

Ernährung in den Wechseljahren

Beschwerden behandeln mit der Ernährung nach der TCM

Vorkenntnisse:

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Allerdings empfehle ich zwei meiner Videos als Vorbereitung für das Seminar anzusehen. Sie sind eine gute Einführung in die TCM Ernährung.

https://www.youtube.com/watch?v=bqO856_k5-k
<https://www.youtube.com/watch?v=hCfyoBU3cTc&t=785s>

Ziel dieses Seminares ist es, mit einer individuell angepassten Ernährung die Beschwerden und deren Ursachen deutlich zu verbessern.

Ablauf und Inhalte

1. Teil 9.00 Uhr -11.30 Uhr

Wie entstehen die Beschwerden und Krankheiten aus der Sicht der TCM?

Im ersten Teil wird ausführlich erklärt, wie nach der TCM die Vorgänge des Klimakteriums entstehen. Sie finden im Anschluss eine kurze Einführung in dieses Thema.

2. Teil 12.00 Uhr – 13.30 Uhr

Die richtigen Lebensmittel und Behandlungsstrategien - Einführung.

Nur wenn Lebensmittel zum Zustand des Menschen passen, kann man dauerhaft Erfolg haben. Im Klimakterium fehlen in erster Line gesunde Körpersäfte. Neben dem mangelnden Aufbau von Säften kann auch die Entgiftung erschwert sein. Hinzu kommt oft eine Schwächung der Lebenskraft. Diese „Kombination“ führt zu vielfältigen Symptomen der Wechseljahre. Im 2. Teil gibt es eine Einführung in die Theorie der TCM Diätetik. Es werden geeignete Lebensmittel sowie deren Zubereitung besprochen. Lebensmittellisten sowie Beratungspläne erleichtern die praktische Umsetzung.

3. Teil 15.00 Uhr – 16.30 Uhr

Die richtigen Lebensmittel und Behandlungsstrategien - Aufbauteil.

Hier geht es um die praktische Umsetzung. So spielt die innere Uhr (Organuhr) eine wichtige Rolle. Die richtige Balance von Frühstück, Mittagessen und Abendessen ist sehr wichtig. Man muss einen gesunden Aufbau von Säften und Kraft erreichen. Dabei muss gleichzeitig eine Entgiftung gelingen. Dazu gibt es praktische Ratschläge.

Kursmaterial, Aufzeichnungen

Sie erhalten ein umfangreiches Kursmaterial. Enthalten sind wichtige Teile der Powerpoint Präsentation, Beratungspläne sowie Lebensmittellisten.

Im Preis enthalten sind auch die Aufzeichnungen: Diese bleiben 8 Wochen lang zugänglich (Ein download ist nicht möglich.)

Die Wechseljahre

sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess. Es können aber eine Vielzahl sehr unangenehmer Beschwerden sowie Krankheiten im Zusammenhang damit auftreten.

Die verschiedenen Phasen der Menopause sind ein sehr komplexer Vorgang.

Die Vielzahl und die Unterschiedlichkeit der Symptome kann man nur verstehen, wenn man die Zusammenhänge als Ganzes sieht.

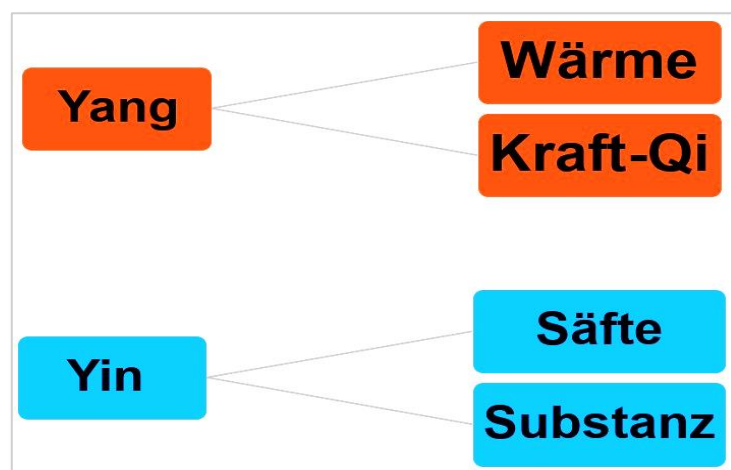
Die Traditionelle Chinesische Medizin hat hierzu ganzheitliche Erklärungsmodelle und sehr bewährte Therapieempfehlungen. Insbesondere eine individuell abgestimmte Ernährung spielt eine entscheidende Rolle.

