

Wir sind für Sie da



**Sie haben noch Fragen?**

Gerne beraten wir Sie persönlich

Ihre

**Antonie Egger**

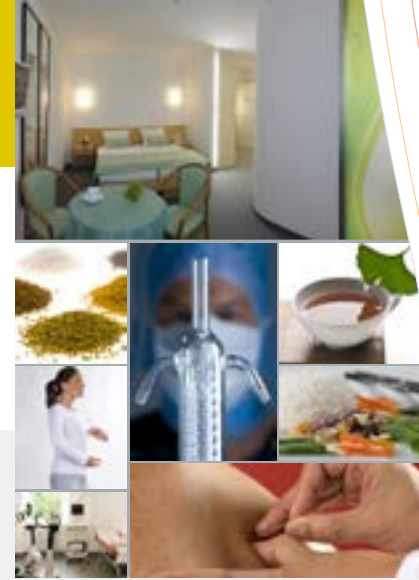
Ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin TCM,  
Master of Chinese Dietetics

**iTCM-Klinik Illertal GmbH**

Krankenhausstraße 7  
D-89257 Illertissen

T. +49(0)7303.952926.0  
F. +49(0)7303.952926.90

info@itcm-illertal.de  
www.itcm-illertal.de



**iTCM**  
KLINIK ILLERTAL

INTEGRATIVE  
TRADITIONELLE  
CHINESISCHE  
MEDIZIN

**Ihr Weg zu uns**



**Ernährung**

Nutzen Sie unseren Informationsabend über die  
Möglichkeiten und Grenzen der Traditionellen Chinesischen  
Medizin **jeden Mittwoch von 17 Uhr bis 19 Uhr.**  
**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Grüß Gott!

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie mit der traditio-  
nellen chinesischen Ernährungslehre bekannt machen, die  
in unserer Klinik therapiebegleitend eingesetzt wird.  
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.



Mit den besten Wünschen  
für Ihre Gesundheit  
Ihre

*Sigrid Losert*

Sigrid Losert  
Geschäftsführerin  
iTCM-Klinik Illertal

nǐ hǎo und

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie sind Ihr eigener Arzt und Apotheker – und zwar immer  
dann, wenn Sie kochen und essen. Denn in der Traditionellen  
Chinesischen Medizin tragen die Wahl unserer Lebensmittel und  
ihre Zubereitung ganz wesentlich zur Regulation des Qi, also der  
Energieströme und damit zu unserer Gesundheit bei.

Durch gute Ernährung fördern wir das Qi und eine Mahlzeit nach  
der 5-Elemente-Küche spendet neben Energie und Wohlbefin-  
den auch vollen Geschmack.

In Kooperation mit



TCM-Hochschule Nanjing

Universitätsklinikum  
Erlangen



Der Zusammenhang von Ernährung und Krankheit ist bekannt. Man weiß, dass ein Diabetes Typ II durch angepasste Ernährung gemindert werden kann oder dass salzreiche Speisen bei Bluthochdruck ungünstig sind. In der chinesischen Diätetik dient Essen auch als Therapeutikum bei Beschwerdebildern wie Rückenschmerzen, Migräne, Arthrose oder Stress. Wichtig dabei: die optimale Kombination, eine hohe Qualität und eine bekömmliche Zubereitung der Zutaten, um den Organismus zu entlasten.

## Zur Unterstützung der Therapie

Essen nach TCM ist weder Diät, noch Kur oder gar eine „Anti-Krebs-Methode“. Aber: Nahrung kann Gesundheit fördern oder schädigen.

Eine gute Ernährung richtet sich immer darauf, die Mitte, den Energiefluss Qi, zu stärken. Unterschiedliche Effekte der Lebensmittel auf das Qi und die Organsysteme unterstützen bei vielen Beschwerden die Therapie. Die richtigen, also passenden Speisen sind für jeden Patienten individuell gewählt, in Abstimmung mit der Schulmedizin und nach der Puls- und Zungendiagnostik durch chinesische Ärzte. Sämtliche Ernährungsempfehlungen lassen sich im Alltag unkompliziert und mit Zutaten aus heimischen Bezugsquellen umsetzen.

