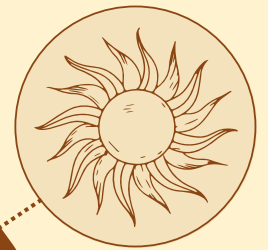


ERNÄHRUNG IM JAHRESZEITENZYKLUS

Der TCM-LowCarb-Guide für mehr
Wohlbefinden & ganzheitliche Gesundheit





SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Hallo, ich bin Daniela Pfeifer, Diätologin und TCM-Therapeutin mit dem Fokus auf LowCarb- und Keto-Ernährung. Seit mehr als 25 Jahren gebe ich mein Wissen rund um gesunde Ernährung in Form von Vorträgen, Kursen, Beratungen & Büchern weiter und unterstütze Menschen dabei vor allem zum Erhalt ihrer Gesundheit bei Stoffwechsel- und Autoimmun- und Krebserkrankungen sowie bei Übergewicht, aber auch im Leistungssport.

Ich freue mich, dir mit diesem Guide zu zeigen, wie du dich im Jahreszeitenzyklus optimal ernähren und dadurch dein Wohlbefinden und deine Gesundheit nachhaltig steigern kannst.

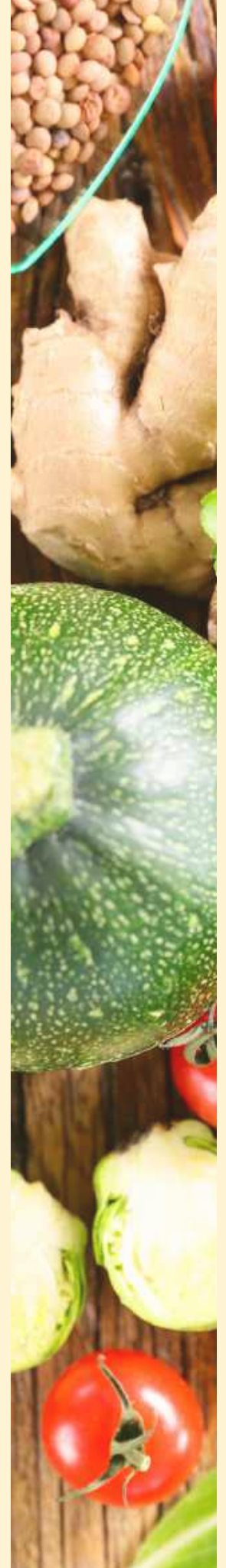
Daniela Pfeifer

DARAUF KANNST
DU DICH FREUEN:

VORTEILE EINER AN DIE JAHRESZEITEN ANGEPASSTE ERNÄHRUNG

- Mehr **Energie** und verbesserte **Konzentrationsfähigkeit**
- Verbesserte **Immunabwehr**
- Optimierung des **Stoffwechsels**
- Unterstützung der **Fettverbrennung**
- Entlastung des **Darmes** und Verbesserung der **Verdauung**

Klingt gut? Bevor ich dir einen genauen Überblick gebe, wie du dich laut TCM optimalerweise im Jahreszeitenzyklus ernähren kannst, möchte ich dir noch ein paar Hintergrundinfos über die thermische Wirkung von Lebensmitteln mitgeben – denn sie spielt eine ganz wichtige Rolle in der TCM-Ernährung.



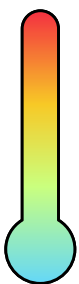
DIE THERMISCHE WIRKUNG VON LEBENSMITTELN

Vorab ist wichtig zu verstehen: Lebensmittel können unseren Körper auf unterschiedliche Weise beeinflussen. Sie können kalt, erfrischend, neutral, erwärmend oder heiß wirken. Neben dieser thermischen Wirkung der Lebensmittel selbst, spielt auch deren Zubereitungstechnik eine große Rolle. Je nach Zubereitungsart werden unterschiedliche physiologische Prozesse im Körper angestoßen – entweder beschleunigende oder verlangsamende.

Die thermische Wirkung der Lebensmittel und Zubereitungstechniken ist in der westlichen Ernährungslehre so gut wie unbekannt. Sehr wohl wurde sie aber von früheren Generationen automatisch eingesetzt - sie gehört ganz einfach zur ganzheitlichen Ernährung dazu!

