

YIN SHI

METABOLISCH

Gewichtsmanagement und Übergewicht

Protokollfiche der chinesischen Diätetik

Einen Teller, der schlank macht, gibt es nicht: Das Terrain entscheidet, wohin die Schüssel Reis geht. Sieben Arten zuzunehmen, sieben Strategien. Die eigene zu erkennen ist schon der halbe Weg.

PROTOKOLL-FICHE · FACHDOKUMENT

Ausgabe vom 19. November 2026 · yinshi.app

DIE ERKRANKUNG VERSTEHEN

Gewichtsmanagement und Übergewicht

In der chinesischen Medizin ist Gewicht keine Frage der Kalorien, sondern der Umwandlung. Was wir essen, wird zu Qi und Blut, wenn die Milz gut arbeitet, zu Feuchtigkeit und Schleim, wenn sie ermüdet. Der Körper, der speichert, ist zuerst ein Körper, der nicht mehr umwandeln kann: Die Ursachen sind vielfältig (Leere, Kälte, Stagnation, Hitze), und jede verlangt eine andere Strategie. Darum scheitern Einheitsdiäten reihenweise: Sie behandeln ein Symptom, nie das Terrain. Übergewicht ist selten ein Problem zu beseitigender Fülle, es ist das Zeichen eines Stoffwechsels, der neu gelesen werden will.

VERDACHTSGEBENDE ZEICHEN

- Fortschreitende oder schwankende Gewichtszunahme, oft resistent gegen Diäten
- Müdigkeit, Körperschwere, Schlafrigkeit nach den Mahlzeiten
- Heißhunger auf Süßes oder wiederkehrende Fressattacken, oder umgekehrt erloschener Appetit
- Blähungen, unregelmäßiger Stuhlgang, Gefühl, 'schlecht zu verdauen'
- Wassereinlagerungen, Schwellungen im Gesicht oder an den Beinen
- Schwierigkeiten beim Abnehmen trotz wiederholter Bemühungen

ZUNGE & PULS

Variabel je nach Bild: blasse, zahnmarkierte Zunge mit schwachem Puls bei Milz-Leere; dicker fettiger weißer Belag mit glitschigem Puls bei Schleim; rote Zunge mit gelbem Belag und schnellem Puls bei Hitze; saitenförmiger Puls bei Leberstagnation; tiefer langsamer Puls bei Yang-Leere. Siehe Differenzialdiagnose.

GÜNSTIGES TERRAIN

Das Grundterrain ist fast immer gemischt: eine seit Jahren ermüdende Milz, angesammelter Schleim, eine durch den Lebensrhythmus verspannten Leber. Es ist keine Krankheit zum Heilen, sondern eine Funktionsweise, die neu auszurichten ist.

DAS TCM-DIFFERENZIAL

Welches Muster liegt vor?

Eine Gewichtszunahme hat nie eine einzige Ursache. Die chinesische Medizin unterscheidet mindestens sieben Bilder, die sich oft kombinieren. Jedes verlangt eine andere Ernährungsstrategie: Was das eine befreit, kann das andere verschlimmern.

TCM-MUSTER	CHARAKTERISTISCHE ZEICHEN	ZUNGE & PULS	SCHNELLSIGNAL
Milz-Qi-Leere, die Feuchtigkeitsfabrik	Weicher, aufgedunsener Körper, Müdigkeit nach den Mahlzeiten, weicher Stuhl, Heißhunger auf Süßes, Gewichtszunahme 'ohne viel zu essen'	Blasse, zahnmarkierte Zunge, schwacher und weicher Puls	***Müdigkeit nach dem Essen + Zucker***
Angesammelte Schleim-Feuchtigkeit	Körperschwere, benommener Kopf, Schnarchen, morgendliche Heiserkeit, fettiger dicker Zungenbelag	Blasse oder normale Zunge, dicker fettiger weißer Belag, glitschiger Puls	***Schwerer Körper + mentale Benommenheit***
Magen-Hitze, der unersättliche Hunger	Gefräßiger Appetit, nie satt, Durst, klebriger Mund, Verstopfung, rotes Gesicht, isst schnell und viel	Rote Zunge, trockener gelber Belag, schneller starker Puls	***Immer hungrig + isst schnell***
Leber-Qi-Stagnation, das Gewicht der Emotionen	Gewicht schwankt mit Stress, Abendgelüste, Brustbeklemmung, Seufzer, Reizbarkeit, Diät-Heißhunger-Wechsel	Normale Zunge oder rote Ränder, saitenförmiger Puls	***Isst unter Anspannung + seufzt***
Milz-Nieren-Yang-Leere, die verlöschende Glut	Zerbrechlichkeit unter Diäten, Gewicht stagniert trotz Restriktion, kalte Extremitäten, Wassereinlagerungen, müder unterer Rücken, geringe Libido	Blasse, feuchte, geschwollene Zunge, tiefer langsamer Puls	***Kälte + Einlagerung + gescheiterte Diäten***
Blutstase und geknüpfter Schleim, das resistente Gewicht	Altes, festes Übergewicht, hartes Bauchfett, mattes oder violetttes Teint, Krampfadern, begleitendes metabolisches Syndrom	Violette Zunge oder violette Punkte, rauer oder saitenförmiger Puls	***Gewicht seit Jahren fest + harter Bauch***
Feuchte-Hitze, das Fett, das heizt	Fettige oder akneanfällige Haut, reichliches Schwitzen, ausgeprägter Körpergeruch, Durst ohne großen Trinkwunsch, Schwere mit Hitzegefühl	Rote oder normale Zunge, fettiger gelber Belag, glitschiger schneller Puls	***Fettige Haut + heiße Schwere***

In der Praxis kombinieren sich die Bilder fast immer. Das Paar Leberstagnation + Schleim-Feuchtigkeit ist das häufigste (Holz blockiert Erde). Die Verbindung Yang-Leere + Schleim kennzeichnet das ältere oder postmenopausale Terrain. Das dreifache Milz-Leber-Nieren-Terrain entspricht dem vollen metabolischen Syndrom. Warnhinweis: Chronische Restriktion verschlimmert die Milz-Leere und erzeugt das Gegenteil des Beabsichtigten. Suchen Sie das dominante Bild des Moments, nicht ein lebenslanges Einzelbild. Sonderfall: die akute Nahrungsstagnation (shi ji, 食积), nach Festessen oder bei Kindern nach übermäßigem Snacken, ist ein akutes Bild, verschieden vom chronischen Übergewicht; sie wird mit Daikon, Weißdorn und vorübergehender Leichtigkeit behandelt, nicht von diesem Blatt.

