

Ernährungslehre nach traditioneller chinesischer Medizin

Die chinesische Ernährungslehre ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die ihren Ursprung vor 3000 Jahren hat. Der philosophische Hintergrund ist der Taoismus (chinesische Philosophie und Religion)

Die TCM basiert auf **5 Säulen**, die alle ineinander übergehen und die nach den gleichen Wirkweisen und Grundlagen funktionieren.

- 1) Akupunktur
- 2) Pharmakologie
- 3) Tuina-Massage
- 4) Qigong
- 5) Ernährungslehre

Ein guter Koch besitzt dementsprechend auch Kenntnisse der Kräuterheilkunde, über Grundlagen der Medizin und kennt das Meridiansystem. Auch Ärzte, die traditionell arbeiten, kennen die Wirkweisen der Nahrungsmittel und wissen, wie diese therapeutisch eingesetzt werden können und zubereitet werden müssen. Viele der in ihrer spezifischen Wirkweise erforschten Nahrungsmittel und Kräuter wachsen auch in unseren Breitengraden. Daher lässt sich diese Ernährungslehre leicht auf unseren Kulturkreis übertragen.

Im alten China wurde ein besonderes Augenmerk auf die Vorbeugung von Krankheiten gelegt. Man war darauf bedacht, Ungleichgewichte frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Man sagt, dass Ärzte nur bezahlt wurden, solange ihre Patienten gesund blieben. Demzufolge dient die Ernährung auch zur **Prophylaxe** und Gesunderhaltung.

Prinzipien der chinesischen Medizin

1. Yin und Yang im Gleichgewicht:

In der chinesischen Philosophie wird vor allem der Ausgleich dieser beiden Gegensätze angestrebt. Dabei ist zu beachten, dass das eine das andere bedingt und sie ineinander übergehen.

YIN:

YANG:



Substanz
Kalt
Passiv
Dunkel
Unten
Nacht
Blut, Säfte

Monade

Energie
warm
aktiv
hell
oben
Tag
Qi

Wenn Yin und Yang im menschlichen Körper ausgewogen sind und alle Organe in Harmonie, dann fühlen wir uns ausgeglichen und gesund.

2. Thermische Wirkung der Nahrungsmittel

Eine erste Einteilung der Nahrungsmittel erfolgt nach deren thermischer Wirkung (Yin/Yang): heiß, wärmend, neutral, kühlend, kalt.

Diese Einteilung ermöglicht unausgewogene Zustände zwischen Yin und Yang zu harmonisieren bzw. noch besser: sie gar nicht erst auftreten zu lassen. Die meisten Ungleichgewichte/Krankheitsbilder lassen sich grob in einen Yin- oder Yang Zustand zuordnen.

Einseitige Bevorzugung einer thermischen Wirkqualität soll vermieden werden. Die Speisen sollen thermisch ausgewogen sein. Das erreicht man über die Kombination von den entsprechenden Zutaten. Durch Beachten der thermischen Qualitäten können bereits die größten Ernährungsfehler vermieden werden.

