



Zur Gesunderhaltung und als adjuvante Therapie bei Krankheitsprozessen

Flexibel und undogmatisch: chinesische Diätetik

Medizin und Ernährung haben denselben Ursprung (Yishi Tongyuan), heißt es in den klassischen Texten. Die Diätetik als eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin kann präventiv und therapeutisch als Bestandteil eines komplementären und integrativen Behandlungskonzeptes eingesetzt werden. Denn: „Das richtige Essen kann krank machende Faktoren zurück schlagen, die Zang Fu harmonisieren, den Geist anregen und Qi und Blut stärken.“ Sun Simiao (zur Zeit der Tang Dynastie 618–907 n. Chr.)

U. Siedentopp

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung hatte in der chinesischen Medizin schon immer einen hohen Stellenwert für das allgemeine Wohlbefinden, die Vorbeugung von Erkrankungen sowie die Therapie von akuten und chronischen Krankheiten. Bereits im Neijing des Gelben Kaisers (Huangdi Neijing), dem bekanntesten Werk der chinesischen Medizin, wird im Teil „Ling Shu“ über die Ernährungstherapie als therapeutisches Verfahren und deren Anwendung berichtet. Bis auf die mengenmäßige Zubereitung gab es damals kaum Unterschiede in den Kochrezepten für Arzneimittel und Lebensmittel. In der Tang-Dynastie (618–907) trennen sich Arznei- und Ernährungstherapie all-

mählich. Für die Ernährungstherapie oder Diätetik werden nun die Begriffe Shiliao oder Shizhi verwendet [1]. Kennzeichnend ist die qualitative Charakterisierung der Nahrungsmittel im Hinblick auf ihre Wirkung beim Menschen.

Klassifikation der Lebensmittel

Basis für das Verständnis und die Anwendung der chinesischen Ernährung und Diätetik ist das energetische Konzept des Qi. Störungen in der Versorgung, in der Verteilung oder im Gleichgewicht führen zu unterschiedlichen Disharmoniemustern bzw. Krankheiten.

Eine zielgerichtete Ernährungstherapie mit geeigneten Lebensmitteln wirkt aufgrund ihrer qualitativen Eigenschaften diesen Ungleichgewichten entgegen. Im Gegensatz zur westlichen, quantitativ geprägten Nährstoffanalyse werden zur Charakterisierung der Lebensmittel in der chinesischen Medizin vier verschiedene qualitative Aspekte herangezogen:

- Temperaturverhalten: heiß, warm, neutral, kühl, kalt
- Geschmacksrichtung: sauer, bitter, süß, scharf, salzig
- Funktionskreisbezug: Le/Gb, He/Dü, Mi/Ma, Lu/Di, Ni/BI
- Wirkrichtung: steigend, schwebend, sinkend, fallend

Lebensmittel nach Temperaturverhalten geordnet			
Lebensmittel mit heißem Temperaturverhalten			
Cayennepfeffer	Ingwer, getr.	Pfeffer	Schinken, roh
Chilli	Knoblauch	Piment	Zimt
Curry	Lamm	Rotwein	
Glühwein	Peperoni	Salami	
Lebensmittel mit warmem Temperaturverhalten			
Aal	Kabeljau	Paprika	Sternanis
Anis	Kaffee	Pastinake	Sultaninen
Anistee	Kakao	Petersilie	Thymian
Aprikose	Kardamom	Pfirsich	Traubensaft
Bärlauch	Käse (Harzer-)	Pinienkerne	Vanille
Basilikum	Kirschen	Pistazien	Wacholderbeeren
Beifuß	Kirschsafte	Porree	Walnüsse
Bohnenkraut	Kokosnuss	Pute	Walnussöl
Curcuma	Koriander	Rapsöl	Wildschwein
Dill	Korinthen	Reh	Ziege
Essig	Kreuzkümmel	Rind	Ziegenkäse
Esskastanien	Kümmel	Rosenkohl	Ziegenmilch
Fasan	Kümmeltee	Rosinen	Zucker
Fenchel	Kürbis	Rosmarin	Zwiebeln
Fencheltee	Kürbiskernöl	Salbei	
Forelle	Lachs	Sahne, saure	
Frühlingszwiebeln	Lauch	Schaf	
Garnelen	Leinsamen	Schafmilch	
Hafer	Liebstöckel	Schafskäse	
Himbeeren	Lorbeerblätter	Schimmelkäse	
Hirsch	Meerrettich	Schnittlauch	
Huhn	Mohn	Scholle	
Hummer	Muscheln	Senf	
Ingwer, frisch	Muskat	Shrimps	
Ingwertee	Nelken	Sojaöl	
Lebensmittel mit neutralem Temperaturverhalten			
Ananas	Haselnuss	Makrele	Sahne
Austern	Hering	Mandeln	Sardinen
Barsch	Hirse	Marzipan	Sauerampfer
Blumenkohl	Honig	Melisse	Schwein
Bohnen, dicke	Hühnerei	Mirabelle	Sesam
Bohnen, grüne	Kalb	Möhren	Sojabohnen
Buchweizen	Kamillentee	Oliven	Sonnenblumenkerne
Butter	Karpfen	Papaya	Stangenbohnen
Dattel	Kartoffeln	Pflaume	Süßkartoffeln
Dinkel	Käse (Kuhmilch-)	Preiselbeere	Thunfisch
Erbsen	Kohlrabi	Quinoa	Weintrauben
Erdnüsse	Kuhmilch	Radicchio	Weißkohl
Erdnussöl	Kürbiskerne	Reis	Wildreis
Estragon	Lakritz	Roggen	Zwetschge
Feigen	Linsen	Rote Beete	
Feldsalat	Mais	Rotkohl	
Gans	Maisbarttee	Rüben	
Grünkern	Majoran	Safran	