ERNÄHRUNGSPLÄNE

Ein Plan pro Muster

1 Milz-Qi-Leere, die Feuchtigkeitsfabrik · *pí xū bú yùn (脾虚不运)*

Das häufigste Bild des Übergewichts. Die Milz wandelt Nahrung in Qi und Blut um; wenn sie ermüdet (unregelmäßige Mahlzeiten, kreisende Gedanken, zu viel Rohkost, Bewegungsmangel), produziert sie Feuchtigkeit statt Energie. Die Person nimmt zu 'ohne viel zu essen', weil das Problem nicht die Menge, sondern die Umwandlung ist. Strategie: die Milz regelmäßig und warm nähren, nicht berauben.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hiobsträne	Kühl	Süß	Drainiert Feuchtigkeit sanft ohne die Milz zu erschöpfen, erleichtert den Körper	*Der Brei der Alten: 'beseitigt Feuchtigkeits-Schwellungen, ein Werk, das alle Mittel übertrifft' (Yin Shi Xu Zhi). 30 g im Morgen-Congee, mit etwas Ingwer zum Ausgleich seiner Kühle.*
Hirse	Kühl	Süß, Salzig	Stärkt die Milz ohne sie zu beschweren, sättigt dauerhaft	*Das Getreide Nordchinas, die traditionelle Basis der Stärkungs-Breie. Als salziger Porridge mit Pilzen.*
Gerste	Warm	Süß	Stärkt die Milz, erleichtert die Verdauung von Ansammlungen	*Gerstenmalz (mai ya) ist der Klassiker, der 'Getreideansammlungen verdaut'. Perlgraupensuppe, Aufguss gerösteter Samen.*
Kartoffel	Kühl	Süß	Nährt die Mitte ohne Feuchtigkeit zu erzeugen, sättigt wirksam	*Das sättigendste Lebensmittel des Sättigungsindex (Holt, 1995): Gekochte Kartoffel stillt den Hunger weit besser als Brot. Gedämpft oder gekocht, nie frittiert.*
Kürbis	Warm	Süß	Stärkt Milz und Mitte, sättigt sanft	*Die Süße, die wirklich nährt: Anders als leerer Zucker sättigt der Kürbis und reguliert die Heißhungerattacken.*
Adzukibohne	Neutral	Süß, Sauer	Drainiert Feuchtigkeit, stützt die Mitte	*Die rote Bohne der chinesischen Entgiftungs-Breie: sowohl tonisierend als auch drainierend, eine seltene Doppelfunktion.*
Hähnchen	Warm	Süß	Stärkt Qi und Blut, sättigt durch Protein	*In Brühe oder pochiert, nicht trocken gebraten oder paniert. Protein stützt die Mitte ohne sie zu verkleben.*
Mandarine (Schale)	Warm	Bitter, Scharf	Trocknet Feuchtigkeit, bewegt die Mitte	*Das Chenpi der Apotheke: 'Es zu essen lässt die Nahrung hinabsteigen und öffnet den Schleim' (Shiliao Bencao). Eine getrocknete Schale in Suppen und Brühen.*
Zuchtchampignon	Kühl	Süß	Stärkt die Milz, sättigt durch Umami	*Umami täuscht den Hunger: Ein Teller Pilze vermittelt das Gefühl einer reichhaltigen Mahlzeit.*
Hafer	Warm	Süß, Salzig	Stärkt die Milz, sättigende Ballaststoffe	*Flocken als salziger Porridge statt süßem Granola: Hafer in süßer Form verwandelt sich in Schleim.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Raffinierter Zucker und Gebäck	Kalt	Leerer Zucker ist der erste Schleimproduzent: Er schwächt die Milz, die er supposedly wiederbeleben will. Der glykämische Peak löst 90 Minuten später wieder Hunger aus.
Rohkost und kalte Säfte im Übermaß	Kalt	Rohkost verlangt ein Verdauungsfeuer, das dieses Terrain nicht mehr hat. Ein eisgekühlter Salat als Vorspeise zu einer schweren Mahlzeit verschlimmert das Problem, das er lösen will.

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Fette Milchprodukte im Übermaß	Variabel	Gereifte Käse, Sahne und Butter erzeugen direkt Feuchte-Schleim. Frischer Joghurt bleibt in vernünftigen Mengen toleriert.
Unregelmäßige Mahlzeiten und Snacken	Variabel	Frühstück auslassen und abends kompensieren hält die Milz in Erschöpfung. Snacken lässt nie Zeit zur Umwandlung.
Zuckerhaltige Getränke	Kalt	Flüssige Kalorien lösen keine Sättigung aus: Der Körper zählt sie nicht. Softdrinks, Fruchtsäfte, Energydrinks (Malik, Am J Clin Nutr 2013).

GOLDENE REGEL

Die Milz warm und regelmäßig nähren, niemals hungern lassen: Das Gewicht sinkt, wenn die Umwandlung wiederkehrt, nicht wenn die Kalorien sinken.

MODERNE ERNÄHRUNG

Dieses Bild entspricht dem Profil 'niedriger Energiedichte': Die Strategie ist, leere Kalorien durch Lebensmittel zu ersetzen, die wirklich sättigen. Gekochte Kartoffel belegt den ersten Platz des Sättigungsindex (Holt, Eur J Clin Nutr 1995), 3-mal sättigender als Weißbrot. Mozaffarians Kohorten zeigen, dass Vollkorn, Joghurt, Gemüse und Nüsse vor langfristiger Gewichtszunahme schützen, während Softdrinks, Chips und raffinierte Stärken sie beschleunigen (N Engl J Med 2011).

