



Abb. 1 © agnesstudio / Adobe Stock

# Ernährung in der chinesischen Medizin

Die chinesische Medizin spricht Lebensmitteln eine therapeutische Wirkung zu – wichtig dabei ist, sie nach den individuellen Bedürfnissen der Patienten auszuwählen und zuzubereiten

Uwe Siedentopp

Die Diätetik gilt als eine der 5 Säulen in der chinesischen Medizin. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung hatte bereits im alten China einen hohen Stellenwert. So heißt es in den klassischen Texten: Medizin und Ernährung haben denselben Ursprung (Yishi Tongyuan). Angemessenes und ausgewogenes Essen dient dem allgemeinen Wohlbefinden, der Vorbeugung von Erkrankungen und wirkt unterstützend bei der Therapie von akuten und chronischen Störungen. Im Buch des Gelben Kaisers (Huangdi Neijing), dem bekanntesten Werk der chinesischen

Medizin, wird im Teil „Ling Shu“ über die Ernährungstherapie als therapeutisches Verfahren und ihre Anwendung berichtet. Bis auf die mengenmäßige Zusammenstellung gab es damals kaum Unterschiede in den Kochrezepten für Arzneimittel und Lebensmittel. Erst in der Zeit der Tang-Dynastie von 618–907 trennen sich Arznei- und Ernährungstherapie allmählich. Für die Ernährungstherapie und Diätetik werden nun die Begriffe Shiliao oder Shizhi verwendet [1].

Essen und Kochen hatten aber nicht nur einen medizinischen Hintergrund. Als Teil

der „Lebenspflege“ Yangsheng wurden sie als Kunst angesehen und gehörten zu den wenigen Freuden des Alltagslebens [2]. Im Gegensatz zur westlichen Ernährungslehre, die auf quantitativen, biochemischen Parametern basiert, ist in der chinesischen Ernährung und Diätetik die qualitative Ausrichtung der Lebensmittel hinsichtlich ihrer Wirkung auf den individuellen Gesundheitszustand der Menschen kennzeichnend. Lebensmittel gelten grundsätzlich als milde Therapeutika.

## Zusammenfassung

Die chinesische Ernährung und Diätetik bietet Arzt und Patienten die Möglichkeit, aktiv für die Gesunderhaltung zu wirken, Befindlichkeitsstörungen zu beseitigen und Krankheitsprozesse auf dem Weg der Heilung wirksam zu unterstützen. Es wird nicht unterschieden zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln, da die Auswahl, Zubereitung und Kombination immer nach individuellen Bedürfnissen erfolgt. Die therapeutische Wirkung beruht auf den spezifischen, qualitativen Eigenschaften der Lebensmittel. Die Prinzipien der chinesischen Ernährung und Diätetik werden flexibel und undogmatisch angewandt. Sie lassen sich problemlos mit den in Deutschland heimischen Nahrungsmitteln und Getränken im Alltag umsetzen.

## Grundprinzipien der chinesischen Ernährung

Die Basis für das Verständnis und die Anwendung der chinesischen Ernährung und Diätetik ist das energetische Konzept des Qi. Störungen in der Versorgung, der Verteilung oder im Gleichgewicht führen zu unterschiedlichen Disharmonien bzw. Krankheiten. Eine zielgerichtete Ernährungstherapie mit geeigneten Lebensmitteln wirkt aufgrund ihrer qualitativen Eigenschaften diesen Ungleichgewichten entgegen.

