

Beginnen Sie noch heute damit, Ihre Ernährung zu verbessern! Diese einfach umsetzbaren Tipps helfen Ihnen dabei.

Suchen Sie sich jeden Tag ein bis zwei Punkte heraus und setzen sie an diesem Tag um. Am nächsten Tag machen Sie sich dann an den nächsten Schritt - so ändern Sie langsam, aber dauerhaft Ihre Ernährung in eine gesündere Richtung!

Dabei gibt es keine Verbote.

**Essen Sie einfach öfter das Richtige und reduzieren Sie die ungünstigen Nahrungsmittel, dann sind Sie auf einem guten Weg!**

1. **Essen Sie regelmäßig!** Für die meisten Menschen sind 3 bis 4 Mahlzeiten am Tag richtig. Hunger ist ein Zeichen von Gesundheit und sollte nicht ignoriert werden.
2. **Frühstücken Sie ein warmes, gekochtes Gericht!** Das gibt Kraft für den Tag und verhindert Heißhungeranfälle am Nachmittag und Abend. Die Verdauung arbeitet am Morgen am besten und kann die Nährstoffe aus dem warmen Frühstück optimal umwandeln.  
Beispiele: süßer Haferflockenbrei, Gemüse-Eierspeise, Grießkoch
3. **Verwenden Sie Fertigprodukte (auch Fertigsaucen, -suppen etc.) nur im Notfall!** Diese enthalten Geschmacksverstärker, zu viel Salz und schlechte Fette, die unseren Körper schwächen.
4. **Kochen Sie mit frischen Zutaten!** Wenn Sie nur einmal die Woche zum Einkaufen kommen, wählen Sie lang haltbare frische Gemüsesorten wie Karotten, Sellerie und Kartoffeln. Beim Obst sind Äpfel lange haltbar. Schneller verderbliche Sorten wie

Zucchini und Champignons sollten am gleichen oder nächsten Tag verkocht werden.

5. Kaufen Sie **gesunde Vorräte** ein, damit Sie immer etwas zuhause haben für ein schnelles Essen! Beispiele: Kichererbsen und Bohnen im Glas (Bio), gestückelte oder passierte Tomaten, Feta, Cashewkerne, Kürbiskerne, Basmatireis, Couscous, Apfelmus ohne Zucker, Trockenfrüchte. Tipp: Gehen Sie in einen Bio-Supermarkt (z.B. Denms, Basic) und sehen sich mal um - es gibt schon viele gesunde Produkte, die Sie sich als Vorräte kaufen können, um schnell etwas kochen zu können!
6. **Lesen Sie immer die Zutatenliste**, wenn Sie im Supermarkt einkaufen gehen - auch im Bioladen! Vermeiden Sie Produkte, bei denen Zucker (auch Dextrose, Glucosesirup, Fructose...), Süßstoffe, Geschmacksverstärker (Glutamat, Hefeextrakt, E-Nummern) und chemische Zutaten dabei sind, die Sie nicht kennen. Je weniger Zutaten, desto besser!
7. Essen Sie **Fleisch nicht täglich!** Die Tradition des Sonntagsbratens ist es wert, wieder eingeführt zu werden. Fleisch ist ein sehr „dichtes“ und nahrhaftes Nahrungsmittel, das für unsere sitzende Lebensweise nicht geeignet ist. Es führt in zu großer Menge zu pathogener Feuchtigkeit und Hitze im Körper, die für viele Krankheiten die Ursache sind.
8. **Verbannen Sie alle Softdrinks und Limonaden** aus Ihrem Kühlschrank! Cola, Fanta, Red Bull und Co. machen unseren Körper auf Dauer kaputt. Alternativen: Apfelsaft, Birnensaft, Traubensaft (alle ohne zugefügtem Zucker) mit Leitungswasser gemischt.

