

WSTCM GmbH, Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien, Tel: 0664 733 15 983

office@wstcm.at – www.wstcm.at

2. Kongress Wiener Firmen Sportverband
„Moderne Gesundheitsbedürfnisse – fernöstliche
Tradition in Synergie mit westlicher Medizin“

Vortrag Dr. Verena Baustädter

Nahrung. Verdauung. Energie.
Transformation aus Sicht der TCM.
*Praxisnahe Präventionsstrategien zur Förderung
einer gesunden Verdauung.*

17.09.2026

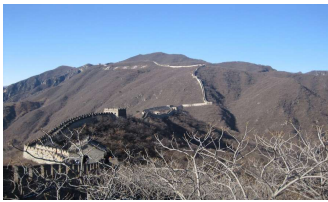


WIENER SCHULE FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Nahrung. Verdauung. Energie. Transformation aus Sicht der TCM.

Praxisnahe Präventionsstrategien zur Förderung einer gesunden Verdauung.

Dr. Verena Baustädter



©WSTCM Dr. Verena Baustädter

1

WIENER SCHULE FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN



Dr. Verena Baustädter

Ärztin für Allgemeinmedizin
Studium der TCM in Oakland, Kalifornien

Gründerin der Wiener Schule für TCM (1996).
Lehrtätigkeit seit 1994

Seit 1994 TCM - Praxis in Wien.

Therapieangebote:
Chinesische Arzneimittel, Akupunktur, Ernährungsberatung, westliche Arzneipflanzen nach TCM.
Mitbegründerin von TCMconnect- gemeinsam gegen Covid 2020



Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin - WSTCM, Hasnerstrasse 29/ 7+9 1160 Wien
www.wstcm.at

©WSTCM Dr. Verena Baustädter

2

Themen

Grundlagen der TCM, wichtige Konzepte

Tao Yin und Yang

Das Konzept der Mitte

Musterdiagnosen

Feuchtigkeit

Qi Mangel

Qi Stagnation

Blutmangel

Blutstagnation

Repräsentative Befragungen

Einfache Ernährungsratschläge

Präventionsprogramm WSTCM 2027

Quellenverzeichnis

©WSTCM Dr. Verena Baustädter

3

Grundlegendes zur TCM

Die **TCM** ist ein traditionelles, in sich geschlossenes **ganzheitliches Medizinsystem**, bestehend aus:

- Theoretischen Grundlagen
- Diagnostik – Befragung, Betrachtung, Tastung, (inklusive Zungen – und Pulsdiagnose) – Diagnose Erstellung
- Therapieprinzipien
- Therapien (5 Säulen : Arzneitherapie „Kräuter“, Akupunktur, Tuina, Ernährungstherapie, Bewegungslehre)

Sie verwendet das Bio-Psycho-Soziale Menschenbild

Das bio-psycho-soziale Menschenbild betrachtet den Menschen als ganzheitliches System, in dem **biologische, psychische und soziale Faktoren** untrennbar miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. (G.Engel, 1977)

Es wird nicht in gesund und Krank eingeteilt sondern es werden Disharmonien, Ungleichgewichte (Muster) definiert, die wieder in die Balance gebracht werden müssen.

Deswegen ist die TCM auch in der Prävention so effektiv, Muster werden erkannt und können behandelt werden bevor Symptome auftreten.

Prävention: Yang Sheng bedeutet übersetzt „die Pflege des Lebens“ oder „die Kultivierung der Lebenskraft“.



©WSTCM Dr. Verena Baustädter

4

Tao, Yin und Yang



Die Begriffe Yin und Yang wurden im **10. bis 8. Jahrhundert v. Chr.** im **Shijing** (Buch der Lieder) erstmals schriftlich als Naturphänomene (Schatten und Sonnenseite eines Berges) erwähnt.

Als zusammenhängendes philosophisches Dualismus System tauchten sie um **700 v. Chr.** im **Yijing** (Buch der Wandlungen) auf.

©WSCTM Dr. Verena Baustädter

5

Tao, Yin und Yang



Tao bedeutet hier das Allumfassende, den Kreis.

Yin und Yang ist ein Grundgedanke der chinesischen Philosophie.

Er beschreibt, dass alles aus **zwei gegensätzlichen, aber sich ergänzenden Kräften** besteht.

