

Chinesische Ernährungslehre

– eine Einführung

Neben Akupunktur, Kräutertherapie und Heilgymnastik kann Diätetik ein unkompliziertes Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen, insbesondere wenn die Ursachen im Zusammenhang mit einer falschen Ernährung stehen.

Seit über 3000 Jahren ist in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ein ganzheitliches Ernährungssystem integriert, das die Gesundheit erhalten bzw. bereits eingetretene Störungen im Organismus beheben soll.

Im Westen findet die TCM seit Jahrzehnten große Beachtung, doch bezieht sich dies hauptsächlich auf das Gebiet der Akupunktur, Entspannungsformen wie Qi-Gong und Tai Chi und in geringem Maße auch auf die Kräutertherapie. Die chinesische Ernährungslehre ist weitgehend unbekannt.

Ein Grund kann sein, dass sich die ersten Wissenschaftler auf das spektakulärste Element der TCM, die Akupunktur, konzentriert haben. In China werden auch größere Operationen oft nur unter Akupunkturanästhesie durchgeführt. Gerade diese spektakulären Bilder bleiben im Gedächtnis. Da ist es nicht sonderlich aufgefallen, dass den Patienten spezielle Speisen verabreicht wurden oder Mütter direkt nach der Entbindung eine Hühnersuppe zu essen bekamen, die 28 Tage vor sich hin geköchelt hat.

In China sind Kräuter- und Ernährungstherapie eng miteinander verbunden. In privaten Haushalten und in den Kliniken werden Speisen mit Heilkräutern zusammen gekocht. Ein Beispiel ist die Kombination der alleine schon kräftigenden Hühnersuppe mit der Dangui-Wurzel. Diese Wurzel hat eine blutaufbauende Wirkung. Durch die Kombination erhält man eine wohlschmeckende, wirkungsvolle Medizin.

Vergleich westliche und chinesische Ernährungslehre

Für die Chinesen soll ein Gericht nicht nur schmackhaft sein, sondern auch eine gezielt gesundheitsfördernde Wirkung haben.

Im Westen beruhen die Ratschläge der Ernährungswissenschaft auf der Annahme, dass einzelne Bestandteile eines Nahrungsmittels einen positiven Einfluss auf bestimmte Funktionen des Körpers ausüben. Dies ist zwar richtig und soll nicht bestritten werden, aber die Summe der Einzelwirkungen kann nichts über die Gesamtwirkung aussagen.

Bei einem Mangel wird im Westen die fehlende Substanz von außen ersetzt. Man geht davon aus, dass die Nahrungsbestandteile dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden. Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Ob die Nahrung bekömmlich ist oder nicht, lässt sich leicht prüfen: Der ausschlaggebende Punkt ist das Wohlfühlgefühl nach der Mahlzeit. Verdauungsbeschwerden jeglicher Art, seien es Völlegefühl, Blähungen oder auch nur Müdigkeit nach dem Essen, zeigen an, dass die Nahrung nur unvollständig verdaut wird und/oder den Körper unnötig belastet und dadurch Energie entzieht statt zuführt.

In der chinesischen Diätetik wird darauf geachtet, dass die Nahrung den Organen Lebensenergie (Qi) zuführt. Auch soll sie die Verdauungsorgane stärken, damit die Speise auch wirklich verdaut werden kann. Ganz wichtig ist hier, dass es kein Patentrezept gibt. Jeder Mensch ist anders, demzufolge kann ein Nahrungsmittel, das für den einen wohltuend und hilfreich ist, bei einem anderen Befindlichkeitsstörungen hervorrufen.

In der chinesischen Ernährungslehre gibt es keinen Dogmatismus und keine strenge Einhaltung von Diätplänen. Oft ist es vollkommen ausreichend, eine andere Gewichtung innerhalb des eigenen Nahrungsmittelspektrums vorzunehmen. Wichtig ist zunächst, den eigenen Typ (bzw. den des Patienten) nach den Richtlinien der TCM zu bestimmen.

Krankheitsentstehung aus Sicht der TCM

Man unterscheidet zwischen inneren und äußeren krankheitsverursachenden Faktoren. Zu den inneren zählen Emotionen und geistige Einstellungen, zu den äußeren Ernährung, Umwelt und bioklimatische Einflüsse. Yang und Yin müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen, sonst entstehen Fülle- oder Leerezustände oder auch eine Qi-Stagnation. Bei Störungen, die in erster Linie das Yang betreffen, kommt es zu Symptomen wie Qi-Mangel, Yang-Mangel und Yang-Fülle, wobei Yang in diesem Zusammenhang für Wärme oder Hitze steht.