Tab. 1: Lebensmittel mit heißem, warmem bzw. neutralem Temperaturverhalten

Lebensmittel nach Temperaturverhalten geordnet	
Lebensmittel mit kühlem Temperaturverhalten	
Amaranth	Mango
Apfel	Miso
Artischocke	Mungbohnen
Aubergine	Olivenöl
Birne	Orange
Borretsch	Pfefferminze
Brokkoli	Pfefferminztee
Brombeere	Quark
Brunnenkresse	Quitte
Buttermilch	Radieschen
Champignon	Rettich
Chinakohl	Rukola
Eisbergsalat	Sahne, saure
Endivie	Sauerkirschen
Ente	Sauerkraut
Erdbeeren	Schellfisch
Frischkäse	Sellerie
Früchtetee	Sesamöl
Fruchtsäfte	Sojamilch
Gartenkresse	Sonnenblumenöl
Gerste	Spinat
Grapefruit	Stachelbeeren
Gurke	Staudensellerie
Hase	Tee, grüner
Holunder	Tee, schwarzer
Honigmelone	Tintenfisch
Johannisbeere	Tofu
Kaninchen	Weizen
Kerbels	Weizenbier
Kichererbsen	Weizenkleie
Leinsamenöl	Wirsing
Maisöl	Zitrone
Mandarine	Zucchini
Mangold	
Lebensmittel mit kaltem Temperaturverhalten	
Algen	Rhabarber
Bambussprossen	Salat, grün
Banane	Salz
Chicorée	Schnecken
Joghurt	Sojasauce
Kefir	Spargel
Kiwi	Tomaten
Krabben	Wassermelone
Löwenzahn	Weizenkeime
Mineralwasser	Worcestershire
Pfifferlinge	

Tab. 1: Lebensmittel mit kühlem bzw. kaltem Temperaturverhalten

Temperaturverhalten als Ausdruck der Dynamik

Das Temperaturverhalten beschreibt die energetische Dynamik eines Lebensmittels und seinen Einfluss auf die Bewegung des Qi. Damit symbolisiert es den Yang-Aspekt. Die Angabe bezieht sich auf den Rohzustand des Lebensmittels. Heiße und warme Nahrungsmittel wirken sympathikoton, vertreiben Kälte, wärmen das Körperinnere, stärken das Yang und bewegen das Qi nach oben

Nimm Getreide als Nahrung, Früchte zur Unterstützung, Tierisches zum Energie vermehren und Gemüse zum Füllen. (Huangdi Neijing – der Gelbe Kaiser)

und außen im Körper. Bei einer übermäßigen Verwendung entsteht innere Hitze. Als Indikationen gelten Qi-Schwäche, Yang-Mangel und Kälteerkrankungen. Bei Yang-Fülle und Hitzestörungen sind sie kontraindiziert.

