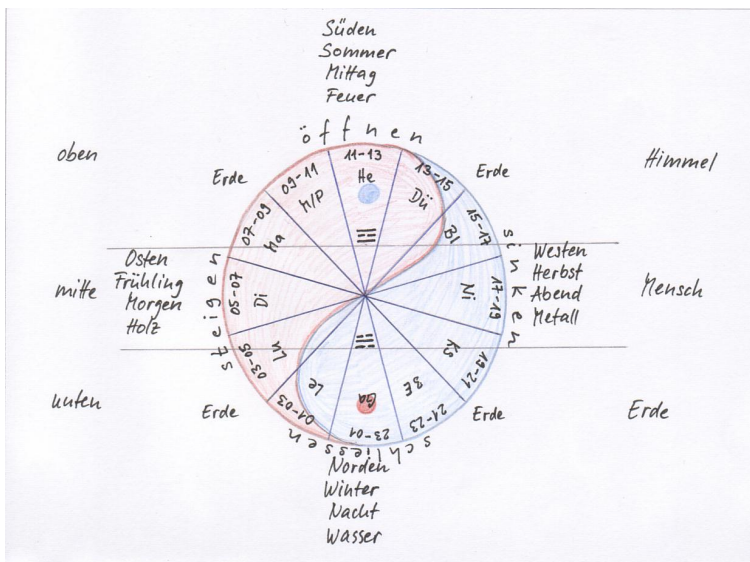


was und wie viel wir wann und wie essen

Ernährung findet täglich statt und beeinflusst uns am meisten und nachhaltigsten. Die Weisheit „du bist, was du isst“ trifft meist zu. Übergewicht, Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenschmerzen begleiten viele von uns im Alltag. Wie Sie sich täglich Gutes tun können, bespreche ich gerne mit Ihnen. Oft braucht es nur eine kleine Änderung von Gewohnheiten, das Weglassen von bestimmten Genussmitteln oder das Essen in Ruhe und mit Regelmässigkeit.

Um 0 Uhr startet die Yang-Energie in den Tag und steigt bis zu ihrem Höhepunkt um 12 Uhr, wo sie von der Yin-Energie abgelöst wird, welche uns in die Nacht begleitet.

Maximale Energie der Organe nach der Uhrzeit:



23-01 Gallenblase

01-03 Leber

03-05 Lunge

05-07 Dickdarm

07-09 Magen

09-11 Milz

11-13 Herz

13-15 Dünndarm

15-17 Blase

17-19 Nieren

19-21 Perikard (Herzbeutel)

21-23 San Jiao (Drei Erwärmer)

Essen im Tagesverlauf

6 Uhr Aufstehen, warmen Ingwertee mit Zucker trinken, empfehlenswert sind Qi Gong oder Meditation für das körperliche und geistige Wohlbefinden.

7 Uhr Jeden Morgen ist das Yang am Steigen, es hat sich noch nicht voll entfaltet. Wenn wir aufstehen, haben wir noch relativ kalt. Wir sollten als erstes etwas Warmes trinken und die Wärme für den Tag bewahren mit einem warmen Frühstück, z.B. Reissuppe (kleidet den Magen aus und reinigt den Darm) oder warmer Brei aus Getreideflocken mit Trockenfrüchten (nährt und gibt Kraft bis zum Mittag). Je nach Vorliebe kann auch ein weich gekochtes Ei und helles Brot mit süß-saurer Marmelade (süß hilft verteilen und sauer fördert die Verdauung) gegessen werden. Wenn der Magen warm ist, kann gut verdaut und die Wärme im ganzen Körper verteilt werden. Zwischen 7 und 9 Uhr hat der Magen am meisten Energie und deshalb essen wir jetzt ausgiebig, aber kein Fett (Käse, Margarine) und kühlende Getränke (Orangensaft) und kühlende Lebensmittel (Joghurt), weil beides die aufsteigende Energie behindern würde. Wie die Eisdecke auf dem Wasser schwimmt, würde die Kälte auf dem Feuer liegen, welches wir für den Tag brauchen. Für Kaffee ist es noch zu früh (s. Mittag). Ab 9 Uhr beginnt die Milz die aus der Nahrung gewonnene Energie zu verteilen. Jetzt keinen Ingwertee mehr trinken, weil er die Energieverteilung der Milz stören würde. Im Verlauf des Morgens sollten wir genügend trinken. Die aufsteigenden Yang-Kräfte helfen die Flüssigkeit im Körper zu verteilen. Zu dieser Tageszeit sammelt sich die Flüssigkeit am wenigsten an und staut sich am wenigsten.

12 Uhr Mittagessen: die ersten Schlucke oder Bissen sollten immer warm sein oder im Mund temperiert werden, um den Magen vorzubereiten. Die Yang-Energie ist jetzt am stärksten und man kann auch erfrischendes essen, aber trotzdem nicht kalt. Salat (roh, kühlend, schwerer verdaulich) kann am Ende der Mahlzeit gegessen werden. Die Zusammensetzung des Mahls beträgt Idealerweise 40% Getreide, 30% Gemüse, 25% Fleisch / Hülsenfrüchte, 5% Obst. Gewürze gleichen Yin und Yang aus. Vor und während der Mahlzeit sollten wir nicht trinken (Magensäfte nicht verdünnen) und den Magen nur zu $\frac{3}{4}$ füllen. Zum Abschluss kann Süßes gegessen werden und bis 13 Uhr kann auch ein Kaffee genossen werden (bitter stärkt das Herz), welcher mit einer kleinen Prise Salz und wenig Zucker neutralisiert werden kann und ein Glas warmes Wasser dazu.

15 Uhr jetzt ist die beste Zeit den Wasserhaushalt zu regulieren (mit warmem Wasser „Kai Shui“ oder Jasmin Tee). Nach 16 Uhr sinkt die Flüssigkeit, weil sich die Yang-Kräfte ins Körperinnere zurückziehen und kann daher nicht mehr richtig verteilt werden.

18 Uhr Abendessen: Die Energie ist am Sinken und zieht sich zurück. Es empfiehlt sich zum Abschluss der Mahlzeit eine klare Suppe zu trinken, um den Magen (und den Geist) zu klären. Das Abendessen sollte nicht später als drei Stunden vor dem Schlafen eingenommen werden. Grundsätzlich abends warm und leicht essen, Rohkost und Salat meiden. Am besten dreimal täglich kochen mit allen fünf Geschmäckern (sauer, bitter, süß, scharf, salzig), nicht durcheinander essen und extremes salzen oder würzen vermeiden. Wer nach 20 Uhr (fettige und schwer verdauliche Speisen) isst, belastet die Organe, welche jetzt speichern, entgiften, regenerieren sollten. Die Nahrung wird als Fettreserve angelegt anstatt in Energie umgewandelt zu werden. Man fühlt sich am nächsten Morgen matt und nicht ausgeruht. Nur wenig Alkohol trinken und Kaffee meiden (trocknet aus).

ab 21 Uhr schlafen gehen, spätestens jedoch vor Mitternacht!

Im Winter und in der Nacht gilt für alle Lebewesen und Pflanzen: ruhen, speichern, sammeln. Sonst gibt es den bekannten Energieknick im Frühling oder am Morgen (Frühjahrs müdigkeit / Morgenmuffel).