Ein Qi-Mangel ist die erste Stufe in der Krankheitsentwicklung, sie wird als »Energieverlust« bezeichnet.

Yang-Mangel ist eine Verstärkung des Qi-Mangels, denn zum Energieverlust kommt noch ein Mangel an Wärme, es entsteht ein Kältezustand.

Yang-Fülle entspricht einem Übermaß an Hitze im Körper und führt langfristig zu einer Austrocknung der Körpersäfte, was wiederum einem Yin-Mangel entspricht.

Bei Störungen, die das Yin betreffen, kann es zu Blutmangel, Yin-Mangel oder auch Yin-Fülle kommen. Diese Symptomatiken entwickeln sich langsam, und es gibt unterschiedliche Schweregrade der Erkrankungen, z.B. ist ein Blutmangel im Vergleich zum Yin-Mangel weniger schwerwiegend.

Der Yin-Mangel beginnt allerdings mit einem Blutmangel und einem Verlust von anderen Körpersäften und kann sich bis zu einer Schädigung der Substanz entwickeln, ein Beispiel hierfür ist die Osteoporose.

Bei der Yin-Fülle entsteht im Körper

eine übermäßige Ansammlung von Feuchtigkeit, die sich als Wasseransammlung im Gewebe zeigen kann. Auch Übergewicht hängt immer mit einer Yin-Fülle zusammen. Langfristig kann sich Feuchtigkeit in zähen Schleim umwandeln, der eine häufige Begleiterscheinung bei chronischen Erkrankungen und entzündlichen Prozessen ist.

Thermische Wirkung von Nahrungsmitteln

In der chinesischen Ernährungslehre ist der Einsatz von Nahrungsmitteln nach thermischen Prinzipien sehr wichtig. Man unterscheidet zwischen heißer, warmer, neutraler, kühler (erfrischender) und kalter Wirkung.

Heiße Nahrungsmittel, z.B. Lammfleisch, Chili, Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Glühwein und hochprozentiger Alkohol, haben eine erhitzende, also yangsteigernde Wirkung auf den Körper. Sie können einen Yang-Mangel, also einen Kältezustand, verhindern.

Wenn die Körperorgane genügend Wärme haben, sind sie funktionstüchtig, und das Qi kann gut fließen. Kommt es zu einem Wärmeverlust aufgrund klimatischer Verhältnisse oder vermehrter Aufnahme kalter Lebensmittel, wird die Funktionsfähigkeit vermindert, und das Qi kann stagnieren. Besonders in der kalten Jahreszeit sollten heiße Nahrungsmittel eingesetzt werden, um den Körper vor der Kälte zu schützen oder um eine Erkältung zu vertreiben.

Bei beginnendem Schnupfen kann ein Glühwein oder Grog vor dem Schlafengehen wohltuende Hilfe leisten. Alkoholfreie Alternativen sind erhitzte Säfte mit Glühweingewürz oder auch indische Gewürztees (z.B. »Yogitee«).

Am besten ist es, nicht auf die ersten Erkältungssymptome zu warten, sondern sich direkt nach einer Kälteeinwirkung ein wohltuendes, erhitzendes Getränk zu bereiten.

Es ist grundsätzlich falsch, Alkohol zu trinken, bevor man hinaus in die Kälte geht. Alkohol erhitzt nicht nur, sondern hat auch einen scharfen Geschmack. Dieser bewirkt, dass sich die

Poren öffnen und die Kälte so noch besser eindringen kann.

Zuviel heiße und dazu scharfe Nahrungsmittel können zu einer Yang-Fülle führen, mit Symptomen wie Unruhe, bestimmte Arten von Kopfschmerzen, zu starker Emotionalität und Gereiztheit. Auch besteht die Gefahr der Reduktion der Körpersäfte und demzufolge Entstehung eines Yin-Mangels.

Warme Nahrungsmittel, z.B. Huhn- und Rindfleisch, Zwiebeln, Hafer oder Buchweizen, wirken ähnlich wie heiße, aber in abgeschwächter Form. Ihr Anteil sollte ebenfalls bei kühlem Wetter bzw. in der kalten Jahreszeit erhöht werden.