Anders als bei der quantitativ geprägten westlichen Nährstoffanalyse werden in der chinesischen Medizin Lebensmittel nach 4 verschiedenen qualitativen Aspekten beschrieben:

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

### Das Temperaturverhalten

Xing ist der Begriff für das Temperaturverhalten. Es beschreibt die energetische Dynamik eines Lebensmittels und seinen Einfluss auf die Bewegung des Qi. Damit symbolisiert Xing den Yang-Aspekt. Die Angabe bezieht sich auf den Rohzustand eines Lebensmittels. Warme und heiße Nahrungsmittel wirken auf das sympathische Nervensystem, vertreiben Kälte, wärmen das Körperinnere, stärken das Yang und bewegen das

Qi nach oben 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 auf das parasympathische Nervensystem, kühlen Hitze und leiten Feuer aus. Sie nähren Yin, Blut und Körpersäfte, beruhigen den Geist Shen, bewegen das Qi nach unten und verlangsamen den Qi-Fluss bis hin zur Stagnation. Im Übermaß genossen erzeugen sie innere Kälte und Feuchtigkeit. Als Indikationen gelten: Hitzeerkrankungen, Yin-, Blut- und Säfte-Mangel. Bei Yin-Fülle und Kältestörungen sind sie kontraindiziert. Kalte Lebensmittel findet man überwiegend in 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 der Natur am häufigsten vor und stärken das Qi. Zu ihnen gehören die meisten unserer Grundnahrungsmittel. Sie werden sowohl bei Hitze- als auch Kältestörungen eingesetzt.

### Zubereitungsart entscheidend

Das Temperaturverhalten lässt sich grundsätzlich durch küchentechnische Verfahren und Zubereitungsarten gut 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 Keimen lassen, Kochen in viel Wasser oder mit Salz, zubereitet als Rohkost oder fermentiert in seiner Wirkung kühler. Einlegen in Salz, Pökeln, Zugabe von Eiswürfeln oder Aufbewahren im Eisfach führt zu kaltem Temperaturverhalten. Die Abb. 2 zeigt den Einfluss küchentechnischer Verarbeitung von Lebensmitteln auf ihr Temperaturverhalten.

### Die Geschmacksrichtung

Wei, die Geschmacksrichtung der Nahrungsmittel, deckt sich zumeist mit der sinnlichen Wahrnehmung über die Geschmacksknospen der Zunge. Von übergeordneter Bedeutung in der chinesischen Ernährung sind jedoch die damit verbundene innere Qualität und damit die Wirkung auf bestimmte Organe, Körperfunktionen und Ebenen.

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 Feuch-

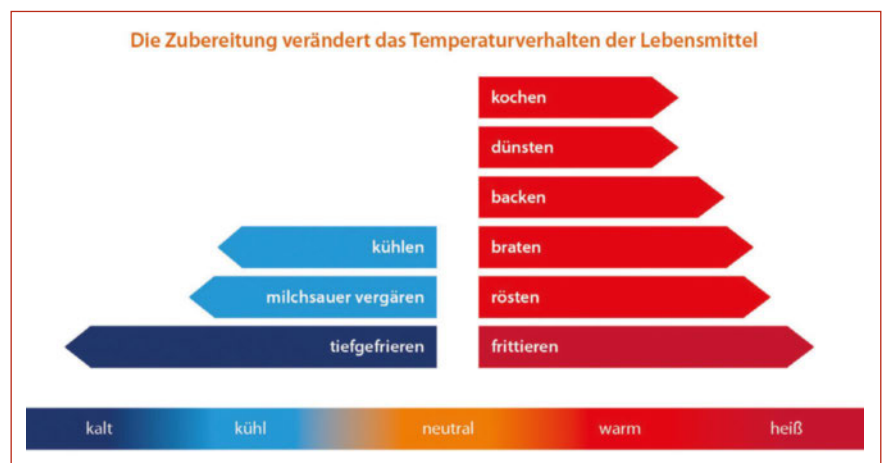


Abb. 2 Die Zubereitung verändert das Temperaturverhalten der Lebensmittel [3]. © R. Rieckmann; mit freundlicher Genehmigung

tigkeit und begünstigt die Diurese. Indikationsgebiete sind vor allem Nahrungsstagnationen, Nässe- und Feuchtigkeitssammlungen sowie Schleimerkrankungen. Im Übermaß verstärken bittere Lebensmittel Yin- und Blutleere. Der Anteil der natürlicherweise bitter schmeckenden Lebensmittel nimmt durch die landwirtschaftliche und industrielle Veränderungen der Pflanzen immer 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, ernährend, befeuchtend, spasmolytisch, analgetisch und kann Stagnationen lösen. Als Indikationsgebiete gelten hauptsächlich Yin-Leere, Trockenheit und Flüssigkeitsmangel. Ein übermäßiger Verzehr süßer Speisen verursacht Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen. Es gibt eine reichhaltige Auswahl an natürlich vorkommenden süßen Lebensmitteln. Hierzu zählen v. a. Grundnahrungsmittel wie Getreide, Gemüse und Früchte.

