



Integrative TCM-Ernährung bei Adipositas: Ein ganzheitliches Fünf-Säulen-Konzept

Adipositas ist eine Herausforderung für die Betroffenen und die Therapeuten. Diese chronische Erkrankung kann die Gesundheit, die Lebensqualität und -erwartung stark beeinträchtigen. Spätestens wenn in der zweiten Lebenshälfte ein metabolisches Syndrom entsteht, also zusätzlich Blutdruck, Zucker- oder Fettstoffwechsel entgleisen, ist klar: Gewichtsreduktion ist angesagt. Aber welcher Weg führt zum Erfolg?

Gewichtsreduktion

Viele Strategien zur Gewichtsreduktion, die in der ersten Lebenshälfte gewirkt haben, wirken ab der Lebensmitte oder den Wechseljahren nicht mehr. Einfach weniger essen oder mehr Sport treiben reicht nicht mehr aus. Auch 5-Elemente-Ernährung, Ohrakupunktur oder Kräutertherapie haben ihre Grenzen. Manche Reduktionsversuche machen sogar dicker oder kränker. Nicht nur die Betroffenen, auch die Ernährungsberater, Ärzte und Therapeuten fühlen sich bei Adipositas oft überfordert. Ältere Menschen tun sich besonders schwer, eingefahrene Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu ändern. Ernährungsempfehlungen werden oft im Alltag nicht umgesetzt.

Ganzheitliches Konzept zur Gewichtsreduktion

Ein Wechsel der Perspektive ermöglicht in der Einzelberatung von Adipösen, mehr Erfolg und eine Entlastung der Berater und Therapeuten. Eine Kombination verschiedener Therapieansätzen hat sich in meiner Beratungspraxis bewährt. Die ganzheitliche Sichtweise umfasst fünf Säulen: westliche und chinesische Diätetik, körperliche Bewegung, Entspannung und psychologische Methoden zur Verhaltensänderung. Auf dieser Basis kann mit vielen Patienten eine

individuelle Lösung entwickelt werden, die zu nachhaltiger Gewichtsreduktion, mehr Gesundheit und Lebensqualität führt.

Erfolg durch Wertschätzung und Integration

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist eine wertschätzende Beratungsbeziehung, der Glaube an die Wachstumsmöglichkeiten jedes Menschen und die gemeinsame Suche nach alltagstauglichen Veränderungen und Ressourcen. Diese Beratungshaltung bietet zwei Vorteile: der Berater/die Beraterin bzw. Therapeut/-in wird entlastet und der Patient hat Freiraum, seine Potenziale wiederzuentdecken und massgeschneiderte Lösungen für seinen Alltag zu entwickeln. Doch die Psychologie alleine reicht nicht aus: sowohl die traditionell chinesische als auch die ernährungswissenschaftliche Sichtweise zur Entstehung von Übergewicht dienen als Grundlagen für die Anamnese und Therapie. Erst durch diese Kombination lassen sich Essverhalten und Lebensstil gezielt so verändern, dass auch in der zweiten Lebenshälfte Fettgewebe, oder nach TCM, Feuchtigkeit und Schleim, nachhaltig abgebaut werden können. Damit neue Ess- und Bewegungsgewohnheiten nachhaltig sind, werden auch Hindernisse im Denken, Fühlen oder dem sozialen Umfeld bearbeitet,

die einem erfülltem Leben im Gleichgewicht im Weg stehen.

Säule 1: Diätetik der Chinesischen Medizin

Ab der Lebensmitte wird das Qi der Funktionskreise Milz und Magen schwächer. Viel Kopfarbeit und Bewegungsmangel können diesen Prozess verstärken. Die Diätetik der Chinesischen Medizin ist unverzichtbar für die Gewichtsreduktion. Sie erlaubt Nahrungsmittel und Zubereitungsweisen so auszuwählen, dass Qi, Blut, Säfte und Essenz stark bleiben und dass pathologische Feuchtigkeit und Schleim abgebaut werden können. Die TCM unterscheidet drei Grundmuster bei Adipositas: Milz-Qi Schwäche mit Feuchtigkeit oder Schleim, Magen-Feuer und Milz-Yang und ggf. Nieren-Yang Mangel. Lebensmittel und Zubereitungsweisen mit dem passenden Temperaturverhalten auszuwählen, ist essentiell für den Therapieerfolg. Mit TCM lässt sich auch erklären, warum ein Übermass an Rohkost oder fettarmen Kuhmilchprodukten dick machen kann, obwohl diese Lebensmittel wenig Energie in Form von Kalorien enthalten. Kraftbrühen können individuell auf die energetische Situation abgestimmt werden. Schon einfache Grundrezepte helfen, das Qi der Mitte zu stärken (s. Rezept S.38) und Hungergefühlen zwischen den Mahlzeiten vorzubeugen.