2 Angesammelte Schleim-Feuchtigkeit · *tán shī nèi shèng (痰湿内盛)*

Stehende Feuchtigkeit verdichtet sich zu Schleim: Der Körper verdickt sich, der Kopf beschlägt sich, die Nase verstopft nachts, der Gaumen überzieht sich mit einem fettigen Belag. Es ist das 'schwere' Übergewicht Nordchinas und unserer westlichen Ernährung: verarbeitete Lebensmittel, Milchprodukte, Zucker, Frittiertes, Bier. Strategie: bewegen und drainieren, mit Lebensmitteln, die Schleim auflösen (Algen, Daikon, Zwiebel), und Garmethoden, die keinen hinzufügen.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Kombu (Seetang)	Kalt	Salzig	Wandelt Schleim um, erweicht Massen, senkt das Qi	*Das Kombu der japanischen Küche: 'Bei längerem Gebrauch macht es schlank' (Shiliao Bencao): Die Alten bemerkten schon, dass Insulaner, die es liebten, nicht zunahmen. Ein Quadrat in Brühen und Schmorgerichten.*
Nori	Kalt	Süß, Salzig	Wandelt Schleim um, leicht drainierend	*Einige zerrissene Blätter über Gerichten: Die jodierte Salzigkeit, die die fette Sauce ersetzt.*
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Löst Ansammlungen auf, senkt das Qi, wandelt Schleim um	*Der Daikon, der 'Fleisch verdaut': In Scheiben in Suppen oder roh gerieben als Beilage zu fetten Gerichten.*
Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Drainiert Feuchtigkeit, beruhigt die Leber	*Als Morgen-Saft (der Hype hat einen Kern: Sellerie drainiert ohne zu erschöpfen) oder geschmort als Beilage.*
Maisgriffel	Neutral	Süß	Drainiert Feuchtigkeit über den Urin, dekongestioniert die Leber	*Maisbart als Aufguss: der 'Mais-Tee' der Koreaner, sanfte tägliche Drainage.*
Aubergine	Kalt	Süß	Drainiert Feuchtigkeit, verflüssigt das Blut	*Der pflanzliche Schwamm: Er absorbiert das Fett der Sauce statt des Körpers. Gedämpft oder gegrillt, nicht frittiert.*
Zwiebel	Warm	Süß, Scharf	Bewegt das Qi, wandelt Schleim um	*Roh in kleiner Menge oder gekocht in Suppen: Das Scharfe, das mobilisiert ohne zu heizen.*
Kardamom	Warm	Scharf	Trocknet Feuchtigkeit, weckt die Milz	*Eine oder zwei Kapseln in Reis oder Aufguss: Das trockene Scharfe, das den Nebel durchsticht.*
Grüne Bohne	Kalt	Süß	Drainiert Feuchtigkeit, erleichtert den Abstieg der Nahrung	*Knackig gedämpft oder kurz angebraten: Ihre leichte Kühle konterkariert schwere Gerichte.*
Makrele	Neutral	Süß	Drainiert Feuchtigkeit, nährt ohne zu verkleben	*Ein fetter Fisch, der leicht bleibt: Omega-3 beruhigt die Entzündung des Fettgewebes.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Milchprodukte im Übermaß	Variabel	Milch, Käse und Sahne produzieren direkt Schleim: morgendlicher Schleim, weiße Zunge. Auf Joghurt reduzieren oder drei Wochen weglassen als Test.
Ultraverarbeitete Lebensmittel	Variabel	Industrielle Fertiggerichte erzeugen +500 kcal/Tag spontaner Überkonsum (Hall, Cell Metab 2019): Die flüssig-klebrige Formulierung ist buchstäblich dafür produziert.
Frittiertes und erhitzte Fette	Variabel	Verbranntes Fett erstarrt den Schleim: Panaden, Pommes, Buttersaucen, geschmolzene Käse. Sichtbares und verstecktes Fett summieren sich.
Zucker und weißes Mehl	Variabel	Weißbrot, Nudeln und Desserts erhalten die Feuchtigkeit durch Insulinspitzen. Vollkornweizen löst nicht alles: Die Dichte zählt.
Schwere Abendmahlzeiten	Variabel	Eine dichte späte Mahlzeit hat keine Zeit zur Umwandlung: Sie lagert sich als nächtlicher Schleim ab (Schnarchen, klebriger Mund beim Aufwachen).

GOLDENE REGEL

Die Priorität ist nicht weniger zu essen, sondern trockener zu essen: Lebensmittel, die Feuchtigkeit drainieren, ersetzen solche, die sie produzieren, bei gleichem Volumen.

MODERNE ERNÄHRUNG

Es ist das Bild, das am besten zur westlichen Epidemiologie passt: Ultraverarbeitete Lebensmittel produzieren mechanisch Überessen (Hall, Cell Metab 2019: +500 kcal/Tag, ohne dass die Probanden es bemerken). Süße Getränke fügen ihre Kalorien ohne Sättigung hinzu (Malik, Am J Clin Nutr 2013). Die wirksamste Strategie ist nicht Restriktion, sondern Ersatz: Selbst zu kochen, auch einfach, beseitigt den Hauptmotor moderner Feuchtigkeit.

3 Magen-Hitze, der unersättliche Hunger · *wèi rè zhì pí (胃热滞脾)*

Das Bild des 'großen Essers': gefräßiger Appetit, nie satt, Mahlzeiten in fünf Minuten verschlungen, ständiger Durst, heißer Mund, rotes Teint. Die Magen-Hitze beschleunigt das Verdauungsfeuer und produziert einen ständigen Hunger, der nichts mit Schlemmerei zu tun hat: Es ist der Körper, der verlangt, was das Feuer löscht. Strategie: den Magen mit frischen, hydratisierenden Lebensmitteln kühlen und durch pflanzliche Proteine sättigen.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Tofu (Sojakäse)	Kalt	Süß	Kühlt den Magen, sättigt durch Protein	*Der natürliche Ersatz für 'ich habe noch Hunger': In Miso-Suppe oder leicht angebraten beruhigt Tofu die Hitze ohne zu erschöpfen.*
Pak Choi	Kühl	Süß	Kühlt den Magen, hydratisiert	*Der chinesische Kohl des Südens in Suppen: Gedämpft oder in Brühe füllt er ohne zu beschweren.*
Gurke	Kalt	Süß	Hydratisiert, kühlt den Magen	*Das hydratisierendste Lebensmittel: Als Sticks vor der Mahlzeit beginnt es, das Feuer zu löschen.*
Spinat	Kalt	Süß	Nährt das Yin, kühlt das Blut	*Die grünen Blätter, die durch Volumen und mineralische Süße sättigen: In warmem Salat oder kurz geschmort.*
Kiwi	Kalt	Süß, Sauer	Kühlt, bildet Flüssigkeiten	*Eine saure Frucht, die Gelüste abschneidet: Säure schließt die Appetitstür besser als Zucker.*
Joghurt	Kühl	Süß	Kühlt den Magen, bildet Flüssigkeiten	*Natur und frisch: Joghurt beruhigt Magenfeuer und Dessertgelüst zugleich.*
Zitrone	Neutral	Sauer, Süß	Kühlt den Magen, senkt das Qi	*Als Saft auf Gerichten oder Zitronenwasser am Morgen: Die Säure, die den Appetit schließt ohne ihn zu bestrafen.*
Essig	Warm	Sauer, Süß	Senkt das Qi, löst Ansammlungen	*Die Apfelessig der Großmütter: 15 ml vor der Mahlzeit senken die postprandiale Glykämie und den Hunger (Kondo, Biosci Biotechnol Biochem 2009).*
Gerste	Warm	Süß	Drainiert sanft, Ballaststoffe, die dauerhaft sättigen	*Perlgraupen in Salat oder Suppe: Die Beta-Glucane, die Gelüste stundenlang beruhigen.*
Mungbohnensprossen	Kühl	Süß	Kühlt den Magen, hydratisiert	*Knackig in Salat oder kurz angebraten: Volumen, das den Hunger täuscht ohne Kalorien.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Grillgut und Barbecue	Heiß	Trockenes, karamellisiertes Garen fügt Hitze hinzu: gegrilltes Fleisch, goldene Panaden, verbrannte Krusten. Dampf, Brühe, kurzes Schmoren bevorzugen.
Scharfe Gewürze und scharfe Gerichte	Heiß	Chili, Pfeffer, roher Knoblauch, scharfes Curry erregen: Das Scharfe zündet das Feuer, das verzehrt. Bei frischen Kräutern und milden Gewürzen bleiben.
Schnelles und stehendes Essen	Variabel	Verschlingen füttert die Hitze: 20 Minuten, bis die Sättigung kommt, 5, um die Portion zu verdoppeln ohne es zu bemerken.
Späte, schwere Mahlzeiten	Variabel	Eine dichte Abendmahlzeit verlängert das Feuer in die Nacht: Spätes Essen erhöht den Hunger des nächsten Tages nachweislich (Vujovic, Cell Metab 2022).
Zu viel Salz und Würzmittel	Variabel	Salz öffnet den Appetit und verursacht Durst: Chips, salzige Gerichte, Industriesaucen lassen über den Bedarf hinaus essen.

