

gesunderhaltenden Fluss des Qi ist ein gesunder Stoffwechsel ein bedeutender Faktor. Gesund zu sein bedeutet: Alles essen zu können, aber nicht ständig an Essen denken zu müssen. Und es heißt, sich nicht mit Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Stuhlunregelmäßigkeiten, Übelkeit oder verminderter Leistungsfähigkeit herumschlagen zu müssen. Demgegenüber können Lebensmittel für vorgeprägte Menschen sogar gleichsam zu feindlichen Kampfstoffen werden. Wer vieles nicht mehr verträgt, für den ist das Einkaufen von Lebensmitteln eine ständige Auseinandersetzung zwischen Wollen und Nichtkönnen oder Nichtdürfen. Die Freude am Essen geht verloren.

In der Coronapandemie hat sich zudem ein Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und

Immunsystem gezeigt. Für das Anfangsstadium der Covid-19-Erkrankung waren Blähungen, Übelkeit und Durchfall typische Begleiterscheinungen von Fieber und Erkältungssymptomen. Im Krankheitsverlauf zeigte sich, dass Menschen mit Vorerkrankungen aus dem Stoffwechselbereich besonders gefährdet für die lebensgefährlichen Komplikationen der Erkrankung sind. Seinen Stoffwechsel gesund zu halten oder, wenn er bereits gestört ist, wieder zur Normalität zurückzuführen, ist damit nicht nur ein Schritt zur besseren Lebensqualität, sondern auch ein äußerst wichtiger Faktor zu beständiger Gesundheit.

Aus diesem Grund haben wir dieses Buch dem Stoffwechsel gewidmet und ein 4-Wochen-Programm zusammengestellt, das den Fokus auf eine gesunde Mitte legt. Es

basiert auf jahrzehntelanger Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Patienten, die ich, Dr. med. Fritz Friedl, behandeln durfte. Oftmals wird TCM hierzulande mit einer stark abgewandelten Form der 5-Elemente-Küche in einen Topf geworfen. Sie steht jedoch durch ihre Pro- und Kontra-Listen für Restriktion, denn es wird dabei in »gute« und »schlechte« Lebensmittel unterteilt. Der TCM geht es jedoch stets um Vielfalt und um Ausgleich. Verbote spielen dabei keine große Rolle. Aus diesem Grund finden Sie hier eine Vielzahl an variantenreichen, köstlichen Rezepten, deren Wirkung ich, Peter Asch, im Laufe meiner langen Jahre als Chefkoch an Patienten erprobt und immer weiter verfeinert habe. Sie beweisen: Gesund und gleichzeitig schmackhaft zu essen, ist kein Widerspruch.

Unser 4-Wochen-Programm soll nicht

Wissen oder Vorschriften transportieren, sondern Ihnen neue Erfahrungen vermitteln – die Erfahrung, dass bereits einige Veränderungen in Ihren Gewohnheiten Ihren Stoffwechsel dazu verleiten, seine Aufgaben besser zu erfüllen. Sie erhalten neben der notwendigen Theorie über den Stoffwechsel darüber hinaus auch wertvolles Wissen über Heilpflanzen sowie Informationen zu Kochtechniken.

Betrachten Sie die vier Wochen als ein Reanimationsprogramm, als einen pädagogischen Impuls, etwas anzuregen, was eigentlich in Ihnen angelegt, aber das aktuell aus irgendwelchen Gründen verkümmert ist und nur noch eingeschränkt funktioniert. Beschäftigen Sie sich nicht mit der Frage, warum das so ist und wer daran Schuld trägt. Lassen Sie sich stattdessen ganz darauf ein, neue Erfahrungen zu machen, und öffnen Sie sich dafür, dass Ihr

Organismus Ihnen die Chance bietet, auf veränderte Gewohnheiten auch verändert zu reagieren. Wir wünschen Ihnen nun genussvolle neue Erkenntnisse!

Dr. med. Fritz Friedl und Peter Asch