Himmel und Erde, Wasser und Feuer, Nacht und Tag, Hitze und Kälte

Diese Kräfte arbeiten nicht gegeneinander, sondern gehören zusammen und schaffen ein **dynamisches Gleichgewicht**.

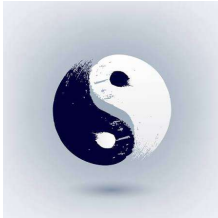


Das Ziel der TCM- Prävention oder Behandlung ist immer das Wiederherstellen der Balance.

©WSCTM Dr. Verena Baustädter

6

Die wichtigsten Funktionen von Yin im Körper



- Kühlt den Körper
- Nährt den Körper und versorgt Organe und Gewebe.
- Befeuchtet den Körper und erhält die Körperflüssigkeiten.
- Beruhigt und verankert Körper und Geist.
- Fördert Ruhe, Regeneration und Erholung.

Merksatz:

Yin = Kühlung, Ruhe, Nähren, Feuchtigkeit, Substanz, Materie

©WSCTM Dr. Verena Baustädter

7

Die wichtigsten Funktionen von Yang im Körper



- Wärmt den Körper und hält die Körpertemperatur aufrecht
- Bewegt und aktiviert – sorgt für Aktivität, Bewegung und Energie
- Unterstützt Stoffwechsel und Verdauung - Transformation
- Fördert die Umwandlung und den Transport von Nahrung und Flüssigkeiten

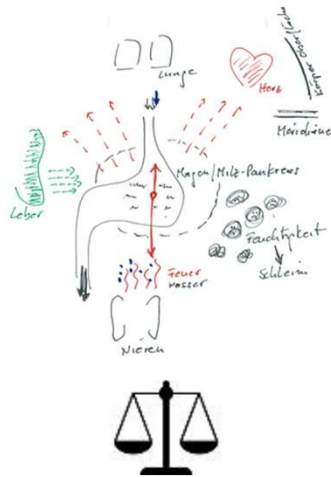
Merksatz:

Yang = Wärme, Aktivität, Bewegung, Schutz, Umwandlung, Funktion

©WSCTM Dr. Verena Baustädter

8

Das Konzept der Mitte- die Transformation



Umwandlung von Nahrung in Qi Energie.

Der Magen fermentiert die aufgenommene Nahrung.

Die nötige Wärme stellt das Nieren- Yang zur Verfügung

Aus dem fermentierten Nahrungsbrei bildet das Milz- Pankreassystem

Qi, (das Reine) das nach oben steigt.

Die Reste (**das Trübe**) werden nach unten in den Darm geleitet.

Dies ist die

Achse des Auf- und Absteigens:

Reines Qi steigt auf- Trübes geht nach unten

Die **Leber** sorgt für den harmonischen Fluss.

Störung der Transformation verursacht **Feuchtigkeit**

©WSTCM Dr. Verena Baustädter

9

Feuchtigkeit

Feuchtigkeit verstopft die Bahnen der Bewegung im Körper und führt Verlangsamung, Verzögerung und zur Behinderung des Flusses von Qi, Blut und Flüssigkeiten.



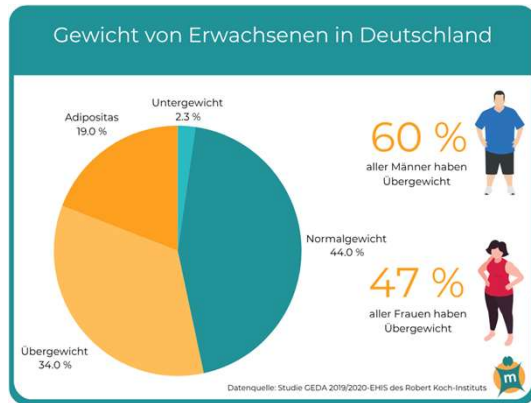
Symptome:

- Müdigkeit, Schweregefühl, Schwellungen/ Ödeme,
- Konzentrationsprobleme „Hirnebel“
- breiiger Stuhl
- Übergewicht

©WSTCM Dr. Verena Baustädter

10

Geda Studie 2019/ 2020 Übergewicht



In der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA 2019/2020-EHIS) beantworteten 23.001 Menschen im Alter ab 15 Jahren zwischen April 2019 und September 2020 Fragen zur Gesundheit und zur Lebenssituation.