Heiße Lebensmittel findet man überwiegend in der Gruppe der Gewürze und Kräuter, warme kommen in allen Lebensmittelgruppen vor.

Kühle und kalte Nahrungsmittel wirken parasympathikoton, kühlen Hitze und leiten Feuer aus, nähren Yin, Blut und Körpersäfte, beruhigen den Geist Shen, bewegen das Qi nach unten und verlangsamen den Qi-Fluss bis zu Stagnationen. Im Übermaß genossen erzeugen sie innere Kälte und Feuchtigkeit. Als Indikationen für diese Lebensmittel gelten Hitzeerkrankungen, Yin-, Blut- und Säftemangel. Bei Yin-Fülle und Kältestörungen sind sie kontraindiziert.

Kalte Lebensmittel findet man überwiegend bei Obst, Gemüse und Salat. Kühle Nahrungsmittel sind mit Ausnahme von Nüssen und Samen in allen anderen Gruppen vertreten. Neutrale Lebensmittel zeigen eine milde, harmonisierende und ausgleichende Wirkung. Sie kommen in den verschiedenen Le-

bensmittelgruppen am häufigsten vor und stärken das Qi. Zu ihnen gehören die meisten unserer Grundnahrungsmittel. Sie werden bei Hitze und auch Kältestörungen eingesetzt.

Das Temperaturverhalten lässt sich grundsätzlich durch küchentechnische Verfahren und Zubereitungsarten gut

Lebensmittel mit saurem Geschmack

Ananas	Forelle	Mandarine	Sahne, saure
Apfel	Früchtetea	Mango	Sauerampfer
Aprikose	Fruchtsäfte	Melisse	Sauerkirschen
Beifuß	Grapefruit	Mirabelle	Sauerkraut
Birne	Grünkern	Oliven	Stachelbeeren
Bohnenkraut	Himbeeren	Orange	Tomaten
Brombeere	Joghurt	Pfirsich	Weintrauben
Brunnenkresse	Johannisbeere	Pflaume	Zitrone
Buttermilch	Kefir	Preiselbeere	Zwetschge
Erdbeeren	Kirschen	Quark	
Essig	Kirschsafte	Quinoa	
Fasan	Kiwi	Rhabarber	

Tab. 2 Lebensmittel mit saurem Geschmack

Lebensmittel mit bitterem Geschmack

Amaranth	Feldsalat	Mohn	Spargel
Anistee	Grapefruit	Papaya	Tee, grüner
Artischocke	Holunder	Paprika	Tee, schwarzer
Basilikum	Kaffee	Pastinake	Thymian
Beifuß	Kakao	Petersilie	Wacholderbeeren
Bohnenkraut	Kamillentea	Quitte	Weizenbier
Borretsch	Kardamom	Radicchio	Ziege
Brunnenkresse	Kerbel	Roggen	
Buchweizen	Koriander	Rosenkohl	
Chicorée	Kürbiskerne	Rosmarin	
Curcuma	Liebstöckel	Rotwein	
Curry	Löwenzahn	Rukola	
Eisbergsalat	Maisbarte	Safran	
Endivie	Majoran	Salbei	
Essig	Mandeln	Salat, grüner	