Das Temperaturverhalten der Lebensmittel und Zubereitungstechniken gibt Auskunft über die energetische Dynamik des jeweiligen Nahrungsmittels. Durch die Angaben von kalt bis heiß wird die Beschleunigung oder Verlangsamung physiologischer Prozesse angegeben, die durch Lebensmittel und Zubereitungstechniken bewirkt werden.

VON KALT BIS HEISS



- **Heiß:** vertreibt Kälte, erhitzt und dynamisiert stark, trocknet aus
- **Erwärmend:** wärmt, unterstützt Energie, dynamisiert
- **Neutral:** harmonisiert, baut Energie auf
- **Erfrischend:** kühlt, baut Säfte auf, verlangsamt
- **Kalt:** vertreibt Hitze, kühlt stark, verlangsamt extrem

EIN BEISPIEL ZUR LEBENSMITTEL-THERMIK

WARUM EINE ZWIEBEL KEINE ZUCCHINI IST

In der westlichen Diätetik gibt es kaum einen Unterschied zwischen einer Zwiebel und einer Zucchini: Beide haben den gleichen Kaloriengehalt, kein Eiweiß, kein Fett, wenig Kohlenhydrate und auch in der Zusammensetzung von Vitaminen und Mineralstoffen ähneln sie sich.

Werfen wir jedoch einen Blick in die Traditionelle Chinesische Medizin, sieht die Sache schon anders aus: In der TCM (aber auch in unserer alten „Hausmedizin“) wird der Unterschied nicht nur durch Geruch, Geschmack, Farbe und Form festgestellt. Ein besonderes Augenmerk liegt nämlich auf dem thermischen Verhalten (also der thermischen Auswirkung auf unseren Körper) des Gemüses: Wenn ich aus den Gemüsen jeweils eine auf die gleiche Weise zubereitete Suppe herstelle, so würde man im Sommer eher die Zucchini-Suppe, im Winter aber die Zwiebel-Suppe bevorzugen. Und das obwohl beide Suppen warm serviert werden! Aber warum ist das so?

Zwiebeln haben eine thermisch wärmende – und damit Stoffwechsel ankurbelnde – Wirkung auf den Körper. Also genau das, was wir im Winter brauchen. Die Zucchini hingegen hat eine abkühlende, befeuchtende Wirkung. Beides sind Auswirkungen, die im Sommer ja notwendig sind, um nicht zu überhitzen und auszutrocknen. Durch die unterschiedliche thermische Wirkung dieser beiden Gemüsesorten wird auf einmal verständlich, warum uns das eine oder andere Gemüse auch mal besser und mal schlechter schmeckt.

AUF DIE KOMBINATION KOMMT ES AN!

Auch, wenn es sich anbietet, je nach Jahreszeit die jeweilige thermische Wirkung von Lebensmitteln zu berücksichtigen, heißt das nicht, dass man gewisse Speisen z.B. nur in der kalten oder nur in der warmen Jahreszeit zu sich nehmen soll. Kein Lebensmittel ist per se „schlecht“ und komplett zu vermeiden: Viel mehr bestimmen Kombination, Zubereitungsart und die Menge die Auswirkung von Lebensmitteln auf den Körper.

Wer im Winter beispielsweise nicht auf Orangen verzichten möchte (obwohl diese eigentlich in die kühlende Kategorie fallen), der kann sie ganz einfach mit „warmen“ Gewürzen oder Speisen kombinieren (z.B. als Dessert nach einem wärmenden Fleischgericht oder als heißer Punsch mit Zimt und Nelken).



Da ich ein ausgesprochener „Listen-Verweigerer“ bin - gibt es von mir nun keine Liste, in der die Lebensmittel nach ihrer thermischen Wirkung aufgelistet sind.



Wichtig ist, dass man - mit einer einfachen Methode - selbst wahrnimmt, wie die Lebensmittel und Speisen sich auf den Körper auswirken.



