Siegfried Wintgen
Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Reading excerpt

Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
of Siegfried Wintgen
Publisher: BACOPA (Bugrim)

http://www.narayana-verlag.com/b17741

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

1. Vorwort 7
2. Danksagung 9
3. Einleitung 10
4. Die Grundlagen der Ernährung aus der Sicht der TCM 12
   4.1. Das energetische Temperaturverhalten 13
   4.2. Geschmacksrichtungen 15
   4.3. Funktionskreisbezug 17
   4.4. Wirkrichtungen 18
   4.5. Ernährungsempfehlungen und Ernährungsfehler aus der Sicht der TCM 19
   4.6. Spezielle Aspekte 23
5. Yin und Yang 25
6. Die Fünf Elemente 35
7. Die Substanzen aus der Sicht der TCM 48
   7.1. Die Grundarten des Qi 52
   7.2. Die Umwandlungen von Qi 55
   7.3. Das Blut (Xue) 57
   7.4. Die Körperflüssigkeiten (Jinye) 57
8. Qi-Anpassung als Trainingseffekt 60
9. Energiebereitstellung aus westlicher Sicht 63
10. Spezifische Beachtung der Wirkung der Ernährung auf die Wandlungsphasen 84
   10.1. Funktionskreis Milz-Magen 84
   10.2. Funktionskreis Lunge 86
   10.3. Funktionskreis Leber 87
   10.4. Funktionskreis Niere 88
   10.5. Funktionskreis Herz 89
11. Aspekte, die sich negativ auf die Wandlungsphasen auswirken 90
12. Die Umsetzung der Sporternährung aus der Sicht der TCM 91
   12.1. Leistungsgruppen 93
   12.2. Sportartspezifische Einteilung 94
   12.3. Die wettkampfspezifischen Aspekte 95
   12.4. Sporternährung in der Praxis aus westlicher Sicht 97

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

13. Aufgaben der einzelnen Mahlzeiten am Tag 103

13.1. Frühstück 103

Gebratene Polenta mit Avocado und Tomaten 104
Apfel-Nusspfannkuchen mit Buchweizen 105
Hirsebrei mit Karotte und Pastinake 106
Motschi mit Kürbis 107
Hafer-Müsli 108
Süße Erdäpfel-Mohnlaibchen mit gebratenen Feigen.....109
Buchweizenpalatschinken mit Linsenpüree und Frühlingslauch 110
Hühnerbrühe mit Reis und grünen Sojabohnen..... 112
Hafer-Curry mit Fisch..... 114
Rundkornreis mit Marille 115
Dinkelbrei mit Kumquats 116
Haferbrei mit Kürbis 117
Dinkelcrepes mit Nussfüllung..... 118
Gemüsesuppe mit Dinkelschrot 119
Hirsemüsli mit Früchten und Mandeln..... 120

13.2. Mittagessen, wenn nachmittags Training folgt..... 121

Hirsenudeln mit gebratenem Gemüse und Wachtelei..... 122
Quinoa mit Yamswurzel und getrockneten Tomaten 124
Kräuternudeln mit Amaranthbolognese..... 126
Rindfleisch, mit Niedertemperatur gebraten,
Süßkartoffelpüree und gebratener Fenchel..... 128
Curry von Linsen, Erdäpfel, Gerste..... 130
Huhn aus dem Aromadampf mit Kräuterrisotto..... 131
Gefüllter Tofu mit Ingwerkarotten und Buchweizen..... 132
Satespießchen mit Erdnusssauce und Kamut 134
Zanderfilet auf Kräuterpüree 136
Bohnen-Dinkel-Chili 137
Tomatengnocchi mit Spargel und Kräutersauce 138
Tafelspitz mit Kräuterschaum und Erdäpfelschmarrn..... 140
Bulgur mit Grünkohl und gebratener Forelle 142
Kichererbsen mit Tomaten 143
Lammhüfte mit Dinkellaibchen und Paprikasauce 144