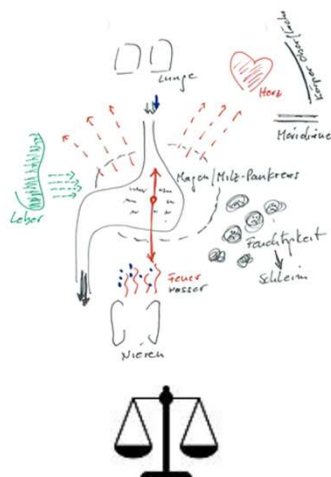
Die Ergebnisse sind repräsentativ für die in Deutschland lebende Wohnbevölkerung ab 15 Jahren.



©WSCTM Dr. Verena Baustädter

11

Das Konzept der Mitte- die Transformation



Umwandlung von Nahrung in Qi Energie.

Der Magen fermentiert die aufgenommene Nahrung.

Die nötige Wärme stellt das Nieren- Yang zur Verfügung

Aus dem fermentierten Nahrungsbrei bildet das Milz- Pankreassystem

Qi, (das Reine) das nach oben steigt.

Die Reste (**das Trübe**) werden nach unten in den Darm geleitet.

Dies ist die

Achse des Auf- und Absteigens:

Reines Qi steigt auf- Trübes geht nach unten

Die **Leber** sorgt für den harmonischen Fluss.

Störung der Transformation verursacht **Feuchtigkeit**

©WSCTM Dr. Verena Baustädter

12

Qi Mangel



Ein Qi-Mangel entsteht häufig durch ungesunde Ernährung, Überarbeitung, chronische Erkrankungen oder Schlafmangel.

Symptome :

- Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Kurzatmigkeit
- spontane Schweißneigung, Blässe
- Appetitlosigkeit und weicher Stuhl.

Zunge: blass, leicht geschwollen und zeigt oft Zahnabdrücke am Rand.

Puls : schwach und leer



©WSTCM Dr. Verena Baustädter

13

Leber Qi Stagnation und Stress

Die drei Phasen der Streß Reaktion nach dem Modell von Hans Selye sind die Alarmphase (Angriff oder Flucht) die Widerstandsphase (dauerhafte Anpassung) und die Erschöpfungsphase.

TCM:

Die **Leber ist das zentrale Organ** der Qi Stagnation.

Eine Qi Stagnation entsteht häufig durch Emotionalen Druck und Stress, aber auch Qi Mangel kann Ursache sein.

Circulus viciosus (Teufelskreis): Qi Stagnation verursacht Stress und wird durch Stress erzeugt



Symptome:

- Gereiztheit, Druck und Engegefühl in Hals, Brustkorb und Bauch.
- Verdauungsstörungen, Stuhl oft wechselnd zwischen breiig und fest
- Schmerzen: dumpf, nicht genau zu lokalisieren, mit Spannungsgefühl
- Gynäkologie: PMS, Schmerzen vor oder am Beginn der Regel

Zunge: normal, oder leicht violett, oder gerötet an Rand und Spitze

Puls: saitenförmig



©WSTCM Dr. Verena Baustädter

14

Blut (Xue)



- Nährt den Körper und versorgt Organe, Muskeln und Gewebe.
- Befeuchtet den Körper und verhindert Trockenheit.
- Verankert den Shen – unterstützt Ruhe, Schlaf und geistige Ausgeglichenheit.
- Versorgt die Sinnesorgane (vor allem Augen) und unterstützt deren Funktion.

Merkhilfe:

Blut nährt und befeuchtet und ist eine wichtige Verbindung zu Shen / Geist

Qi und Blut gehören zusammen

Nur wenn beide ausreichend vorhanden sind und gut fließen, kann der Körper im Gleichgewicht sein.

©WSTCM Dr. Verena Baustädter

15

Blutmangel (Xue-Xu)



Ein Blutmangel entsteht häufig durch unzureichende Ernährung, chronische Erkrankungen, starken Blutverlust oder langanhaltende Überarbeitung.

Symptome:

- Blässe, Schwindel, Herzklopfen
- trockene Haut und Haare, brüchige Nägel, steife Sehnen
- Konzentrationsstörungen, Sehstörungen sowie Schlafprobleme.

Zunge: blass, schmal und eher trocken

Puls: dünn



©WSTCM Dr. Verena Baustädter

16

Blutstagnation



Eine Blutstagnation entsteht häufig durch Qi Stagnation, aber auch Blutmangel, Stress, Kälte, Verletzungen und falsche Ernährung sind Ursachen.

Symptome:

- Schmerzen, Schwellungen, Knoten.

