



Christina Schnitzler

TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen



Experteninterview in „Daheim in Österreich“, ORF2, vom 21.9.2017 in Retz

„therapeutische Wirkung der Weintraube“

- Wir haben da wunderbare Retzer Weintrauben - welche Wirkung wird Ihnen denn in der TCM zugeschrieben?

Danke für die Einladung. Ich freue mich hier zu sein. Weintrauben haben faszinierende Wirkungen, die in der TCM auch therapeutisch eingesetzt werden. Der süße Geschmack entspannt und harmonisiert. Wir verwenden sie bei Qi Mangel, also wenn wir müde und antriebslos sind, Blut Mangel zum Blutaufbau oder bei Mangel an Körperflüssigkeiten, wie er bei älteren oder gestressten Menschen häufig vorkommt. Außerdem verschaffen sie Erleichterung bei trockenem Husten mit zähem Schleim und bei Verstopfung. Um nur einige Wirkungen zu nennen.

- Auf welche Organe wirken die Trauben positiv?

Sie haben einen direkten Bezug zur Lunge, zur Milz, zur Niere und zur Leber. Um die Niere zu stärken werden sogar ein paar Kerne mitgegessen. So holt man sich die geballte Kraft, die einen ganzen Weinstock entstehen lässt.

- Ich präzisiere es nochmals: Es geht jetzt nicht um den Wein sondern um die Traube! Wirken rote Trauben anders als die Weißen?

Ja genau, es geht um die Traube! Die roten stärken mehr das Blut. Sie sind sehr günstig in der Schwangerschaft. Die weißen stärken mehr unser Qi, die Lebensenergie, ideal wenn wir müde und antriebslos sind.

- Sie sind ja Expertin für die sogenannten "Stoffwechselltypen". Kurz zum Verständnis - was ist damit gemeint?

Es gibt völlig neue Erkenntnisse zum Thema Gesunde Ernährung, die ich in meine Praxis einfließen lasse.

Die Gene entscheiden, was wir zum Essen brauchen, damit wir gesund bleiben. Wir können uns das nicht aussuchen! Einige von uns verbrennen die Kohlenhydrate sehr schnell und brauchen deshalb andere Nahrung als die Menschen, die sie sehr langsam verbrennen.

Auch im Autonomen Nervensystem, das unseren gesamten Stoffwechsel reguliert, gibt es Unterschiede. Die schnellen, sehr aktiven Menschen mit einem starken Sympathikus brauchen andere Lebensmittel zum Ausgleichen, als die ruhigen, gelassenen Menschen.

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



Wenn man seinen Stoffwechselltyp kennt, bekommt man Sicherheit in Punkte Ernährung und weiß genau wie viel Eiweiß und Fett man braucht, ob es tierisch sein sollte oder vegetarisch sein darf, und welche Kohlenhydrate man verträgt. Die Ernährung sollte im Idealfall zu den Genen passen, damit wir uns wohlfühlen und bis ins hohe Alter gesund bleiben.

- Wie merke ich, zu welchem Stoffwechselltyp ich gehöre?

Die Richtung zu finden ist ganz einfach. Das Essen passt nämlich zu den Vorlieben. Huhn und Butter sind gute Beispiele. Wer beim Huhn lieber das saftige Haxl isst und Butter lieber etwas dicker aufträgt, ist meistens einer der Eiweißtypen und braucht genau das. Während die Kohlenhydrattypen lieber das trockene Brustfleisch essen und die Butter nur ganz dünn auftragen, weil ihnen genau das gut tut.

Es gibt ein sehr interessantes [E-Book](#) auf meiner Homepage mit einem Test. Der hilft, sich selbst besser einzuschätzen.

Oder Sie kommen in meine [Praxis](#) und lassen sich austesten. Da bekommen Sie einen genauen Plan, was Sie zum Essen brauchen.

- Ist es eigentlich oft so, dass man intuitiv eh das am liebsten isst, was zu einem passt?

Meistens ja. Mit Ausnahme von süßen Sachen. Wer viel nascht, dem fehlt in Wirklichkeit meistens Eiweiß und Fett, also Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Butter, Olivenöl. Viele Menschen essen aus Vernunft zu wenig davon und naschen, weil dem Körper die Nährstoffe fehlen. Mit Naschkatzen gibt es erstaunliche Erfolge in meiner Praxis.

- Wenn wir jetzt zu den Trauben zurückkehren: Für welchen Stoffwechselltyp sind denn weiße oder rote Trauben besonders geeignet?

Generell gilt: Vorsicht mit der Menge! Sie enthalten viel Zucker. Die Kohlenhydrattypen können etwas mehr davon essen. Für Eiweißtypen sollten sehr sparsam sein. Täglich eine kleine Handvoll direkt nach einem ausgewogenen Essen mit ausreichend Eiweiß und Fett reicht, um die therapeutische Wirkung zu erzielen.

- Sie haben uns ein etwas eigenwilliges Rezept mitgebracht:

Ich nehme ein Eigelb, verquirle das mit 1/8 Rotwein und genieße meine Naturmedizin. Super geeignet für Blutaufbau, also z.B. für Frauen mit starker Menstruation oder um abends zur Ruhe zu kommen. Zum Wohl!

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