

Komplementär gegen Krebs

**Ernährung nach den 5 Elementen
der Traditionellen Chinesischen
Medizin (TCM)**



**DR MARC
SOHM**

Grundlagen

TCM baut auf die Prinzipien von 5 Säulen
sowie den 5 Elementen (Wu Xing) auf

5 Säulen: Qi, Wärme, Blut, Säfte, Substanz

5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall,
Wasser



Grundlagen

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

- Akupunktur
- Kräuterheilkunde
- Ernährung
- Tai Qi/Qi Gong
- Tuina - Anmo



Akupunktur Regulationstherapie

Meridiansystem - Leitbahnsystem

Akupunkturpunkt Teil des Systems

Fülle vs Leere



Akupunktur Regulationstherapie



Kräuterheilkunde

- Im Einklang mit der Natur werden größtenteils Pflanzen, Mineralien und Bestandteile der Tierwelt für die Therapie verwendet
- Die verschiedenen Kräuter können in spezielle Kategorien eingeteilt werden
- Geschmack, Thermik, Organ-und Meridianbezug sowie Wirkung und Indikation können unterschieden werden



Kräuterheilkunde



Ernährung

- Basis ist die 5 Elemente Ernährung
 - Einteilung der Nahrungsmittel
 - Geschmack
 - Thermik
 - Organzuordnung



Qi Gong / Tai Qi Chuan

- Energiearbeit mit dem eigenen Körper
- Stärkung des eigenen schwingenden Systems durch Bewegungsabläufe, abgestimmte Übungen und Atemtechnik



Tuina - Anmo

„Tui“ (schieben), „Na“ (greifen)
„An“ (drücken), „Mo“ (streichen)

Die Behandlungstechniken der Tuina stützen sich auf die Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Akupunkturpunkte aber auch Meridiane werden bei dieser manuellen Therapieform erfolgreich eingesetzt



Diagnostik

- Anamnese - Gespräch
- Gesichts-Puls-Zungendiagnostik



Diagnostik

Auf Basis der angeführten Diagnostik wird ein, auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmtes, Therapieschema erarbeitet



Ernährung

- Basis ist die 5 Elemente Ernährung
 - Einteilung der Nahrungsmittel
 - Geschmack
 - Thermik
 - Organzuordnung



Ernährung

- Geschmäcker:
 - Bitter
 - Süß
 - Scharf
 - Salzig
 - Sauer



Ernährung

- Thermik
 - Heiß
 - Warm
 - + - Neutral
 - Kühl
 - Kalt



Ernährung

- Organzuordnung - 5 Elemente Prinzip

Feuer

Erde

Metall

Wasser

Holz



Ernährung

- Fütterungszyklus

Feuer füttert Erde
Erde füttert Metall
Metall füttert Wasser
Wasser füttert Holz
Holz füttert Feuer



Stoffwechsel

- Verdauung
 - Resorption
 - Ausscheidung
- Basis der Immunität bzw. des Immunsystems
- Energie-und Blutproduktion des Körpers



Mögliche westliche Ursachen von Krebs

- Genetische Veranlagung
- Kanzerogene Stoffe: Schwermetalle, Asbest,..
- Strahlung - Radioaktivität, etc....
- Infektionskrankheiten
- Lebensweise: Rauchen, Trinken,....



Mögliche fernöstliche Ursachen von Krebs

- Genetik - Konstitution
- Essgewohnheiten
- Emotionen
- Bioklimatische Faktoren
- Toxine



Genetik-Konstitution

Vorgeburtliche Energie

Nachgeburtliche Energie



Genetik-Konstitution

Vorgeburtliche Energie
von
Vater und Mutter



Genetik-Konstitution

Nachgeburtliche Energie

Pflege durch Lebensweise

Resorbtionsfähigkeit und
Immunsystem sind nicht trennbar



Wichtig

Resorbtion/Verdauung (Yang Ming)

1. Quelle des Nachgeburtlichen Energie
2. Ausgangspunkt der 3 Abfälle: Nässe, Schleim, zäher Schleim



Essgewohnheiten

- Westliche Welt
 - Sehr dominanter süßer Geschmack
 - Getreide
 - Zucker
 - Säuerlicher Geschmack
 - Milchprodukte - Käse
 - Südfrüchte
 - Rohkost
 - Künstlich verarbeitete Nahrungsmittel: E... und co
 - Tiefkühlkost und Mikrowelle



Abfälle aus dem Verdauungstrakt

Nässe (Shi)



Schleim



Zäher Schleim (Tan)



Klebrige feste Massenansammlung

(Zheng jia ji jiu)



Verdauungstrakt

Fehlfunktion der Mitte



Nahrungsstagnation



Unvollständige Entleerung



Ablagerung im Darm vs Darmflora



Nässe – Schleim – Tan = Mykosen



Emotionen

Wut, Hass

Depressive Stimmung

Schock



Stase des Qi vs Zirkulation des Blutes



Produkt der Emotionen



Toxische Hitze



Bioklimatische Faktoren

Nässe

Wind

Kälte

Trockenheit

Hitze



Toxische Kombinationen

Toxische Kombinationen von Nahrung
und Geschmack kann zu Problemen
führen

1. Verlangsamung der Resorption

2. Abfälle



Gewürze

Aromatische Gewürze:

erwärmend und wandeln Nässe um

Scharfe Gewürze

- Erwärmend bis heiß und wärmen das Yang des mittleren Erwärmers



Gewürze

Aromatische Gewürze

Vs

Scharfe Gewürze



Beispiele

Aromatische Gewürze

Kardamom, Thymian, Lorbeer,
Liebstöckl, Rosmarin, Basilikum, Salbei,
Lavendel, Majoran, Kümmel



Beispiele

Scharfe Gewürze

Pfeffer, Ingwer, Chili



Ernährungsempfehlungen

Gekocht

Regional

Saisonal

Fair Gehandelt



Ernährungsempfehlungen

- Gekochte vegetarische Kost
- Bisschen Fleisch auch als Suppen
- Kleiner Teil gekochtes Getreide

- Verzicht/Reduktion von Rohkost, Südfrüchte, Milchprodukte, raffinierte Speisen, Tiefkühlkost und Mikrowellenkost



Ich möchte mich an dieser Stelle bei
meinen Lehrern recht herzlich bedanken.
Alles Wissen, welches in dem Vortrag
vermittelt wird, ist nicht selbst erfunden,
sondern von mir nur nach bestem Wissen
und Gewissen weitergegeben.
Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

