

Ernährung in der chinesischen Medizin – Udo Lorenzen

Der Mensch ist, was er isst, heißt eine Spruchweisheit. Das gilt besonders in der chinesischen Medizin, in der Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer energetischen Qualität therapeutisch eingesetzt werden. Was die Ernährung anbelangt (und nicht nur dort!), betrachtet die **westliche Medizin** den Gegenstand ihrer Untersuchung **analytisch** und sucht die Ursache im Detail. Nahrung wird hier in ihrer **Quantität** gewogen, gemessen und abgezählt. Die **stofflichen** Bestandteile (Fette, Kohlehydrate, Proteine, Vitamine und Spurenelemente) machen ihren Wert aus, der kalorische Wert dieser Grundsubstanzen bestimmt ihren Nährwert.

Anders die **chinesische Medizin**. Ihr Denken ist geprägt von einem **ganzheitlichen** Menschenbild. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde und unterliegt denselben Gesetzmäßigkeiten, die auch in der Natur herrschen. Nahrung wird hier klassifiziert hinsichtlich ihres **Temperaturverhaltens** oder **Thermik**, ihres **Geschmacks**, ihrer **Wirkrichtung** im Körper sowie ihrer Zuordnung zu den 5 Wandlungsphasen und dem Leitbahnsystem. Ziel der chinesischen Diätetik ist ein harmonisches Gleichgewicht von **Yin** und **Yang** in der Ernährung. Ernährungstherapie will den Menschen zu einer Lebensweise zurückführen, die ihn in seiner **Mitte** verankert und seine Schwingungsfähigkeit mit den natürlichen Rhythmen wiederherstellt.

Diät kommt vom griechischen **diaita** = Lebensweise bzw. -pflege. Die Ernährung in der chinesischen Medizin bedeutet nicht nur Krankenkost, sondern wird vielmehr zu einem Weg, das Leben zu pflegen. Den richtigen Weg (**das Dao**) zu finden, sollte immer unser höchstes Ziel im Umgang mit uns und dem Patienten sein!

Der Wert einer vorbeugenden Behandlung ist schon im **Neijing** (300 v. Chr.) beschrieben: *"den Gesetzen von Yin und Yang zu folgen bedeutet Gesundheit, sich ihnen zu widersetzen, bedeutet Krankheit. Wer diesen Gesetzen folgt, hat Ordnung in seinem Leben, wer sie missachtet, hat nur Chaos. Deshalb behandeln die Weisen nicht die (schon) Kranken, sondern diejenigen, die noch nicht krank sind. Sie versuchen nicht, das Chaos zu ordnen, sondern sie intervenieren, bevor ein Chaos entstehen kann. Wenn eine Behandlung einsetzt, nachdem die Krankheit schon manifest geworden ist, das ist genauso, als ob man einen Brunnen gräbt, wenn man durstig ist, oder Waffen schmiedet, wenn der Krieg schon ausgebrochen ist, ist es dann nicht bereits zu spät?"* (Su Wen, Kap. 2). **Prävention ist die beste Therapie!**

1. Historisches:

Die Geschichte der chinesischen Diätetik läßt sich bis in die **Zhou-Dynastie** (11.-7. Jahrhundert vor Chr.) zurückverfolgen. In den Annalen über die Riten der Zhou sind 4 Gruppen von Heilkundigen beschrieben, die die medizinische

Versorgung in dieser Zeit sicherstellten. Es gab:

a) die Shi Yi = Experten in Ernährungsfragen ("Diätärzte")

b) die Ji Yi = Behandler bei inneren Erkrankungen("Internisten").

c) die Yang Yi =Therapeuten für äußerliche Erkrankungen und Verletzungen ("Wundärzte" und "Chiropraktiker).

d) die Shou Yi = die Veterinärärzte, welche die kranken Tiere versorgten.

In dieser Gruppierung waren **die Diätärzte** bei weitem am angesehensten. Ihre Aufgabe war es ausschließlich, die Ernährung des jeweiligen Herrschers und seiner Familie zu überwachen und sie damit gesund zu erhalten. Sie waren verantwortlich für eine *"harmonische Mischung der 6 Gemüsesorten, 6 Getränke, 6 Fleischgerichte, 100 Delikatessen, 100 Gewürze und der 8 Kostbarkeiten"*(aus den Annalen der Zhou).

Im **Neijing** handeln viele Kapitel über die Wirkung der 5 Geschmacksrichtungen

Wu Wei (s. o). Es wird auf die Wichtigkeit einer gesunden Mischung der 5 Geschmäcker, der 5 Früchte, 5 Getreide, 5 Gemüse und der 5 Fleischsorten hingewiesen und darauf, dass eine zu einseitige Ernährung vielfältige Störungen verursachen kann. Als Wegweiser dient:

" Wenn der Körper schwach ist, sollte der Therapeut Speisen nehmen, um den Mangel aufzufüllen."(Su Wen, Kap.22)

In der Tang-Dynastie (618-907 nach Chr.) gab es den berühmten daoistischen Heiler **Sun Si Miao**, der die Wichtigkeit einer Diättherapie hervorhob. Sun war der Meinung, das menschliche Leben sei wertvoller als 1000 Goldstücke, deshalb legte er besonderen Wert auf präventive Maßnahmen. Von ihm stammt der Satz:

"Das richtige Essen kann krankmachende Faktoren zurückschlagen, die Zang-Fu harmonisieren, den Geist anregen und Qi und Blut stärken!" und:

"Wenn man Krankheiten behandelt, sollte zuerst eine Ernährungstherapie erfolgen.

