www.tcm-ettlingen.de

NEWSLETTER

Ganzheitliche Medizin in Ettlingen

Ausgabe 20 Dezember 2012

Dr. med. Rainer Bohlayer

Gute Vorsätze, die sich verwirklichen lassen – Mit den 5 Elementen zum Wohlfühlgewicht

DER AUSWEG AUS DER DIÄTENFALLE

Haben Sie sich auch schon einmal frustriert gefragt, warum Sie trotz einer kalorienreduzierten Diät mit viel Salaten, Rohkost und Milchprodukten nicht wesentlich ab- und meist bald wieder zunehmen, sich dabei aber u. U. energielos und träge fühlen? Gibt es einen Ausweg aus der Diätenfalle?

Zunächst einmal: Das Wohlfühlgewicht ist das bestmögliche Gewicht, das Sie auf der Basis Ihrer angeborenen Körperkonstitution anstreben können. Sie fühlen sich damit gesund und zufrieden, sind körperlich und geistig voll leistungsfähig, auch wenn Ihr Gewicht etwas oberhalb (oder auch unterhalb) der statistischen Idealkurve liegt. Eine leichte Gewichtszunahme mit zunehmendem Alter ist dabei völlig normal. Gerät Ihre Figur jedoch in kürzerer Zeit aus den Fugen, so ist das ein Hinweis auf eine mangelnde Vitalität der Verdauungsfunktionen (chinesisch: der Milz-Energie im Element Erde). Der Körper wird nicht mehr genügend mit der Lebensenergie Qi versorgt und alles Überflüssige nicht ausreichend ausgeschieden. Dann isst man mehr, um dem Körper trotz schlechterer Verwertung doch noch genügend Qi zur Verfügung zu stellen, gleichzeitig lagern sich Fett und Feuchtigkeit im Körper ab. Es ist aber keine Alternative, die Lösung bei strengen einseitigen Reduktionsdiäten zu suchen, denn Hungern verstärkt in einem Teufelskreis weiter die Milz-Schwäche der Verdauungsfunktion.

Überprüfen Sie Ihren inneren Ernährungszustand mit folgenden Zeichen: Vitalität, Ausdauer und Freude am Tun tagsüber, ein erholsamer, ruhiger Schlaf nachts und ein gesunder Appetit auf das, was dem Körper gut bekommt und ein Wohlgefühl hinterlässt. Treffen diese Zeichen voll zu,

Lesen Sie weiter auf der Rückseite ►

Basisempfehlungen für eine 5-Elemente-Kost

- regelmäßige Mahlzeiten
- täglich mindestens zwei warme Mahlzeiten
- gründlich kauen, langsam und in Ruhe essen
- keine Problemgespräche während des Essens
- direkt zum Essen nur wenig und vor allem nichts Kaltes trinken

Zu bevorzugen:

- naturbelassene, nicht industriell verarbeitete Lebensmittel
- möglichst wenig Zusatzstoffe
- frisch zubereitetes Essen
- hauptsächlich gekochte Getreide aus dem vollen Korn und gegarte Gemüse
- heimisches Obst der Jahreszeit
- erwärmende Gewürze und Kräuter (Kardamom, Fenchel, Ingwer, Nelken, Zimt usw.) fördern die Verdauung und den Wohlgeschmack
- als Getränk besonders im Winter 15 bis 20 Min. gesiedetes Wasser (evtl. mit frischem Ingwer)

Nur in kleineren Mengen:

- Nahrungsmittel mit kühlendem und ganz besonders mit kaltem energetischem Temperaturverhalten wie Joghurt, Quark, Milch, Salate und Rohkost
- kalte Getränke, Mineralwasser, energetisch kalte Obstsäfte
- Zuckerhaltiges

Möglichst zu vermeiden:

- Konserven, Fertiggerichte, Fast-Food, Mikrowellen- und Tiefkühlgerichte

Layout: © www.projektart.eu

Arzt – Akupunktur – Psychotherapie – Homöopathie, Schwerpunkt: Chinesische Medizin und Qigong
Marktstr. 12, 76275 Ettlingen, Fon: 07243-6059789, Fax: 07243-7669240, bohlayer@tcm-ettlingen.de

NEWSLETTER
Ganzheitliche Medizin am Marktplatz

dann befindet sich Ihr Körper in einem harmonischen, kräftigen Yin-Yang-Gleichgewicht und mit der 5-Elemente-Ernährung können Sie diesen gesunden Zustand pflegen. Andernfalls kann Ihnen die Chinesische Medizin (TCM) helfen. Sie bekämpft nicht das Symptom „Übergewicht", sondern geht an die Wurzel, das geschwächte Verdauungssystem und weitere Yin-Yang-Ungleichgewichte im Spiel der 5 Organfunktionskreise. Mit einer ärztlichen, individuell angepassten Ernährungsempfehlung nach den 5 Elementen können Sie die gestörten Funktionen wieder stärken und harmonisieren. Sie essen mit Genuss, spüren bald ein inneres Wohlbefinden und nehmen ganz nebenbei auch an Gewicht ab.

