



Wir sind für Sie da



Sie haben noch Fragen?

Gerne beraten wir Sie persönlich

Ihre
Dr. med. Wang, Dan
Allgemeinärztin und Akupunkturspezialistin

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

Grüß Gott!

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie mit der traditionellen 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

Ihr Weg zu uns



Nutzen Sie unsere Informationsmöglichkeiten zu
Anwendungsgebieten und Therapien der TCM
jeden Mittwoch von 10.30 - 11.00 Uhr und
von 18.00 bis 19.00 Uhr.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ernährung



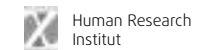
nǐ hǎo und

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 Wohlbefinden auch vollen Geschmack.

Bisherige Kooperation mit:



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.

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 die chinesische Arzneitherapie, 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.

Buchtipps zur Ernährungslehre

Barbara Temelie

Ernährung nach den Fünf Elementen

Roswitha Fehrer

Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten

Roswitha Fehrer

Fünf-Elemente-Kochen im Einklang mit Beruf und Haushalt

Behandlungsspektrum

- Anti-Aging
- Atemwege/HNO
- Augen
- Bewegungsapparat
- Frauenheilkunde
- Haut
- Herz-Kreislauf
- Kinder
- Long-Covid-Syndrom
- Magen-Darm
- Neurologie/Vegetativum
- Post-Vac-Syndrom
- Stoffwechsel/Hormone
- Schmerzen
- Urologie

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

Traditionelle Chinesische Medizin

- Chinesische Arzneitherapie
- Akupunktur
- Ernährungslehre
- Qigong
- Schröpfen

TCM hochkompetent



In unserer Klinik arbeiten ausschließlich langjährig ausgebildete, hochqualifizierte TCM-Ärzte und TCM-Mediziner. Unsere TCM-Ärzeschaft setzt sich sowohl aus deutschen Fachärzten mit TCM-Ausbildung, als auch aus chinesischen deutschsprachigen Ärzten mit TCM-Ausbildung in China zusammen. Unsere TCM-Ärzte und TCM-Mediziner stehen in ständigem Austausch über unsere Patienten miteinander in Verbindung, um die für Sie bestmögliche Behandlung gewährleisten zu können.

Chin. Arzneitherapie – geprüfte Sicherheit

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

Projektbezogene Kooperationen

- Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention
- Universität Augsburg: Lehrstuhl für Umweltmedizin
- Gemeinnütziger Verein "Hilfreiche Medizin für alle e.V."