Nach der TCM besitzt unser Organismus vier übergeordnete Grundsubstanzen:

Die vier Grundsubstanzen des Lebens

Körperwärme und Körperkraft

Körpersäfte und Körpersubstanz



Die Hintergründe und Zusammenhänge nach der TCM

Man sieht in der TCM drei Hauptursachen für die Beschwerden. Es folgt ein Überblick über die verschiedenen Prozesse. Der wichtigste Faktor ist der Yin Mangel.

Yin Mangel

Das Yin steht in der TCM für das ruhende, weibliche, nährende, bewahrende Prinzip. Körperlich steht es für den Aufbau von Körperflüssigkeiten und gesunder Substanz. Durch das deutliche Nachlassen vor allem der Östrogenbildung fehlt das Hormon, welches Flüssigkeiten und Nährstoffe im Körper aufbaut. Es entsteht ein mehr oder weniger stark ausgeprägter Yin Mangel. Folgende Symptome entstehen dadurch:

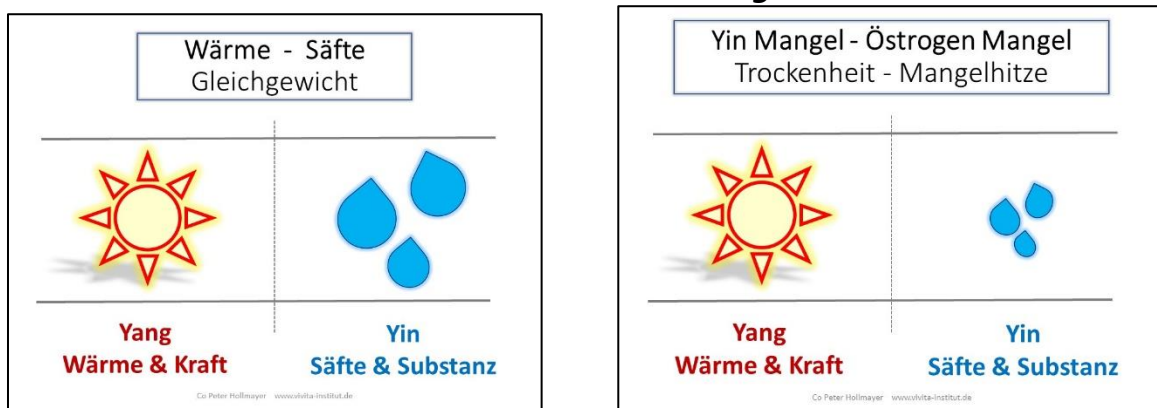
- Hitzewallungen, Nachtschweiß
- Trockene Haut und Schleimhäute, spröde Haare
- Schlafstörungen (unruhiger Schlaf, Einschlafstörungen)
- Schwindel, Tinnitus
- Palpitationen, Herzklopfen
- Konzentrationsschwäche
- Osteoporose
- Gelenkbeschwerden, Sehnenscheidenentzündungen
- Leichte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen



Wie entstehen Hitzewallungen aus der Sicht der TCM?

Trotz weltweiter medizinischer Forschung kann man bis heute die Ursachen von Hitzewallungen nicht wissenschaftlich erklären. Die TCM hat folgende Deutung: Östrogene haben eine Säfte aufbauende, Wasser einlagernde Wirkung. In den Wechseljahren nimmt vor allem die Östrogenproduktion deutlich ab. Dies führt zu einem Mangel an Körpersäften, auch Wasser. Die Folge sind trockene Haut und Schleimhäute, spröde Haare usw. Die wärmenden Hormone wie Thyroxin usw. sind ja nicht weniger geworden. Das Yang und damit die grundlegende Körperwärme sind gleichgeblieben. Wenn man bei einem Motor zu wenig Kühlflüssigkeit hat, überhitzt sich der Motor, auch wenn man „normal“ schnell fährt. Wenn Sie beim Duschen das kalte Wasser abdrehen, aber das warme Wasser gleich bleibt, wird das Wasser heißer. Das Gleiche passiert in den Wechseljahren: Es fehlen die kühlenden Einflüsse im Organismus. Es kommt zu Hitzewallungen.