GOLDENE REGEL

Das Feuer löschen, bevor man Kalorien zählt: Wenn der Magen abkühlt, wird Hunger wieder ein normales Signal statt einer Dauerpanik.

MODERNE ERNÄHRUNG

Das Profil 'Wolfsgefräß' hat eine einfache physiologische Antwort: Protein und Wasser. Eine Studie, in der die Probanden auf 30 % Protein umstellen, verliert 441 kcal/Tag spontaner Zufuhr ohne Restriktion (Weigle, Am J Clin Nutr 2005). Zwei große Gläser Wasser vor der Mahlzeit erhöhen den Gewichtsverlust um 44 % (Dennis, Obesity 2010). Und die Uhrzeit zählt: Spätes Essen erhöht den Hunger nachweislich und senkt den Verbrauch (Vujovic, Cell Metab 2022). Apfelessig hat ebenfalls reale, bescheidene aber gemessene Effekte (Kondo, 2009).

4 Leber-Qi-Stagnation, das Gewicht der Emotionen · *gān yù qì zhì (肝郁气滞)*

Gewicht, das mit den Emotionen steigt und fällt: Abendgelüste nach einem angespannten Tag, Wochenendexzesse, ein sich zusammenziehender Bauch, Seufzer, Reizbarkeit. Die stressblockierte Leber blockiert im Gegenzug die Milz: Es ist der Holz-Erde-Kreis der Klassiker. Strategie: Qi durch aromatische Kräuter und bewegende Aromen lösen und Rituale installieren, die die Stress-Ernährungs-Verbindung durchtrennen.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Minze	Kühl	Scharf	Löst Leber-Qi, erfrischt den Kopf	*Das 'Bo He', das löst: Ein paar Blätter im Salat oder als Aufguss nach dem angespannten Tag, weit wirksamer als eine Packung Kekse.*
Mandarine (Schale)	Warm	Bitter, Scharf	Bewegt das Qi, wandelt Schleim um	*Das Chenpi mit Doppelfunktion: Es mobilisiert Leber-Qi und drainiert zugleich die Feuchtigkeit, die es produziert hat.*
Fenchelknolle	Neutral	Süß, Scharf	Harmonisiert die Mitte, entspannt das Zwerchfell	*Roh im Salat oder geschmort: Das Gemüse, das den durch Mahlzeiten unter Anspannung verspannten Solarplexus entspannt.*
Basilikum (Aromatisch)	Warm	Süß, Scharf	Bewegt das Qi, beruhigt die Leber	*Das Kraut, das sanft löst: Eine großzügige Handvoll auf alles; sein Duft allein verändert den Tonus.*
Koriander (aromatisches Kraut)	Warm	Scharf	Befreit das Qi, erfrischt die Mitte	*Frisch am Ende des Garens: Das grüne Scharfe, das weckt ohne zu heizen.*
Schwarzer Rettich	Kühl, Neutral	Scharf, Süß	Senkt das Qi, dekonestioniert die Leber	*Roh gerieben oder in Scheiben: Der Rettich, der den Knoten zwischen den Rippen nach dem Tag löst.*
Chicorée, Frisée, Eskariol	Kalt	Bitter	Bitter, das die Leber dekonestioniert	*Der bittere Salat der Mittagszeit: Bitterkeit befreit, was der Zucker blockiert hat.*
Verbene	Kühl	Bitter	Beruhigt die Leber, Stillt Spannungen	*Der Abendsaufguss, der das TV-Snack-Ritual ersetzt: Das Ritual, das sagt 'der Tag ist vorbei'.*
Zitrone	Neutral	Sauer, Süß	Bitter-sauer, das das Qi mobilisiert	*Als Saft im Wasser oder auf Gerichten: Das Aroma, das das geschlossene Zwerchfell öffnet.*
Kurkuma	Warm	Bitter, Scharf	Bewegt Qi und Blut	*Der Rhizom, der sanft löst: In Suppen oder Reis, mit etwas Fett und Pfeffer zur Aufnahme.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Essen unter Anspannung	Variabel	Eine Mahlzeit, die beim Beantworten von Nachrichten verschlungen wird, erstarrt das Qi: Stress blockiert die Verdauung und löst danach Reparatur-Gelüste aus.
Das Fett-Zucker-Duo des Trostes	Variabel	Kekse, Gebäck, Chips: Fett+Zucker ist die süchtigste Kombination. Exzess löst das Qi nicht, er treibt es tiefer.
Stehende, hastige oder ausgelassene Mahlzeiten	Variabel	Die Milz hasst Eile: Eine 10-minütige Mahlzeit im Gehen wird nicht verdaut, sie wird erlitten. Der Abend kollabiert dann in Gelüste.
Stimulanzien im Übermaß	Variabel	Kaffee, starker Tee, Energydrinks spannen das Qi zusätzlich: Der Stimulans, der morgens weckt, spannt die Leber am Nachmittag.
Der Wechsel zwischen Verzicht	Variabel	Der 'ich verzichte, ich exzesse'-Zyklus erstarrt das Qi in einem erschöpfenden Hin und Her. Sanfte Regelmäßigkeit befreit mehr als strenge Disziplin.

