



Energieaufbau der Milz nach Chinesischer Ernährungslehre

In der chinesischen Medizin besteht die Hauptaufgabe von Milz/Magen (auch Mitte genannt) in der Gewinnung von Energie aus der Nahrung und die Weiterverarbeitung in körpereigene Energie (Qi). Eine starke Mitte ist somit zentral für unseren persönlichen Energiehaushalt.

Einerseits gibt es Nahrungsmittel, die Milz/Magen aufbauen und stärken und solche, die eine bereits geschwächte Mitte weiter schwächen.

Andererseits ist für den Aufbau einer starken Mitte nicht nur wichtig, was man isst, sondern auch wie man isst. Aus einem in Ruhe und guter Ambiance eingenommenes Essen kann mehr

Energie gewonnen werden.

Durch eine warme und gekochte Mahlzeit wird ein geschwächtes System von Milz und Magen bei der Weiterverarbeitung der Nährstoffe geschont. Die Mitte braucht so nicht zusätzliche Energie zum kalte/rohe Nahrung aufzuwärmen. Aus diesem Grund empfiehlt die Chinesische Medizin mindestens 2-3 Mal täglich eine warme Mahlzeit, im Speziellen ein warmes Frühstück.

Nahrungsmittel, die die Mitte aufbauen und stärken:

- Gekochtes Vollwertgetreide: Hirse, Hafer, Reis, Polenta, Amaranth, Quinoa, Bulgur, Süssreis
- Erwärmendes Gemüse: gebraten, gedünstet, püriert: Karotten, Süsskartoffeln, Lauch, Fenchel, Kürbis, grüne Bohnen, Kohl, Frühlingszwiebeln, Wirz, Erbsen, Auberginen, Zucchini, Champignons, Rindfleisch, Kohlrabi, Blumenkohl, Schwarzwurzel
- Hülsenfrüchte, z.B. Linsen
- Kleine Mengen grünes, erfrischendes Gemüse, z.B. Mangold, Spinat, Brokkoli
- Kompotte: Zwetschgen, süsse Äpfel, Pfirsich, Aprikosen, Beeren, Birnen, Pflaumen
- Trockenobst: Rosinen, Feigen, Datteln, Aprikosen (ungesüsst und ungeschwefelt)
- Fleisch: regelmässig Rindfleischbrühe (nicht Bouillonwürfel), Rind, Huhn, Lamm, Kalb, Hasenfleisch
- Süsswasserfische und Schalentiere, Austern mit Zitronensaft
- Nüsse: Pinienkerne, Pistazien, Waldnüsse, Mandeln, Sesam, Kokos, Haselnüsse - nicht zu grosse Mengen und nach Möglichkeit zuvor anrösten (ohne Öl/Butter)
- Süssmittel: Gestenmalz, Ahornsirup, kleine Mengen Vollrohrzucker, Honig
- Gewürze: Vanille, Kardamon, Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Oregano, Thymian, Rosmarin, Petersilie - bei zuviel Hitze im Körper diese Kräuter nur in kleinen Mengen einnehmen ausser Petersilie
- Getränke: Getreidekaffee, roter Traubensaft oder Süssmost mit warmem Wasser verdünnt, Fencheltee, Süssholzwurzeltee, Sternanistee, Hahnenwasser (Zimmertemperatur oder lauwarm), milde Kräuter- und Früchtetee
- Alkohol: wenn dann Rose-Wein, Bier



Meiden oder so stark als möglich einschränken:

- Kalte und eisgekühlte Getränke und Speisen
- Schwarzer Tee, Grüner Tee, Südfruchtsäfte, saure Fruchtttees
- Bananen - produzieren Feuchtigkeit
- Grosse Mengen Tomaten, Gurken, Südfrüchte - kühlen den Körper runter
- Milch/Milchprodukte, z.B. Joghurt, Käse, Quark, vor allem Kuhmilch. Besser vertragen wird z.B. Reismilch, Soja-, Ziegen, oder Schafmilchprodukte
- Frittierte Speisen, z.B. Pommes Frites
- Wurstwaren
- Rohes Gemüse, Salat, rohes Obst
- Weisser Zucker (inkl. Alles worin er enthalten ist)
- Weissmehl
- Weizen - besser verträglich ist Roggen, Dinkel
- Salz (so wenig wie möglich)
- Tiefgefrorene Speisen
- Mikrowellenkost
- Scharfe Kühe - produziert Hitze im Körper
- Alkohol: Rotwein, hochprozentiger Alkohol

Tipps um die Milz beim Essen zu unterstützen:

- 3x täglich warm essen, vor allem warmes Frühstück
- Sich Zeit zum Essen nehmen - in einer guten Ambiance essen
- Speisen gut durchkauen, vorverdauen
- ¼ Std. vor oder ¼ Std. nach dem Essen trinken
- Getränke und Speisen sollten lauwarm sein oder Zimmertemperatur haben
- Das gesündeste und billigste Getränk ist Hahnenwasser
- Viel gekochtes Getreide und Gemüse essen; süsser Geschmack unterstützt die Milz
- Speisen gut würzen, jedoch nicht verwürzen; verdauungsfördernde Gewürze z.B. Paprika, Majoran, Kardamon
- Wenn noch etwas Platz im Magen ist, mit dem Essen aufhören
- Lange gekochte Suppen unterstützen die Verdauung
- Auf schonende Zubereitungsart achten
- Biologische und saisonale, einheimische Produkte wählen

Die Mitte wird geschwächt durch:

- Hastiges, gestresstes Essen
- Spätabends Essen
- Rohkost, vor allem abends
- Unregelmässiges Essen, häufige Zwischenmahlzeiten
- Geistige Arbeit während dem Essen (Geschäftessen)