Bei einer ausgeprägten Schwäche der inneren Organenergien behandelt der TCM-Arzt auf der Grundlage einer professionellen TCM-Diagnose mit Arzneipflanzenrezepturen und ergänzt die Basis-Ernährung nach den 5 Elementen durch gezielte diätetische Hinweise. Auch übermäßiger innerer Druck aufgrund von Stress, Sorgen oder alten Glaubensätzen erfordert eine therapeutische Unterstützung zur Umorientierung und inneren Neuausrichtung.

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder als jener, der ohne Ziel herumirrt."

Lebensweisheit
auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht

Seminare und Vorträge

Mit der 5-Elemente-Ernährung zum Wohlfühlgewicht
Ein Ausweg aus der Diätenfalle bei Übergewicht

Die 5 Elemente als Helfer zum Wohlgefühl: praktische Empfehlungen. Hilfreich: alte Glaubenssätze loslassen – die wahre eigene Identität finden

Termine Donnerstag, 24. und 31. Januar 2013, 20.00 bis 22.00 Uhr
Ort Praxis Dr. Bohlayer, Marktstr. 12 in Ettlingen
Kosten EUR 20,-. Bitte um Voranmeldung

Bei der VHS Ettlingen:
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
Gesundheit erhalten und Krankheit behandeln in der Einheit von Körper, Psyche und Geist

Wann ist ein Mensch gesund? Wie kann die TCM Gesundheit bewahren, wie erklärt und behandelt sie Krankheit? Sie erhalten eine Einführung in die faszinierende, ganzheitliche Denkweise der TCM, die Körper, Psyche und Geist als einen unteilbaren energetischen Raum betrachtet.

Termin Mittwoch, 27. Februar 2013, 20.00 bis 22.00 Uhr
Ort VHS Ettlingen, Pforzheimerstr. 14a in Ettlingen
Kosten EUR 9,-. Voranmeldung bei der VHS Ettlingen (www.vhsettlingen.de)

Traditionelle Chinesische Medizin von A–Z

Fünf-Elemente-Ernährung

Schon die alten Chinesen betrachteten eine ausgewogene Ernährung als die Basis für Gesundheit und Wohlergehen. Sie stellten die Nahrungsbestandteile sehr bewusst zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen zusammen. Die chinesische Ernährungslehre richtet sich nach Energieprinzipien und nicht nach Kalorien oder Inhaltsstoffen wie die westliche Ernährungslehre. So hat jedes Nahrungsmittel eine spezifische Wirkrichtung hauptsächlich aufgrund seiner inneren Thermik (Temperaturwirkung) und seines Geschmacks. Es gibt abkühlende, dem Yin zugeordnete Nahrungsmittel wie z. B. Joghurt, sowie erwärmende, dem Yang zugeordnete wie z. B. Ingwer, und neutrale, wie z. B. Hirse. Über die 5 Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig erfolgt die Zuordnung zu den 5 Organsystemen und Elementen. Anhand der erhobenen Befunde einschließlich Zungen- und Pulsstatus wählt eine individuelle Ernährungsberatung die geeigneten Nahrungsmittel aus. Sie werden wie milde aber effektive Arzneimittel eingesetzt. Dabei werden möglichst die saisonalen, vertrauten regionalen Nahrungsmittel verwendet. Da eine solche Ernährung an den Bedürfnissen des Organismus orientiert ist, wird daraus keine einengende Diät des Verzichts. Der Patient wird aktiv als Partner in den Heilungsprozess einbezogen und kann selbst langfristig vorbeugend zur Prophylaxe beitragen.

Qigong-Kurse

Erlernen Sie Qigong bei einem Arzt für Chinesische Medizin!
In der Regel Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen

Kurs in Ettlingen
Qigong schützt die Gesundheit und unterstützt die Heilung von Körper und Seele

Termin 10 x 75 min, Parallelkurse montags ab 14. Januar und dienstags ab 15. Januar 2013, jeweils 19.15 bis 20.30 Uhr, Pause in den Schulferien
Kosten EUR 140,-. Bitte um Voranmeldung
Ort Praxis für Ganzheitliche Medizin am Marktplatz in Ettlingen

Kurs in Rheinstetten
Bewegtes und stilles, meditatives Qigong nach Meister Zhi Chang Li

Termin 10 x 75 min, mittwochs, ab 9. Januar 2013, jeweils 17.45 bis 19.00 Uhr, Pause in den Schulferien
Kosten EUR 125,-. Bitte um Voranmeldung
Ort Praxis Luisa Bohlayer (energiekörperorientierte Psychotherapie), Bachstr. 39, Rheinstetten-Mörsch (nahe der Endhaltestelle S2)

www.tcm-ettlingen.de