

## Leichter mit mehr Lebensenergie

Mit Traditioneller Chinesischer Medizin zum Wohlfühlgewicht



Haben Sie schon einmal versucht abzunehmen? Mit weniger Essen, Mahlzeiten Auslassen, mehr Salat, Obst und viel Mineralwasser? Hatten Sie auch den Eindruck, dass obwohl Sie immer weniger aßen, die Waage trotzdem kaum weniger Gewicht anzeigte? Und litten Sie bald unter Heißhunger, Reizbarkeit, Müdigkeit oder Kältegefühlen? Warum viele Menschen so reagieren, lässt sich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin erklären. Sie bietet auch gute Alternativen, um mit Wohlbefinden leichter und gesünder zu werden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin, auch TCM genannt, dreht sich alles um die Lebensenergie, das „Qi“. Unsere Lebensenergie wird aus drei Quellen gespeist: Einen Teil erben wir als Energievorrat von unseren Eltern, einen großen Teil gewinnen wir aus dem täglichen Essen, und die Atmung spendet den dritten Anteil. Bereits seit 3.000 Jahren beobachten chinesische Ärzte, wie man seine Lebensenergie stärken und harmonisieren kann, um lange gesund zu leben.

Wer sich nicht gut ernährt, gewinnt nicht genug Energie aus der Nahrung und muss seinen Vorrat an angeborener Lebensenergie angreifen. Langfristig schwächt das grundsätzlich die Fähigkeit schlank zu bleiben, führt zu Beschwerden und vorzeitigem Altern. Im Gegensatz zu hiesigen Abnehmvorstellungen ist in China klar: Wer gesund sein und abnehmen will, muss essen. Und zwar regelmäßig: Abwechs-

lungsreiche Hauptmahlzeiten mit hochwertigen Lebensmitteln, möglichst aus der Region und saisonal ausgewählt. Und leicht verdaulich sowie bekömmlich soll es sein, d.h. gut gewürzt und öfter gegart als roh.

Wer zu dick ist, hat nach der TCM zu viel „Feuchtigkeit“ im Körper. Dann sollte reduziert werden, was viel Feuchtigkeit bildet, und häufiger gegessen werden, was Feuchtigkeit ausleitet. Parallel dazu müssen die Verdauungsorgane gestärkt werden. Interessanterweise tun jedoch aus chinesischer Sicht bei uns viele das Falsche: Viel rohes Obst und Gemüse schwächen die Fähigkeit des Körpers, „Feuchtigkeit“ abzubauen. Der Verzehr vieler kühl wirkender Lebensmittel wie z.B. Tomaten, Gurken, Mineralwasser und Joghurt behindert ebenfalls das Abnehmen.

In meiner Ernährungsberatung beobachte ich, dass gerade bei Kindern und Frauen, die schon längere Zeit mit dem Gewicht kämpfen, diese stark abkühlenden Lebensmittel das ganze Jahr über in größeren Mengen gegessen wurden. Dadurch haben sich Gewichtsprobleme, aber auch die Anfälligkeit für Erkältungen und Infekte verstärkt.

Eine Ernährungsumstellung nach der TCM fördert Wohlbefinden und Wohlfühlfigur. Zudem bestätigen mir auch die Teilnehmer meiner Fünf-Elemente-Kochkurse immer wieder, dass die alltagstauglichen Gerichte nach den Prinzipien der TCM nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch sehr bekömmlich sind und zu einem besseren Körpergefühl führen.



**Dörte Petersen**  
Ganzheitliche  
Ernährungsberaterin/Ernährungsberaterin Chinesische  
Medizin 0561/4 50 75 65  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)