Tab. 3 Lebensmittel mit bitterem Geschmack

www.aku-klar.de

Größter Webshop für Akupunkturbedarf und -literatur

- **SEIRIN zum Dauertiefpreis**

- **KLAR TCM supersoft:**

Unsere perfekte preisgünstige Eigenmarke

Fon 08134 / 93 51 72 • info@aku-klar.de

AKU-
KOMPETENT
SCHNEL
L
A
KUPUNKTUR
LASE
R

Lebensmittel mit süßem Geschmack			
Aal	Grünkern	Majoran	Schwein
Amaranth	Gurken	Makrele	Sellerie
Ananas	Hafer	Mandarine	Sesam
Anis	Hase	Mandeln	Sesamöl
Anistee	Haselnuss	Mangold	Sojabohnen
Apfel	Hering	Mango	Sojamilch
Aprikose	Himbeeren	Marzipan	Sojaöl
Artischocke	Hirsch	Mirabelle	Sonnenblumenkerne
Aubergine	Hirse	Möhren	Sonnenblumenöl
Austern	Holunder	Mungbohnen	Spargel
Bambussprossen	Honig	Oliven	Spinat
Banane	Honigmelone	Olivenöl	Stachelbeeren
Barsch	Huhn	Orange	Staudensellerie
Basilikum	Hühnerei	Papaya	Sternanis
Birne	Hummer	Paprika	Süßkartoffeln
Blumenkohl	Joghurt	Pastinake	Sultaninen
Bohnen, dicke	Johannisbeere	Pefferminze	Tee, grüner
Bohnen, grüne	Kakao	Pfifferlinge	Tee, schwarzer
Borretsch	Kalb	Pfirsich	Thunfisch
Brokkoli	Kamillentee	Pflaume	Tomaten
Brombeere	Kaninchen	Pinienkerne	Traubensaft
Buchweizen	Karpfen	Pistazien	Sultaninen
Butter	Kartoffeln	Porree	Tee, grüner
Buttermilch	Käse (Kuhmilch-)	Preiselbeere	Tee, schwarzer
Champignon	Kerbel	Pute	Thunfisch
Chinakohl	Kichererbsen	Quark	Tomaten
Dattel	Kirschen	Quinoa	Traubensaft
Dinkel	Kirschsafte	Quitte	Vanille
Eisbergsalat	Kiwi	Radiccchio	Walnussöl
Ente	Kohlrabi	Reh	Wassermelone
Erbsen	Kokosnuss	Reis	Weintrauben
Erdbeeren	Korinthen	Rettich	Weißkohl
Erdnüsse	Kuhmilch	Rind	Weizen
Erdnussöl	Kümmel	Roggen	Weizenkeime
Estragon	Kümmeltee	Rosenkohl	Weizenkleie
Esskastanien	Kürbis	Rosinen	Wildreis
Fasan	Kürbiskerne	Rote Beete	Wirsing
Feigen	Kürbiskernöl	Rotkohl	Ziege
Feldsalat	Lachs	Rüben	Ziegenkäse
Fenchel	Lakritz	Safran	Zimt
Fencheltee	Lamm	Sahne	Zucchini
Forelle	Lauch	Salat, grüner	Zucker
Frischkäse	Leinsamen	Sardinien	Zwetschge
Früchtetee	Leinsamenöl	Schaf	Zwiebeln
Fruchtsäfte	Linsen	Schafmilch	
Gans	Mais	Schafskäse	
Garnelen	Maisbarttee	Schimmelkäse	
Gerste	Maisöl	Schnecken	

Tab. 4: Lebensmittel mit süßem Geschmack

beeinflussen: Zerkleinern, Schneiden, Reiben, Pürieren, Trocknen, Mahlen, Dünsten, Garen, Blanchieren, Kochen, Grillen, Rösten, Braten und Backen bewirken eine zunehmende Veränderung in Richtung Wärme und Hitze. Umgekehrt wird ein Lebensmittel durch Einweichen,

Quellen oder Keimenlassen, Kochen in viel Wasser oder mit Salz, Zubereitung als Rohkost oder Fermentation in seiner Wirkung kühler. Einlegen in Salz, Pökeln, Zugabe von Eiswürfeln oder Aufbewahren im Eisfach führt zu kaltem Temperaturverhalten.

Eine Frage des Geschmacks

Die Geschmacksrichtung der Nahrungsmittel deckt sich zumeist mit der sinnlichen Wahrnehmung über die Geschmacksknospen der Zunge. Von übergeordneter Bedeutung ist jedoch die damit verbundene innere Qualität und Wirkung auf bestimmte Körperschichten und Ebenen. Der Geschmack stellt den Organbezug eines Lebensmittels her und symbolisiert seinen Yin-Aspekt.

Der saure Geschmack steht in Beziehung zur Leber. Er wirkt zusammenziehend, Yin nährend und Säfte bewahrend. Ein übermäßiger Verzehr verstärkt Qi- und Blutstagnationen. Sauer besitzt die Eigenschaft, äußere pathogene Faktoren wie Wind und Kälte in das Körperinnere zu ziehen. Viele Früchte, aber auch einige Kräuter und Gemüse wirken sauer.