Säule 2: Westliche Diätetik

Vielen Menschen fehlt das vernünftige Mass, welche natürlichen Lebensmittel ihr Körper täglich braucht, um im Gleichgewicht zu bleiben. Ständig locken Süssigkeiten, salzige Snacks und kalorienhaltige Getränke. Mangel an körperlicher Bewegung verschärft die Situation. Auch die hormonellen Veränderungen der Wechseljahre beeinflussen den Stoffwechsel. Dies führt häufig zu Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ 2 und Fettstoffwechselstörungen. Diese, oft gleichzeitig oder als Folge von Adipositas auftretenden Störungen, lassen sich mit der chinesischen Medizin und ihrer Diätetik allein kaum lösen. Hier gibt es für TCM-Therapeuten nützliches Wissen und einfach anzuwendende Instrumente wie Ernährungstagebücher, Ernährungspyramiden oder Blutzuckerkurven. Sie lassen sich gut mit TCM kombinieren und unterstützen die Patientin oder den Patienten beim Masshalten.

Säule 3: Bewegung

Der Lebensstil ändert sich bei vielen mit dem Älterwerden: Konzertbesuche statt Sportverein, Städte- statt Aktivurlaub, lange Arbeitszeiten statt Fusswege im Alltag. Für sich genommen alles Kleinigkeiten. Als Gewohnheiten fördern sie Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen. Mehr Alltagsbewegung, Qi Gong oder Tai Chi sind hilfreich, lösen aber nicht das Kernproblem der Gewichtsreduktion im Alter: den Erhalt der Muskelmasse. Mit steigendem Alter ist gezieltes Training zum Muskelaufbau ein wesentlicher Erfolgsfaktor für nachhaltige Gewichtsreduktion.

Säule 4: Entspannung

Übergewicht entsteht oft in Zeiten stärkerer Belastung und Dauerstress, sei es familiär, beruflich oder durch Mehrfachbelastungen. Stresshormone fördern Adipositas über die Entstehung von Insulinresistenz und die Hemmung des Fettabbaus. Auch zu wenig Nachtschlaf, Nachtarbeit, nächtliches Aufstehen zur Pflege von Angehörigen ver-

stärken Adipositas. Die Organuhr der chinesischen Medizin und das Modell von Yin und Yang helfen natürliche Rhythmen zu erklären.

Säule 5: Verhaltensänderung

Warum wirkt Ernährungsaufklärung nicht? Essverhalten läuft überwiegend unbewusst und von festen Gewohnheiten gesteuert ab. Reine Information über eine andere Ernährungsweise führt nicht zu dauerhafter Veränderung. Der „innere Schweinehund“ ist stärker als die Vernunft. Die Psychologie, insbesondere neuere, ressourcenorientierte Ansätze, bieten bewährte Lösungen wie Verhaltensänderungen besprochen, verstärkt und trainiert werden können, bis sie zur neuen „gesunderhaltenden“ Gewohnheit geworden sind. Auch wenn Suchtverhalten, Essstörungen oder seelische Traumata an der Entstehung oder dem Fortbestehen von Adipositas beteiligt sind, bieten Instrumente der energetischen Psychologie hilfreiche Ansätze, diese Blockaden zu erkennen und aufzulösen.

AKUPUNKTUR-BEDARF

SPITZENQUALITÄT FÜR PROFIS



Hochwertige Qualität – Faire Preise

- Akupunkturnadeln
- Schröpfgläser
- Moxibustion
- TDP Wärmelampen
- chinesische Tee-Spezialitäten
- Akupressur
- Praxisbedarf
- Praxistextilien
- Desinfektion

NEU im Sortiment: Professionelle Therapieliegen

- Ab Lager Bad Zurzach lieferbar
- Versand innert 24 Stunden

Markenprodukte von:

- Seirin®
- DongBang®
- Cloud&Dragon®
- Altra®
- Nasara®
- Laserneedle®
- cosimed® etc.