9. **Trinken Sie Leitungswasser bzw. stilles Wasser!** Die empfohlene Menge ist abhängig von Ihrer Konstitution und Lebensweise. Menschen mit mehr Körpergewicht brauchen mehr Flüssigkeit als zierliche Personen, ebenso Sportler im Unterschied zu Menschen, die sich nicht viel bewegen. Durchschnittlich sind rund 2 Liter am Tag gut.
10. **Kaufen Sie sich keine Vorräte an Süßigkeiten!** Kekse, Schokolade und Kuchen sind Genussmittel, die nur in kleinen Mengen gegessen werden sollten. Sie liefern dem Körper keine guten Nährstoffe und belasten mit zu viel Zucker, schlechten Fetten und Zusatzstoffen. Alternativen: Bitterschokolade (mind. 70 %), Studentenfutter, Obst-Frucht-Riegel (aus dem Bioladen, nicht die herkömmlichen Müsliriegel), selbst gekochte Süßspeisen mit Vollkornmehl und wenig Rohrohrzucker zubereitet.
11. **Essen Sie in Restaurants hauptsächlich Speisen mit Gemüse und Reis, Gemüsesuppen und Süßspeisen mit Früchten!** Wenn Sie gerne Fleisch essen, bevorzugen Sie gekochte und gedünstete Arten (z.B. Tafelspitz, Geschnitzeltes). Frittierte und scharf angebratene Fleischspeisen erzeugen nach TCM sehr viel Hitze im Körper und wirken befeuchtend, was die Wurzel vieler Krankheiten ist. Das Schnitzel und das Steak sollten Sie deshalb nur ab und zu essen. Dasselbe gilt für üppige Süßspeisen wie Tiramisu und Cremetorte. Der Apfelstrudel ist die bessere Wahl!
12. **Verzichten Sie öfter mal auf die Genussmittel Kaffee, Alkohol und Zigaretten!** Alle drei erzeugen laut TCM pathogene Hitze im Körper. Kaffee und Zigaretten trocknen zusätzlich unsere guten Körpersäfte und besonders den Magen, was z.B. zu Gastritis führen kann. Beim Alkohol sind süße Mixgetränke wie Cocktails

speziell ungünstig, da sie zusätzlich zur Hitze auch noch Feuchtigkeit erzeugen (feuchte Hitze ist die Ursache von vielen - auch schweren - Erkrankungen).

13. **Essen Sie langsam** und genießen Sie Ihre Mahlzeiten! Damit erleichtern Sie Ihrem Magen die Verdauungsarbeit und werden besser satt. Vermeiden Sie es, sich zu überessen - das belastet den Magen und erschwert die Verdauungsarbeit sehr. Geben Sie bewusst kleinere Portionen auf den Teller und räumen Sie die Reste gleich weg.
14. Trinken Sie **eiskalte Getränke nur selten!** Diese schwächen unser Nieren-Yang, also unser inneres Feuer. Das kann z.B. Blasenprobleme zur Folge haben sowie leichtes Frieren. Außerdem stören kalte Getränke die Verdauungsarbeit, besonders wenn sie zum Essen getrunken werden. Alternative: Getränke in Zimmertemperatur oder wärmer.
15. **Essen Sie Kuhmilch, Käse, Jogurt und rohes Obst und Gemüse nur in kleinen Mengen!** Diese Nahrungsmittel gelten bei uns im Westen als sehr gesund. Laut TCM wirken sie allerdings verschleimend (besonders die Kuhmilch) und sind für unsere Verdauung zu abkühlend. Empfehlenswerte Menge an Rohkost: ca. ein Apfel und ein kleiner Salat am Tag. Besonders Menschen, die unter Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Magenschmerzen und Sodbrennen leiden, profitieren sehr vom weitgehenden Verzicht auf Milchprodukte und Rohkost.
16. **Essen Sie weniger Brot und Gebäck!** Es ist schwer bekömmlich und liefert dem Körper nur wenige Nährstoffe. Besonders in Kombination mit Wurst und Käse belastet Brot die Verdauung stark

## 16 Schritte zu einer gesünderen Ernährung nach TCM

---

und erzeugt Feuchtigkeit im Körper. Besser bekömmlich wird es, wenn Brot zur Suppe oder zu einem Eintopf dazugegessen wird.

Rezepte und noch mehr Tipps zur Ernährung nach TCM finden Sie auf meinem Blog: [www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog](http://www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog)

Haben Sie **noch Fragen?** Dann rufen Sie mich gleich an unter 0680/2123066, ich freue mich darauf, Ihnen weiterzuhelfen! Oder Sie schicken mir ein Mail an [ziegelbauer@ernaehrungsberatung-wien.at](mailto:ziegelbauer@ernaehrungsberatung-wien.at).