3. Geschmacksrichtungen

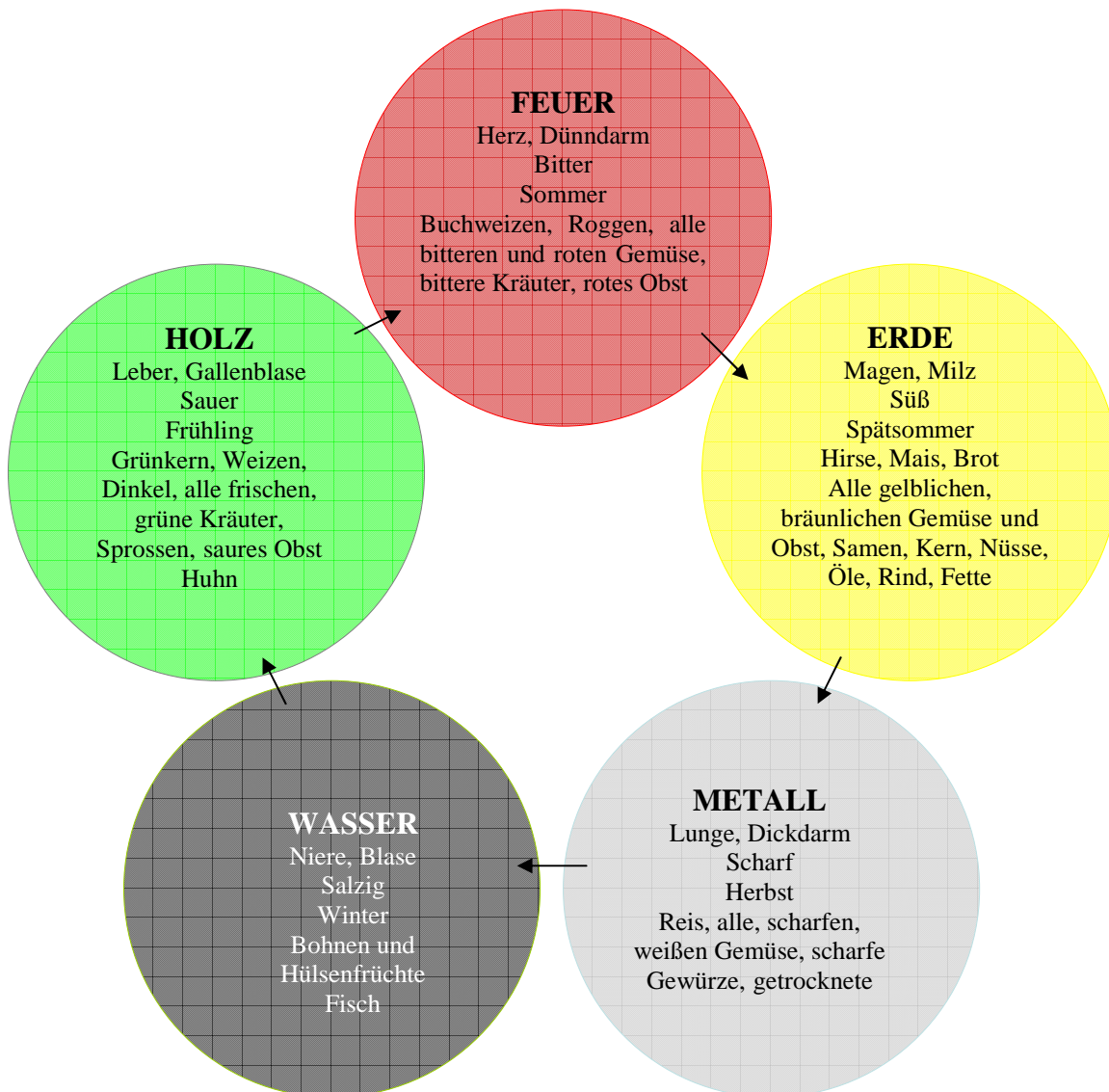
Eine weitere Einteilung der Nahrungsmittel erfolgt nach Geschmacksrichtung:

Holz: sauer – bewahrt Körpersäfte und zieht zusammen: Zitrone, saures Obst, Hagebuttentee
Feuer: bitter – leitet nach unten: Kaffee, bittere Blattsalate,...
Erde: süß – baut Energie auf, harmonisiert, entspannt, befeuchtet: Gemüse, Nüsse, Zucker
Metall: scharf - löst Stagnation, zerstreut, verteilt: Chili, Kren, Alkohol, Ingwer
Wasser: salzig – leitet nach unten, weicht auf: Algen, Hülsenfrüchte

4. Die Fünf Elemente oder Wandlungsphasen

Ein weiteres grundlegendes Konzept in der chinesischen Medizin ist die Zuordnung der Organe zu bestimmten Elementen oder Wandlungsphasen. Grundsätzlich wird hier ein Kreislauf beschrieben, den man auch in der Natur beobachten kann. Die Chinesen kennen fünf Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Jede Jahreszeit entspringt aus der vorigen und geht in die nächste über. Genauso wie bei den Jahreszeiten gibt es noch andere Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten, die sich auf Alter, Organe, Meridiansysteme, Nahrungsmittel, Geschmacksrichtungen beziehen.

