



Lieber Herr M.!

Herzlichen Dank für Ihre Frage: Leider muss ich Ihnen sagen, dass aus der Sicht der TCM Ihr Frühstück nicht so gesund ist, wie Sie glauben.

Betrachten wir den Ablauf eines Tages:

Ab dem Moment des Erwachens – aus der Sicht des Körpers etwa 5 Uhr früh – steht uns unser Körper zu 100% zur Verfügung und dient unseren Bedürfnissen. Solange er in Balance ist, macht er alles was wir wollen. Lediglich Grundbedürfnisse wie Hunger, Durst und Ausscheidungsdrang meldet er uns rück. Ansonsten ordnet er sich völlig unseren ‚Befehlen‘ unter. Die einzige Zeit, die dem Körper zur Verfügung steht, etwas für sich selbst zu tun, ist die Nacht. In dieser Zeit wird entgiftet, entschlackt und energetisch gesehen alles wieder in Ordnung gebracht und an seinen ‚richtigen‘ Platz zurückgeräumt, was untertags in Unordnung geraten ist und seinen ‚Platz‘ verlassen hat. Der Körper – so kann man es durchaus sagen – läuft in der Nacht auf Hochtouren, während unser Geist, der uns den ganzen Tag antreibt, ins Herz schlafen geht. So sieht es die TCM.

Nun wachen wir in der Früh mit wachem Geist auf, weil dieser ruhen konnte, aber mit einem Körper, der, in Anbetracht seiner nächtlichen Leistungen, nach einer Energiequelle ruft. Diese Energiequelle sollte ein ‚energiereiches‘ Frühstück sein. In der TCM ist dies das thermisch **‚warme‘** Frühstück. Alle Ihre angegebenen Frühstückszutaten sind thermisch kühl bis kalt. Das schwächt den Körper und er kann nicht auf ‚Touren‘ kommen. Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kälteempfinden sind nur einige Reaktionen, die sich einstellen können.

Das Frühstück aus der Sicht der TCM sollte unbedingt ein mit Wasser GEKOCHTES Getreide, Kompott- oder Trockenfrüchte, Nüsse, Süße wie beispielsweise Honig oder Ahornsirup beinhalten und für alle die den süßen Geschmack in der Früh weniger bevorzugen, kann es auch eine gute Gemüsesuppe oder ein gekochtes Getreide mit Gemüse wie beispielsweise Reis mit Karotten und Brokkoli sein. Auch hier kann man Nüsse dazumengen. Aber auch eine Eierspeise mit Paprika und klein geschnittenen Karottenstücken und einem Schuß Kernöl gibt Kraft! Wenn Sie wollen, sende ich Ihnen ein paar Frühstücksrezepte zu?

Herzlichst, Ihre Dr. Doris Langenberger

