

ÜBERGEWICHT

Viele Menschen finden sich im widersprüchlichen Diät-Dschungel nicht mehr zurecht. Immer neue Abspeckdiäten werden erfunden, die wirken auch, nur nach kurzer Zeit ist das Ausgangsgewicht wieder erreicht und meist auch noch mehr – der gefürchtete Jo-Jo-Effekt.

Warum führen die vielen Diäten selten zum Erfolg? Die Diätetik nach traditioneller chinesischer Medizin (5 Elemente Ernährung) versucht darauf eine Antwort zu geben. Wohl liegt es meist daran, dass die Ernährungsweise nicht zum Menschen und seiner individuellen Konstitution passt.

Die 5 Elemente Ernährung ist keine Abspeckdiät, es geht nicht ums Kalorienzählen oder das Abwiegen von Nahrungsmitteln auf der Briefwaage. Vielmehr geht es darum, langfristig seine Ernährungsgewohnheiten zu ändern und damit sowohl einen Gewichtsverlust zu erzielen und - was ganz wichtig ist und bei vielen herkömmliche Diäten nicht der Fall ist - das Gewicht auch zu halten. Es geht nicht darum, weniger zu essen, sondern die richtigen Lebensmittel. Was ist nun das Richtige für den einzelnen Menschen? Anhand von Zungen- und Pulsdiagnose und ausführlicher Befragung wird ein energetisches Konstitutionsbild erstellt, woraus sich entsprechende Nahrungsmittel und Zubereitungsarten ableiten lassen.

DREI WICHTIGE DINGE UM ABZUNEHMEN

1. Der Mensch muss sich satt essen können. Wenn der Körper nicht genug Nahrung erhält, holt er es sich später wieder zurück.

In den 50er Jahren wurde in den USA die Minnesota-Studie durchgeführt, die die Auswirkungen des Hungerns untersuchte. Junge gesunde Wehrdienstverweigerer mussten ein halbes Jahr mit der Hälfte der üblichen Kalorienzufuhr auskommen. Sie konnten sich nicht satt essen und es dauerte nicht lange bis all ihre Gedanken nur mehr ums Essen kreisten. Obwohl sie nach dieser Zeit der Einschränkung wieder soviel essen konnten wie sie wollten blieb die gedankliche Fixierung auf das Essen weiterhin erhalten. Bei einer späteren Untersuchung, einige Jahre danach, waren sie alle übergewichtig.

2. Das Essen muss gut schmecken und schon die Zubereitung sollte lustvoll sein. Je mehr Aroma ein Gericht hat, umso besser kann es verstoffwechselt werden. Darum ist es ganz wichtig, verschwenderisch mit Gewürzen umzugehen, sie bringen Bewegung in unser Verdauungssystem und das ist ja ein Ziel, den Stoffwechsel so anzuregen, dass er möglichst viel an Nährstoffen aus dem Essen herausfiltert. Alles was nicht vollständig verdaut wird lagert sich als Schlacken ab (die Chinesen sprechen von Feuchtigkeit), das kann sich später in Übergewicht zeigen.

3. Das Essen muss befriedigen. Ein wohlig warmes Gefühl im Bauch, sich gut genährt fühlen, das sind die Voraussetzungen um langfristig Süßgelüste und Heißhungerattacken zu verhindern.

Das Essen hat die Aufgabe uns auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene zu nähren. Sich selbst eine gute Mutter sein, gut für sich selbst sorgen zu können ist ein wichtiger Aspekt. Damit spreche ich auch den nicht zu übersehenden

psychischen Aspekt von Übergewicht an. Jedes angegessene Kilo Körpergewicht hat seine Geschichte und das wieder loszulassen ist ein oft schmerzlicher Prozess.

Es geht auch immer wieder darum unsere Mitte zu finden und zu stärken. Herauszufinden, was mir Spaß macht, was mich stärkt. Mich mit Menschen umgeben, die mir gut tun, eine gute Balance zwischen Ruhe und Bewegung, zwischen Anregung und Stille zu finden.

Auf körperlicher Ebene auch eine Form von Bewegung zu finden, die wirklich Spaß macht, lustvolle Bewegung, egal ob das ein Tai Chi Kurs oder ein Spaziergang im Wald ist. Wichtig ist, dass sie das Herz erfreut. In der chinesischen Medizin ist es das Feuer (Herz) welches das nachfolgende Element Erde (Magen/Milz) nährt.

