

TCM START EASY

Der Bauch grummelt und der Kopf brummt.

Dein interaktives E-Book TCM Start Easy inkl.

- Test: Was bist du Hitzkopf oder Frostbeule?
- erste einfache Ernährungsempfehlungen
- "Weglassen hilft auch schon"-Tipps

DEIN INTERAKTIVES E-BOOK
INKL. TEST

TCM
LEICHT
GEMACHT



Herzlich Willkommen in der Welt der alten Chinesen



Yin und Yang, das klingt nicht nur chinesisches.

Aus Sicht der alten Chinesen beruht alles was dich umgibt und jedes Leben auf dem Prinzip von Yin und Yang.

Wir versuchen hier im Westen Yin und Yang zu übersetzen, was gar nicht so einfach ist, denn es handelt sich hierbei eher um einen Zustand, oder vielmehr das Verhältnis, in dem die beiden miteinander stehen.

Zu viel Yin bedeutet z.B. Kälte und Feuchtigkeit, zu viel Yang bedeutet Hitze und Trockenheit.

Und das sind auch schon die vier pathogenen Krankheitsfaktoren, die uns Menschen zu schaffen machen.

Damit es nicht allzu chinesisches wird, habe ich die beiden Persönlichkeiten Hitzkopf und Frostbeule erschaffen.

Herzlich Willkommen in der Welt der alten Chinesen



Gewinnt der Hitzkopf in dir die Oberhand, dann verschiebt sich dein inneres Gleichgewicht in Richtung Hitze. Und umgekehrt natürlich verschiebt sich das Gleichgewicht in Richtung Kälte, wenn die Frostbeule das Sagen hat.

Und damit sind wir mittendrin. Gesundheit und Wohlbefinden stellen sich alleine dann ein, wenn Yin und Yang (Hitzkopf und Frostbeule) im Gleichgewicht sind.

Der erste Schritt in Richtung "Gesundheit", aber auch in Richtung Prävention, ist demnach herauszufinden, wie es um dein persönliches Gleichgewicht steht. Mein kleiner Test soll dir dabei helfen.

Der zweite Schritt wäre eine Anpassung der Ernährung, denn es gibt Lebensmittel die wärmen oder erhitzen und solche, die kühlend oder kalt wirken.

Im Anschluss an den Test bekommst du von mir zwei leicht umsetzbare Tipps und somit eine einfache Möglichkeit, deine Essgewohnheiten anzupassen.



Bist du eine Frostbeule?

Manchmal Häufig

1

Ich komme morgens schwer aus dem Bett

2

Ich kann mich oft nicht aufraffen, schon gar nicht zum Sport.

3

Ich werde nach einer Mahlzeit schnell müde.

4

Ich friere schnell.

5

Ich fühle mich schwer, wie ein nasser Sack.

6

Ich leide unter Blähungen.

7

Ich bin oft erkältet.

8

Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.

9

Ich neige zu geschwollenen Beinen oder Händen.

10

Ich habe Übergewicht.



Bist du eine Frostbeule?

Manchmal Häufig

11

Ich vertrage viele Nahrungsmittel nicht.

12

Mir wird schnell alles zu viel.

13

Ich habe breiigen Stuhl.

14

Ich habe Durchfall.

15

Ich könnte ständig Süßes essen.

16

Ich fühle mich aufgeunsen.

17

Ich bin blass.

18

Ich habe keinen Durst, trinken vergesse ich ständig.

19

Ich habe immer kalte Hände und Füße.

20

Ich leide unter Lipödemen.



Bist du ein Hitzkopf?

Manchmal Häufig

1

Ich kann abends nicht gut abschalten.

2

Ich habe einen trockenen Mund.

3

Ich neige zu Schlafstörungen.

4

Mir ist oft zu heiß.

5

Ich neige zu Nachtschweiß.

6

Ich leide unter Erbrechen.

7

Ich habe oft Sodbrennen.

8

Ich habe Mundgeruch.

9

Ich habe öfters mal Schluckauf.