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
und Heißhunger-attacke		

GOLDENE REGEL

Qi durch Rituale und aromatische Kräuter lösen, nicht durch Willen: Die Leber befreit sich, wenn sie sich weniger angegriffen fühlt, nicht wenn sie fester gehalten wird.

MODERNE ERNÄHRUNG

Der Stress-Ernährungs-Kreis hat eine messbare hormonelle Basis: Schlafmangel erhöht das Ghrelin und lässt beim Diäten magere Masse statt Fett verlieren (Nedeltcheva, Ann Intern Med 2010). Der echte Hebel ist nicht, dem Exzess zu widerstehen, sondern die Kette Stress→Essen zu durchtrennen: sitzende, gemächliche Mahlzeiten, 10 Minuten Gehen nach dem Essen, das Schrank-Ritual durch das Kräutertee-Ritual ersetzen.

5 Milz-Nieren-Yang-Leere, die verlöschende Glut · *pí shèn yáng xū (脾肾阳虚)*

Das Bild des 'langsamen Stoffwechsels': kalte Hände und Füße, Wassereinlagerungen, tiefe Müdigkeit, gewichtsresistent gegen jede Diät, verschlimmert im Winter oder in den Wechseljahren. Verdauungsfeuer und Stoffwechselglut sind gemeinsam gesunken. Chronische Restriktion verschlimmert dieses Bild: Sie löscht ein Feuer, das bereits schwach ist. Strategie: sanft und dauerhaft wärmen, ohne Übermaß, durch warme Lebensmittel und sanfte Bewegung.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hafer	Warm	Süß, Salzig	Stärkt das Qi, wärmt die Mitte	*Der salzige Morgenbrei: Die Basis, die die Glut wieder entfacht ohne sie zu ersticken. Ingwer oder Zimt zugeben.*
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Entzündet das Mingmen-Feuer neu, wärmt die Mitte	*Das Gewürz des kalten Subjekts: In Porridge, Kaffee, Kompott. Das einzige Gewürz, das dieses Bild wirklich hilft.*
Getrockneter Ingwer	Warm	Scharf	Wärmt die Mitte, wandelt Feuchtigkeit um	*Getrockneter Ingwer (gan jiang) ist yanghafter als frisch: In leichtem Aufguss oder in Brühen.*
Garnele	Warm	Süß	Stärkt das Yang ohne zu fetten	*Das leichte Yang-Protein: Einige kurz angebratene oder in Suppe gekochte Garnelen, weit besser geeignet als rotes Fleisch.*
Forelle	Warm	Süß	Stärkt das Qi, wärmt ohne zu fetten	*Ein Fisch, der wärmt: Gedämpft oder pochiert, nicht paniert oder frittiert.*
Hähnchen	Warm	Süß	Stärkt Qi und Blut	*In Brühe mit Ingwer: Der Komfort, der das Feuer wirklich stützt.*
Walnuss	Neutral	Süß	Stärkt die Niere, nährt die Essenz	*Kohorten zeigen, dass Walnüsse vor Gewichtszunahme schützen (Mozaffarian, NEJM 2011): Eine Handvoll pro Tag, nicht eine Handvoll pro Stunde.*
Pistazie	Warm	Süß, Scharf	Stärkt die Niere, wärmt sanft	*Der warme Ölsamen: In einer strukturierten Zwischenmahlzeit, nicht im endlosen Snacken.*
Hirse	Kühl	Süß, Salzig	Stärkt die Mitte, stützt die Niere	*Das Getreide, das zwei Terrains zugleich stärkt: salziger Morgenbrei, mit etwas Ingwer zum Ausgleich seiner Kühle.*
Fenchel (Samen)	Neutral	Scharf	Harmonisiert die Mitte, vertreibt die Kälte	*Samen zum Kauen am Ende der Mahlzeit: Die indische Tradition, die die Mahlzeit senkt und wärmt zugleich.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Lang anhaltende restriktive Diäten	Variabel	Chronische Restriktion verschlimmert die Yang-Leere: Jede neue Diät löscht die Glut etwas mehr. Das Gewicht sinkt selten, die Erschöpfung wächst immer.
Kalte und rohe Lebensmittel	Kalt	Salate, eisgekühlte Säfte, Joghurt direkt aus dem Kühlschrank: Kälte löscht direkt das Feuer, das neu entfacht werden muss.
Kalte und eisgekühlte Getränke	Kalt	Eisgekühltes Wasser während der Mahlzeiten verlangt von der Mitte, Wärme zu produzieren, die sie nicht mehr hat. Lauwarmes oder warmes Wasser genügt.
Kalte Milchprodukte im Übermaß	Kalt	Joghurt, Milch, Eiscreme: doppelte Kälte (kalte Natur + kalte Temperatur) löscht die Glut zweimal.
Zu reichhaltige Abendmahlzeiten	Variabel	Das Feuer ist abends am niedrigsten: Eine schwere späte Mahlzeit hat nicht die Mittel zur Umwandlung und lagert sich als Feuchtigkeit ab.

GOLDENE REGEL

Die Glut wärmen statt das Holz zu schlagen: Ausreichende, warme Kalorienzufuhr bewirkt für dieses Gewicht mehr als Restriktion, die das wenige verbleibende Feuer löscht.

MODERNE ERNÄHRUNG

Es ist das Profil, das am meisten unter der 'Diät, die die Diät zerstört' leidet: Chronische Restriktion senkt den Grundumsatz (metabolische Adaptation) und macht jeden neuen Versuch weniger wirksam. DiRECT-Daten zeigen jedoch, dass Gewichtsverlust selbst in schweren Fällen möglich bleibt (Lancet 2018: 10-15 kg Verlust bringen fast jeden zweiten Diabetiker in Remission). Das DPP beweist, dass eine Lebensstiländerung Metformin in der Diabetesprävention um 58 % schlägt (NEJM 2002). Die Lösung liegt in metabolischer Erwärmung (Bewegung, heiße Mahlzeiten, ausreichendes Protein), nicht in Entzug.