Neutrale Nahrungsmittel wie Hirse, Roggen, Mais und Dinkel, Milchprodukte wie süße Sahne, Käse und Quark bauen Qi auf und haben eine harmonisierende Wirkung auf Yin und Yang. Deshalb sollten sie das ganze Jahr über gegessen werden.

Ein Überschuss oder ein Mangel an Qi und Säften kann langfristig durch gekochtes Getreide als Grundnahrungsmittel behoben oder vermieden werden, denn im Getreide sind die meisten Stoffe enthalten, die der Körper braucht. Auch kann man durch gekochtes Getreide Giftstoffe ausscheiden.

Kühle und erfrischende Nahrungsmittel sind die meisten Gemüse- und Obstsorten und einige Salate. Vereinfacht kann man sagen, dass alles Grüne aus der Pflanzenwelt Blut aufbauen kann. Hier sollte man sich nach den Jahreszeiten richten, d.h. den Verzehr von Salaten, Obst und Kräutern im Frühling und Sommer steigern und im Herbst und Winter reduzieren und den erwärmenden Nahrungsmitteln den Vorzug geben. Damit der Körper überhaupt aus der erfrischenden Nahrung Blut und Säfte aufbauen kann, ist ausreichend Qi, vor allem von Milz und Nieren nötig. Bei einem Blut- oder Säftemangel ist es also sehr wichtig, Qi mittels neutraler und warmer Nahrungsmittel aufzubauen und begleitend erfrischende, blutaufbauende Nahrung zuzuführen. Die richtige Dosierung spielt hier eine große Rolle.

Im Westen wird dem Verzehr großer Mengen Rohkost eine gesundheits-

fördernde Wirkung zugeschrieben. Jedoch ist dies für die meisten Menschen nicht so, denn ein Zuviel an Rohkost, Südfrüchten und auch Milchprodukten kann zu einem Qi-Mangel des Mittleren Erwärmers führen. Der Mittlere Erwärmer ist hauptsächlich für die Gewinnung des »nachgeburtlichen Qis« verantwortlich. Bei einem Qi-Mangel kann ein großer Teil der in der Nahrung vorkommenden Vitalstoffe nicht verwertet werden und wird ausgeschieden.

Viel Rohkost und Obst ist besonders im Winter schädlich und kann zu innerer Kälte, Abwehrschwäche, zu Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Verdauungsproblemen und sexueller Unlust führen. Menschen, die eine Tendenz zu Yang-Fülle haben, Merkmale können hier z.B. hitziges Temperament und starker Tatendrang sein, können Rohkost in größeren Mengen vertragen. Wir sehen, es gibt keine allgemeingültigen Ernährungsrichtlinien.

Kalte Nahrungsmittel, wie viele Südfrüchte, Gurken, Tomaten, Yoghurt und Mineralwasser, verhindern die Entstehung übermäßiger Hitze. Vor allem im Sommer und in heißen Ländern stellen sie einen Ausgleich dar. Allerdings sollten sie auch dann keinen größeren Anteil in der Nahrung einnehmen, denn es gilt hier dasselbe wie für kühle Speisen, nur dass die abkühlende Wirkung kalter Nahrungsmittel noch schneller auftritt und tiefer in den Körper eindringt. Auch im Sommer sollte man nicht ständig eiskühle Getränke trinken, denn der Unterschied zwischen der Körpertemperatur und dem kalten Getränk ist zu groß. In vielen heißen Ländern trinken die Einheimischen heiße Getränke mit einer kalten thermischen Wirkung, z.B. Pfefferminztee. So wird der Körper erfrischt, ohne auf zu starke Weise abzukühlen.

Nahrungsmittelleinteilung

Die Übersicht »Nahrungsmittelleinteilung nach thermischen Prinzipien« orientiert sich an den Arbeiten von S.

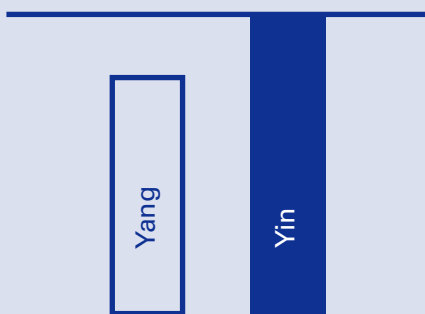
Diese Übersicht zeigt die besprochenen Muster, gibt eine grobe Einteilung in Richtung Hitze- oder Kältetyp und kann eine Hilfe sein, die geeigneten Nahrungsmittel auszuwählen. Für eine regelrechte Diagnosestellung muss natürlich eine ausführliche Anamnese nach den Richtlinien der TCM erhoben werden.