Erst wenn dies nichts hilft, muss man es mit Drogen versuchen". schließlich:

"Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen."

In seinem bekanntesten Buch, **"Verschreibungen, die kostbarer als 1000 Goldstücke sind"** (**Qian Jin Yao Fang**), hat **Sun** zwei Kapitel der Ernährung gewidmet (Kap. 26 und 27)

In der **Song-Dynastie** (960-1280 nach Chr.) gab es **Li Gao** (sein Familienname war **Li Dong Yuan**), der sich besonders mit der Ernährung beschäftigte. Er gründete eine **Schule zur Stärkung der Mitte**, in der er die besondere Bedeutung der Wandlungsphase Erde für Krankheit und

Gesundheit hervorhob. In seiner

Abhandlung über Milz und Magen (**Pi Wei Lun**) schreibt Li Gao:

"Ein sorgfältiges Studium (der Klassiker) zeigt, dass das Ursprungs(Yuan)- Qi immer ausreichend ist, solange es ernährt und angereichert wird vom Milz- und Magen-Qi.

Wenn das Magen-Qi schwach oder die Nahrungsaufnahme übermäßig ist, dann wird nicht nur das Qi von Milz und Magen geschädigt, sondern auch das Yuan-Qi verkümmert. Viele Krankheiten können nun entstehen."

In der **Ming-Dynastie** (1368-1644 nach Chr.) gab es schließlich **Zhang Jie Bin** (Autor des **Lei Jing**), der ebenfalls einen Schwerpunkt auf die Diät legte. Von ihm stammt das Zitat:

" Wer sich auf die Behandlung der Mitte versteht, vermag alle Funktionskreise einzustimmen ". Seitdem wird die Wandlungsphase Erde als die **Wurzel der erworbenen Konstitution** bezeichnet.

2. Der Stellenwert der Diättherapie in der chinesischen Medizin:

Obgleich die Ernährungstherapie einige Glanzlichter in der Geschichte der chinesischen Medizin hatte, stand im Vordergrund doch eher die Drogenheilkunde. Diät und Arzneimitteltherapie bilden auch heute noch die beiden Pfeiler der inneren Therapie(Nadel und Moxabehandlung die der äußeren!).

Die zugrundeliegende Theorie für die Einordnung der Speisen und Getränke stammt aus dem reichen Erfahrungsschatz chinesischer Arzneimittel. In der Tat ist der

Unterschied zwischen Diät und der Therapie mit Heilkräutern nur ein geringer. Die Menge macht es, ob eine Droge Arzneimittel oder " nur " Essen ist. Essen als Therapie ist praktisch und preiswert. Es kann über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, ohne dass es zu Nebenwirkungen kommt, eine chinesische Diagnose vorausgesetzt. Als begleitende Maßnahme kann eine Diät eine energetische Behandlung, z.B. mit Akupunktur, wesentlich beschleunigen, oft sogar erst erfolgreich werden lassen. Schließlich ist Essen als Therapie sehr viel angenehmer und wohlschmeckender für den Patienten als die meisten Arzneimittel.

Eine ausgewogene Ernährung stabilisiert die Mitte und schafft eine innere Harmonie, die im Einklang mit den sich verändernden Einflüssen der Umwelt steht.

An dieser Stelle ist ein kritischer Hinweis auf die makrobiotische Ernährungslehre angebracht. Die **Makrobiotik** ist eine Ernährungsweise aus **Japan** und suggeriert ebenfalls östliche Weisheit. Auch die Makrobiotik will Gesundheit von Körper, Geist und Seele herstellen. Leider operiert dieses System mit einem Verständnis von **Yin** und **Yang**, das den chinesischen

Vorstellungen fremd, ja sogar konträr ist .

In der makrobiotischen Ernährungslehre entspricht dem Yin eine zentrifugale Bewegungsrichtung, also eine Ausdehnung nach außen hin, dem Yang hingegen eine zentripetale Tendenz, d.h. eine Konzentration nach innen. Hier entwickelt Yin sich schnell, steigt nach oben und entspricht dem scharfen Geschmack, Yang hingegen ist langsam, sinkt nach unten und entspricht dem salzigen (!) Geschmack.

