

## **Wenn die Knochen schmerzen Rheumatoide Beschwerden aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin**

Qi ist unsere Lebensenergie, die frei durch unseren Körper fließen soll, damit das Blut gut bewegt wird. Qi bewegt sich durch Leitbahnen (Meridiane). Aus unterschiedlichen Gründen kommt es aber dort immer wieder zu Blockaden, der Fluss der Lebensenergie wird behindert, Schmerzen entstehen. Rheumatoide Beschwerden können aus übermäßiger Feuchtigkeit, innerem Windgeschehen, Kälte- oder Hitzeeinwirkung entstehen.

Am Dienstag den 18. April 2006 haben Interessierte bei Eva Laspas, dipl. TCM-Ernährungsberaterin, die Möglichkeit zu einer kostenlosen TCM-Zugendiagnose und Info über die TCM-Ernährung unter anderem bei rheumatoiden Beschwerden in der Apotheke ‚Zum Löwen von Aspern‘, Wien 22.

Eva Laspas dazu: „Wie immer gibt es bei jedem Menschen unterschiedliche Ursachen, warum rheumatoide Beschwerden auftreten. Grundsätzlich empfiehlt sich einen Arzt zur Behandlung zu Rate zu ziehen. Die Ernährung ist der Grundpfeiler und sollte auf alle Fälle verändert werden.“

### **Die Art des Schmerzes gibt Aufschluss**

Dem TCM-Arzt oder der TCM-Ernährungsberaterin gibt die Art, wie sich der Schmerz äußert einen Hinweis. Kommt der Schmerz von überwiegender Feuchtigkeit, dann spürt man eher eine Schwellung und eine Schwere. Kälteblockaden machen sich meist durch stechende Schmerzen bemerkbar. Sollte Wind die Ursache sein, dann Wandern die Schmerzen.

Menschen, die durch Kälte Rheuma haben, fühlen sich am ganzen Körper ständig kalt. Hier ist es notwendig, das Qi langsam aufzuwärmen, wärmende gekochte Speisen zu sich nehmen, sanfte Bewegung. Scharfe Gewürze wie Pfeffer oder Curry sind dabei eher selten zu verwenden, besser sind wärmende Gewürze, wie Zimt, Nelken, Fenchel, Ingwer und Wacholderbeeren. Damit das Qi bewegt wird, sollte man Lauch, Zwiebel und Knoblauch mitkochen.

### **Feuchtigkeit und innerer Wind**

Wer auf Grund von Feuchtigkeit an rheumatoiden Beschwerden leidet, der sollte typische ‚Feuchtigkeitstankstellen‘ meiden und zusätzlich die übermäßige Feuchtigkeit im Körper langsam abbauen.

Meiden Sie Milch- und Milchprodukte, denaturierte Lebensmittel, Süßes und Fettiges im Übermaß. Auch zu viel Salzige und Saures verstärkt die Feuchtigkeit im Körper. Wichtig hierbei ist auch, unbedingt gekochte Nahrungsmittel zu sich zu nehmen und etwas Ingwer mitzukochen, das fördert die Umwandlung des Schleims und zerstreut das Qi.

Innerer Wind kann mehrere Entstehungsursachen haben. Er kann von äußerem Wind, Klimaanlage bis hin zu Traumen kommen. Wind kann man durch scharfen Geschmack zerstreuen, wie zum Beispiel durch Cillis oder Fenchel.

Es sind jedoch meist Mischformen von Kälte und Wind oder Hitze und Wind, die wir bei unseren KlientInnen sehen. Hier heißt es Achtung mit dem Scharfen!!

Ideale Nahrungsmittel können hier sein: Sonnenblumenkerne, Frühlingszwiebel, Fenchel, Stängensellerie, Sellerie, Weintrauben, Rapsöl, grüner Tee, Buchweizen, bei Hitze und Wind auch Weizen.

### **Veränderungen im Lebensstil**

Die Traditionelle Chinesische Medizin möchte gerne der Ursache auf den Grund gehen. Daher geht mit einer Ernährungsumstellung ganz automatisch auch sehr oft eine Veränderung des Lebensstils einher. Aus diesem Grund hat sich das TCM-Ernährungscoaching bewährt, das die Menschen bei der Umstellung begleitet.

Für individuelle Ernährungspläne und Ernährungscoaching steht Eva Laspas bei einer Ernährungsberatung zur Verfügung. Der nächste Seminartermin ‚Abnehmen mit der TCM‘ ist am Samstag, den 01. April 2006.

Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas,  
Tel: 280 76 27, [eva@laspas.at](mailto:eva@laspas.at), [www.laspas.at](http://www.laspas.at)