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 Gewür-

ze 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 in der Natur vorkommenden salzigen Nahrungsmittel ist relativ klein. Hier sind v. a. Fische, Meeresfrüchte und Algen zu nennen. Dagegen enthalten viele industriell hergestellte Fertigprodukte teilweise viel Salz. **Tab. 1** zeigt eine Gesamtübersicht der 5 Geschmacksrichtungen von Lebensmitteln, ihre Zuordnung zu den Wandlungsphasen und spezifische Wirkqualitäten.

Grundsätzlich gilt, dass der einem Organ zugeordnete Geschmack in Maßen verzehrt dieses Organ stärkt. Ein Zuviel eines bestimmten Geschmacks schadet hingegen dem entsprechenden Organ. Hierbei spielt es auch keine Rolle, ob der Geschmack natürlichen Ursprungs ist oder künstlich in hohen Mengen zugesetzt wurde. Die „richtige“ Geschmacksmenge hängt vom Gesundheitszustand und biologischen Rhythmen wie Tages- und Jahreszeit sowie der aktuellen Lebensphase ab. Sie unterliegt damit individuellen Schwankungen und lässt keine Mengenangaben zu. Die Geschmacksrichtung lässt sich im Gegensatz zum Temperaturverhalten nur im geringen Maße durch küchentechnische Zubereitungsarten beeinflussen. Von prakti-

scher Bedeutung für die Ernährungsberatung und -therapie ist die Möglichkeit, die Geschmacksrichtung „süß“ durch erwärmende küchentechnische Verfahren wie Garen, Kochen oder Backen zu verstärken.

*„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.“*

*Huangdi Neijing, Su Wen, Kap. 23*

### Der Funktionskreisbezug

Jedes Lebensmittel ist in seiner Wirkung auf Funktionskreise oder Leitbahnen ausgerichtet. Die Angaben geben Aufschluss darüber, in welchem Funktionskreis bzw. in welchen Leitbahnen das Nahrungsmittel seine Wirkung besonders entfaltet. Dieser Bezug wird einerseits durch das Temperaturverhalten angegeben. Warme und heiße Nahrungsmittel wirken eher auf die Yang-Aspekte der Funktionskreise Herz, Leber, Niere und Milz sowie auf das Qi der Lunge. Kühle bis warme Speisen wirken verstärkt auf die „Mitte“ mit Milz und Magen. Kühle und kalte Nahrungsmittel wirken besonders auf die Yin-Aspekte von Lunge, Leber, Niere und Magen [2].

