# "Leicht Leben" Abnehmen mit System

Anleitung für TCM-Therapeuten

Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Das Buch "Leicht Leben – Abnehmen mit System" dient dazu, sich mit der Thematik vertraut zu machen und die innere Struktur zu erkennen. Es eignet sich jedoch nicht dazu, sich autodidaktisch die Fähigkeiten anzueignen, um eigenverantwortlich zu therapieren. Das Buch kann deshalb eine qualifizierte Ausbildung oder die Anleitung eines erfahrenen Therapeuten nicht ersetzen. Es wird jedoch eine Hilfe beim Erlernen der Thematik darstellen.

Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist zudem urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Werke.

Zuschriften und Kritik bitte an:

THEWS Verlag für Naturheilkunde, Großwiesenstr. 16, 78591 Durchhausen

## Inhaltsverzeichnis

Produktionshinweis	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Zum Buch	Seite 5
Vorwort	Seite 6
Adipositas aus schulmedizinischer Sicht	Seite 7
Ursachen	Seite 8
Energiehaushalt	Seite 10
Praktische Formeln	Seite 11
Medizinische Untersuchung	Seite 13
Einteilung	Seite 15
Differentialdiagnose	Seite 16
Symptome und Folgeerscheinungen	Seite 17
Gewichtsreduktion	Seite 20
Therapieansätze	Seite 22
Behandlungsstrategie bei Adipositas	Seite 24
Adipositasbehandlung im multimodalen Aufbau	Seite 25
Nahrungsbestandteile in Kurzfassung	Seite 42
Ernährungsformen	Seite 45
Kalorientabelle	Seite 48
Ernährungs-Tipps	Seite 72
Patienten-Info	Seite 73
Versteckte Kalorien	Seite 74
Aroma-Salz-Wickel	Seite 76
Therapeutische Verordnung	
Aroma-Salz für den Apotheker	Seite 78
Teerezepte	Seite 79
Rezepturen in der TCM	Seite 83
Schröpfkopfmassage	Seite 85
Einlauf	Seite 88
Glaubern	Seite 89

Adipositas – Definition gemäß TCM	Seite 90
Muster gemäß TCM	Seite 91
Ohrakupunktur bei Adipositas	Seite 103
Dauernadel für die Ohrakupunktur	Seite 104
Praxisbeispiel für Dauernadeln bei Adipositas	Seite 105
Homöopathische Unterstützung	Seite 106
Abschlussbemerkung  Literaturverzeichnis	Seite 107 Seite 108
Literaturverzeichnis Thews-Verlag	Seite 115
Hör-CD-Verzeichnis Thews-Verlag	Seite 116
Titel von Thews in anderen Verlagen	Seite 118
Die Autoren	Seite 119
Weitere Empfehlungen	Seite 120

## Backwaren

Backwaren beinhalten hauptsächlich Kohlenhydrate.

Backwaren sind, aus traditioneller Sicht gesehen, in Europa ein Hauptbestandteil der Nahrung. In China zum Beispiel ist Brot nahezu unbekannt - andere Völker, andere Sitten...

Brot und Brötchen (1 Portion oder 1 Stück)	Gramm	kcal	g Fett
Brötchen	50 g	127	1
Croissant	60 g	282	21
Weizenschrotbrot	50 g	110	-
Knäckebrot	10 g	32	-
Roggenbrot	50 g	114	-
Roggenmischbrot	50 g	110	1
Roggenvollkornbrot	50 g	102	1
Weißbrot	40 g	95	-
Weizenmischbrot	50 g	120	1
Weizentoastbrot	40 g	106	2

Kuchen (1 Portion odor 1 Stijek)	Gramm	kcal	g Fett
(1 Portion oder 1 Stück)			
Amerikaner	100 g	317	8
Apfelkuchen aus Hefeteig	100 g	140	3
Apfelkuchen aus Rührteig	100 g	217	9
Apfelstrudel	120 g	238	6
Berliner Krapfen	60 g	200	7
Bienenstich aus Hefe, gefüllt	75 g	276	14
Biskuitrolle mit Erdbeeren und Sahne	60 g	131	7
Buttercremetorte	120 g	361	18
Butterkuchen	60 g	222	11
Hefe-Streusel-Kuchen	70 g	264	10
Hefezopf mit Butter	70 g	221	6
Honigkuchen	70 g	253	7
Käsekuchen	100 g	343	15
Linzer Torte	65 g	263	13
Marmorkuchen	70 g	284	15
Mohnrolle aus Hefeteig	100 g	392	19
Napfkuchen	70 g	275	13

## Rezepturen der Traditionellen Chinesischen Medizin

## Praxis für Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin



#### Chinesisch heißt diese Mixtur

- Shi Wu Wei Fu Ling Pian
- S. Der Patient soll täglich drei Kapseln mit viel Wasser einnehmen.

## Anmerkung

• nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen

### Wirkungsweise

- verbessert die Verdauungstätigkeit
- steigert die Ausscheidung
- senkt den Blutcholesterinspiegel
- unterstützt den Lipidstoffwechsel
- reduziert Wasseransammlungen

## Wirkungsweise gemäß TCM

- tonisiert die Milz
- eliminiert Nässe
- bewegt Qi
- bewegt Xue
- löst Nahrungsstagnation auf

## Ohrakupunktur bei Adipositas

Die Ohrakupunktur kann in Kombination mit der Körperakupunktur oder alleinig angewandt werden.

Die folgenden Punkte können individuell für den Patienten kombiniert werden und können generell bei allen Essstörungen Anwendung finden. Darüber hinaus werden diese Punkte auch bei Suchterkrankungen erfolgreich angewandt.

- 1. entspricht dem Vegetativum, chinesisch 51
- 2. entspricht dem Frustrationspunkt
- 3. entspricht Mund / Schlund, chinesisch 84
- 4. entspricht dem Anti-Aggressionspunkt
- 5. entspricht dem Omega-Hauptpunkt
- 6. entspricht dem Stoffwechselpunkt
- 7. entspricht dem Begierdepunkt
- 8. entspricht dem Entspannungspunkt