Im Folgenden ist der so genannte Fütterungszyklus abgebildet. Er besagt, dass zum Beispiel das Feuer Element das Erdelement nährt. Das Erdelement das Metallelement. Dieses Wissen ist wichtig für Diagnose und die anschließende Therapie.



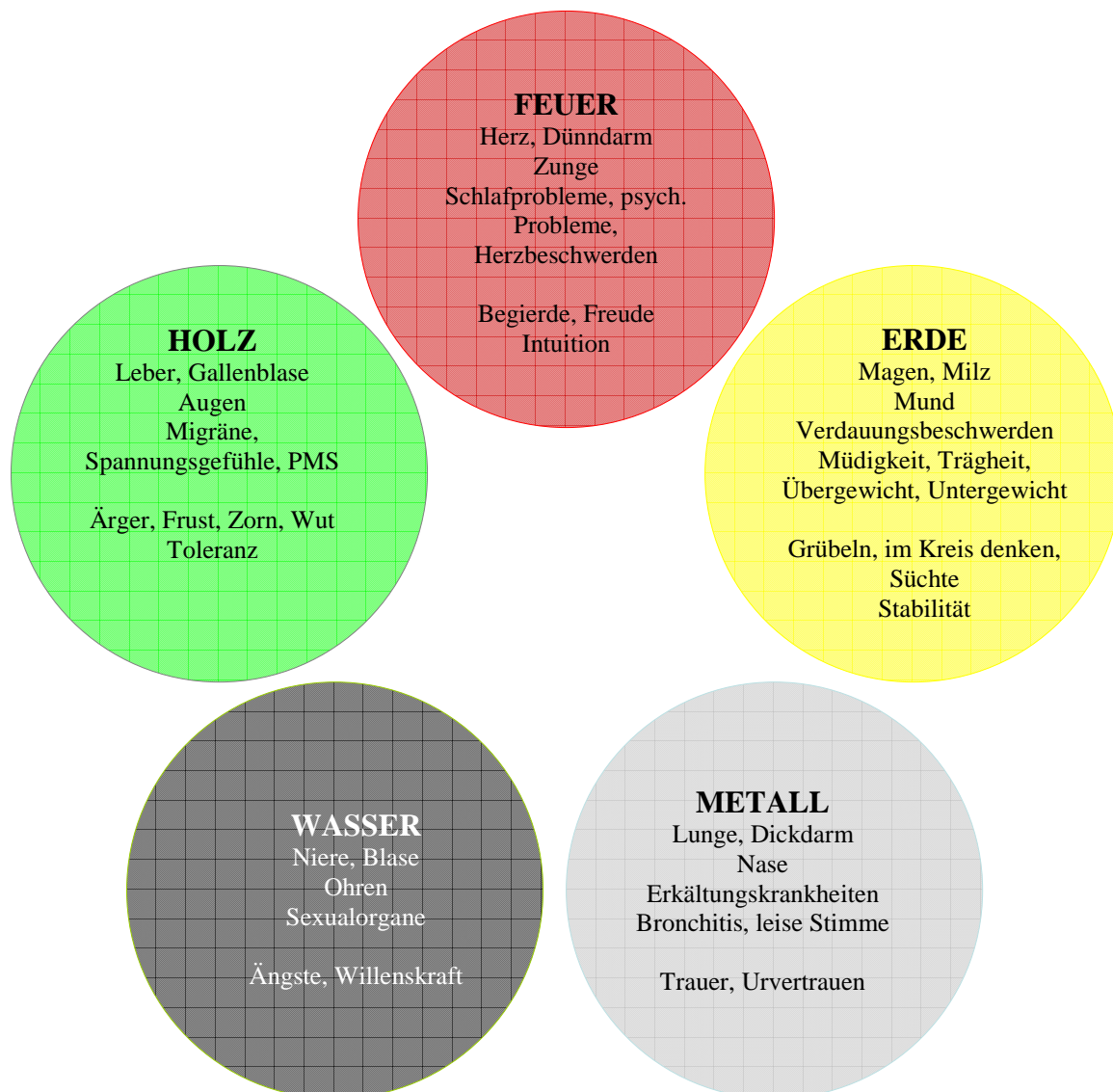
In der chinesischen Medizin steht der **Mensch im Mittelpunkt** und anhand seiner **individuellen** Bedürfnisse werden die passenden Lebensmittel aus dem zur Verfügung stehenden Nahrungsmittelangebot ausgewählt. Dies steht im Gegensatz zu den Diäten, wo sich der Mensch einer bestimmten Ernährungsweise anzupassen hat. Die TCM ist also **keine Diät**.