10

Ich bin eher zu dünn.



Bist du ein Hitzkopf?

Manchmal Häufig

11

Ich leide unter Gastritis.

12

Ich habe einen festen Händedruck..

13

Ich bin leicht reizbar.

14

Ich habe breiigen Stuhl.

15

Ich habe oft Verstopfungen.

16

Ich habe öfters Kopfschmerzen.

17

Meine Augen sind trocken und auch mal gerötet.

18

Ich habe viel Durst und bevorzuge kalte Getränke.

19

Ich leide unter Menstruationsbeschwerden.

20

Ich habe einen verspannten Nacken.

Testauswertung



Nachdem du deine Häkchen gesetzt hast, zähle einfach durch.

Überwiegen die Häkchen beim Hitzkopf deutlich, dann ist dein Muster eindeutig und du hast dein Gleichgewicht in Richtung Hitze verloren.

Typische Hitze-Beschwerden sind z.B. Verspannungen und Schmerzen jeder Art, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte sowie Sodbrennen, Magenprobleme und Verstopfung.

Überwiegen die Häkchen bei der Frostbeule deutlich, dann ist auch hier klar, du hast deine Balance in Richtung Kälte verloren. Kälte-Beschwerden können z.B. Infektanfälligkeit, Blähungen, Durchfall und Unverträglichkeiten sowie Bindegewebsschwächen und Wassereinlagerungen sein. Heißhunger auf Süß ist ebenfalls ein Marker für diesen Zustand.

Und wenn Beides passt?



Vielleicht wunderst du dich, weil du auf beiden Seiten einige Kreuze gemacht hast und das Ergebnis nicht unbedingt eindeutig ist.

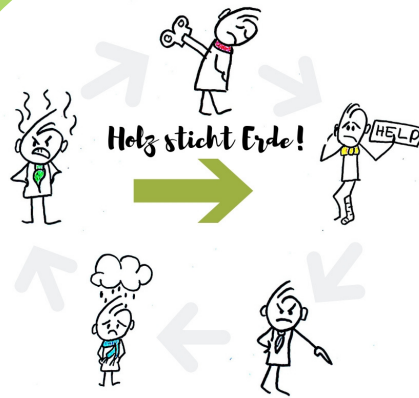
So verwunderlich ist das aus Sicht der TCM allerdings gar nicht. Unser ganzer Körper besteht aus vielen verschiedenen Einzelteilen, wenn man es salopp ausdrücken möchte. In der chinesischen Fachsprache würde man sagen, er besteht aus mehreren Funktionskreisen.

Diese Funktionskreise wirken im Körper wie Arbeitsgruppen.

Sie alle arbeiten sich zu und wenn eine aus der Reihe tanzt, dann hat das auch einen großen Einfluss auf die anderen.

Es ist möglich, dass z.B. im Arbeitskreis „Leber“ Hitze vorherrscht und im Arbeitskreis „Magen/Milz“ Kälte.

Frostbeulen im Hitzkopf-Modus



Und so passiert es, dass du z.B. grundsätzlich eine Frostbeule (kalte Mitte/Milz lässt deinen Bauch grummeln) bist, unter Stress und Druck dennoch ganz wie ein Hitzkopf reagierst (heiße Leber), also z.B. ab und zu sehr wütend wirst und explodierst (oder implodierst) und dein Magen prompt mit Sodbrennen reagiert oder dein Kopf brummt. Das nennt man in der TCM "Holz sticht Erde".

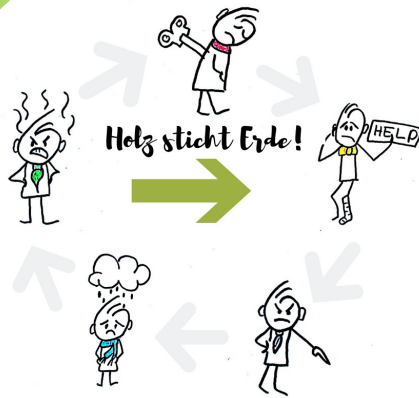
Aus diesem Grund sind in der Regel alle meine Rezepte zwar tendenziell erfrischend oder erwärmend, aber sie sind trotzdem gute, neutrale Basisrezepte, damit sowohl Hitzkopf als auch Frostbeule sorgenfrei zulangem können.

