

Siegfried Wintgen Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Leseprobe

[Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin](#)

von [Siegfried Wintgen](#)

Herausgeber: BACOPA (Bugrim)



<http://www.narayana-verlag.de/b17741>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



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

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
Hirse müsli mit Früchten und Mandeln.....	120
13.2. Mittagessen, wenn nachmittags Training folgt.....	121
Hirsennudeln 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 Erdnussauce 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

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 Reismudeln	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
Makirulle 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

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-

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.



Siegfried Wintgen

Sporternährung aus Sicht der
Traditionellen Chinesischen Medizin

Gesundheitsprävention und
Leistungsoptimierung mit einer
bedarfsorientierten Ernährung

200 Seiten, geb.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de