

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) –

„Damit genussvolles Essen Hand in Hand geht mit einer optimalen Energieaufnahme“



Passend zur Fastenzeit beschäftigen wir uns diesmal mit dem Thema Ernährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Grundsätzliches zur TCM

Die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sieht den Menschen als Teil des Kosmos, eingebettet in die Natur. In allen Naturerscheinungen einschließlich des Menschen können die gleichen Kräfte und Gesetze beobachtet werden. Zudem ist die TCM als ein ganzheitliches Konzept zu verstehen. Körper, Geist und Seele werden dementsprechend in Verbindung und nicht voneinander getrennt gesehen. So hat beispielsweise auch jedes Organ nicht nur physiologische sondern auch weitere Funktionen.

Ein häufig verwendeter Begriff ist „Qi“, welches das chinesische Wort für Lebenskraft darstellt. Es handelt sich dabei um eine Energie, die in allen Formen der Materie vorhanden, und in lebenden Organismen konzentriert ist. Meist kommt es durch die eigenen Anlagen wie auch durch die Lebensweise zu einem Ungleichgewicht in der Verteilung dieser Lebensenergie. Die Methoden der TCM zielen darauf ab ein Gleichgewicht der Energieverteilung herzustellen.

Die Ernährung als eine Möglichkeit zur Steigerung der eigenen Lebensenergie

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat einen relativ einfachen und logisch nachvollziehbaren Zugang zum Thema Ernährung. Jedes Lebensmittel wird hinsichtlich seiner Wirkung im Körper eingeteilt, wobei folgende Grundregeln gelten:

- Lebensmittel müssen leicht verdaulich sein und gleichzeitig viel Energie liefern
- Der Mensch braucht Energie, damit die Körpervorgänge inkl. der Verdauung richtig funktionieren
- Die Ernährung wird nach einer entsprechenden energetischen Analyse auf die individuelle Situation des Menschen abgestimmt

Diese in der Anwendung relativ unkomplizierte Ernährungsweise hat langfristig gesehen einen positiven Effekt auf die eigene energetische Situation und damit auf das Wohlbefinden. Unterschiede zu westlich orientierten Ernährungsweisen bestehen vor allem in der Art der Zubereitung der Lebensmittel. So wird

grundsätzlich darauf geachtet, dass die Speisen bekömmlich sind, was den Verdauungsvorgang erleichtern soll.

Durch diese für den Körper schonende Form der Energiegewinnung und das besser Funktionieren des Stoffwechsels bietet die TCM logisch nachvollziehbare Alternativen zu den herkömmlichen Diätprogrammen an.

Nähere Informationen zu diesem und zu anderen Themen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung gibt es bei Mag. Uwe Triebel im Gesundheitszentrum Rosental.

Es wird in nächster Zukunft auch wieder Vorträge zu unterschiedlichen Themen geben.

Bei Interesse schreiben Sie einfach eine Nachricht an die unten genannte Mail-Adresse. Wir werden Sie gerne rechtzeitig über die Termine informieren.

Themen unter anderem werden sein:

- Burnoutprävention aus Sicht der TCM
- Seelische Kraft durch Energetische Körperarbeit
- Persönlichkeitsentwicklung als Grundlage für Erfolg

Mag. Uwe Triebel, E-Mail: uwe.triebel@breakfree.at

