



## TCM

traditionelle chinesische medizinen

## verdauungsvorbereiter.at

naturheilkundliche diätetik  
energetische ernährung

### selbsthilfe

#### sodbrennen nach fernöstlicher anschauung

der mensch ist ein teil des ganzen und bewegt sich ständig im spannungsfeld der pole yin und yang - so sieht es die traditionelle chinesische medizinen (tcm). ist das gleichgewicht von körper und seele gestört, entstehen krankheiten wie auch sodbrennen

nach auffassung der traditionellen chinesischen medizinen lassen sich allen naturphänomenen fünf elemente zuordnen: holz, feuer, erde, metall und wasser. die elemente sind miteinander verbunden. liegt ein ungleichgewicht zwischen einzelnen elementen vor, folgen daraus beschwerden und krankheiten.

#### ungleichgewicht von feuer und wasser führt zu sodbrennen

beim sodbrennen besteht nach der traditionellen chinesischen medizinen ein ungleichgewicht der elemente wasser und feuer. ein auslöser dafür ist stress. man stellt sich dies so vor, dass die leber zu viel "feuer" hat und somit zu viel säure. ein anderes mal besitzt der magen zuviel gestaute "feuchtigkeit". bei der entstehung von sodbrennen spielen auch nach chinesischer anschauung bestimmte lebens- und genussmitteln eine rolle. hierzu zählen: schokolade, alkohol und zigaretten sowie scharfe gewürze wie chili oder paprika. ernährt man sich nun unbewusst oder zu fettreich, bleibt das essen nach fernöstlicher anschauung zu lange im magen und beginnt zu "gären". die folge ist zuviel "feuchtigkeit" im magen und damit eine unangenehme reflux.

#### die chinesische medizinen empfiehlt sojasprossen und kohlrabi

unabhängig von schulmedizinischen lehrmeinungen empfiehlt die traditionell chinesische medizinen patienten mit sodbrennen nahrungsmittel wie kohlrabi, rettich, milch, sojasprossen, geriebene mandarinenschale, tomaten, bananen, kartoffeln, sojasauce und erdnüsse. unterstützend sollen zudem naturarzneien aus der chinesischen apotheke wirken, wie muscheln, getrocknete algen, bestimmte wurzeln und fischknochen, die als tee zubereitet werden.

#### auch traditionelle akupressur verspricht hilfe bei sodbrennen

hilft die ernährungsumstellung nicht weiter, verweisen die chinesen auf die akupressur. nach fernöstlicher vorstellung ist das fließen der lebensenergie durch bestimmte körperbahnen (meridiane) bei krankheiten gestört. ein ungleichmäßiges abfließen der energien lässt sich durch akupressur besonderer meridianpunkte beheben. bei der behandlung von sodbrennen ist der punkt "perikard 6" von bedeutung. wird dieser punkt mit dem zeigefinger für rund zwei minuten kräftig massiert kann dies beruhigend wirken - sowohl auf den magen als auch auf das gemüt. die akupressur des punktes soll ein in der tiefe spürbares druckgefühl verursachen. der punkt befindet sich auf der innenseite des unterarms, auf der mitte zwischen speiche und elle, zwischen den beiden tastbaren beugesehen der finger rund zweieinhalb fingerbreiten in richtung körper von der beugefalte des handgelenks entfernt. nach einer viertelstunde kann die anwendung wiederholt werden. (ato)link-tips:die internationale gesellschaft für chinesische medizinen (u.a. mit einem verzeichnis von speziell ausgebildeten ärzten in deutschland)

### Alfred Stadler

spezialisierte koch nach tcm  
lebensmittelproduktion  
individualzubereitung  
beratung

1050 wien, diehgasse 50.3.12  
telefon 0043 (0) 676 630 52 11  
office@verdauungsvorbereiter.at  
www.verdauungsvorbereiter.at

raiba; blz: 37401 kt.nr.: 56861  
bic: rvgat2b401  
iban: at-933740100000056861  
fn: 310165 / atu: 36714301  
AT-BIO-401