## Geschmack von Lebensmitteln und seine Wirkung in der chinesischen Medizin und Ernährung [4]

Wandlungsphase und Geschmackswirkung	Beispiele aus verschiedenen Lebensmittelgruppen	Wirkung in der TCM	Wirkung bei übermäßiger Aufnahme
Erde süß nährt	Reis, Hafer, Dinkel, Hirse, Kartoffel, Kürbis, Fenchel, Aprikosen, Weintrauben, Honigmelone, Huhn, Rind, Makrele, Karpfen, Erbsen, Linsen, Honig, Anis, Vanille, Sesam, Esskastanie, Erdnuss, Traubensaft, Fencheltee	Stärkt Magen und Milz, baut sie auf und harmonisiert sie. Nährt Qi und Blut, wirkt befeuchtend und Säfte spendend.	Erzeugt Nässe, Feuchtigkeit und Schleim.
Metall scharf bewegt	Lauch, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Meerrettich, Muskat, Nelken, Pfeffer, Pfefferminze, Radieschen, Rucola, Schnittlauch, Senf, Chili	Stärkt das Qi von Lunge und Dickdarm, löst Stagnationen von Qi und Blut, öffnet die Poren, wirkt schweißtreibend, stärkt Wei-Qi und die Abwehr.	Erzeugt Trockenheit durch Säfte- und Flüssigkeitsmangel, erzeugt oder verstärkt Hitze, Qi- und Blut-Mangel.
Wasser salzig erweicht	Algen, Lachs, Kabeljau, Sojasauce, Lachs, Mineralwasser	Tonisiert Niere und Blase, löst Stauungen, wirkt erweichend und absenkend, fördert Stuhlgang und Diurese.	Erzeugt Trockenheit und Yin-Mangel.
Holz sauer bewahrt	Quark, Joghurt, Buttermilch, Essig, Früchte-tee, Rhabarber, Sauerampfer, Zitrone, Johannisbeeren, Apfel	Stärkt Leber und Gallenblase, wirkt befeuchtend und zusammenziehend, Säfte bewahrend, Yin nährend und Essenz Jing festigend.	Begünstigt Qi- und Blut-Stagnation, zieht Wind, Kälte und Nässe ins Körperinnere (cave: erste Erkältungsphase).
Feuer bitter trocknet	Bohnenkraut, Chicorée, Endivie, Grapefruit, Kaffee, Kakao, Liebstöckel, Löwenzahn, Saffran, Spargel, Wacholderbeeren	Stärkt Herz und Dünndarm, wirkt absenkend, verdauungsfördernd, begünstigt die Diurese, leitet Nässe und Schleim aus.	Führt zu Yin- und Blut- Leere sowie einem Mangel an Körperflüssigkeiten.

Tab. 1

**Die Wirktenz**

Diese energetische Eigenschaft beschreibt den Einfluss der Lebensmittel auf bestimmte Körperbereiche und die Bewegungsrichtung des Qi. Die Einteilung umfasst 4 Kategorien:

gut beeinflussen. Ein allgemeiner Yin-Mangel erfordert den vermehrten Einsatz von kühlen und kalten Lebensmitteln mit süßem und saurem Geschmack. Die Zubereitungsart sollte bevorzugt yinierend sein (kurze Garzeiten, Kochen mit viel Wasser

der diätetischen Beratung differenzialtherapeutisch weiter nach Herz-, Nieren- und Milz-Yang-Mangel unterschieden. Disharmonien der Grundsubstanzen Qi, Blut und Körperflüssigkeiten eignen sich ebenfalls gut für ernährungstherapeutische Maßnahmen. Bei Mangelzuständen, Stagnationen und Fülle-Syndromen sowie Störungen durch pathogene Faktoren im Bereich der Zang-Fu-Organen existieren neben allgemeinen Ernährungsratschlägen zur Mahlzeitenverteilung und Essrhythmus gezielte, individuelle Diätempfehlungen. Diese lassen sich problemlos mit unseren einheimischen Nahrungsmitteln und Getränken im Alltag umsetzen.

## Eine Vielzahl ernährungsrelevanter Disharmonien lässt sich durch entsprechende diätetische Maßnahmen im klinischen Alltag gut beeinflussen.

Eine **emporhebende, steigende** Wirkrichtung entfalten Nahrungsmittel, die auf die obere Körperhälfte zielen, das Yang tendenziell nach oben bewegen und einer nach unten ziehenden Krankheitsdynamik entgegenwirken. Sie sind meistens warm und scharf. Beispielhaft sei hier die Frühlingszwiebel genannt.

Die **schwebende, oberflächliche** Wirkrichtung zielt auf die Körperoberfläche ab, hat eine aufsteigende und auswärts gerichtete Qualität, wirkt schweißtreibend und vertreibt äußere pathogene Faktoren. Heißes Temperaturverhalten und scharfer Geschmack begünstigen die schwebende Wirkrichtung. Hierzu zählen alle scharfen und heißen Gewürze wie Zimt, Pfeffer und Nelken.