Gemütlich bestellen

per WebShop	www.acumax.ch
per Mail	info@acumax.ch
per Telefon	056 249 31 31
per Fax	056 249 38 18

WWW.ACUMAX.CH




Ihre Weiterbildung

TCM-Pädiatrie: Der frühe Nachhimmel
Ruthild Schulze | Sa. 9. und So. 10. April 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM und die Kraft der Küchenkräuter
Susanne Peroutka | Fr. 22. und Sa. 23. April 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Ernährung für Lebensfreude
Susanne Peroutka | Fr. 23. und Sa. 24. September 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Pädiatrie: Kleinkinder im späten Nachhimmel
Ruthild Schulze | Sa. 15. und So. 16. Oktober 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Pädiatrie: Gesund durch die erste Pforte
Ruthild Schulze | Sa. 4. und So. 5. Februar 2017 | 12 Std. | CHF 408.–

Akupunktur bei Sportverletzungen: Diet da
Nadine Zäch | Sa. 6. und So. 7. Mai 2017 | 12 Std. | CHF 408.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie auf www.heilpraktikerschule.ch. Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig. Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Luzernerstrasse 26c | 6030 Ebikon
Tel +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch

Sich dem Dao öffnen und Schritt für Schritt gehen, statt Patentrezepte

Adipositas-Therapie kann ein Weg sein, der sich den Betroffenen und den Beratern/Therapeuten eröffnet, während sie ihn gehen. Viele Adipositas-Patienten haben den Glauben an eine Lösung aufgegeben – und begegnen auch Beratern und Therapeuten, die daran zweifeln. Meiner Erfahrung nach können sich auf überraschende Weise zugrunde liegende Probleme zeigen und ungeahnte Möglichkeiten auftun, wenn Adipositas als lösbare Aufgabe und als Weg gesehen wird. Werden alle fünf Säulen in der Beratung beachtet, steigen die Erfolgchancen.

Mitte-stärkende Rinderkraftbrühe

Für ca. fünf Tagesportionen à 500 ml

Stärkt und harmonisiert das Qi der Mitte und unterstützt die Gewichtsabnahme.

<i>Vorbereitungszeit:</i>	ca. 15 min
<i>Zubereitungszeit:</i>	ca. 3 (- 12) Stunden Kochzeit
<i>Zutaten:</i>	400g Rindfleisch z. B. Beinscheibe oder Suppenfleisch
	250g Möhren oder Süsskartoffeln
	250g Staudensellerie
	250g Chinakohl
	1 Aubergine
	3l Wasser
	3 Scheiben frischer Ingwer oder 15 Pfefferkörner

Zubereitung:

- Das Rindfleisch mit dem Wasser aufkochen.
- Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden, Ingwer oder Pfeffer zugeben und alles wieder zum Kochen bringen.
- Mit geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe 3 bis 4 Stunden leicht köcheln lassen.
- Nach dem Kochen die Brühe abseihen und in saubere Schraubgläser füllen. Sofort verschliessen. Die Brühe hält sich so im Kühlschrank fünf Tage. Vor dem Verzehr die benötigten Portionen im Topf aufwärmen.
- Das Rindfleisch kann gegessen werden, z.B. in einem Eintopf. Die übrigen Zutaten werden verworfen.

Klassische Akupunktur mit Andrew Nugent-Head

Andrew Nugent-Head continues the tradition, teaching just as the old doctors taught him -

drawn from the classics, application focused, always in a clear, open way.



6 Modul-Kurs

**Nachdiplom Studium mit Andrew Nugent-Head
6 Modul-Kurs "Akupunktur für innere Medizin"**

Start: September 2016

Andrew hat während 28 Jahren in China gelebt und in dieser Zeit im traditionellen Meister-Schüler-Verhältnis von verschiedenen Meistern Chinesische Medizin, Kampfkünste und innere Kultivierungsmethoden erlernt. Nebenbei hat Andrew einen Master of Science in Oriental Medicine und einen Dokortitel der Zhejiang University of Chinese Medicine. Als Begründer der Association for Traditional Studies unterrichtet er weltweit klassische chinesische Medizin.

ASA anerkannt | Sprache: Englisch | Ort: Zollikerberg ZH

**Anmeldung und mehr Informationen finden Sie auf
www.tcmworkshops.ch/veranstaltungen**

www.tcmworkshops.ch

NEU: Integrative TCM-Ernährung
mit Ruth Rieckmann, Ernährungswissenschaftlerin und Master of Chinese Dietetics

Integrative TCM-Ernährung: Professionell beraten
Sa. 19. und So. 20. März 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

Integrative TCM-Ernährung: Tumorerkrankungen
Sa. 2. und So. 3. Juli 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

Integrative TCM-Ernährung: Adipositas
Sa. 1. und So. 2. Oktober 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

Integrative TCM-Ernährung: Intoleranzen
Sa. 18. und So. 19. März 2017 | 12 Std. | CHF 408.–

Integrative TCM-Ernährung: Professionell beraten
Sa. 1. und So. 2. Juli 2017 | 12 Std. | CHF 408.–

Diese Module richten sich an TCM-TherapeutInnen und an 5-Elemente-ErnährungsberaterInnen; sie sind auch unabhängig voneinander buchbar. Wir beraten Sie gerne: 041 418 20 10, einfach anrufen.

