



Christina Schnitzler

TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen



Experteninterview in „Daheim in Österreich“, ORF2, vom 7.12.2017 in Grafenegg

„Weihnachtsklassiker passend zum Stoffwechselltyp“

Bei den meisten Familien gibt es ja das traditionelle Weihnachtsessen, das an den Feiertagen IMMER auf den Tisch kommt. Zu diesen Klassikern gehören zum Beispiel Karpfen, Bratwürstel oder die Weihnachtsgans. Alles Köstlichkeiten, die sehr gut schmecken aber nicht von allen gleich gut vertragen werden. Unsere TCM Ernährungsberaterin Christina Schnitzler erklärt wie einem die weihnachtlich-üppigen Mahlzeiten gut bekommen. Herzlich willkommen.

- *In der TCM unterscheiden wir ja ganz grob drei Ernährungstypen – sie haben sie uns hier schon einmal erklärt – aber wärmen wir das Wissen einfach nochmals auf...*

Der Stoffwechselltypen gibt Antwort auf die Frage, was wir genetisch bedingt zum Essen brauchen. Wir unterscheiden uns deutlich in den Genen und können uns den richtigen Treibstoff nicht aussuchen. Eiweißtypen brauchen deutlich mehr Eiweiß und Fett, ALS BEI UNS ALS GESUND GILT, um gesund zu bleiben, während Kohlenhydrattypen mehr Beilagen vertragen und auch gut vegetarisch leben können.

Man kann jeden Weihnachtsklassiker so zubereiten, dass er gesund ist und zum Stoffwechselltyp passt.

- *Dann nehmen wir gleich einen Weihnachtsklassiker her: Den Karpfen. Wer verträgt den gut und wer gar nicht?*

Der Karpfen ist ein sehr fetter Fisch. Den lieben vor allem die Eiweißtypen. Die Kohlenhydrattypen haben meistens sogar eine Abneigung dagegen. Sie lieben dafür Barsch, Kabeljau und Zander.

- *Kann man mit ausgewählten oder ganz bestimmten Beilagen nachhelfen in Sachen bessere Verträglichkeit?*

Fisch oder Fleisch in Kombination mit Gemüse ist ein sehr gesundes Essen, die Kohlenhydrattypen brauchen auch Beilagen dazu. Warme Speisen vertragen die meisten besser als Brote oder Rohkost.

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



- *Wie schauts da bei den Bratwürsteln aus?*

Auch daraus kann man ein gesundes Essen machen: Gute Würstel mit gutem Senf, der erhöht die Bekömmlichkeit enorm. Sauerkraut liefert sogar Vitamin C und Verdauungsenzyme. Kohlenhydrattypen essen weniger Wurst und Kartoffelsalat dazu.

- *Wer muss bei der Weihnachtsgans aufpassen und was ist man am besten dazu?*

Auch die Gans ist recht fett. Eiweißtypen dürfen also öfter zulangen. Mit einem kleinen Erdäpfelknödel und Rotkraut ein gesundes Essen. Kohlenhydrattypen nehmen nur ein kleines Stück von der Gans und 2-3 Knödel und mehr Rotkraut und passen mit dem Saft auf. Sonst wird es zu fett.

- *Was kann man denn aus TCM Sicht allgemein tun, um Essen und das eine oder andere Glaserl Wein besser zu vertragen?*

Beim Wein gibt es eine goldene Regel, um die Feiertage mit klarem Kopf zu genießen: nie auf leeren Magen sondern immer zum Essen dazu. Ansonsten sind wir je nach Saison mit frischen Zutaten und qualitativ hochwertigen Gewürzen und frischen Kräutern gut beraten. Sie helfen uns, das Essen zu verdauen: Kümmel und ein Stück frischer Ingwer zum Schweinsbraten, oder eine Prise Kardamom in die süße Nachspeise steigern den Genuss und die Bekömmlichkeit.

- *Was wird ihr Weihnachtsmenü sein?*

Bei uns gibt es zu Weihnachten den traditionellen Schweinsbraten, wie ihn schon die Oma meines Mannes zubereitet hat. Dazu gibt es Erdäpfelknödel und warmen Krautsalat. Auf meiner Homepage www.christina-schnitzler.at finden Sie dieses Rezept mit Varianten für die Stoffwechselltypen.

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