



BERNADETTE HARTWEGER
DIÄTOLOGIN

TCM-Sporternährung - wohltuende Unterstützung

Mag. Bernadette Hartweger, BSc

PIH 24.03.2022

Die TCM und Sport

- im Idealfall nach dem Sport mehr Energie als vorher!
 - Tai Qi, Qi Gong, Yoga
- körperliche Bewegung (in Maßen) bewegt Qi, löst Qi-Stagnationen
 - Walken, Wandern, Langlaufen, Schwimmen
 - freies Tanzen, Salsatanzen, Bauchtanzen
- zu viel schwitzen – verletzt das Yin (Körpersäfte, Blut, Essenz)
 - sehr lange Läufe, forciertes Schwitzen
- lässt das Qi stagnieren
 - (Renn)Radfahren, Standardtänze, Kraftsport
- Die Dosis macht das Gift!

Blut- und Säfte Mangel

- trockene Augen, Mund/Lippen, Stuhl
- brüchige Nägel, eingerissene Nagelbetten und splissige Haare, Haarausfall
- Muskelkrämpfe, Taubheitsgefühl
- Muskelverkürzungen, unelastische Sehnen
 - und Bänder
- Drehschwindel, Liftschwindel
- Nachtblindheit, Lichtempfindlichkeit
- innere Unruhe, dünnhäutig
- Osteoporose

TCM Ernährung für Sportbegeisterte

- Säfte nähren
 - ausreichend Trinken (handwarm)
- Blut nähren
- Gekochte Mahlzeiten
 - Suppen, Eintöpfe, Kompotte, Muse



BERNADETTE HARTWEGER
DIÄTOLOGIN

Lebensmittel, die Blut und Säfte nähren

- Brokkoli, Spinat, Mangold, Petersilie(nwurzel), Karotten, gelbe Rüben,
 - Zucchini, Melanzani, Champignon, Karfiol, Kraut, rote Paprikaschote, gekochte
 - Tomaten, Chinakohl
- Äpfel, Birnen, Weintrauben, Melonen, Mandarinen,
 - Datteln, Rosinen, Goji-Beeren, Beeren
- Reis, Kartoffeln, Couscous, Quinoa
- Pinienkerne, schwarzer Sesam, Erdnüsse (gekocht)
- Rote Rüben Saft, roter Traubensaft
- Ei(gelb), Rind, Huhn, Gans, Ente, Leber, Süßwasserfische

Lebensmittel, die Blut und Säfte verletzen

- Trocknende LM:
 - Hülsenfrüchte, Spargel, Stangensellerie, Maroni
 - Knabbergebäck
 - Hirse, Dinkel, Gerste
 - Thymian, Salbei, Kardamon, Curcuma
 - Kaffee, schwarzer und grüner Tee
- Hitze erzeugende LM:
 - Scharfe Gewürze, Lauchfamilie
 - Meeresfrüchte
 - Alkohol, insbes. Rotwein, Hochprozentiges
 - Essig

TCM Ernährung für Sportbegeisterte

- Frühstück
 - Warmer Getreidebrei mit Rosinen, Datteln, Pinienkernen, Goji Beeren, schwarzem Sesam und Beeren
 - Eierspeise mit Zucchini, Pilzen, Tomaten, Petersilie und Maiswaffeln oder getoastetes Brot
 - Weiches Ei mit Maiswaffeln oder getoastetem Brot

TCM Ernährung für Sportbegeisterte

- Mittagessen/Abendessen
 - Mildes Hühnercurry mit Reis
 - Gemüseintopf mit schwarzen Bohnen und Erdäpfeln
 - Risipisi (70% Reis, 30% Erbsen)
 - Wokgemüse mit mariniertem Tofu und Reis
 - Warmer Couscoussalat ev. mit gebratenem Hühnerfleisch



BERNADETTE HARTWEGER
DIÄTOLOGIN

TCM Ernährung für Sportbegeisterte

- Abendessen
Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Schwarzbrotstücken
Gebratener Reis mit Gemüse

vor dem Sport

- Locker Laufen, ca. 30min – geht nüchtern, aber NIE ohne Flüssigkeit!
- Intensive Einheit – unbedingt vorher frühstücken!!
- Abstand zu Zwischenmahlzeit = 1-1,5h
Reiscongee mit Apfelmus
Apfelmus mit Hafermark
- Abstand zu Hauptmahlzeit = 2-3h
Eigerichte
Gedünstete Lachsforelle mit Reis oder Erdäpfelpüree,
Gemüse und Kräutern
(Reis-)Milch-Reis mit Kompott
Kaiserschmarrn
Geröstete Leber

direkt vor und während dem Sport

- 30 min davor...
- Sportgetränke:
Sirup + Wasser + Salz
Molke + Wasser + Salz
 - Energiekugeln

nach dem Training

- Kohlenhydrate + Eiweiß! Sofort bis 1/2h nach der Belastung (Glykogenspeicher, Muskelproteinsynthese)
- Nichts zu fettiges und Alkohol (hemmt Muskelproteinsynthese)
- Blaues Licht vor dem Schlafen bremst MPS!
- Sportgetränk: Molke + Wasser
- Veganer Regenerationsdrink
- Hauptmahlzeit

Beweg Dich mit Freude
und solange Du dabei
lächeln kannst