BESTIMMUNG DER THERMISCHEN WIRKUNG VON LEBENSMITTELN

Um die thermische Wirkung von Lebensmitteln und Speisen zu erfassen, braucht man nicht unbedingt Listen oder Tabellen. Viel wichtiger ist es, dass man – mit einer einfachen Methode – selbst wahrnimmt, wie sich die Lebensmittel und Speisen auf den eigenen Körper auswirken.

DAZU BRAUCHT MAN NUR EIN GUTES VORSTELLUNGSVERMÖGEN IN FOLGENDER ÜBUNG:

Schließe die Augen und stelle dir vor, es wäre ein sehr heißer Sommertag. 36°C im Schatten und du machst eine intensive Wanderung. Dir ist durch und durch heiß und du kommst an ein Buffet auf dem sich ALLE vorstellbaren Lebensmittel und Getränke befinden. Welche Lebensmittel und Getränke sind, in deinem „hitzigen“ Zustand, deine allererste Wahl? Alle diese Lebensmittel und Getränke wirken stark kühlend oder erfrischend - unabhängig von ihrer tatsächlichen Temperatur. Du hast wahrscheinlich zu Wassermelone, Ananas, Tomatensalat, Gurkensuppe, Zitronenwasser, Joghurt mit Früchten, Hühnergeschnetzeltem mit gedünstetem Gemüse u.ä. „gegriffen“.



EINE WEITERE VORSTELLUNGSÜBUNG:

Es ist Winter und eisig kalt. Du frierst und findest wieder das tolle Buffet mit allen Lebensmitteln und Getränken, die man sich nur vorstellen kann. Was ist nun deine allererste Wahl? Alle diese Lebensmittel wirken stark erhitzend oder erwärmend – unabhängig von ihrer tatsächlichen Temperatur. Nun hättest du wahrscheinlich zu Kraftsuppe, Gulasch, Ingwertee, Grillgemüse, Apfelmus mit Zimt, Hirschgeschnetzeltem mit Blaukraut u.ä. „gegriffen“.

Alle Lebensmittel und Getränke, die man sowohl im Hochsommer, als auch im Winter essen bzw. trinken würde, aber NICHT als erste Hilfe in oben genannten Situationen helfen würden, sind thermisch eher neutral und daher in jeglicher Situation völlig unbedenklich.

DIE ROLLE DER ZUBEREITUNGSTECHNIKEN

Auch die Art der Zubereitung hat eine Auswirkung auf das thermische Verhalten von Lebensmittel und Speisen. Eine rohe Tomate ist extrem abkühlend, leicht in Olivenöl angebraten z.B. wird sie erfrischend. Unter Zugabe von Zwiebel, Knoblauch und getrockneten Gewürzen (Pfeffer, Oregano z.B.) wird die Tomate erwärmend. Man kann ihre abkühlende Wirkung gezielt zum Harmonisieren von hitzigen Gerichten verwenden um eine Überhitzung des Organismus zu vermeiden (z.B. Tomatensalat zu gegrilltem Fleisch im Sommer).





YINISIERENDE (KÜHLENDE) VS. YANGISIERENDE (WÄRMENDE) ZUBEREITUNGSMETHODEN VON SPEISEN

Auch die Zubereitungsmethoden haben Einfluss auf die thermische Wirkung von Speisen.

Im Folgenden findest du eine Übersicht.

YINISIERENDE VS. YANGISIERENDE ZUBEREITUNGSMETHODEN

Yinisierend (kühlend)

- Dünsten
- Kochen mit viel Wasser
- Blanchieren
- Suppige und soßige Speisen
- Verwendung von thermisch kühlen Zutaten
- Anwendung vorwiegend in heißer Jahreszeit
- Ausgleich zu thermisch heißen Speisen und Nahrungsmitteln
- Anwendung z.B. bei Yang-Fülle und Yin-Mangel Symptomen



Yangisierend (wärmend)

- Scharfes Anbraten und Grillen
- Langes Kochen
- Kochen im Dampfdruckkochtopf
- Kochen mit Alkohol
- Verwendung von scharf-heißen Gewürzen
- Anwendung vorwiegend in kalter Jahreszeit
- Ausgleich zu thermisch kalten Speisen und Nahrungsmitteln
- Anwendung z.B. bei Yang-Mangel Symptomen