Zunge: leicht violette Verfärbung

Puls: saitenförmig oder rau



©WSTCM Dr. Verena Baustädter

17

Geda Studie 2023 - Müdigkeit/Fatigue

Fatigue in der Allgemeinbevölkerung: Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA 2023)

Fatigue ist ein Symptomkomplex, geht mit Müdigkeit, Energiemangel und Konzentrationsschwäche einher und hat durch Zusammenhänge mit Arbeitsunfähigkeit, Unfallgefährdung und erhöhten Bedarfen an Gesundheitsversorgung hohe Public-Health-Relevanz.

Die Prävalenz von **Fatigue bei Erwachsenen in Deutschland beträgt 29,7 %** (95 %-KI: 28,1–31,2), ist bei 18- bis 29-Jährigen am höchsten (39,6 % (95 %-KI: 35,0–44,4) und nimmt in den Altersgruppen von 65 bis 79 Jahren ab (20,6 % (95 %-KI: 18,2–23,3)).

<https://www.springermedizin.de/fatigue/long-covid/fatigue-in-der-allgemeinbevoelkerung-ergebnisse-der-studie-gesun/50047928>

©WSTCM Dr. Verena Baustädter

18

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)

Menstruationsgesundheitsbericht 2024

TCM: Stagnation von Qi und Blut

Nach Altersgruppen betrachtet zeigt sich, dass **rund 40 Prozent der 14- bis 39-jährigen Menstruierenden von sehr starken oder eher starken Schmerzen betroffen sind.**

Sehr starke Schmerzen sind vor allem bei den 19- bis 29-Jährigen (rund 17 %) sowie bei den 30- bis 39-Jährigen (rund 15 %) zu erkennen. In der Altersgruppe der 14- bis 18-Jährigen wurden eher starke Schmerzen mit rund 30 Prozent am häufigsten angegeben.

Gaiswinkler, Sylvia; Wahl, Anna; Antony, Daniela; Ofner, Tonja; Delcour, Jennifer; Antosik, Jennifer; Pfabigan, Johanna; Pilwarsch, Johanna (2024): Menstruations-gesundheitsbericht 2024. **Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien**

©WSCTM Dr. Verena Baustädter

19

Die Mitte stärken – Ernährung aus Sicht der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht eine starke „Mitte“ für eine gute Verdauung und dafür, dass wir aus unserer Nahrung ausreichend Energie gewinnen können.

Regelmäßige, einfache Mahlzeiten und überwiegend gekochte Speisen können die Verdauung unterstützen und dem Körper dabei helfen, Nahrung gut zu verwerten.

Suppen und Eintöpfe, gedünstetes Gemüse, Ofengemüse oder auch Kompotte sind einfache Möglichkeiten, Lebensmittel bekömmlich zuzubereiten.

Lebensmittel, die die Mitte besonders gut unterstützen

Getreide & Sättigungsbeilagen

Reis, Hirse, Hafer, Dinkel, Polenta, Kartoffeln und Süßkartoffeln

Gemüse – besonders gekocht

Karotten, Kürbis, Fenchel, Pastinaken, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi und andere milde Gemüsearten

Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen und Bohnen – je nach individueller Verträglichkeit

Obst – gerne auch gekocht

Äpfel, Birnen, Marillen oder Zwetschken, zum Beispiel als Kompott

Eiweißquellen

Eier, Fisch, Fleisch in guter Qualität sowie Hülsenfrüchte – individuell und in passenden Mengen

Kräuter & Gewürze

Fenchel, Kümmel, Anis, Majoran, Ingwer und kleine Mengen Zimt können die Bekömmlichkeit von Speisen



©WSCTM Dr. Verena Baustädter

20

Einfache TCM-Regeln für den Alltag

Nicht jedes Lebensmittel muß „perfekt“ sein

Entscheidend ist, wie gut wir eine Mahlzeit verdauen und wie wir uns danach fühlen. Müdigkeit oder Energielosigkeit nach dem Essen, Völlegefühl, Blähungen oder andere Verdauungsbeschwerden können Hinweise darauf sein, dass die Auswahl, Zubereitung oder Zusammenstellung unserer Speisen für uns nicht optimal ist.