URSACHEN VON ÜBERGEWICHT

Die TCM kennt verschiedene Ursachen von Übergewicht. Allen gemein ist eine Schwäche der Mitte, dem Erdelement. So führt die Zufuhr von zu vielen energetisch „kalten“ Nahrungsmitteln, wie Rohkost, Milchprodukten und kalten Brotmahlzeiten zu einer Schwächung der Mitte, die Nahrung kann nicht vollständig verdaut werden und es lagern sich Schlacken ab. Aber gerade in den herkömmlichen Diäten werden Salatteller, rohes Obst und Joghurt propagiert. Damit wird die Mitte weiter geschwächt und der Teufelskreis beginnt. Nur eine starke Mitte, ein starkes gesundes Erdelement gibt die Möglichkeit, sein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Auf Dauer wird die Funktion von Milz und Magen geschwächt, wenn übermäßig viel verarbeitet werden muss. Dieser Zustand kann durch intellektuelle Überarbeitung oder auch durch ständiges Grübeln genauso verursacht sein wie durch eine übertriebene Nahrungsaufnahme.

Eine wichtige Lernaufgabe bei Störungen des Erdelementes besteht darin, für eine gute Mitte stützende Ernährung zu sorgen. Bei Übergewichtigen wechseln oft asketische Hungerphasen mit Völlerei ab, die dann von Schuldgefühlen begleitet werden. Die eigene Mitte kann wieder gefunden werden, wenn die emotionalen Bedürfnisse wahrgenommen werden, statt sie mit Nahrungsmitteln zu betäuben. Wenn Kinder erfahren müssen, dass ihre wahren Bedürfnisse nicht befriedigt werden, kommt es bereits in frühester Kindheit zur Verdrängung. Als Erwachsene müssen sie diese Gefühle und Bedürfnisse erst wieder erspüren. Ein oft mühsamer Weg.

DIE MITTE STÄRKEN

Unser Erdelement liebt warme, gekochte Mahlzeiten in Form von Suppen, Gemüseintöpfen, Kompotten und gekochten Getreidegerichten. Solche Speisen sind bekömmlich und unterstützen die Verdauungsorgane. Wichtig ist auch die Verwendung vieler aromatischer Kräuter, das Essen soll köstlich schmecken. Um die Feuchtigkeit auszuleiten braucht es einige Geduld und Konsequenz über mehrere Wochen: keine Rohkost, keine Milchprodukte (vor allem nicht als alleinige Mahlzeit, z. B. einen halben Liter Buttermilch), keine Süßigkeiten und keine Brotmahlzeiten (besonders kein frisches, feuchtes Brot). Dafür spezielle Nahrungsmittel, die Feuchtigkeit umwandeln und ausleiten können, wie Reis, Hirse und Gerste, Gemüse in gekochter Form wie Karotten, Fenchel oder Kürbis, kleine Mengen an Hülsenfrüchten und verschwenderisch frische und getrocknete Kräuter.

Nicht nur die Auswahl der Lebensmittel ist wichtig, auch die Ruhe, die angenehme Atmosphäre in der eine Mahlzeit eingenommen wird hat Auswirkungen auf die gute Verwertung der Nahrung. Nicht zu vergessen das gute Kauen, so kann auch das Sättigungsgefühl frühzeitig wahrgenommen werden.

Regelmäßige Mahlzeiten stärken die Mitte. Das Frühstück die Mahlzeit, wo am meisten gegessen werden kann. Magen und Milz sind nach der Organuhr jetzt in Hochform und eine Mahlzeit aus gekochtem Getreide (z.B. gekochte Hirse mit Kompott) macht satt, zufrieden und verhindert langfristig das Aufkommen von Süßgelüsten.

Das Mittagessen kann je nach Jahreszeit beliebig zusammengestellt werden, es ist die beste Zeit eine kleine Portion Fleisch oder Fisch einzubauen, erfahrungsgemäß verdaut es sich besser in Kombination mit Gemüse als mit Kohlehydraten. Eine kleine Portion bittere Blattsalate zum warmen Essen hilft den Körper zu entgiften. Um für einen guten und erholsamen Schlaf zu sorgen eignet sich am Abend eine leichte Mahlzeit, z.B. eine Gemüsesuppe. Spätere Mahlzeiten (nach 19 Uhr) sind ungünstig, da die Verdauungsorgane jetzt am wenigsten Energie besitzen.

Die Mitte lässt sich nur finden, wenn genussvolles Essverhalten erlernt wird, das die seelischen und körperlichen Bedürfnisse befriedigt. Erst dann ist der Weg frei zum eigenen Wohlfühlgewicht.

„Wenn du loslässt, hast du zwei Hände frei.“

Chinesische Weisheit

BARBARA MAYERHOFER
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNGSBERATERIN

Telefon: 0650-58 27 520

beratung@5elemente-mayerhofer.com

www.5elemente-mayerhofer.com

BewusstseinsQuelle
Resselstr. 18
6020 Innsbruck

Chinesische Medizin im Zentrum
Bruckergasse 1a
6060 Hall in Tirol