In einer Beratung lässt sich natürlich viel differenzierter herausfinden, wie Gerichte anzupassen sind, und welche Lebensmittel optimal sind.

Für eine gute Grundernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin ist das erstmal aber gar nicht nötig.

1. Es gibt eine einfache Regel, die für beide Muster gilt.
2. Ebenso gibt es für jedes Muster jeweils ein leicht zu merkendes No Go.

Frostbeulen im Hitzkopf-Modus



Bitte zugreifen:

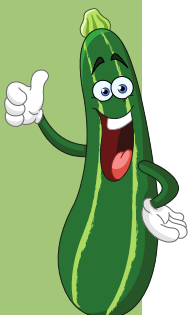
1. Meine Regel für einen kühlen Kopf und einen ruhigen Bauch:



1. **Hitzköpfen oder Frostbeulen im Hitzkopf-Modus** mangelt es an Kühlflüssigkeit. Also Hände weg von trockenen Reiswaffeln, Chips, Salzstangen und Knäckebrötchen. Die Alternative ist ganz einfach: Iss' so oft es geht soßig, suppig und saftig.
2. **Frostbeulen** brauchen Wärme. Du kennst bestimmt das schöne Gefühl nach einem kalten Wintertag im Freien eine Tasse heißen Kakao zu trinken oder einen leckeren Eintopf zu essen. Das tut deshalb so gut, weil du deinen Körper von innen wärmst. Also auch hier: Iss' so oft es geht soßig, suppig und saftig.

Wo ist der Unterschied?

Auch ganz einfach: Hitzköpfe oder Frostbeulen im Hitzkopf-Modus greifen zu erfrischendem Gemüse wie z.B. Paprika, Zucchini, Auberginen, Spinat, Brokkoli oder Stangensellerie. **Eselsbrücke:** Mediterranes Gemüse und alles was grün ist. Übrigens ist ein echter Hitzkopf definitiv der Typ Salat.



jeder Bauch
isst anders

www.Jeder-Bauch-isst-anders.de



Frostbeulen greifen verstärkt zu Wurzelgemüse. Also z.B. Möhren, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Knollensellerie oder Kohl.

Eselsbrücke: Alles was rund, knollig und wurzelig ist.

Während Hitzköpfe ihr Gemüse nur kurz blanchieren, dünsten oder kurz anbraten, kochen Frostbeulen das Gemüse länger. Am besten wirken lang gekochte Suppen und Eintöpfe. Aber auch Backofengemüse hat einen sehr wärmenden Aspekt.

Bitte sparsam verwenden:

2. NoGos

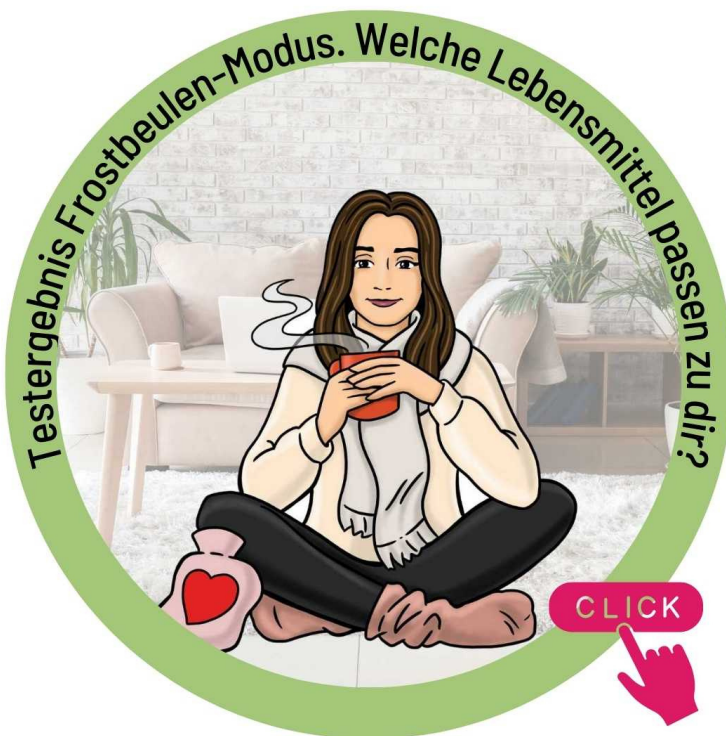
Lebensmittel und Gewürze die sehr stark wärmen wie z.B. Pfeffer, Chili, Tabasco, Wasabi, Knoblauch aber auch Alkohol und Lammfleisch sollten Hitzköpfe eher selten verwenden. Auch rotes Fleisch hat einen stark wärmenden Aspekt, ebenso wie Kaffee und schwarzer Tee. Hier macht die Dosis das Gift. Also bitte mit Vorsicht genießen.

