

## Allgemeine Nahrungsmittlempfehlungen

Für viele Schweizer würde aus Sicht der chinesischen Medizin folgende Empfehlungen grundsätzlich Sinn machen. Dies sind allgemeine Hinweise und nicht immer für alle gültig.

Für weitere Erklärungen oder Auskünfte dürfen Sie mich gerne kontaktieren:  
<https://www.tcm-shiatsu-praxis.ch/kontakt/>

### „weniger“

- **stark erhitzte und frittierte Nahrungsmittel / schlechte Fette:**

z.B. Frühlingsrollen, Bäckereiprodukte, Blätterteig, im Fett gebratene Nahrungsmittel, Pizza, Wurstwaren...

Zum sanften Anbraten eignet sich Olivenöl (ohne dass es zu rauchen beginnt). Bei grösserer Hitze ist Kokos Fett zu empfehlen. (Bio-Kokosöl in bester Rohkostqualität ist z.B. im Dorfplatz 9 in Stans oder einem Reformhaus erhältlich und daher auch z.B. als Brotaufstrich (Butter-Ersatz) geeignet.)

- **Zuckerhaltige Produkte:**

z.B. Patisserie, Schokolade, Süssgetränke...

Zu viel Zucker lässt im Körper sogenannt pathogene Feuchtigkeit, vergleichbar mit Schlackenstoffen entstehen. Diese können Ursache für sehr viele gesundheitliche Probleme, wie z.B. verstopfte Nebenhöhlen oder fließende Nase, Übergewicht, Arteriosklerose, Konzentrationsschwierigkeiten... sein.

*Ersatzmöglichkeiten: dunkle Schokolade – mindestens 80% Kakaoanteil, Nüsse, Wasser mit Beerensaft (ungesüsst, z.B. Biotta) oder ungesüsstem Tee*

- **Weizenprodukte:**

z.B. Pasta, Blätterteig, die meisten Brote, Gipfeli...

*Ersatzmöglichkeiten: Vollkorn Dinkel-, Roggenbrot (Vorsicht, meistens ist Weizen dazu gemischt), Dinkel Pasta, Hirse, Quinoa, Reis, Linsen*

Gluten ist enthalten in: Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste, Roggen → *daher eher nicht zu viel konsumieren*

Glutenfreie Getreide: Hirse, Mais (feine Polenta ab 1 J), Reis, Quinoa, Amaranth, Buchweizen

- **Kuh-Milchprodukte:**

z.B. Milch, Rahm, Sauerrahm, Glace, Butter, Käse...

*Ersatzmöglichkeiten: Getreidemilch (Vorsicht: Sojamilch NICHT für Kleinkinder geeignet), Ziegenmilch- / Schafmilchprodukte (diese sind energetisch viel wärmer und weniger Feuchtigkeitsproduzierend als die Kuhmilch)*

**Weizen- und Kuhmilchprodukte** sind nicht grundsätzlich schlecht. Da aber beide Nahrungsmittel den Organismus aus energetischer Sicht kühlen und wiederum pathogene Feuchtigkeit entstehen lassen, sollten viele darauf verzichten oder zumindest den Verzehr stark verkleinern. Wenn die Verdauung gekühlt wird, wird sie träge und kann nicht mehr optimal arbeiten. Wenn zudem noch die oben erwähnte pathogene Feuchtigkeit entsteht, wird der gesamte Stoffwechsel verlangsamt, vergleichbar mit einem Sumpfgebiet, indem das Wasser nicht mehr gleich gut fließen kann wie in einem klaren Bach.

Sehr oft ist es doch so, dass diese Produkte drei bis fünf Mal täglich eingenommen werden: Butterbrot und Milchkaffee zum Frühstück, Brötchen zum Znüni, Teigwaren mit Käse überbacken oder an einer Rahmsauce am Mittag, etwas Schokolade zum Znüni und Cafe complet zum Abendessen. Das ist für fast jeden zu viel. Grundsätzlich ist in der Ernährung mehr Abwechslung empfehlenswert.

## „mehr“

- **2 – 3 x täglich warm oder gekocht essen**  
Gedämpfte, gedünstete oder blanchierte Gerichte sind einfacher verdaulich als Rohkost. Jedoch sollte man auch nicht zu stark erhitzen, wie dies beim Grillieren, Frittieren oder Anbraten geschieht.
- **Reichhaltiges Frühstück essen**  
Viele wichtige Verdauungsenzyme werden nur gebildet, wenn am Morgen etwas gegessen wird. (vgl. Esse morgens wie ein König, Mittags wie die Adel-Leute und Abends wie ein Bettler. Dieses Sprichwort deckt sich auch mit der chinesischen Organuhr, welche zeigt, dass die Verdauungsorgane am Vormittag am aktivsten und abends am schwächsten sind.)
- **3 Hauptmahlzeiten**  
Für die Verdauung ist es meist sinnvoller 3 Hauptmahlzeiten und möglichst keine oder nur kleine Zwischenmahlzeiten zu essen. (kaltgepresstes Öl vermindert den Hunger zwischendurch. Stilles Wasser füllt den Magen und sättigt daher kurzfristig)
- **Kaltgepresstes Öl**  
Über die gekochten und fertig angerichteten Nahrungsmittel 2 -3 EL kaltgepresstes Oliven- oder Leinöl (Leinöl nur für kalte Küche geeignet und es muss ganz frisch sein, da es sehr schnell ranzig wird. Mit einer Prise edelsüß Paprika wird der Oxidationsvorgang verzögert) geben (Ölbestelladresse: [www.naturkraftwerke.com](http://www.naturkraftwerke.com); das Öl wird frisch gepresst und geschickt)  
Dadurch wird einerseits die pathogene Feuchtigkeit wieder abgebaut. Andererseits hilft das Öl, dass der Blutzuckerspiegel langsam ansteigt und auch langsam wieder sinkt. Sprich, es entstehen weniger Heisshungerattacken und das Porridge am Morgen hält länger hin. Durch diese Wirkung hilft das Öl sogar beim Abnehmen.  
So angewendet, kann eine erwachsene Person täglich bis zu ca. 17 EL Öl verwenden. Steigern Sie Ihren Öl-Konsum aber nur langsam, sonst bekommen Sie evtl. Durchfall.
- **Frisches, saisonales Gemüse, Obst und Beeren**  
gemäss WHO, BAG u.A. mindestens 5-7 Portionen, vollreif /Tag (auch verarbeitet, z.B. als Kompott)
- **Essen Sie in Ruhe**, ohne Stress, Hektik oder aufwühlenden Gespräche. Kauen Sie jeden Bissen gut, bevor sie schlucken. Setzen Sie Ihre Energie für die Verdauung ein.
- **Seien Sie dankbar für die Nahrung**, die Sie essen dürfen. Dies hilft für eine wohlwollende Verdauung.