

Michael und der Sport

Michael ist 45 und von Jugend an ein Sportler. Er läuft regelmäßig und klettert mit Begeisterung.

In letzter Zeit hat er zunehmend Probleme mit seinem Knie und seinem Handgelenk. Das Handgelenk ist bereits drei Mal operiert, was für einen Kletterer natürlich bitter ist. Das Knie hat schon Arthroskopien hinter sich.

Michael hat trockene Haut und eine trockene Zunge. Ich taste den Puls und stelle die TCM Diagnose: Blutmangel und Trockenheit.

Blut, im Chinesischen Xue, ernährt nicht nur die inneren Organe, sondern auch Muskeln, Sehnen, Knochen und Haut. Die Sehnen eines Sportlers verbrauchen nicht nur viel Qi - Energie, sondern auch viel Blut - Xue.

Frauen verlieren logischerweise Blut durch die Menstruation. Wenn sie zu viel Blut verlieren, kann es auch zu Blutmangel kommen.

Gute Nahrungsmittel zum Blutaufbau sind:

Marille, Dattel, Eigelb, Heidelbeere, Himbeere, Hühnerfleisch, Leber, Kirsche, Melasse, Feldsalat, Spinat, rote Rüben, Broccoli, Kichererbse, Linse, Pinienkerne. (Quelle: Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, Bacopa Verlag)

Außerdem empfehle ich Michael sein Frühstücksmüsli anders zuzubereiten und die Kombinationen Getreide, Milchprodukte und Obst wegzulassen. Diese tut den Sehnen nicht gut.

FRÜSTÜCK

1 Tasse Haferflockenmark kurz anrösten. 1EL gehackte Walnüsse zugeben. Mit warmem Wasser (4-5 Tassen aufgießen). 1-2 EL Rosinen, Vanille, (Zimt), Zucker nach Geschmack. Kardamom. Prise Salz. Spritzer Zitrone. Etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Eine skandinavische Sportlergruppe, die ich einmal getroffen habe, rührte Heidelbeeren in diesen porridge.