

## EFFIZIENT: TCM-Kur

Die traditionelle chinesische Medizin empfiehlt nach Arztabsprache Mäßigung in Form einer bewussten Einschränkung beim Essen, während der Darm ausrastet und Altlasten ausscheidet. Gleichzeitig ist auch geistige Mäßigung (ein „Zur-Ruhe-Kommen“) damit gemeint. Entschlacken nach der TCM ist recht einfach und sollte nicht zu lange dauern. Je nach Typ kann man mit Saft, Gemüsesuppe oder Getreide entschlacken.

**I Getreide.** Menschen, denen öfter kalt ist, empfiehlt Eva Laspas, TCM-Ernährungsberaterin in Wien ([www.laspas.at](http://www.laspas.at)), die Getreidekur: z. B. Hafer, Naturreis, Hirse oder Grünreis so viel man will. Eine ideale Kurdauer ist für „Neueinsteiger“ ca. drei Tage, zwei Tage zum Vorbereiten und mindestens zwei Tage zum Ausklingen.

**I Darmsanierung.** „Achten Sie auch darauf, Ihren Darm in Funktion zu halten. Unwohlgefühle oder Kopfschmerzen am ersten Tag können von ungenügender Darmentleerung oder zu wenig Flüssigkeit kommen“, so die Expertin. Viel Schlaf, Bewegung, Bauchmassagen, Leberwickel, Ruhe und Entspannung unterstützen den Körper bei seiner Arbeit.

**I Entspannung.** Überhaupt sollen diese Tage keine „Strafe“ sein. Laspas: „Nehmen Sie sich einigen Tage ‚frei‘ von Pflichten und umsorgen Sie sich. Machen Sie wenn möglich nur, was Ihnen Spaß macht. Zusätzlich können Sie Ihren Körper auch noch mittels Akupunktur oder chinesischen Kräutern unterstützen.“ Beides wird exakt von einem TCM-Arzt individuell abgestimmt.

Leberwickel, Einläufe und reichlich entschlackende Tees ergänzen auch in der TCM das Programm.

**Bewertung:** Das Programm ist sanft, in Kombination mit Arztbesuchen auch ideal von zu Hause aus machbar! Die TCM-Kur ist eher für Fastenerfahrene geeignet.