6 Blutstase und geknüpfter Schleim, das resistente Gewicht · *tán yū hù jié (痰瘀互结)*

Altes, festes Übergewicht: hartes Bauchfett, das sich nicht mehr bewegt, mattes oder violetttes Teint, oft mit metabolischem Syndrom verbunden (Blutdruck, Triglyceride, Glykämie). Der Schleim hat sich an die Stase geknüpft: Das Problem ist nicht mehr nur metabolisch, es ist zirkulatorisch. Strategie: Blut und Schleim gemeinsam bewegen, mit Lebensmitteln, die lösen (Daikon, Weißdorn, Zwiebel), und Strukturen, die Bewegung erzwingen.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Senkt das Qi, löst Ansammlungen, verflüssigt das Blut	*Der Daikon der Fleischsuppen: Er 'verdaut' Fette und löst Ansammlungen. In Scheiben in Brühen.*
Aubergine	Kalt	Süß	Verflüssigt das Blut, drainiert Feuchtigkeit	*Das Anti-Stase-Lebensmittel schlechthin: Gedämpft oder im Ofen gegrillt, nicht frittiert (es würde das Öl aufsaugen).*
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Wärmt und bewegt das Blut	*Das Gewürz, das zirkuliert: In Brühen oder Kompott bewegt es ohne zu reizen.*
Zwiebel	Warm	Süß, Scharf	Bewegt Qi und Blut	*Gekocht in Gerichten oder roh in kleiner Menge: Der tägliche Verbündete der Flüssigkeit.*
Garnele	Warm	Süß	Bewegt das Blut, leicht tonisierend	*Das Protein, das sich bewegt: Kurz angebraten oder in Suppen; seine sanfte Zirkulation passt zu diesem Bild.*
Adzukibohne	Neutral	Süß, Sauer	Drainiert Feuchtigkeit, stützt das Blut	*Die Bohne mit Doppelfunktion Schleim+Stase: Gekocht mit etwas Mandarinen-Schale.*
Essig	Warm	Sauer, Süß	Löst Ansammlungen, verflüssigt das Blut	*Der entwässernde Essig: Der klassische Einsatz saurer Saucen auf fetten Fleischgerichten. 15 ml vor der Mahlzeit.*
Papaya	Neutral	Süß	Löst Ansammlungen, verflüssigt	*Papain verdaut Proteine und löst: Als Dessert oder im Salat, weit mehr als eine exotische Frucht.*
Basilikum (Aromatisch)	Warm	Süß, Scharf	Bewegt Qi und Blut	*Das Kraut, das sanft zirkuliert: In jedem Gericht, sein Duft allein bringt Bewegung.*
Verbene	Kühl	Bitter	Dekongestioniert, beruhigt, drainiert	*Der Aufguss, der löst: Am Abend bewegt er, was der Tag erstarren ließ.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Langanhaltende Bewegungsarmut	Variabel	Blut stagniert, wenn der Körper sich nicht bewegt: 10 Minuten Gehen nach jeder Mahlzeit zirkuliert mehr als drei Trainings am Sonntag.
Wurstwaren und erhitzte Fette	Variabel	Wurstwaren, Pasteten, Frittiertes: Gekochte und verarbeitete Fette verdicken das Blut und knüpfen Schleim.
Schnelle Zucker im Übermaß	Variabel	Schneller Zucker erhöht Triglyceride und verdickt das Blut: Softdrinks, Desserts, Gebäck.
Zu viel Salz	Variabel	Salz hält Wasser und verschlimmert die vaskuläre Kongestion: Fertiggerichte, Käse, Brot.
Ultraverarbeitete Lebensmittel	Variabel	Emulgatoren und modifizierte Fette knüpfen das Terrain: Die Stase liebt das Industrielle.

GOLDENE REGEL

Resistentes Gewicht antwortet auf Zirkulation, nicht auf Restriktion: bewegen, lösen, verflüssigen, und akzeptieren, dass es die Zeit braucht, die es gebraucht hat sich einzuleben.

MODERNE ERNÄHRUNG

Es ist das Bild des metabolischen Syndroms: viszerales Fett, Triglyceride, Blutdruck, Insulinresistenz. Strukturierte Protokolle haben mehr Erfolg als vage Diäten: Intermittierendes Fasten zeigt bescheidene aber reale Effekte (Schirmmetaanalyse Patikorn, JAMA Netw Open 2021), und der Vergleich berühmter Diäten zeigt, dass keine nach 12 Monaten überlegen ist (Johnston, JAMA 2014). Die entscheidende Variable ist die Adhärenz: Ein befolgtes Protokoll schlägt ein perfektes.

7 Feuchte-Hitze, das Fett, das heizt · *shī rè nèi yùn (湿热内蕴)*

Das 'fett und heiß'-Übergewicht: fettige Haut, Akne oder Follikulitis, reichliches Schwitzen, ausgeprägter Körpergeruch, Durst ohne großen Trinkwunsch, gelber fettiger Belag. Feuchtigkeit und Hitze nähren sich gegenseitig: fetthaltige, erhitzende Lebensmittel (Grills, Gewürze, Alkohol) erhalten das Feuer, das die Feuchtigkeit erhält. Strategie: Hitze klären und Feuchtigkeit gleichzeitig drainieren, durch frische, bittere und aromatische Lebensmittel.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hiobsträne	Kühl	Süß	Drainiert Feuchtigkeit, klärt Hitze	*Das einzige Lebensmittel, das beides tut: Drainage + sanfte Kühle. Im Brei oder in der Sommersuppe.*
Buchweizen	Kalt	Süß	Klärt Feuchte-Hitze, mild bitter	*Das bitter-kalte Getreide der Berge: In Galettes oder Kascha klärt es, ohne zu erschöpfen.*
Ananas	Neutral	Süß, Sauer	Drainiert Feuchtigkeit, Bromelain verdaut Proteine	*Das Enzym, das hilft: frisch als Dessert oder im Salat, nicht als Saft (Zucker konterkariert die Wirkung).*
Gurke	Kalt	Süß	Rehydriert, klärt Hitze	*Das hydratisierende Lebensmittel für den fetten Körper: roh oder in kalter Suppe kühlt es das Terrain.*
Blumenkohl	Neutral	Süß, Bitter	Drainiert Feuchtigkeit, mild klärend	*Das Blütenessengemüse, das Stärken ersetzt: Blumenkohlreis, Püree, gedämpft.*
Schwarzer Rettich	Kühl, Neutral	Scharf, Süß	Klärt Feuchte-Hitze, senkt das Qi	*Der Rettich für die überlastete Leber: gerieben oder in Scheiben reinigt sein scharfer Biss das Terrain.*
Aubergine	Kalt	Süß	Drainiert Feuchte-Hitze, verflüssigt	*Der Schwamm, der Giftstoffe absorbiert: gedämpft oder im Ofen gegrillt.*
Verbene	Kühl	Bitter	Bitteres, das klärt und beruhigt	*Der frische Abendaufguss: Bitterkeit, die das Feuer des Tages löscht.*
Chicorée, Frisée, Eskariol	Kalt	Bitter	Bitteres, das dekonestioniert und klärt	*Der tägliche bittere Salat: Bitterkeit, die die Leber reinigt und das Teint klärt.*
Tee	Kühl	Bitter	Klärt Hitze, drainiert leicht	*Grüner Tee, nicht schwarzer: Der Effekt ist in der Metaanalyse bescheiden (Hursel, Int J Obes 2009), aber die Tradition ist konstant: das Getränk des fett-heißen Körpers.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Grillen, Barbecue und Frittiertes	Heiß	Trockenes Feuer erhält das Feuer, das die Feuchtigkeit erhält: gegrillte Fleischsorten, Chips, fettige Gerichte. Fett, das heizt, ist das Essen dieses Terrains.
Scharfe Gewürze und würzige Gerichte	Heiß	Chili, Curry, Pfeffer: das Scharfe, das ein ohnehin zu lebhaftes Feuer erregt.
Fermentierte und gereifte Käse	Warm	Roquefort, Camembert, Parmesan: Die Fermentation fügt der Feuchtigkeit der Milch Hitze hinzu.
Zucker und Desserts	Variabel	Zucker erhält die Entzündung, die die Hitze erhält: Fettige Haut und Akne reagieren oft besser auf Zuckerentzug als auf Cremes.
Zu viel Öl und Saucen	Variabel	Selbst Olivenöl im Übermaß: Reines Fett erhält Feuchtigkeit. Industrielle Saucen summieren Fett+Zucker+Salz.