Lebensmittel die einen sehr kühlenden bis kalten Aspekt haben, passen nicht zur Frostbeule. Z.B. Quark, Joghurt, überhaupt Kuhmilchprodukte, Speiseeis, Fruchteis und Fruchtsäfte, Smoothies, Rohkost und Südfrüchte. Die kleine Frostbeule ist definitiv kein Salat-Typ sondern ein echter Suppen-Typ.



Eigentlich ganz einfach!

Klicke auf die drei Buttons und ich fasse für dich in drei Videos noch einmal alles zusammen.



jeder Bauch
isst anders

www.Jeder-Bauch-isst-anders.de



Geschichten für kleine Köche



Die 5 Elemente





Kennst du schon mein kleines Familienkochbuch

"Hitzkopf trifft Frostbeule"?

Alle an einen Tisch!

Die 5 Elemente Küche darf einfach und alltagstauglich sein.

Was erstmal kompliziert klingt, erweist sich in der Praxis als ganz einfach.

Du findest in meinem Kochbuch die meisten meiner Familienrezepte. Allesamt sind sie neutral und passen deshalb gut auf den gemeinsamen Familientisch. Ein Familienmitglied ist Vegetarier oder Veganer? Auch das ist kein Problem. Meine kleine TCM Küche beinhaltet nur eine Handvoll tierische Produkte und mit meinen Tipps helfe ich dir, diese bei Bedarf auszutauschen.

Während mir Hitzkopf und Frostbeule dazu dienen, dir das Prinzip von Yin und Yang näher zu bringen, habe ich 5 Kinder-Persönlichkeiten erschaffen, die mir helfen, dir die Elemente zu erklären. Jedes der 5 Elemente hat bestimmte Persönlichkeitsaspekte. Es heißt im Volksmund so schön: Jemand ist ganz in seinem Element. Finde mit Hilfe dieser Kinderpersönlichkeiten heraus, welches Element bei dir die erste Geige spielt. Und bei deinem Kind. Damit ebnest du dir den Weg auch im seelischen Bereich dein Gleichgewicht zu finden.

So wirkt die TCM ganzheitlich.

[Klicke hier und du gelangst zu deiner kleinen Leseprobe.](#)

Das Buch kannst du in allen bekannten Online-Buchhandlungen kaufen sowie bei deinem Buchladen um die Ecke bestellen.

Hier findest du mich:



BLOG

Mein TCM Blog rund um die 5 Elemente Ernährung.
Hier dreht sich alles um die TCM und um leckere Rezepte.



Mein Podcast:
Essen hilft immer



Abonniere meinen Kanal und verpasse kein Video.



Auf Instagram.

Wenn du mich und meine Arbeit unterstützen möchtest, dann folge mir, like und schenk mir einen Kommentar.

Du hilfst mir auf diese Weise besser gefunden zu werden und ich freue mich einfach, wenn ich dadurch so vielen Menschen wie möglich helfen kann.



www.Jeder-Bauch-isst-anders.de