Die **absteigende, sinkende** Wirkrichtung ist auf das Körperinnere ausgerichtet, wo Qi und Körperflüssigkeiten bewahrt werden. Ihre Bewegungsrichtung ist ab- und einwärts gerichtet. Als Geschmacksqualitäten finden sich süß, salzig und sauer. Die entsprechenden Lebensmittel sind gewöhnlich kühl oder neutral wie bspw. Erdnussöl, Sojabohnen oder Spinat.

Die **fallenden, in der Tiefe wirksamen** Nahrungsmittel ziehen nach unten, wodurch sie oft diuretische und laxierende Eigenschaften aufweisen. Sie wirken einer nach oben ziehenden Krankheitssymptomatik entgegen. Hier findet man wie bei Krabben zumeist eine bittere und salzige Geschmacksqualität bei kühlem bis kaltem Temperaturverhalten.

### Chinesische Ernährung in der Praxis

Eine Vielzahl ernährungsrelevanter Disharmonien lässt sich durch entsprechende diätetische Maßnahmen im klinischen Alltag

sowie Salzzugabe). Warm/heiße und bitter/scharfe Speisen und Getränke gilt es zu meiden. Bei spezifischen Störungen wie Lungen-, Leber-, Nieren- und Herz-Yin-Mangel werden differenziertere Ernährungs- und Diätempfehlungen gegeben.

Ein Yang-Mangel bedarf überwiegend warmer und gelegentlich 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

### Syndromdiagnostik als Grundlage

Basis einer wirksamen Diätberatung ist immer die Synthese aus chinesischer Syndromdiagnostik, klinischer Untersuchung und integrativer ernährungsmedizinischen Anamnese. Aber erst die genaue Kenntnis der Lebensmittel mit ihren qualitativen Aspekten und Wirkprofilen ermöglicht darauf aufbauend eine zielgerichtete, individuelle diätetische Beratung und Intervention.

### Gemüsecremesuppe und Gemüsepüree

**Rezept für 4 Portionen**

**Zutaten:**

800 g Möhren oder andere Gemüse der Jahreszeit

1 Zwiebel

2–3 Kartoffeln

1 EL Pflanzenöl

1 L Brühe

Salz, Pfeffer oder Kreuzkümmel

**Zubereitung:**

Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln andünsten. Kartoffel- und Möhrenwürfel zugeben und mit Brühe aufgießen. Aufkochen und bei schwacher Hitze mit geschlossenem Topfdeckel garen.

Suppe portionsweise pürieren und mit den Gewürzen mild abschmecken.

Variationen: Je nach Jahreszeit können anstatt der Möhren andere Gemüse ein-

zeln oder gemischt verwendet werden, zum Beispiel Spinat, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, rote Bete, Kürbis, Pastinake, Lauch, Stauden- oder Knollensellerie.

**Tip:** Wird das Gemüse in nur 200 ml Brühe gegart und püriert, entsteht ein fester Gemüsebrei, den Kinder gerne mögen. Mit Mandelmus, Parmesan, Ei und Erbsen oder etwas Fleisch wird es zur vollwertigen Mahlzeit. Diese Zubereitung ist auch gut geeignet für Senioren mit Schluckbeschwerden. Wer Knackiges liebt, püriert die Suppe nur teilweise und streut angebröstete Cashew-, Kürbiskerne oder Mandelstifte darüber.

**Wirkung aus Sicht der chinesischen Ernährung**

Stärkt das Qi von Milz und Magen, harmonisiert die Mitte, nährt die Säfte. Staudensellerie senkt das Leber-Yang ab und Spinat löst Verstopfung.