Der bittere Geschmack stärkt das Herz. Er wirkt absenkend und trocknend, fördert die Verdauung, beseitigt Nässe und Feuchtigkeit und begünstigt die Diurese. Indikationsgebiete sind vor allem Nahrungsstagnationen, Nässe- und Feuchtigkeitsansammlungen sowie Schleimerkrankungen. Im Übermaß verstärken bittere Lebensmittel Yin- und Blutleere. Der Anteil der natürlicherweise bitteren Lebensmittel nimmt durch zunehmende landwirtschaftliche und industrielle Veränderungen an den Pflanzen mehr und mehr ab. Kräuter, Salate und Gewürze müssen daher für therapeutische Zwecke gezielt ausgesucht werden.

Der süße/neutrale Geschmack stärkt den mittleren Erwärmer mit den Organen Magen und Milz. Er wirkt aufbauend, ernähr-

*Die fünf Aromen dringen in den Magen ein und werden zu den entsprechenden Zang-Organen transportiert. Sauer reist zur Leber, scharf reist zur Lunge, bitter reist zum Herzen, süß reist zur Milz und salzig reist zu den Nieren. Die fünf Geschmacksrichtungen wirken sich dank ihrer natürlichen Eigenschaften auf spezifische Weise auf den Körper aus.
(Su Wen, Kapitel 23)*

rend, befeuchtend, spasmolytisch, analgetisch und kann Stagnationen lösen. Als Indikationsgebiete gelten hauptsächlich Yin-Leere, Trockenheit und Flüssigkeitsmangel. Ein übermäßiger Verzehr süßer

Lebensmittel mit scharfem Geschmack

Anis	Kardamom	Pastinake	Schafskäse
Bärlauch	Käse (Kuhmilch-)	Peperoni	Schnittlauch
Basilikum	Käse (Harzer-)	Petersilie	Sellerie
Cayennepfeffer	Knoblauch	Pfeffer	Senf
Chilli	Kohlrabi	Pfefferminze	Sojaöl
Curcuma	Koriander	Pfefferminztee	Sternanis
Curry	Kreuzkümmel	Piment	Thymian
Dill	Kümmel	Porree	Wacholderbeeren
Estragon	Kümmeltee	Radieschen	Weizenkeime
Fenchel	Lauch	Rapsöl	Ziegenkäse
Frühlingszwiebeln	Liebstockel	Rettich	Zimt
Gartenkresse	Lorbeerblätter	Rosmarin	Zwiebeln
Glühwein	Majoran	Rotwein	
Hirsch	Meerrettich	Rukola	
Ingwer, frisch	Muskat	Rüben	
Ingwer, getr.	Nelken	Safran	
Ingwertee	Paprika	Salbei	

Tab. 5 Lebensmittel mit scharfem Geschmack

Lebensmittel mit salzigem Geschmack

Algen	Käse (Kuhmilch-)	Salz	Sojasauce
Austern	Kichererbsen	Sardinen	Thunfisch
Barsch	Krabben	Schafskäse	Tintenfisch
Ente	Lachs	Schellfisch	Worcestershire
Garnelen	Mineralwasser	Schinken, roh	Ziegenkäse
Gerste	Miso	Schnecken	
Hirse	Muscheln	Scholle	
Hühnerei	Petersilie	Schwein	
Kabeljau	Salami	Shrimps	

Tab. 6 Lebensmittel mit salzigem Geschmack

Speisen verursacht Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen. Es gibt eine reichhaltige Auswahl an natürlich vorkommenden süßen Lebensmitteln.

Der scharfe Geschmack stärkt die Lunge. Er verteilt das Qi, befreit die Körperoberfläche, öffnet die Hautporen, wirkt schweißtreibend, vertreibt äußere pathogene Faktoren und kann Stagnationen lösen. Im Übermaß erzeugt er Hitze

und Austrocknung im Körper. Vor allem in der Gruppe der Gewürze und Gemüse finden sich scharfe Nahrungsmittel.

Der salzige Geschmack stärkt die Nieren. Er löst Stagnationen, wirkt befeuchtend und absenkend, fördert die Diurese und den Stuhlgang. Ein übermäßiger Verzehr salziger Speisen schwächt das Nieren-Qi. Die Gruppe der natürlicherweise salzigen Nahrungsmittel ist relativ klein. Hier

sind vor allem Fische und Meeresfrüchte zu nennen. Dagegen enthalten viele industriell hergestellte Fertigprodukte teilweise viel Salz.