Gesundheit ist ein Gleichgewicht von Yin und Yang, von Wärme und Feuchtigkeit



Yang Mangel

Auch können durch verschiedenste Ursachen die Kraft und Energie schwächer werden. Diese entsprechen dem Yang. Es können folgende Symptome auftreten:

- Müdigkeit
- Leichte Erschöpfbarkeit
- Leistungsknick
- Haut und Haare ohne Spannkraft
- Depression, Selbstwertgefühl „im Keller“
- Ängste



Verschlackung des Organismus

Vor der Menopause wird die Gebärmutter Schleimhaut ständig auf und wieder abgebaut. Dieser Vorgang unterstützt auch die Entgiftung und die Reinigung des Blutes. Durch das Fehlen dieser Prozesse kann es zu einer Einlagerung von Schlacken und Ablagerungen kommen. In der TCM sagt man, der Körper trennt das „Reine nicht mehr vom Unreinen“. Es entsteht also ein Zustand, wo Säfte nicht nur fehlen. Diese Säfte sind auch noch „verunreinigt“. Die Folge können Übergewicht und eine allgemeine schlechte Entgiftung sein.

Therapeutische Ansätze/Behandlungsstrategien

Die Diagnose bildet die Basis für die Behandlung.

- ☯ **Yin Mangel ausgleichen**
 - „Befeuchten“, Blut und Säfte aufbauen
 - Gesunde Substanz aufbauen
- ☯ **Yang Mangel ausgleichen**
 - Aufbau von Kraft und „Essenz“
- ☯ **Entgiftung/Entschlackung**
 - Blut und Säfte reinigen



Nach dem Wissen der TCM haben Lebensmittel übergeordnete Eigenschaften. Sie können den Organismus:

- **Wärmen oder kühlen**
- **Befeuchten oder trocknen**



Es geht bei der Ernährung also darum, den Körper dabei zu unterstützen, ein gesundes Gleichgewicht wieder herzustellen.

☯ **Yin Mangel ausgleichen**

Hier helfen vor allem folgende Lebensmittelgruppen:

- Lebensmittel die viel Wasser speichern (Tomaten, Melonen usw.)
- Lebensmittel, die die Schleimhaut aufbauen (Hafer, Bananen usw.)
- Gesunde Fette und Öle
- Substanz aufbauende Lebensmittel (Eier, bestimmte Fleisch/Fischsorten)

☯ **Yang Mangel ausgleichen**

Man benötigt hier leicht verdauliche „Kraftnahrung“. Insbesondere lange gekochtes Wintergemüse (evtl. mit Fleischeinlage) bringt die Energie zurück. Eine entscheidende Verbesserung bringt ein warmes Frühstück.

☯ **Entgiftung/Entschlackung**

Die Entgiftung anzukurbeln ist hier der entscheidende Punkt. Dafür sind entgiftende Lebensmittel geeignet. Da diese aber meistens trocknend wirken, muss damit vorsichtig umgegangen werden. Saftiges Gemüse und Obst haben sowohl eine befeuchtende als auch reinigende Wirkung. Auch ein leichtes Abendessen unterstützt die Leber bei ihrer reinigenden Tätigkeit.

Rahmenbedingungen

Datum und Uhrzeiten:

21. Mai 2022

- 1. Sitzung: 9.00 Uhr -10.30 Uhr
- 2. Sitzung: 11.00 Uhr- 12.30 Uhr
- 3. Sitzung: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr

Kosten: 95,-€

Kursmaterial

Aufzeichnung 8 Wochen lang zugänglich
Skript, Lebensmittelübersichten und Handout der Folien
2 Beratungspläne