Idealzustand



Yin und Yang sind im harmonischen Gleichgewicht.

Qi-Mangel

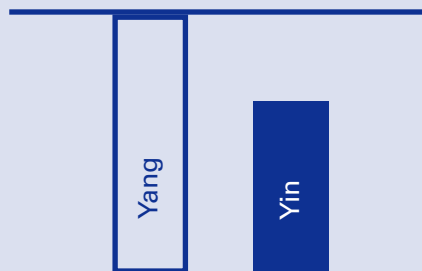


Das Yang ist vermindert, das Yin ist normal.

Symptome des Qi-Mangels:

- körperliche und geistige Müdigkeit
- Müdigkeit nach dem Essen
- Belastungsdyspnoe
- Konzentrationsmangel
- breiiger, ungeformter Stuhl
- Appetitverlust
- kalte Hände
- Infektanfälligkeit
- Schwindel

Yin-Mangel

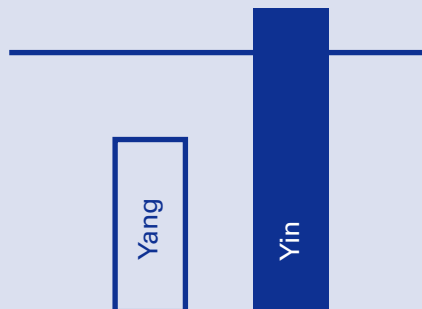


Das Yin ist abgesenkt und kann zu Symptomen eines scheinbaren Yang-Überschusses führen, z.B. Hitzeempfindungen.

Symptome des Ying-Mangels:

- Nachtschweiß
- viel Durst
- trockener Mund
- inneres Hitzegefühl
- Schlafstörungen
- Unruhe, Nervosität
- wenig Ausdauer, geringe Belastbarkeit

Yin-Fülle

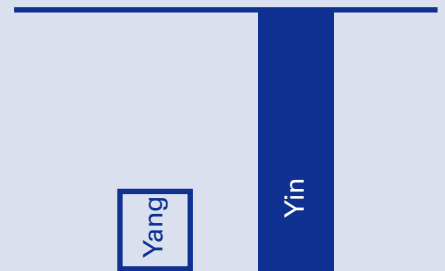


Das Yin ist übermäßig erhöht und verbraucht dadurch das Yang.

Symptome der Yin-Fülle:

- dumpfes Schweregefühl, auch im Kopf
- sehr wenig Durst
- kalte Hände
- eventuell Wasseransammlungen
- Übergewicht
- Neigung zu Niedergeschlagenheit

Yang-Mangel



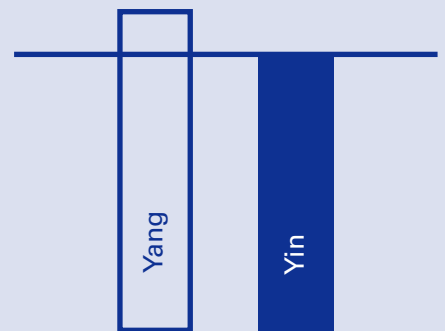
Das Yang ist stärker vermindert, das Yin ist normal.

Symptome des Yang-Mangels:

wie beim Qi-Mangel, jedoch weiter verstärkt

- häufiges Frieren; kalte Füße, Hände, Knie, Gesäß
- Neigung zu Durchfällen
- häufiges Wasserlassen
- heller Urin
- Rückenschmerz am Morgen, der durch Bewegung besser wird
- schwache Libido, Impotenz
- Abneigung gegen kalte Speisen und Getränke

Yang-Fülle



Das Yang ist erhöht, das Yin ist abgesenkt, da die Hitze das Yin erschöpft.