Grundsätzlich gilt, dass der einem Organ zugeordnete Geschmack in Maßen genossen dieses Organ stärkt. Zu viel von dieser Geschmacksrichtung schadet jedoch dem entsprechenden Organ. Die Geschmacksrichtung lässt sich durch küchentechnische Zubereitungsarten nur gering beeinflussen. Sie symbolisiert damit den Yin-Aspekt unserer Nahrungsmittel. Von praktischer Bedeutung für die Ernährungstherapie ist die Verstärkung der Geschmacksrichtung süß durch wärmende Verfahren wie Garen, Kochen und Backen.

Wirkung auf die Funktionskreise

Jedes Lebensmittel ist in seiner Wirkung auf einen oder mehrere Funktionskreise ausgerichtet. Die Angaben geben Aufschluss darüber, in welchem Funktionskreis das Nahrungsmittel seine Wirkung besonders entfaltet: Mi/Ma, Lu/Di, Le/Gb, He/Dü, Ni/Bl.

Wirkrichtung

Diese energetische Eigenschaft beschreibt den Einfluss der Lebensmittel auf bestimmte Körperbereiche und die Bewegungsrichtung des Qi. Die Einteilung umfasst vier Kategorien. Eine emporhebende/steigende Wirkrichtung entfalten Nahrungsmittel, die auf die obere Körperhälfte zielen, das Yang tendenziell nach oben bewegen, einer nach unten ziehenden Krankheitsdynamik entgegenwirken und meistens einen süßen und scharfen Geschmack aufweisen.

Der eine hat Heuschnupfen. Die andere Spenglersan Kolloid K.

Anwendungsgebiete: Allergische Leiden wie Heuschnupfen und Asthma.

Zusammensetzung: 1 ml enthält: Antigene Dil. D9 und Antitoxine Dil. D9 von Streptococcus lanceolatus, Staphylococcus aureus, Diplococcus pneumoniae.

Handelsform: Sprühflaschen mit 10 ml, 20 ml, 50 ml und 100 ml. Flüssigkeit zum Einreiben. Homöopathisches Arzneimittel.



Sprühende Gesundheit.

Weitere Informationen bei: Meckel-Spenglersan GmbH
Postfach 1418 · D-77804 Bühl · Telefon (07223) 3 06 71 · Fax (07223) 87 13
info@spenglersan.de · www.spenglersan.de



Rezept für einen bunten Sommersalat für 4 Personen

Zutaten und Wandlungsphase:	1 rote Paprikaschote (E)
Meersalz (F, E, M, W)	1 grüne Paprikaschote (E)
2 EL Rotweinessig (H, E)	4 mittelgroße Tomaten (H, E)
Saft 1 Zitrone (H)	50 g schwarze Oliven (F, M, E)
2 EL Rotwein (F)	200 g Gorgonzola oder anderer Blauschimmelkäse (M)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen (E, M)	1 grüner Kopfsalat (F)
1 Bund Basilikum (F, E)	1 Bund Schnittlauch (H, M, W)
4 EL Olivenöl, kalt gepresst (H)	
2 kleine Zwiebeln (H, F, M)	

Zubereitung:

Meersalz in eine Schüssel geben, mit Rotweinessig, Zitronensaft und Rotwein so lange verrühren bis es sich aufgelöst hat. Mit Pfeffer, fein gehacktem Basilikum abschmecken, das Olivenöl darunter schlagen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten ebenfalls würfeln. Alles zusammen mit den Oliven mischen. Salat mit der Salatsauce mischen und 15 Minuten durchziehen lassen. Den Blauschimmelkäse in kleine Würfel schneiden, Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zerpfücken. Käse und grünen Salat zu dem übrigen Salat geben, gut durchmischen und mit fein gehackten Schnittlauchröllchen garnieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik: Der bunte Sommersalat nährt das Yin, bewahrt die Säfte, bewegt das Qi und regt die Verdauung an.

Ernährungsmedizinische Wirkung: Der Salat enthält reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Er wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

Die schwebende/oberflächliche Wirkrichtung zielt auf die Körperoberfläche, hat eine aufsteigende und auswärts gerichtete Qualität, wirkt schweißtreibend und vertreibt äußere pathogene Faktoren. Ein süßer und scharfer Geschmack begünstigt die schwebende Wirkrichtung. Die absteigende/sinkende Wirkrichtung ist auf das Körperinnere ausgerichtet, wo Qi und Körperflüssigkeiten bewahrt werden. Ihre Bewegungsrichtung ist ab- und einwärts gerichtet. Als häufige Geschmacksqualität findet sich sauer.