Ist der Mensch gesund, kann er sich mit dem Wissen der oben genannten Grundsätze, dem Ausgleich von Ungleichgewichten, der thermischen und geschmacklichen Wirkweise der Nahrungsmittel, dem Ablauf der Jahreszeiten optimal ernähren. Im gemäßigten Klima heißt das, das die Nahrungszufuhr hauptsächlich aus warmen, neutralen und erfrischenden Lebensmitteln zu erfolgen hat.

Als Grundregel in der TCM gilt. **SAISONAL und REGIONAL kochen**.

So werden automatisch die richtigen Nahrungsmittel für die entsprechende Jahreszeit verwendet. Das heißt: im Winter mehr erwärmende Gerichte wie Lammeintopf, Wild, Wintergemüse wie Lauch, Karfiol mit einem Glas Rotwein oder Bratäpfel mit Zimt und Rosinen. Im Sommer dagegen leichte Salate, erfrischende Ente, Südfrüchte, Tomaten und Gurke.

Beschwerden und Emotionen



Anhand der Symptome können Beschwerden oder Erkrankungen den fünf Wandlungsphasen zugeordnet werden, die daraufhin mit den entsprechenden Lebensmitteln behandelt werden. Ein weiteres Merkmal der chinesischen Medizin ist die Zuordnung von Emotionen zu einem bestimmten Element. Die chinesischen Ärzte erkannten schon vor 3000 Jahren, dass Körper-Geist-Seele eine Einheit darstellen und Emotionen und körperliche Beschwerden nicht getrennt angesehen werden können. Hier lassen sich auch alte Redewendungen und Sprichwörter besser verstehen. Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen. Er trägt sein Herz auf der Zunge. Das geht mir an die Nieren. Auch hier kann ein Übermaß von Emotionen durch verschiedene Nahrungsmittel beeinflusst werden.

Einen wichtigen psychologischen Aspekt stellt das Kochen selbst dar. Der Mensch, der für sich kocht, tut sich was Gutes. Er nährt sich, schaut auf sich. Kochen stärkt die Erdorgane Magen und Milz.

Milz Qi Mangel als häufigstes Syndrom

Es ist wahrscheinlich das häufigste Disharmoniemuster und symptomatisch für unsere Zeit. Fast Food, Arbeitsessen, Distress sowie einseitig intellektuelle Arbeit sind Hauptursachen für diese Muster. Auch Adipositas fällt in diesen Organkreis.

Hauptaufgabe der Milz ist die Umwandlung von Nahrung und Flüssigkeiten.

Woran erkennt man eine geschwächte Milz?

- Blähungen, weicher Stuhl, unverdaute Nahrungsreste im Stuhl, Durchfall
- Bindegewebsschwäche (Cellulites), weiches Gewebe
- Wassereinlagerungen
- Appetitlosigkeit und/oder Heißhunger auf Süßes
- Unverträglichkeit von rohem Obst, frischem Brot, Joghurt, Eis
- Müdigkeit, Blutungen (Nasenbluten)
- Konzentrationsschwäche, Abgeschlagenheit, Müdigkeit nach dem Essen
- Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit, kalte Hände und Füße, Schnupfen
- Schwächegefühl in Gliedmaßen

Zunge ist blass und geschwollen, daher Zahneindrücke.

Was schwächt die Milz?

