



Christina Schnitzler

TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen



Experteninterview in „Daheim in Österreich“, ORF2, vom 2.11.2017 in Pöchlarn

„2 wärmende Winterspeisen für die gegensätzlichen Stoffwechselltypen“

Die TCM Ernährungsberaterin Christina Schnitzler ist Expertin für Stoffwechselltypen: Jeder von uns gehört einem bestimmten Stoffwechsel- oder Mischtyp an und hat deshalb einen ganz individuellen Bedarf an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Christina Schnitzler bringt zwei wärmende Winterspeisen für den Eiweiß- und den Kohlenhydrattyp mit und erklärt, warum der Bratapfel nicht nur jedem „schmeckt“ sondern eine optimale Winternachspeise für sämtliche Ernährungstypen ist.

Gesund ist, was einem schmeckt - das klingt bestechend einfach. Ist es natürlich nicht ganz - denn das gilt nur dann, wenn man nicht nur Essen in sich hineinstopft, sondern dabei auch aufmerksam in sich hineinhört. Die TCM Ernährungsberaterin Christina Schnitzler hilft uns jetzt ein wenig dabei - herzlich willkommen.

Herzlich willkommen. Danke für die Einladung ☺

- Sie haben ein Buch geschrieben mit dem Titel: "Was den einen nährt macht den anderen krank". Wie ist das gemeint?

Ja, die 5. Auflage ist fast ausverkauft! Der Titel entstand durch ein Zitat vom römischen Dichter und Philosophen Titus Lucretius Carus: „Was den einen nährt, bringt den anderen um“.

Und es ist tatsächlich so: Die einen essen zu viel Fleisch und ungesunde Fette und sterben früher, die anderen essen zu viel Zucker oder zu viel Getreide, und entwickeln dadurch Krankheiten, die ihr Leben verkürzen.

Viele Forschungsergebnisse zeigen inzwischen deutlich: Wir können uns den richtigen Treibstoff nicht aussuchen! Jeder von uns braucht Eiweiß, also Proteine, Fette und Kohlenhydrate, jedoch in unterschiedlicher Zusammensetzung, sowohl was die Zutaten betrifft, als auch die Mengenverhältnisse.

- Sie haben ja bei uns in der Sendung schon einmal die verschiedenen Stoffwechselltypen erklärt - ganz kurz: Wie kann man selber wissen, welcher Typ man ist?

Auf meiner Homepage gibt es ein interessantes [E-Book](#), das man gratis herunterladen kann, mit einem Test. Der hilft sich selbst besser einzuschätzen.

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com



Christina Schnitzler

TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen



Wer vom Huhn lieber das Haxl mag, gern Fleisch isst, auch durchzogen wie zum Beispiel Schopfbraten und die Butter dick aufträgt, ist vermutlich ein Eiweißtyp. Wer Butter nur sehr selten mag und auch Fleisch nicht so gern hat bzw. das magere Karree oder die Hühnerbrust bevorzugt, gehört eher zu den Kohlenhydrattypen. Man kann sich natürlich auch **austesten lassen** und bekommt dann einen genauen Plan passen zum Stoffwechselltyp.

- In der Traditionellen Chinesischen Medizin beginnt ja jetzt der Winter und damit die Ernährungsumstellung auf die kalte Jahreszeit. Sie haben uns quasi für jeden Stoffwechselltyp ein typisches Winteressen mitgebracht - was tut denn da wem gut?

Ich habe zwei Eintöpfe mitgebracht. Beide wärmen, geben Energie und harmonisieren das Verdauungssystem. Hier haben wir eine köstliche Linsensuppe. Mit ausreichend Olivenöl ist sie eine sättigende Hauptmahlzeit für Kohlenhydrattypen. Für die Eiweißtypen habe ich einen wohltuenden Fleischeintopf mitgebracht: Tafelspitz mit Wurzelgemüse. Auch daraus kann man mit ausreichend Fett eine sättigende Hauptmahlzeit machen.

- Sie sagen dezidiert, für manche Stoffwechselltypen ist FETT ganz wichtig - also keine falsche Zurückhaltung ...

Richtig! Danke, dass Sie das Thema ansprechen. Viele Menschen sind so sparsam mit dem Fett, dass sie unversorgt sind und deshalb naschen. Wir brauchen gute Fette für unser Gehirn und für gesunde Zellwände. Sie liefern außerdem wertvolle Energie und Wärme. Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. Das Essen schmeckt besser und man wird mit kleinen Portionen satt. Fette geben laut TCM Stabilität und Sicherheit. Einer meiner Kunden gab mir kürzlich das Feedback: „Ich bin mehr in meiner Mitte und kann leichter NEIN sagen.“ Zu wenig Fett ist genauso ungesund wie zu viel davon. Ich zeige am besten gleichmal wie viel die einzelnen Stoffwechselltypen brauchen, damit sie optimal versorgt sind.

(1 EL Fett in Linsensuppe, 3 EL Fett in Fleischeintopf)

Ich zeige das deshalb so genau, weil die meisten sich nicht trauen, so viel Fett in ihre Suppe zu geben und dann nicht satt sind bis zur nächsten Mahlzeit. Meine Kunden erzielen erstaunliche Ergebnisse.

- Sie haben uns auch noch einen klassischen Bratapfel mitgebracht - schmeckt ja herrlich an so kalten Herbst - und Winterabenden. Und es ist für jeden Stoffwechselltyp gut - warum?

Der Apfel ist für alle Stoffwechselltypen geeignet, obwohl die Eiweißtypen viel weniger Obst vertragen. Deshalb essen sie lieber 1/2 Bratapfel als Nachspeise, während die Kohlenhydrattypen ihn als leichte Hauptspeise genießen. Sie finden die Rezepte alle auf meiner Homepage zum Nachkochen.

weitere Infos: www.christina-schnitzler.at

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com