Die fallenden/in der Tiefe wirksamen Nahrungsmittel ziehen nach unten, wodurch sie oft diuretische und laxierende Eigenschaften aufweisen. Sie wirken einer nach oben ziehenden Krankheits-symptomatik entgegen. Hier findet man zumeist eine bittere und salzige Geschmacksqualität.

Ernährungsrelevante Disharmoniemuster

Eine Vielzahl ernährungsrelevanter Disharmoniemuster lässt sich durch entsprechende diätetische Maßnahmen im klinischen Alltag gut beeinflussen. Ein Yin-Mangel erfordert beispielsweise den Einsatz von kühlen und kalten Lebensmitteln mit süßem und saurem Geschmack. Die Zubereitungsart sollte yinierend sein (kurze Garzeiten, Kochen mit viel Wasser und Salzen). Warm/heiße und bitter/scharfe Speisen und Getränke gilt es zu meiden. Bei differenzierten Stö-

rungen wie Lungen-, Leber-, Nieren- und Herz-Yin-Mangel werden entsprechend spezifische Ernährungs- und Diättempfehlungen gegeben.

Ein Yang-Mangel bedarf überwiegend warmer und heißer Lebensmittel mit süßem, bitterem oder salzigem Geschmack. Eine yangisierende Zubereitung (braten, grillen, rösten oder backen) verstärkt die Wirkung. Kühle und kalte Nahrung muss reduziert werden. Hier wird bei diätetischer Beratung differenzialtherapeutisch weiter nach Herz-, Nieren- und Milz-Yang-Mangel unterschieden.

Disharmoniemuster der Grundsubstanzen Qi, Blut und Körperflüssigkeiten bieten sich ebenfalls für ernährungstherapeuti-



Abb. 1: Tomaten: kalt, süß, sauer, Leber, Milz

wie Störungen durch pathogene Faktoren im Bereich der Zang-Fu-Organen existieren neben allgemeinen Ernährungsratschlägen sehr gezielte Diätetempfehlungen. Diese lassen sich problemlos mit unseren einheimischen Nahrungsmitteln und Getränken im Alltag umsetzen.

Basis einer wirksamen Diätetik ist in jedem Fall die Syndromdiagnostik anhand einer integrativen allgemeinen und ernährungsmedizinischen Anamnese sowie die klinische Untersuchung. Die genaue Kenntnis der Lebensmittel mit ihren qualitativen Aspekten und Wirkprofilen ermöglicht darauf aufbauend eine sehr individuelle Beratung und Diätetik.

Chinesische Diätetik als integrative Ernährungstherapie

Östliches Erfahrungswissen aus der chinesischen Diätetik lässt sich im Sinne einer integrativen Ernährungsmedizin grundsätzlich gut mit den Kenntnissen der westlichen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin kombinieren. Um Patienten aktiv in die Ernährungstherapie zu integrieren und die Compliance zu erhöhen, sollten ihnen Informationen und Unterlagen zu den Lebensmittelwirkungen zur Verfügung stehen. Für die praktische Umsetzung bieten einfache und alltagstaugliche Rezepte eine sehr motivierende und konkrete Hilfe. Besonders gute Erfahrungen hat der Autor in der Behandlung von Patienten mit Nahrungsmittelallergien gemacht.

Praxisbeispiel

Ein Patient mit Nuss-Kernobst-Allergie bei bekannter Frühblüherallergie auf Birke und Haselnuss zeigt plötzlich auftretende Symptome nach dem Verzehr von frischem Stein- und Kernobst sowie nuss-schaltigen Lebensmitteln: Niesattacken, starker Husten, brennende Halsschmerzen, starkes Kribbeln im Mund, starker Juckreiz und beginnende Rötung der Haut im Bereich der oberen Körperhälfte mit Schwellungen im Gesicht und Hals, Lippen sowie an den Händen und Unterarmen, starke Blähungen, weicher, dünner Stuhlgang.

Therapieprinzipien: Milz und Lunge stärken, Feuchtigkeit und Schleim ausleiten, Wind und Hitze vertreiben.