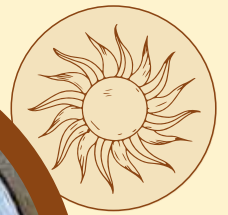


ERNÄHRUNG IM JAHRESZEITENZYKLUS

„Saisonal, regional mit traditionellen und jahreszeitlich
angepassten Zubereitungstechniken essen“



FRÜHLING



SOMMER



WINTER



HERBST

ERNÄHRUNG IM FRÜHLING



DAS TUT DIR GUT:

- warm/neutrale Lebensmittel und Zubereitungstechniken, wenig erfrischend
- wenig Rohkost (Blattsalate, Junggemüse fein geraspelt)
- Sprossen, Keimlinge, Kräuter
- Enzym- und vitalstoffreiche Ernährung
- grünes, frisches Gemüse (Spinat, Mangold...)
- Radieschen und -keimlinge, Kresse
- Spargel und Stangensellerie (unterstützen besonders die Leber)
- Jegliches Geflügel (aber auch andere Fleischsorten)
- Grünkern, Haferflocken

VERMEIDE DAS:

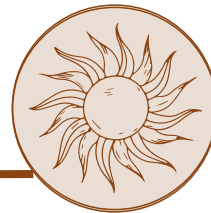
- übermässig Alkohol,
- Kombination Fett und Kohlenhydrate,
- Schwerverdauliche Zubereitungen (Frittieren z.B.)
- Undynamisches Essen d.h. ohne frischer Kräuter und ohne bewegender Gewürze
- Südfrüchte, Obst-Smoothies,
- viel Rohkost mit Tomaten, Gurken und anderem Gemüse etc.
- typisch sommerliche Lebensmittel und Zubereitungen
- Joghurt, Mascarpone, Buttermilch, Topfen/Quark

ZUSATZTIPPS:

- Entgiftungs- und/oder Fastenkuren
- „Frühjahrsputz“ im Innen und im Außen
- viel dynamische Bewegung in der Natur
- Beginn neuer Projekte
- Freude, Kreativität, Spaß ausleben



ERNÄHRUNG IM SOMMER



DAS TUT DIR GUT:

- neutrale/erfrischende Lebensmittel und Zubereitungstechniken, wenig wärmend, eiskalte Zubereitungen sehr wenig verwenden
- Rohkost von möglichst sonnengereiften Gemüsen und Salaten möglich,
- leichtverdauliche Zubereitungen (dünsten, leicht kochen...),
- Joghurt, Mascarpone, Buttermilch, Topfen/Quark in moderaten Mengen
- Gemüseanteil hoch halten
- Kräuter, Sprossen, Keimlinge,
- erntefrisches Obst der Saison
- leichte Fleisch- und Fischzubereitungen (Tafelspitz, Carpaccio, Geflügel...)
- Hirse, Reis, Mais/Polenta

VERMEIDE DAS:

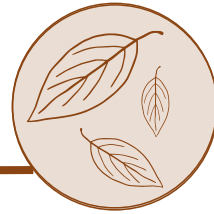
- Gegrilltes, Lamm- und Wildzubereitungen ohne Ausgleich (Salat, Rohkost, Gemüse...)
- zuviel scharf/heiße Gewürze (Chili, Ingwer, Cayenne...)
- Schwerverdauliche Zubereitungen
- Trockene Speisen (Cracker, Brot mit Belag, stark Geröstetes, Kuchen...)
- Stress, Hektik, Unruhe besonders zu Mittag
- Thermenaufenthalte, Wärmeanwendungen

ZUSATZTIPPS:

- Bewegung und Aufenthalt in der Natur
- Powersport möglich
- Projekte zum Höhepunkt/Finale bringen
- Ernährung an Temperatur (innerlich und äußerlich) anpassen
- Überhitzung (innerlich und äußerlich) vermeiden/ausgleichen
- Schöne Feste feiern
- Sinne auf das Schöne im Leben ausrichten



ERNÄHRUNG IM HERBST



DAS TUT DIR GUT:

- neutral/warme Lebensmittel und Zubereitungstechniken, wenig erfrischend,
- suppig/saftige und leicht wärmende Zubereitungen gut gewürzt
- weniger Rohkost,
- erntefrisches Obst ev. als Kompott/Mus,
- Wurzelgemüse,
- Zwiebel, Frühlingszwiebel,
- Rettich aller Art
- Kraut, Kohlgemüse, Kürbis,
- Wildfleisch, Rind, Kalb,
- Amaranth, Hafer, Reis

VERMEIDE DAS:

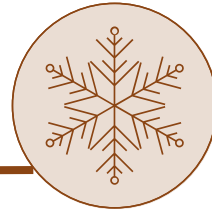
- Eiskalte und zuviel erfrischende Zubereitungen
- Schwerverdauliche Zubereitungen (Frittieren z.B.)
- Undynamisches Essen d.h. ohne frischer Kräuter und ohne bewegender Gewürze
- Südfrüchte, Obst-Smoothies,
- Größere Mengen Rohkost außer Blattsalate
- typisch sommerliche Lebensmittel und Zubereitungen
- Joghurt, Mascarpone, Buttermilch, Topfen/Quark
- Üppiges Essen am Abend

ZUSATZTIPPS:

- Dynamik etwas zurückschalten
- Konzentration auf Wesentliches und nach Innen,
- Projekte abschließen: „ernten“ und „aufräumen“
- Wärme innerlich und äußerlich ankurbeln
- früher zu Bett gehen, ruhige, unhektische Abendgestaltung
- Wellness und Regeneration forcieren (Yoga, QiGong...)
- Sport von „Action“ zu „Gemütlich“ wechseln,
- Thermenurlaub



ERNÄHRUNG IM WINTER



DAS TUT DIR GUT:

- warm/neutrale Lebensmittel und Zubereitungstechniken,
- wenig erfrischend,
- Sauerkraut, Kraut, Kohlgemüse,
- Rohkost vermeiden,
- Obst zubereiten (Bratapfel, Apfelmus...)
- wärmende Gewürze verwenden (Zimt, Nelken, Pfeffer, Ingwer, Chili...)
- Wildfleisch, Lamm, Rindfleisch, Salzwasserfische und Meeresfrüchte
- Kraftsuppen, Eintöpfe, Aufläufe
- Hülsenfrüchte, Hafer, Buchweizen

VERMEIDE DAS:

- „Sommerkost“ mit Rohkost, viel rohem Obst und -zubereitungen
- Orangensaft, Multivitaminsaft
- Joghurt, Mascarpone, Buttermilch, Topfen/Quark
- Actionurlaub, „schweißtreibende“ Tätigkeiten
- durchwachte Nächte (Feiern, Arbeit, Schichtdienst...)
- trockene, heiße dynamisierende Speisen/Getränke besonders am Abend
- Aufregung, Action besonders am Abend

ZUSATZTIPPS:

- Wellness und Regeneration: jetzt besonders wichtig,
- Regenerations- bzw. Thermenurlaub
- Projektpause, Ideen für Neues sammeln (welches dann im Frühling startet)
- Wärmemassnahmen: Ernährung, Nierenwickel, Fußbäder, Dampfbad, sonstige Wärmeanwendungen
- Gemütlichen Sport ohne sich zu verausgaben (kein „Apres Ski“ bis zum Abwinken)
- Stille und Ruhe praktizieren
- Meditationen, Mentaltraining u.Ä.





NEUGIERIG AUF MEHR?

Auf meiner Website und meinen Social Media Kanälen findest du noch viel mehr Infos & Rezepte rund um die TCM-LowCarb/Keto-Ernährung



www.daniela-pfeifer.at



facebook.com/LowCarbGoodies



instagram.com/lowcarbgoodies



youtube.com/@DanielaPfeifer-LowCarbGoodies

Du willst dich mit anderen LowCarb- und TCM-Interessierten austauschen? Komm in meine TCM-LowCarb-Powergruppe auf Facebook! Dort veranstalte ich wöchentliche Live-Fragerunden und teile spannende Insider-Infos zur TCM- und LowCarb-Ernährung.

[**ZUR GRUPPE**](#)