Heilpraktikerschule Luzern | Luzernerstrasse 26c | 6030 Ebikon
Tel +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch

Tipp: Statt Rinder-Beinscheibe kann auch Ochsenfleisch oder anderes Kochfleisch vom Rind verwendet werden. Je natürlicher die Tiere gehalten und gefüttert wurden, umso stärker ist die Brühe.

Empfehlungen:

- Zwei- bis dreimal täglich 150 ml vor der Hauptmahlzeit oder zwischen den Mahlzeiten trinken, bei Bedarf leicht salzen.
- Um Knochen gut auszukochen, ist eine längere Kochzeit bis zwölf Stunden möglich.

Variationen:

- Bei starker Feuchtigkeitseinlagerung einen Liter Wasser mehr verwenden und in der letzten halben Stunde 150 g Hiobstränensamen (chin. Yi Yi Ren) mitkochen.
- Bei Hitzezeichen statt Ingwer oder Pfeffer in der letzten halben Stunde 100g weissen Rettich mit kochen.
- Bei Fülle-Feuer im Magen mit starkem Hunger, Durst und dickem, gelben Zungenbelag einige Tage bis zum Abklingen eine reine Gemüsebrühe mit 300g Bambusschösslingen (Glaskonserve) statt Rindfleisch trinken.

En Guete!

Literatur:

- Rieckmann R: Falldarstellung – Integrative Ernährungstherapie des metabolischen Syndroms. YinYang Nr.3, September, 32-35 (2015)
- Rieckmann R: Professionelle Beratungsmethoden für die integrative Ernährungsberatung mit TCM-Diätetik. Ernährungsprotokolle anleiten und auswerten. ZTCM 1/2012, 51-59 (2012)
- Rieckmann R: Professionelle Beratungsmethoden für die integrative Ernährungsberatung mit TCM-Diätetik. Kommunikation im Beratungsprozess als Schlüssel zum Erfolg. ZTCM 2/2012, 111-123 (2012)
- Rieckmann R: Kraftbrühen der traditionellen chinesischen Medizin. NHP 11/2009 1008-1011 (2009)
- Von Blarer U et al: Praxishandbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, Bacopa Verlag, Schiedlberg, 2009



Autorin: Ruth Rieckmann

Ruth Rieckmann arbeitet langjährig mit integrativer Ernährungstherapie. Dabei kombiniert sie chinesische und westliche Diätetik mit professionellen Beratungsmethoden. Sie ist in Ernährungswissenschaft (Universität Bonn) und Grundlagen der Chinesischen Diätetik (Universität Witten-Herdecke) ausgebildet und vom deutschen Berufsverband Oecotrophologie zertifiziert. Neben der Beratung in der eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Bonn/Deutschland unterrichtet sie integrative Ernährungstherapie, u.a. an der Universität Witten-Herdecke und der Heilpraktikerschule Luzern.



Wir suchen TCM-Therapeut/in

- Abgeschlossene TCM Ausbildung
- Berufserfahrung im TCM-Bereich
- Deutschkenntnisse von Vorteil
- EMR/ASCA/SBO-Anerkennung von Vorteil

Wir bieten gute Arbeitsbedingungen

Stellenantritt: per sofort oder nach Vereinbarung

Arbeitsort: Zentralschweiz

Bewerbungen bitte schriftlich oder per Email an:
ChinaChi TCM GmbH, Hellgasse 3, CH-6460 Altdorf
E-Mail: admin@chinachi.ch

Für unsere ambulanten Zentren für Ganzheitliche Chinesische Medizin in Baden, Bad Zurzach, Basel, Kreuzlingen, Lenzburg, Wil, Winterthur, Zug, Zürich und Bad Säckingen (D) suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung

TCM- ÄrztIn 100% /

Verantwortliche TCM- ÄrztIn 100%

Anforderungen für die Stelle TCM- ÄrztIn

- Abgeschlossenes TCM-Studium mit Berufserfahrung
- Gute Teamfähigkeit und soziale Kompetenz

Zusätzliche Anforderungen bei Verantwortlichen TCM-ÄrztIn

- Mehrjährige klinische Erfahrung und Führungsqualitäten
- Interesse an Forschungsarbeit

Ihre vollständige, schriftliche Bewerbung senden Sie bitte an:
RehaClinic Bad Zurzach, Personalabteilung,
Quellenstrasse 34, 5330 Bad Zurzach, Telefon 056/269 54 11