Eine einfache Orientierung lautet

- mehr gekocht – weniger roh
- mehr regelmäßig – weniger nebenbei
- mehr warm – weniger eiskalt
- mehr einfach – weniger überladen



Die Basis unserer Ernährung sollten möglichst natürliche, wenig verarbeitete Lebensmittel und frische Zutaten bilden anstelle von hoch verarbeiteten Produkten mit langen Zutatenlisten und zahlreichen Zusatzstoffen.

Sehr viel Rohkost, große Mengen kalter Milchprodukte, eisgekühlte Getränke sowie ein hoher Konsum von Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln können die Mitte aus Sicht der TCM auf Dauer belasten.

TCM-Ernährung bedeutet nicht, nach starren Regeln zu essen.

Sie versucht vielmehr, Lebensmittel, Zubereitung und individuelle Verträglichkeit so miteinander zu verbinden, dass Verdauung, Energie und Wohlbefinden bestmöglich unterstützt werden.

©WSTCM Dr. Verena Baustädter

21

Präventionsprogramm WSTCM

Beginn 2027

Dauer 12 Wochen

Ziel: Stärkung von Wohlbefinden, Stress Resilienz und Energiehaushalt
Verankerung eines ganzheitlichen Gesundheitsverhaltens unter Einbeziehung der TCM.



©WSTCM Dr. Verena Baustädter

22

22

Quellen

Baustädter, Verena Skripten der Wiener Schule für TCM / WSTCM

Baustädter, Verena Praxisberichte und Fotos, Skizzen für Unterricht

Baustädter, Verena: Expertenpapier für ganzheitsmedizinische, ärztliche Methoden / Dr. Verena Baustädter, Dr. Katharina Krassnig, 2024. - 16 Seiten. https://www.ganzheitsmed.at/wp-content/uploads/2026/07/Expertenpapier_WSTCM.pdf

Baustädter, Verena: Prinzipien der Prävention und Behandlung [Skriptum] / mit Dr. Verena Baustädter und Dr. Katharina Krassnig.

Baustädter, Verena: Das Leben pflegen Yang Sheng - Ernährung nach den 5 Elementen [Skriptum] : Webinar 09.02.2023 / erstellt und vorgetragen von Dr. Baustädter, Dr. Krassnig, Hongli Li, Hongying Li MPH. - Baden bei Wien : WSTCM, 2023. - 28. - (T5)

Focks Claudia (Hrsg.) - Leitfaden chinesische Medizin- Grundlagen [Buch] / 7. Auflage.. - München : Elsevier, 2018. - XII, 1212 Seiten.

Hiegesberger Christine: Geerdet und fokussiert durch turbulente Zeiten [Diplomarbeit] : Einfluss der Emotionen Grübeln und Sorgen aus Sicht der TCM

Maciocia Giovanni: Praxis der chinesischen Medizin = The practice of Chinese medicine [Buch] : Krankheiten behandeln mit Akupunktur und chinesischen Arzneimitteln / Giovanni Maciocia. Dt. Übers. Petra Zimmermann - 2. Auflage.. - München : Elsevier, 2010. - XVI, 1392, VII Seiten.



Quellen

Maciocia, Giovanni: Grundlagen der Chinesischen Medizin = The foundations of Chinese medicine [Buch] / Giovanni Maciocia - 2. Aufl. / dt. Übers. Petra Zimmermann .. - München : Elsevier, 2008. - XXXIII, 1228 Seiten.

Noll A, Kirschbaum B, Herausgeber. Stresskrankheiten: Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin. S 391 V.Baustädter, Ch.K.Krassnig; 1. Aufl. München Jena: Elsevier, Urban & Fischer; 2006. (ScienceDirect Books).

Siedentopp U. Ernährung in der chinesischen Medizin. Zeitschrift für Komplementärmedizin. März 2018;10(02):41–5. doi:10.1055/a-0583-5567

Susanne Peroutka: ERDE – Pathologie und Ernährung [Skriptum] / mit Susanne Peroutka. - Baden bei Wien : WSTCM, 2018. - 29 Seiten. - (Ernährungslehre nach TCM)

Stresskrankheiten, Teil1 [Skriptum] : Ordnungstherapie und TCM : Einführung, Diagnostik / mit Dr. Katharina Krassnig. - Baden bei Wien : WSTCM, 2019. - 16 Seiten.

Vera Prissmann-Moser: TCM- Ernährungslehre nach den 5 Elementen [Skriptum] / erstellt und vorgetragen von Vera Prissmann. - Baden bei Wien : WSTCM, 2022. - 26. - (M2 T2)