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

13.3. Abendessen nach dem Training 146
Lasagne von Tofu und Foreile 147
Forellensüppchen mit Gemüse und Süßreis 148
Karotten-Ingwersuppe mit Huhn 150
Zanderlaibchen mit Hirse 152
Erdäpfel-Brennnesselsuppe mit pochiertem Ei 153
Melanzane gefüllt mit Tofu auf Reisnudeln 154
Gedämpfte Erdäpfel mit Avocadocreme 156
Omelette mit Karotten-Fenchelgemüse 157
Seesaibling mit Ofenreis 158
Reisfleisch 159
Gerstenlaibchen mit Pfannengemüse 160
Gratinierte Lachsschnitzel mit wildem Reis 162
Gedämpftes Lachsfilet mit Fenchel 163
Pochierter Lungenbraten mit Gewürzsud und Erdäpfelwürfeln 164
Mariniertes Huhn mit Pilzen und Dinkel 165

13.4. Snacks nach TCM 166
Reiscakes mit Batate 167
Makirolle mit Avocado und Karotte 168
Hirseauflauf mit Trockenfrüchten 169
Süßkartoffel Erdnusslaibchen 170
Gemüse-Reisquiche 171
Hafer-Nuss-Beerenshake 172
Zucchini-Mais-Reisshake 173
Birnen-Dinkel-Shake 174
Bananen-Avocadoshake 175
Melonen-Dinkel-Shake 176

14. Kräuter in der Ernährung des Sportlers 177
15. Lebensmitteltabelle nach Florian Ploberger 179
16. Quellenverzeichnis 194

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

3. Einleitung

Seit der Mensch Sport betreibt, liegt sein Bestreben darin, die eigene Leistung stets zu verbessern. Neben immer ausgefeilteren Trainingsmethoden, optimierten Sportgeräten und bis an die Grenze des Erlaubten gehenden medizinischen Betreuungen spielt hierbei die Ernährung eine rasch wachsende stärkere Rolle.

In den gängigen Empfehlungen werden vor allem Nährstoffindizierte Parameter vorgegeben, die diverse Anforderungen und Bedürfnisse des Sportlers abdecken sollen. Im Focus stehen dabei

- Die Energiebereitstellung
- Der Aufbau von Muskelmasse
- Regenerative Prozessbeschleunigungen
- Ein optimierter Stoffwechsel
- Eine stabilere Immunabwehr

Sind die grundlegenden Empfehlungen in der Ernährungslehre schon recht unterschiedlich, so driften sie in der Sporternährung doch zum Teil sehr weit auseinander. Es darf also als eher schwierig angenommen werden, allgemeingültige Ernährungsempfehlungen in der Sporternährung zu geben - dennoch möchten wir mit diesem Buch einmal einen etwas anderen Ansatz geben, nämlich einen Ganzheitlichen mit Schwerpunkten aus der Sicht der TCM. Die Grundlage aller ganzheitlichen Systeme liegt in der Betrachtung des Individuums, seiner individuellen Situation und aktuellen Lebensphase, seiner allgemeinen und seiner momentanen Konstitution. Übergeordnet wird immer die Verbindung zwischen dem Mensch und der Natur mit be-

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

rücksichtigt, denn eine wahre Gesunderhaltung und Selbstverwirklichung kann nur erfolgen, wenn auch die Natur langfristig erhalten wird.

Das Erkennen und Ausgleichen von Disbalancen sowie das Stabilisieren der Gesundheit stellen die Basis dar, um die individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern - und das ohne Ressourcenverluste. Es ist das erklärte Ziel, die Gesunderhaltung - auch oder sogar insbesondere -immer in den Vordergrund zu stellen. Dabei werden sowohl die physischen als auch die psychischen Aspekte im Einklang berücksichtigt.

Mit einem Wort - das Ziel liegt in der Erhaltung und Pflege der Balancefähigkeit - dann kann die bestmögliche Leistung auch ohne Probleme bei entsprechendem Training und angepasster Lebensweise abgerufen werden.

Leseprobe von S. Wintgen,
„Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“
Herausgeber: BACOPA (Bugrim)
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Siegfried Wintgen

Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Gesundheitsprävention und Leistungsoptimierung mit einer bedarfsorientierten Ernährung

200 pages, hb
publication 2012

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com