Lebensmittelempfehlungen: akut kühl (grüner Tee und Pfefferminztee) um Hitze

zu kühlen, neutral/warm um Milz und Lunge zu stärken, bevorzugter Geschmack scharf und kühl (befreit die Oberfläche und vertreibt pathogene Faktoren) wie Radieschen, Rettich, Kresse und Pfefferminze sowie süße (nicht gesüßte!) Le-

bensmittel. Scharfe Lebensmittel mit heißem Temperaturverhalten wie Chili, Curry, Knoblauch, Pfeffer, Zimt sind zu meiden!

Fazit

Die chinesische Ernährung und Diätetik bietet dem Arzt und Patienten die Möglichkeit, aktiv für die Gesunderhaltung zu wirken, Befindlichkeitsstörungen zu beseitigen und Krankheitsprozesse auf dem Weg der Heilung wirksam zu unterstützen. Drogen/Arzneimittel, Lebensmittel und Gewürze unterscheiden sich nicht grundsätzlich, sondern nur in der Art und Intensität ihrer Wirkung. Es gibt keine Differenzierung zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln. Die Auswahl, Zubereitung und Kombination erfolgt immer individuell. Die therapeu-

tische Wirkung beruht auf spezifischen, qualitativen Eigenschaften. Die Prinzipien der chinesischen Ernährungsmedizin und Diätetik (Yaoshan) können flexibel und undogmatisch angewandt werden. Dabei kommt auch dem kulinarischen Aspekt eine wichtige Bedeutung zu.

Die Produkte von Land und Wasser, die als Nahrungsmittel verwendet werden, sind viele tausende. Ihre fünf Geschmäcker, fünf Qi, Kälte, Hitze, füllende und ausleitende Charakteristika beruhen auf Yin und Yang. Darin besteht der Unterschied zu den Drogen. Wenn ein Mensch die Charakteristika kennt, und ausgewogen einsetzt, ist dies um vieles wirkungsvoller als Medikamente.“ (Song Dynastie 960–1279)

Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp

Naturheilverfahren, Akupunktur
Ernährungswissenschaften



Ahnatalstraße 5
34128 Kassel

drsied@gmx.de

Literatur

- [1] Engelhardt U, Hempen CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier – Urban & Fischer 2006
- [2] Flaws B, Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth 1997
- [3] Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates 2003
- [4] Kirchoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin 1997
- [5] Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics, 3rd Ed. Meridian Press Totnes 1997
- [6] Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley (Ca): North Atlantic Books 1993
- [7] Siedentopp U, Hecker HU. Chinesische Diätetik – Lebensmittel, ihre Indikationen und Zuordnungen zu den Wandlungsphasen, Temperaturverhalten und Geschmacksrichtungen. Kassel, Siedentopp & Hecker GbR 2006
- [8] Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR 2004
- [9] Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier 2005

Tiefenwirksame Entsäuerung

Basenpräparate mit organischen Mineralverbindungen sind sinnvoll für die tiefenwirksame Korrektur einer Stoffwechselübersäuerung.

Bei organischen Mineralverbindungen tritt der basische Effekt verzögert ein, hält dafür aber länger an. Präparate mit

Bicarbonaten neutralisieren den sauren Magensaft und wirken kurzfristiger. Der basische Effekt geht schnell über die Niere verloren.

Organische Mineralverbindungen für eine tiefenwirksame Entsäuerung

Das traditionelle Basenpräparat Basica Vital® mit 100 % organischen Mineralverbindungen empfiehlt sich zur kontinuierlichen und tiefenwirksamen Entsäuerung des Stoffwechsels. Organisch gebundene Mineralstoffe, vorwiegend Citratverbindungen, regulieren das Säure-Basen-Gleichgewicht auf natürliche Weise. Das geschmacksneutrale Granulat Basica

Vital® ist gut verträglich und für viele Patienten das geeignete Basenpräparat.

Empfehlen auch Sie Ihren Patienten verlässliche Qualität für die tiefenwirksame Entsäuerung.

GRATIS Bestellcoupon

Ja, bitte senden Sie mir weitere Informationen zur tiefenwirksamen Entsäuerung mit organischen Mineralverbindungen!

Praxisadresse oder Stempel

Bitte senden Sie diesen Coupon an:

Protina Pharm. GmbH
Klopfer Nahrungsmittel GmbH
85737 Ismaning

Fax 0 89/96 34 46



Basica Vital®
mit 100 % organisch-basischen Vitalstoffen

NATÜRLICH ENTSÄUERN.

Basica®