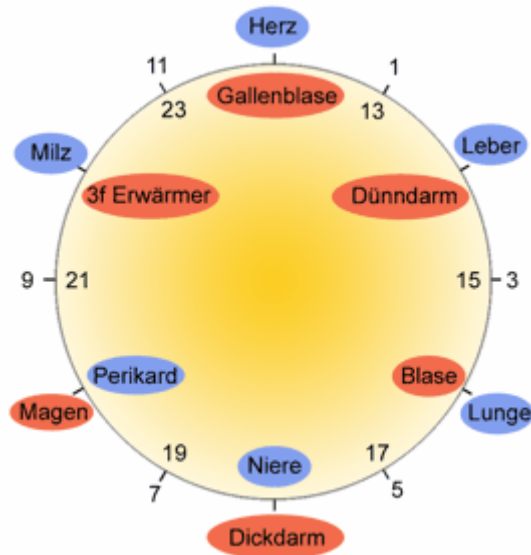
- Süßes (Zucker, Eis, Süßigkeiten, Mehlspeisen, Limonaden)
- Fett
- Tiefkühlkost, Rohkost, eisgekühlte Getränke, Eis (Milz wird zu stark abgekühlt und braucht zuviel Energie um Transformation durchführen zu können.)
- Zuviel Brot, Weißmehl, Milchprodukte, Salat, Südfrüchte
- Spätes Essen
- Auslassen von Mahlzeiten

Was stärkt die Milz?

- Ein gutes **warmes (Getreide)frühstück** (süß oder pikant)
- 3x täglich gekochtes Essen
- in Ruhe und nicht zu spät essen
- regionales und saisonales Essen
- Vollkorngetreide als Flocken oder sehr lang gekocht
- Kraftsuppen aus Fleisch oder Gemüse
- Wurzelgemüse
- Heißes Wasser

Organuhr: Ernährung nach den Tageszeiten

Frühstücke wie ein Kaiser, iss mittags wie ein König und abends wie ein Bettler



Zwischen 7 und 11 haben die Verdauungsorgane Magen und Milz die meiste Energie zur Verfügung. Daher sollte man in dieser Zeit komplexe Kohlehydrate wie Vollkorngetreide zu sich nehmen. Zwischen 19 und 23 Uhr steht die Organuhr in Opposition zu diesen Organen. Dh. man sollte vor 19 Uhr das letzte Mal essen.

1. Frühstück: warm zubereiteter Getreidebrei mit Nüssen, Samen und etwas Obst oder pikante Gemüse-Getreidegerichte. Suppen

Vermeiden: energetisch kalte Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Rohkost, Übermaß an Milchprodukten, Grüntee

2. Mittagessen: ausgewogen gekochte Mahlzeit, wobei Gemüse und Getreide im Vordergrund stehen sollten, daneben Fisch, mageres Fleisch und kleine Salatportionen

Mittagessen nicht auslassen!!!

3. Abend: kleine, leichte Mahlzeit: Suppe, Hülsenfrüchte, gedünstetes Gemüse mit Reis, wenn möglich kein Fleisch, mäßige Mengen an Sojaprodukten. Hin und wieder Bier oder Wein erlaubt.

Vermeiden: heiße Nahrungsmittel wie Knoblauch, Lamm, Zimt, Ingwer, Chilli, Pfeffer, Curry, Schnaps.

Wenn man abnehmen möchte, sollte man abends keine Kohlehydrate mehr essen. Also dann nur leichte Gemüsespeisen, oder Suppen. Weiters sollte man auch auf Zwischenmahlzeiten verzichten. Dies belastet die Verdauungsorgane zusätzlich.

Vorteile der TCM Ernährung

Ganzheitlich	Mensch wird in seiner Gesamtheit gesehen
Prophylaktisch	Disharmonien können werden schon vor Ausbruch erkannt und rechtzeitig behoben werden.
Keine Diät	Kunden müssen sich an keine starren Pläne halten. Ist man einmal mit den Grundsätzen der Thermik, Geschmacksrichtung und Jahreszeiten vertraut kann er aus einem großen Nahrungsmittelangebot wählen.
Stärkt Vitalität	Kunde kann schon mit kleinen Korrekturen Wohlbefinden und Vitalität wesentlich stärken
Individuell	Beratung und Behandlung ist auf die jeweilige Konstitution abgestimmt.
Stärkung der Mitte	Man erreicht sein Gewicht. Man wird mit sich zufriedener. Man wird geerdet.