Symptome der Yang-Fülle:

- Hitzezeichen: eher immer zu warmes als kaltes Körpergefühl
- rote Gesichtsfarbe
- viel Durst
- Bedürfnis nach kalten Speisen und Getränken
- aktive, dominierende Persönlichkeit
- laute Stimme
- Neigung zu Gereiztheit, Ärger und Zorn

Einteilung von Nahrungsmitteln nach thermischen Prinzipien

kalt	kühl/erfrischend	neutral	warm	heiß
Getreide				
	Reis, Perlgerste, Gerste, Weizenkleie, Amaranth	Hirse, Roggen, Mais, Dinkel	Buchweizen, Hafer, süßer Reis, Grünkern	
Gemüse/Kräuter				
Chinakohl, Tomaten, grüner Salat, Chicorée, Radicchio, Spargel, Nori-Algen	Alfalfa, Rote Beete, Brokkoli, Rotkohl, Grünkohl, Sellerie, Gurken, Löwenzahn, Pilze, Aubergine, Sojabohnensprossen, Spinat, Zucchini, Brunnenkresse, Radieschen, Champignons	Blumenkohl, Kartoffel, Süßkartoffel, Rüben, Stangenbohnen, Oliven, Möhren, Rosenkohl, Avocado, Kohlrabi	Schnittlauch, Petersilie, Fenchel, Porree, Zwiebel, Schalotten	Knoblauch
Fisch und Fleisch				
Krabben, Schnecken	Schwein, Kaninchen, Schafsleber, Oktopus	Karpfen, Tintenfisch, Austern, Rinderleber, Ente	Rind, Huhn, Hühnerleber, Schinken, Wildschwein, Shrimps, Aal, Lachs, Sardellen	Lamm, Forelle
Obst				
Banane, Rhabarber, Wassermelone	Apfel, Birne, Zitrone, Orange, Mandarine, Erdbeere, Pampelmuse	Mango, Papaya, Pflaume, Weintrauben, Feigen, Brombeere	Aprikose, Kirsche, Litschi, Pfirsich, Ananas, Himbeere, Kokosnuss	
Hülsenfrüchte				
		Azukibohne, Erbsen, schwarze Sojabohne, Kidneybohne, Linsen	schwarze Bohne	
Gewürze				
Salz	Estragon	Safran, Süßholz	Fenchel, Petersilie, Anis, Basilikum, Nelken, Thymian, Rosmarin, Senf, Oregano, Vanille, Koriander, Paprika, Kümmel	Knoblauch, Zimt, Pfeffer, Ingwer (getrocknet), Chili, Curry, Piment
Milchprodukte				
	Joghurt, Dickmilch, Sauermilch, saure Sahne	Kuhmilch, süße Sahne, Käse, Quark	Butter, Ziegenmilch, Ziegenkäse, Schimmelkäse, Harzer	
Nüsse				
	Cashewnuss	Mandel, Erdnuss, Sesam, Sonnenblumenkern	Pinienkern, Walnuss, Haselnuss, Kastanie	
Getränke				
Wasser, grüner Tee	Fruchtsäfte, schwarzer Tee, Hibiskustee, Pfefferminztee, Hagebuttentee, Sojamilch, Reismilch, Weizenbier	Milch, Kamillentee, Maisbarttee	Kaffee, Rotwein, Sekt, Weißwein	Yogitee, Glühwein, Schnaps, Whiskey, Wodka (alle hochprozentigen Alkoholika)
Sonstiges				
Sojasoße	Olivenöl, Tofu, Sonnenblumenöl, Sesamöl	Erdnussöl, Hühnerei, Honig	Essig, Kakao, Tabak, Carob	Sojaöl

Kirchhoff und Th. Kempfle. Vergleicht man sie z.B. mit den von Barbara Temelie, stellt man leichte Unterschiede fest. Wie alles andere auch, sollte man dies nicht allzu dogmatisch sehen.

Wichtig ist es, ein eigenes Gefühl für die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln zu bekommen. Es wird wohl kaum jemand scharfe Gewürze wie Chili oder Pfeffer oder Gemüse wie Knoblauch und Zwiebeln als kühl bzw. kalt einschätzen. Schwieriger wird es bei Getreide, Fleisch und Ölen. Die Kategorienlisten bieten eine gute Orientierungshilfe und stimmen bei den meisten Angaben auch überein.

Fortsetzung folgt

Literatur

Focks, Hillenbrand: Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin, Urban & Fischer
Temelie, Barbara: Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag



Verfasserin:

Barbara Kunick-Wünsche, Hp
Offerstr. 15, 42551 Velbert
bkunickwuensche@aol.com