GOLDENE REGEL

Kühlen und trocknen zugleich: bittere, frische Lebensmittel durchschneiden den Fett-Hitze-Kreislauf, den Grills und Käse immer wieder neu entfachen.

MODERNE ERNÄHRUNG

Grüner Tee hat einen realen, aber bescheidenen Effekt auf das Gewicht (Metaanalyse Hursel, Int J Obes 2009: etwa -1,3 kg über die Studien): Die Tradition nutzt ihn als Unterstützung, nicht als Lösung. Die wirksamste Diät für dieses Terrain ist nicht eine 'Wunderdiät', sondern die Reduktion fett-heißer Zufuhr: Die Daten zu Softdrinks (Malik, Am J Clin Nutr 2013) und ultraverarbeiteten Lebensmitteln (Hall, Cell Metab 2019) gelten hier doppelt.

QUERGEHENDE RATSCHLÄGE

Gültig für jedes Muster

Welches auch immer das dominante Bild ist, einige Prinzipien ziehen sich durch jedes Terrain. Sie ersetzen die Strategie des Bildes nicht, sie machen sie möglich: Sie sind die Schienen, auf denen die Strategie läuft.

- Sitzen Sie zum Essen, kauen Sie, nehmen Sie sich 20 Minuten: Die Sättigung braucht Zeit zum Ankommen, die Schluckgeschwindigkeit schaltet sie kurz.
- Strukturieren Sie die Mahlzeiten: ein reichhaltiges Mittagessen und ein leichtes, frühes Abendessen. Spätes Essen erhöht den Hunger des nächsten Tages und senkt den Verbrauch (Vujovic, Cell Metab 2022).
- Zwei große Gläser Wasser vor der Mahlzeit: einfach, gemessen, wirksam (Dennis, Obesity 2010: +44 % Gewichtsverlust).
- Eine Portion Protein bei jeder Mahlzeit: Es beruhigt den Hunger dauerhafter als jeder andere Nährstoff (Weigle, Am J Clin Nutr 2005).
- 10 Minuten nach der Mahlzeit gehen: die Bewegung, die umwandelt statt speichert. Nicht der Marathon, die Regelmäßigkeit.
- Kochen Sie selbst, auch einfach: Wer ultraverarbeitete Lebensmittel streicht, streicht den Motor des Überessens (Hall, Cell Metab 2019).
- Messen Sie den Taillenumfang, nicht das Gewicht: Das Bauchfett ist der metabolische Marker, der zählt, nicht die Kilos auf der Waage.
- Schlaf: Schlafmangel sabotiert den Fettabbau und erhöht den Hunger (Nedeltcheva, Ann Intern Med 2010). Die Diät beginnt im Bett.

IN DER KÜCHE

Passende Rezepte

Alltäglich, französische Grundpfeiler

Azuki-Bohnensalat, knackiges Gemüse und Sesam-Vinaigrette — Frankreich

Drainierendes Azuki + säuerlicher Essig: die Platte, die Feuchtigkeit und Blut zugleich bewegt, mit dem Volumen, das sättigt.

Apfelkompott mit Zimt — Frankreich/Europa

Sättigender Apfel + yanghafter Zimt: das Dessert, das die Mitte wärmt und Gelüste ohne Zuckerzusatz schließt.

Grüne Bohnen mit Knoblauch und Dill geröstet — Griechenland/Mittelmeer

Das Grün, das Feuchtigkeit drainiert + Knoblauch, der bewegt: die perfekte Begleitung für die Proteine dieses Terrains.

Gurken-, Joghurt- und Basilikumsalat — Naher Osten/Mittelmeer

Kühle + leichtes Protein: das Duo, das Magenfeuer löscht und sättigt, ohne zu beschweren.

Sommerliches Gemüseaspik — Frankreich

Frisches, leichtes Gemüsevolumen: die Vorspeise, die die halbe Platte füllt, bevor das Hauptgericht kommt.

Kalter Haferflocken-Salat mit gegrilltem Gemüse — Griechenland

Vollkornhafer + Gemüse: das Vollkorn, das stundenlang sättigt, ohne Schleim zu produzieren.

Weltweit, nach Bild

Herzhafter Haferbrei mit Pilzen und Ingwer — China

Der Morgenbrei für die müde Milz: heiß, süß, sättigend, die Basis von Bild 1 (Milz-Qi-Leere).

Kalte Gurken-Joghurt-Suppe mit Wilder Sellerie — Türkei

Das kalte Duo, das Magenfeuer löscht: die Sommersuppe für Bild 3 (Magen-Hitze).

Gemüse-Curry mit Dill — Indien

Gewürze, die sanft wärmen + Gemüse: der Eintopf für Bild 5 (Yang-Leere), yang ohne Schwere.

