, aber sie verändern und zerstören die kräftigende Wirkung der Nahrungsmittel. Diese sind somit wertlos und nur noch Ballast. Auch Fertigprodukte und Light-Produkte sollten gemieden werden, denn sie haben Zusatzstoffe, die unser Körper nicht verarbeiten kann und ihn belasten. Das ist wie wenn wir Plastik und anderen Abfall verbrennen, es raucht, stinkt, verklebt und macht das (Magen-)Feuer kaputt.

Süssigkeiten zur Ausnahme

Süssigkeiten bewirken eine Verlangsamung im Verdauungsapparat und fördern das Entstehen von Nässe und Schleim im Körper. Süsses entspannt und befeuchtet. Dies kann bei hyperaktiven Personen kurzfristig gut sein, im Allgemeinen jedoch sind dieser Effekt und die Folgen nicht erwünscht. Es ist deshalb ratsam, nicht nach jeder Mahlzeit Süsses zu essen und schon gar nicht vor den Mahlzeiten. Süsses am ehesten nach dem Mittagessen. Ein Espresso (mit einer kleinen Prise Salz!) oder eine Tasse Tee kann dabei nach dem Mittagessen verdauungsfördernd wirken. Kaffee sowie Schwarztee sind bitter, der bittere Geschmack wirkt senkend und leitet Energie zum Organkreis „Herz“. Durch die senkende Wirkrichtung wird die Verdauung anregt. Die Prise Salz im Kaffee wirkt ausgleichend. Im Tee ist es nicht notwendig, Salz beizufügen, weil er eine andere Zusammensetzung hat und etwas ausgeglichener wirkt.

Aber....

alles, was zu radikal gemacht wird ist ungesund! Ausnahmen können Freude machen. Je konsequenter man ist, desto eher sind Ausnahmen möglich, weil der Magen warm und kräftig bleibt und der Körper in der Lage ist, gelegentlich auch mit schlechteren Voraussetzungen umzugehen! Also: Wenn schon, dann Ausnahmen mit Freude geniessen!