

16 Schritte zu einer gesünderen Ernährung nach TCM

Beginne noch heute damit, deine Ernährung zu verbessern! Diese einfach umsetzbaren Tipps helfen dir dabei.

Suche dir jeden Tag ein bis zwei Punkte heraus und setze sie an diesem Tag um. Am nächsten Tag mache dich dann an den nächsten Schritt – so änderst du langsam, aber dauerhaft deine Ernährung in eine gesündere Richtung!

Dabei gibt es keine Verbote.

Iss einfach öfter das Richtige und reduziere die ungünstigen Nahrungsmittel, dann bist du auf einem sehr guten Weg!

Wenn du dabei meine Unterstützung haben möchtest, empfehle ich dir mein Onlineprogramm ["Trust your Body - Finde deine typgerechte Ernährung nach TCM"](#) (der Start ist jederzeit möglich).

1. **Iss 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. **Frühstücke 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, Suppe
3. Verwende **Fertigprodukte (auch Fertigsaucen, -suppen etc.) nur im Notfall.** Diese enthalten Geschmacksverstärker, zu viel Salz und schlechte Fette, die unseren Körper schwächen.
4. **Koche mit frischen Zutaten.** Wenn du nur einmal die Woche zum Einkaufen kommst, wähle lang haltbare frische Gemüsesorten wie Karotten, Sellerie und Kartoffeln. Beim Obst sind Äpfel lange haltbar.
5. Kaufe **gesunde Vorräte** ein, damit du immer etwas zuhause hast für ein schnelles Essen. Beispiele: Kichererbsen und Bohnen im Glas (Bio), gestückelte

16 Schritte zu einer gesünderen Ernährung nach TCM

oder passierte Tomaten, Feta, Cashewkerne, Kürbiskerne, Basmatireis, Couscous, Apfelmus ohne Zucker, Trockenfrüchte. Tipp: Gehe in einen Bio-Supermarkt (z.B. Denns, Basic) und sieh dich mal um – es gibt schon viele gesunde Produkte, die du dir als Vorräte kaufen kannst, um schnell etwas kochen zu können!

6. **Lese immer die Zutatenliste**, wenn du im Supermarkt einkaufen gehst - auch im Bioladen. Vermeide Produkte, bei denen Zucker (auch Dextrose, Glucosesirup, Fructose...), Süßstoffe, Geschmacksverstärker (Glutamat, Hefeextrakt, E-Nummern) und chemische Zutaten dabei sind, die du nicht kennst. Je weniger Zutaten, desto besser!
7. Iss **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, Stagnation und Hitze im Körper, die für viele Krankheiten die Ursache sind.
8. **Verbanne alle Softdrinks und Limonaden** aus deinem Kühlschrank. Diese machen unseren Körper auf Dauer kaputt. Alternativen: Apfelsaft, Birnensaft, Traubensaft (alle ohne zugefügtem Zucker) mit Leitungswasser gemischt.
9. **Trinke Leitungswasser bzw. stilles Wasser**. Die empfohlene Menge ist abhängig von deiner 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. Kaufe dir **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, Datteln, Kokoschips etc.

16 Schritte zu einer gesünderen Ernährung nach TCM

11. **Iss in Restaurants hauptsächlich Speisen mit Gemüse** und Reis, Gemüsesuppen und Süßspeisen mit Früchten. Wenn du gerne Fleisch isst, bevorzuge gekochte und gedünstete Arten (z.B. Tafelspitz, Geschnetzeltes). 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 solltest du deshalb nur ab und zu essen. Dasselbe gilt für üppige Süßspeisen wie Tiramisu und Cremetorte. Der Apfelstrudel ist die bessere Wahl!
12. **Verzichte 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. **Iss langsam** und genieße deine Mahlzeiten. Damit erleichterst du deinem Magen die Verdauungsarbeit und werden besser satt. Vermeide es, dich zu überessen – das belastet den Magen und erschwert die Verdauungsarbeit sehr. Gib bewusst kleinere Portionen auf den Teller und räume die Reste gleich weg.
14. Trinke **eiskalte Getränke nur selten.** Diese schwächen unser Nieren-Yang, also unser inneres Feuer. Das kann z.B. Blasenprobleme zur Folge haben sowie Frieren. Außerdem stören kalte Getränke die Verdauungsarbeit, besonders wenn sie zum Essen getrunken werden. Alternative: Getränke in Zimmertemperatur oder wärmer.
15. **Iss Kuhmilch, Käse, Joghurt 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

16 Schritte zu einer gesünderen Ernährung nach TCM

leiden, profitieren sehr vom weitgehenden Verzicht auf Milchprodukte und Rohkost.

16. Iss 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 und erzeugt Feuchtigkeit im Körper. Besser bekömmlich wird es, wenn Brot zur Suppe oder zu einem Eintopf dazu gegessen wird.

Rezepte und noch mehr Tipps zur Ernährung nach TCM findest du auf meinem [Blog](#).

Bist du Yin oder Yang? Mache gleich deinen Gratis-Test (ca. 7 Minuten) und bekomme die ersten Ernährungstipps dazu, melde dich bitte hier dafür an (als Geschenk zum Newsletter, du kannst dich jederzeit wieder abmelden): [Anmeldung zum Gratis-Text "Bin ich Yin oder Yang?"](#)

Hast du **noch Fragen**? Dann melde dich gerne per Mail bei mir, ich freue mich, von dir zu lesen: ziegelbauer@ernaehrungsberatung-wien.at.