Grünes Curry aus Gemüse und Algen — Thailand

Grünes Gemüse + Algen, die klären: das Gericht für Bild 7 (Feuchte-Hitze), bitter und frisch.

Miso-Suppe mit Wakame und Tofu — Japan

Algen, die Schleim lösen + Tofu, der kühlt: die Suppe für Bild 2 (Schleim-Feuchtigkeit), leicht und vollständig.

Canh Chua Ca: süß-saure Fischsuppe mit Dill — Vietnam

Süß-sauer, das Leber-Qi befreit: das Gericht für Bild 4 (Leber-Qi-Stagnation), leicht und aromatisch.

Fischsuppe mit Schwarzpilzen und Zitronengras — Thailand

Pilze, die bewegen + Zitronengras, das befreit: die Suppe für Bild 6 (Blutstase), säuerlich und flüssig.

Sesam-stir-fried Mangold mit Sojasauce (Mangold Ohitashi) — Japan

Die grüne Bitterkeit, die Feuchte-Hitze klärt: die Beilage für Bild 7, einfach und reinigend.

PRAXIS

Koch- & Hygienetipps

1. Der Morgen-Congee: Reis oder Hirse + reichlich Wasser, 45 Minutenköcheln. Die Basis, die die Milz nährt, ohne sie zu ermüden. Je nach Bild Ingwer, Pilze oder Gemüse zugeben.
2. Die abendliche Miso-Suppe: das leichteste Abendessen, das trotzdem vollständig ist. Algen, Tofu, Pilze: Drainage + Sättigung + Mineralien.
3. Essig vor der Mahlzeit: 15 ml Apfelessig in einem großen Glas Wasser verdünnt. Bauerntradition und klinischer Versuch stimmen überein (Kondo, 2009).
4. Gekochte Kartoffel: kalt am nächsten Tag im Salat widersteht sie der Stärke und sättigt dauerhaft. Die Überraschung des Sättigungsindex.
5. Die Suppencharge: Sonntag drei verschiedene Gemüsesuppen. Die Woche der leichten Abendessen organisiert sich von selbst.
6. Pilze als Ersatz: gehackt oder in Scheiben ersetzen sie in der Hälfte der Gerichte das Fleisch, ohne dass die Sättigung leidet (Umami).
7. Gurke als Appetithäppchen: roh vor der Mahlzeit gegessen beginnt sie, Magenfeuer zu löschen und verringert den ersten Bissen.
8. Der Abendaufguss, der das Snacken ersetzt: Eisenkraut, Minze oder Melisse. Das Ritual, das sagt 'der Tag ist vorbei', durchtrennt die Sofa-Vorratsschranke-Verbindung.

IM LAUFE DES JAHRES

Saisonale Ratschläge

Frühling

Leber-Qi erwacht und das Gewicht der Emotionen rührt sich: Grün auf den Teller (Minze, Koriander, Fenchel), hinausgehen, nicht das Qi in März-Restriktionen einsperren.

Sommer

Äußere Hitze nährt innere Hitze: kalte Suppen, Gurke, Wassermelone, rohes Gemüse (außer dem Yang-Leere-Bild, das warm bleibt). Die Jahreszeit der Hitze- und Feuchte-Hitze-Bilder.

Herbst

Das Licht sinkt und die Gelüste steigen: Brühen, Schmorgerichte, sanft geröstetes Gemüse. Der Körper bereitet sich auf den Winter vor: die Milz stützen statt bestrafen.

Winter

Yang zieht sich zurück und der Stoffwechsel verlangsamt sich: heiße Suppen, Zimt, Ingwer, lange Schmorgerichte. Die schlechteste Zeit für restriktive Diäten (Yang-Leere verschlimmert sich). Mehr bewegen, weniger essen ist falsch: mehr bewegen, nicht weniger essen.

NOTIZEN FÜR DEN THERAPEUTEN

- Dieses Dokument ist ein diätetisches Memorandum für Gesundheitsfachkräfte. Es ersetzt weder medizinische Beratung noch individualisierte Ernährungsbegleitung. Jede schnelle oder unerklärliche Gewichtszunahme verdient eine medizinische Abklärung (Schilddrüse, Kortison, Medikamente, Schlafapnoe).
- MTC-Bilder gelten nicht für Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge-Eating): Diese Zustände erfordern eine spezifische Begleitung, bei der Diätetik allein unzureichend ist und schaden kann.
- Vor der Gewichtszielsetzung sekundäre Ursachen prüfen: Hypothyreose, Kortikoidtherapie, Antidepressiva, Insulintherapie, Schlafapnoe, kürzliche Wechseljahre. Dieses Blatt bearbeitet das Terrain, nicht die medizinische Ursache.
- Weißdorn (shan zha), Lotosblatt (he ye) und Konjak sind große Klassiker der Tradition bei Gewichtszunahme und Ansammlungen; sie erscheinen hier nicht, weil sie zur Pharmakopöe oder zu einer spezifischen Lebensmittelintegration gehören, nicht zur alltäglichen französischen Mahlzeit. Ihre Korpussheets existieren und können separat konsultiert werden.
- Keine benannte Diät schlägt die anderen nach 12 Monaten (Metaanalyse Johnston, JAMA 2014; Vergleich von 14 Programmen, BMJ 2020). Was den Unterschied macht, ist nicht das gewählte Protokoll, sondern die Lebensmittelqualität und die Dauer der Einhaltung: Dieses Blatt gibt das Terrain, die Einhaltung macht den Rest.
- Taillenumfang und Energie sind bessere Fortschrittsindikatoren als das Gewicht allein: Bauchfett und Stoffwechsel reagieren vor den Kilos.

Um tiefer zu gehen: die Kurse „Differenzialdiagnose Übergewicht in der MTC: das dominante Terrain erkennen“, „Tan-Yin-Ansammlung: Feuchte-Schleim und Gewichtszunahme in der MTC“, „Nieren-Yang-Leere und langsamer Stoffwechsel: Das fundamentale Feuer verlöscht“, „Chrononutrition und zirkadiane Rhythmen: Wann Sie essen, zählt so viel wie was“, und „Häufige Fehler und absolute Kontraindikationen in der metabolischen MTC-Diätetik“ der Yin Shi Academy (formation.yinshi.app).

Yin-Shi-Protokollfiche · Gewichtsmanagement und Übergewicht · Ausgabe vom 19. November 2026

Fachliches Dokument zum Aushändigen oder Anpassen in der Beratung.