aus [3]; mit freundlicher Genehmigung

*„Wer nichts von der richtigen Anwendung von Lebensmitteln versteht, dem wird es nicht gelingen, sein Leben zu erhalten. Wer sich nicht darüber im Klaren ist, wann Arzneimittel zu meiden sind, dem wird es nicht gelingen, Krankheiten zu beseitigen. Denn mit Lebensmitteln kann man Qi und Xue stützen, Heteropathien austreiben, Funktionskreise festigen, die geistigen Kräfte erfreuen und den Willen stärken. Wer in der Lage ist, mit Lebensmitteln krankhafte Entgleisungen auszugleichen, Emotionen zu besänftigen und Krankheiten zu vertreiben, der darf mit Recht von sich behaupten, das ärztliche Handwerk gut zu beherrschen.“*  
Sun Simiao, Qianjin fang, Kap. 26

### Diätetik als integrative Ernährungstherapie

Das Erfahrungswissen der chinesischen Diätetik lässt sich im Sinne einer integrativen Ernährungstherapie grundsätzlich sehr gut mit den Kenntnissen der westlichen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin kombinieren. Viele positive Erfahrungen hat der Autor in der Behandlung von Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, funktionellen Magen-Darm-Störungen, Über- und Untergewicht, allgemeinen Befindlichkeitsstörungen wie Schwäche, Erschöpfungszuständen und Müdigkeit bei Schwangeren und Stillenden, bei Kindern und Jugendlichen mit Bauch- und Kopfschmerzen sowie bei Senioren mit Appetit-, Schmeck- und Schluckstörungen gemacht.

Therapeuten können ihre Patienten aktiv in die Ernährungsbehandlung einbeziehen, indem sie ihnen verständliche Informationen zu den Lebensmittelwirkungen in Form von übersichtlichen Tabellen und Listen zur Verfügung stellen [5]. Für die Küchenpraxis bieten leicht umsetzbare, alltagserprobte Rezepte konkrete Hilfe und Motivation. Ein schmackhaftes Rezept für Einsteiger und Neugierige ist zum Beispiel eine Gemüsecremesuppe, die sich schnell zubereiten lässt und als Vorspeise oder püriert als Beilage zu allen Jahreszeiten hervorragend passt [3].

### Ausbildungsmöglichkeiten

Qualifizierte Ausbildungsmöglichkeiten für Ärzte und Oecotrophologen in chinesischer Ernährung und Diätetik:

- Ausbildung zum DÄGfA Ernährungsberater für Chinesische Diätetik der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur: [www.daegfa.de](http://www.daegfa.de)
- Ausbildung in Chinesischer Diätetik bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)
- Ausbildung zum Ernährungsberater für Traditionelle Chinesische Medizin an der Akademie Gesundes Leben: [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

*„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

**Interessenkonflikt:** Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

**Online zu finden unter**  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0583-5567>

### Literatur

- 1 Engelhardt U. Ernährungstherapie in China und Perspektiven im Westen. Schweiz. Zschr. Ganzheitsmedizin 2008; 20 (6): 354–359
- 2 Engelhardt U, Nögel R. Rezepte der chinesischen Diätetik. München: Elsevier; 2009: 3, 19
- 3 Rieckmann R. Kraftsuppen & Essenzen – Heilen und Genießen mit den fünf Elementen. Bonn: NutriTao; 2017: 19, 34
- 4 Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. 3. Aufl. Kassel: Siedentopp & Hecker; 2017: 15–17
- 5 Siedentopp U, Hecker HU. Chinesische Diätetik – Lebensmittel, ihre Indikationen und Zuordnungen zu den Wandlungsphasen, Temperaturverhalten und Geschmacksrichtungen. 4. Aufl. Kassel: Siedentopp & Hecker; 2012



**Dr.med. Dipl.oec.troph. Uwe Siedentopp**  
Am Wasserturm 5  
34128 Kassel  
[drsied@gmx.de](mailto:drsied@gmx.de)  
[www.dr-siedentopp.de](http://www.dr-siedentopp.de)

Uwe Siedentopp ist Ernährungswissenschaftler und Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur und chinesische Medizin in eigener Praxis. Außerdem arbeitet er als DÄGfA-Dozent für Akupunktur, Ernährungsmedizin und chinesische Diätetik und leitet die Rubrik Diätetik der Deutschen Zeitschrift für Akupunktur DZA.