Während des stationären Aufenthalts werden Menüs serviert, die nach den Regeln der TCM von der Küche des von Gault&Millau und Guide Michelin prämierten Gasthofs Krone, Illertissen zubereitet werden. Allergien und Unverträglichkeiten werden jeweils individuell berücksichtigt. Küchenchef Jürgen Willer verwendet für seine Kreationen vorrangig frische, saisonale Produkte aus der Region von bester Qualität – ebenfalls ganz im Sinne der TCM-Ernährungslehre, denn die Wertigkeit der Lebensmittel ist ihr ein wichtiger Aspekt.

## 5-Elemente-Küche

Die TCM-Ernährungslehre, auch 5-Elemente-Küche, kategorisiert Lebensmittel nicht über Kalorien, Vitamin- oder Fettgehalt, sondern ordnet sie nach Geschmack, Farbe und Wirkung sowie nach Elementen, Jahreszeiten und Organsystemen.

Im Einzelnen sind dies die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und die Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig, die zu Frühling (grün), Sommer (rot), Spätsommer (gelb), Herbst (weiß) und Winter (schwarz/blau) gehören.

Die Reihung entspricht im Körper Leber und Galle, Herz und Dünndarm, Milz und Magen, Lunge und Dickdarm sowie Niere und Blase. Zudem kennt die TCM eine thermische Wirkung der Nahrung und unterscheidet zwischen wärmend, kühlend und neutral, beziehungsweise zwischen trocknend und befeuchtend. Generell sollten in jeder Mahlzeit alle Elemente zu finden sein, damit sie ausgewogen, gesund und wohlschmeckend ist. Aber auch persönliche Lebensumstände, die Emotionslage oder die Familiengeschichte fließen in die Ernährungsberatung ein und bedingen die Gewichtung der Zutaten.

## Ernährung für harmonische Energie

Ernährung bildet innerhalb des ganzheitlichen Behandlungsansatzes eine eigene Säule der TCM-Therapie und wird, wie auch Akupunktur und Kräutertherapie, für jeden Patienten anhand seiner Konstitution, Persönlichkeit, Vorlieben und Lebensumstände individuell ermittelt.

Empfohlene Speisen, Getränke, Gewürze oder Zubereitungsarten sollen stets das Qi in Balance halten – oder ins Gleichgewicht zurückbringen. Diese Harmonie wird nicht zuletzt durch eine Ernährung erreicht, die dem Körper Lebensmittel im Wortsinn – Mittel zum Leben – zur Verfügung stellt. Mithin Nahrung, die unterstützend wirkt. So wird bei Hitze „kühlende“ Ernährung wohl tun und bei Stress ein „süßer“ Geschmack entspannen, um nur zwei Kategorien zu nennen.

## Behandlungsspektrum

- Allergien
- Burn-out
- Chronische Schmerzzustände
- Herz-Kreislauf-Prävention
- Koronare Herzkrankheiten
- Migräne
- Polyneuropathie
- Psychische Störungen
- Schlafstörungen
- Stress-Prävention

Die Liste dient zu Ihrer Orientierung. Aufgrund von Platzgründen können nicht alle behandelbaren Erkrankungen aufgeführt werden.

## Ganzheitliches Behandlungskonzept

### Naturwissenschaftliche Medizin

- Untersuchungen und Behandlungen von Herz-Kreislauferkrankungen

### Psychotherapie

- Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen

### Traditionelle Chinesische Medizin

- Kräutertherapie
- Akupunktur
- Ernährungslehre
- Qigong
- Schröpfen
- Tuina-Massage

## TCM hochkompetent



Unsere chinesischen TCM-Ärzte sind Angehörige der TCM-Hochschule Nanjing, in der sie als Professoren, Lehrbeauftragte, Chef- und Oberärzte tätig sind. Sie verfügen somit über die höchstmögliche Qualifikation in der Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Die TCM-Hochschule Nanjing ist eine der größten und ältesten TCM-Hochschulen mit rund 20.000 Studenten.

## Kräutertherapie – geprüfte Sicherheit

- Herstellung chinesischer Kräutermischungen durch Spezialapotheke
- Granulate rückstandsanalytisch und auf Identität geprüft
- Qualitätskontrolle in Kooperation mit der Regierung von Oberbayern

## Forschung und Wissenschaft

- Wissenstransfer mit der Universität Erlangen und der TCM-Hochschule Nanjing
- Durchführung wissenschaftlicher Studien und Anwendungsbeobachtungen
- Wissenschaftliche Überprüfung der TCM-Behandlungen

