

# In Form kommen mit der richtigen Ernährung

Der nahende Sommer spornt viele Leute dazu an, überschüssige Pfunde abspecken zu wollen. Doch wie gelingt das Abnehmen langfristig? Bewährte Unterstützung bei einer nachhaltig gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise bietet die Traditionelle Chinesische Medizin TCM. Die Ernährungslehre gehört nebst Akupunktur, Tuina-Massage, Arzneimitteltherapie und Qi Gong (Atem-, Konzentrations- und Meditationstechnik) zu den fünf Methoden der TCM.



## So unterstützen Sie das Magenfeuer

1. Essen Sie regelmässig drei Mahlzeiten pro Tag. Ideal sind gekochte Nahrungsmittel.
2. Essen Sie ein warmes, gekochtes Frühstück, denn morgens arbeitet die Verdauung besonders gut.
3. Essen Sie weniger Milchprodukte, Zucker, Brot und Gebäck – dies sind wahre «Feuerlöscher».
4. Meiden Sie Süssgetränke, Fruchtsäfte und gekühlte Getränke, auch sie kühlen das «Magenfeuer».
5. Essen Sie typengerecht: Je nach Konstitution, Jahreszeit und Klima wird die Ernährung angepasst.

## Essen für die Gesundheit

Welche Ernährung das Wohlbefinden und das gesunde Körpergewicht optimal fördert, ist gemäss TCM typenabhängig und wird in einer guten TCM-Ernährungsberatung individuell erarbeitet. Einige grundlegende Faustregeln lassen sich jedoch festlegen. Dazu ist es wichtig, das Konzept des «Magenfeuers» zu verstehen.

Pascale Anja Barmet, dipl. Diätistin TCM Fachverband Schweiz und Autorin des Buchs «Das Geheimnis des Magenfeuers» erklärt: «Wenn wir Hunger haben, brennt unser «Magenfeuer». Der Magen ist bereit, um die kommende Nahrung gut zu verbrennen. Ein intaktes «Magenfeuer» verbrennt die Nahrung rasch und effizient. So können wir gesund bleiben.»

Feuer wird gelöscht durch Wasser, sprich durch Kälte. Wenn wir Hunger haben und wir zuerst kalte Speisen oder kalte Getränke zu uns nehmen, verringern wir das Feuer. Dadurch kann die Nahrung schlechter verbrannt werden und setzt eher an.



**TCM**  
FACHVERBAND SCHWEIZ

TCM Fachverband Schweiz  
Alfred Lienhard Strasse 1  
CH - 9113 Degersheim  
Telefon: 071 372 01 11  
Fax: 071 372 01 19

Internet: [www.tcm-fachverband.ch](http://www.tcm-fachverband.ch)



## Gut ausgebildete Therapeuten

Wer eine/n TCM-TherapeutIn sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. So ist gewährleistet, dass er/sie eine kontrollierte Ausbildung und unabhängige Prüfungen sowie regelmässige Weiterbildung nachweist und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes hält.

Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website [www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)

Wenn Sie über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin verfügen, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Wir empfehlen, vorgängig bei Ihrer Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.