



## Behandlungsablauf

Die Chinesen beschreiben das gesamte „Sein“ mit einem (dynamischen) Zusammenspiel von Yin und Yang. Eine Harmonie von Yin und Yang muss auch in jedem Körper bestehen, damit er gesund bleibt – bei einer Disharmonie erkrankt er. Die Nahrung wird entsprechend ebenfalls dazu eingesetzt, diese Harmonie aufrecht zu erhalten oder wieder herzustellen. Diese Ernährungslehre basiert auf dem jahrtausendealten Wissen, den Beobachtungen, dem Erfahrungsschatz und der Lebensweisheit der traditionellen chinesischen Medizin. Sie kann problemlos auf die westlichen Lebensmittel übertragen werden.

Das Ziel ist eine Ernährung, welche Krankheiten vorbeugt, Vitalität und Schlaf fördert – und dies bei einem gesunden Appetit. Ein intaktes Yang ist verantwortlich für die Vitalität, ein intaktes Yin sorgt für erholsamen Schlaf. Wenn die Lebensenergie „Qi“ störungsfrei fließen kann, hat man einen gesunden Appetit.

Lebensmittel werden nach Yin und Yang bzw.

nach ihren thermischen Eigenschaften eingeteilt, **Yin steht für Kälte und Flüssigkeit, Yang steht für Wärme und Trockenheit.** Kalte Lebensmittel sollten bevorzugt im Sommer, warme im Winter konsumiert werden. Auch die Art der Zubereitung wirkt sich auf Yin und Yang aus: kochen in viel Wasser und blanchieren wirkt mehr auf „Yin“, grillen, braten und lange kochen mehr auf „Yang“. Da jeder Mensch von Geburt an unterschiedlich viel Yin- und Yang-Anteile hat und eine individuelle Körperkonstitution besitzt, müssen diese erst analysiert werden, bevor geeignete Nahrungsmittel empfohlen werden können.

Wir empfehlen Ihnen daher (für einen optimalen Einsatz der richtigen Lebensmittel) bei einem unserer Therapeuten eine kostenlose Puls- und Zungendiagnose durchführen zu lassen. Dieses absolut schmerzfreie, und vergleichsweise schnelle Diagnoseverfahren stellt sicher, dass Sie mehr erfahren über IHRE Körperkonstitution – und die für Sie geeigneten Nahrungsmittel optimal einsetzen können in Ihrem Ernährungsplan.



**Vereinbaren Sie einen Termin in einer unserer Praxen – wir beraten Sie gerne!** **Folgende Tabelle gibt Ihnen Aufschluss über die wichtigsten Nahrungsmittel:**

Nahrungsmittel	Thermische Eigenschaften *				
	Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<b>Getreide / Hülsenfrüchte / Nüsse</b>		Mochireis (jap. Süssreis), Langkornreis (nur leicht warm), Hirse, Kastanie, Walnuss, Pinienkerne	Roggen, Hafer, Rundkornreis, Mais, Dinkel, Erbsen, Linsen, Sesam, Sojabohne, Kidneybohnen, Erdnuss, Kokosnuss, Sonnenblumenkerne, Mandel, Haselnuss	Weizen, Sojaprossen, Tofu (Sojabohnenquark), Gerste, Buchweizen, Amaranth, Mungbohnen	
<b>Gemüse / Obst</b>	Knoblauch, Paprika	Fenchel, Lauch, Zwiebel, Schnittlauch, Granatapfel, Pfirsich, Kirsche, Himbeere, Mandarine.	Karotten, Kartoffel, Weißkohl, Blumenkohl, Avocado, Pflaume, Weintraube, Papaya, Aprikose, Mango, Feige	Aubergine, Pilze, Sojabohnen, Zucchini, Rettich, Rotkohl, Champignon, Spinat, rote Beete, Birne, Apfel, Zitrone, Grapefruit, Ananas, Erdbeeren, Orange	Gurke, Tomaten, China-kohl, grüner Salat, Spargel, Algen, Bambussprossen, Banane, Melone (Wasser- und Honigmelone)
<b>Tierische Nahrungsmittel</b>	Lamm, Forelle	Rind, Ente, Huhn, Schinken, Schaf, Ziege, Wild, Hirsch, Meeresfrüchte, (Garnelen, Langusten, Shrimps), Aal, Lachs, Sardellen, Eigelb, Schafmilch, Ziegenmilch	Leber (Rind), Gans, Schwein, Wachtel, Taube, Seefisch, Hering, Barsch, Karpfen, Tintenfisch, Austern, Hühnererei, Kuhmilch, Joghurt, Sahne, Käse, Quark	Oktopus, Kaninchen, Hase, Hühnerweiß, Butter, Frischkäse	Pferd, Krebse, Schnecken
<b>Gewürze / Öle und Fette</b>	schwarzer Pfeffer, Chillies, Sojaöl	Koriander, Zimt, Ingwer, Sternanis, Muskat, Nelken, Kardamom, brauner Zucker, weißer Zucker, Honig, Essig, Karob, Rapsöl	Safran, Süßholz, Erdnussöl	Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl	Salz, Sojasauce
<b>Genussmittel</b>	Tabak, Yogitee, hochprozentige Spirituosen (Whiskey, Glühwein, Weinbrand)	Rotwein, Sekt, Kaffee, Kakao, schwarzer Tee	Weißwein, Bier	Grüner Tee, Pfefferminztee	Eiscreme

\* **warm** und **heiss** werden zur Behandlung von Kältesymptomen verwendet, wobei tendenziell das Qi und das Blut (Xue) nach aussen und oben bewegt werden. Im Gegensatz dazu werden **kühl** und **kalt** bei Hitzesymptomen verwendet. Hierbei fließt das Qi und die Körperflüssigkeiten (JIN YE) tendenziell nach innen und unten. **Neutral** hat eine milde und ausgleichende Wirkung.