Nun sind Yin und Yang jedoch Normkonventionen, die seit über 2000 Jahren von den Chinesen dazu verwendet werden, die Wirklichkeit zu beschreiben und zu ordnen. Es handelt sich um Embleme, die nicht in Frage, geschweige denn auf den Kopf gestellt werden sollten, wenn man chinesische Medizin wirksam und vor allen Dingen gefahrlos für den Patienten anwenden will!

Yin zieht sich zusammen, Yang dehnt sich aus, Yin entspricht dem Inneren, Yang dem Äußeren, Yin sinkt nach unten, Yang steigt nach oben, salzig ist Yin, der scharfe Geschmack ist Yang usw., usf. Dies sind die traditionellen Übereinkünfte über Yin und Yang!

Wenn die Makrobiotik z.B. empfiehlt, Salz sei Yang und könne reichlich verwendet werden , so warnt der chinesische Medizinklassiker Neijing vor übermäßigem Salzgenuß:

"Überwiegt der salzige Geschmack, werden die Knochen und die großen Gelenke müde, die Muskeln und das Fleisch magern ab und der Geist wird trübe. Die Pulse werden träge und schließlich wird das Blut geschädigt." (Su Wen, Kap. 3)"

Die Entscheidung, wer nun recht hat, sollten wir nicht dem Patienten überlassen!

3. Energetisches Verhalten der Nahrung:

3. 1. Die Thermik der Nahrung (Si Qi):

Das erste Einteilungsprinzip sind die vier Temperatúrausstrahlungen heiß, warm, kühl und kalt. Dies bezieht sich auf die Temperatur, die ein Nahrungsmittel im Organismus erzeugt. Heiße Speisen erhitzen den Körper, kalte Speisen kühlen ihn ab. Ganz allgemein brauchen also eher fröstliche Patienten warme und heiße Speisen, Patienten mit viel Körperwärme kühle und kalten Speisen, um ins Gleichgewicht zu kommen. Etwas spezieller wirkt:

a) Heißes: Hitze erzeugend, die Zang-Fu (-Organe) erwärmend, dabei

insbesondere den mittleren Erwärmer;

b) Warmes: Kälte zerstreugend, Wind vertreibend und das Yang-Qi aufbauend;

c) Kühles: Hitze vertreibend, Feuer ausleitend;

d) Kaltes: Kälte erzeugend, innere Hitze kühlend, entgiftend und beruhigend.

Dieses Einteilungsprinzip entspricht den 8 Leitkriterien (**Ba Gang**), insbesondere dem Paar **Hitze - Kälte (Re / Han)**.

Ist das Yang in Fülle, entsteht Hitze, ist das Yin in Fülle, entsteht Kälte; ist das Yang in Leere, entsteht Kälte, ist das Yin in Leere, entsteht Hitze.

Kälte-Erkrankungen zeigen Symptome wie Abneigung / Verschlimmerung durch Kälte, Ruhebedürfnis, weiße Gesichtsfarbe, Kälte der Extremitäten, Frieren. Bei Yang-Leere bessert eine Wolldecke, bei Yin - Fülle nicht! Durstlosigkeit oder Verlangen nach warmen Getränken, dünnflüssige, klare, reichhaltige Ausscheidungen, die Zunge ist feucht und weißlich belegt, der Puls ist langsam (**Chi Mai**), bei innerer Kälte auch gespannt (**Jin Mai**). Für die Ernährung kommen hier natürlich warme oder heiße Speisen in Betracht unter Vermeidung zu kühler/kalter Nahrungsmittel.

Hitze- Erkrankungen weisen Symptome wie Unruhe, rötliche Gesichtsfarbe, trockener Mund und Lippen, auf. Der Patient ist geschwätzig, hat Verlangen nach kalten Getränken, die Ausscheidung ist reduziert, der Urin ist stark konzentriert und dunkel. Häufig besteht eine Stuhlverstopfung. Die Zunge ist trocken mit gelblichem Belag, der Puls ist schnell (**Shuo Mai**), oberflächlich bei Yin-Leere (**Fu Mai**) und/oder überflutend (**Hong Mai**) bei üppiger Hitze. Kühle und kalte Speisen wirken hier ausgleichend.

Wichtig ist die Differenzierung nach Leere und Fülle, falscher und echter Hitze/Kälte sowie das Auftreten des pathogenen Faktors in einem der 3 Erwärmer. Bei einer Yin-Leere muß das Yin ergänzt werden, bei einer Yang-Fülle muß das Yang zerstreut werden. Beide Krankheitsbilder haben eine Hitze-Symptomatik, aber unterschiedliche Ursachen und bedürfen einer differenzierten Behandlung.

Das alte Hausrezept, bei Unterkühlung und beginnendem grippalen Infekt einen steifen Grog zu trinken, hat also durchaus seine Berechtigung . Alkohol ist ein heißes Nahrungsmittel und hilft, die Poren zu öffnen, Schweiß an die Oberfläche zu treiben und so Wind und Kälte auszuleiten.

Rohkostfanatiker weisen oft ein Yang-Defizit auf, da sie in ihrer Ernährung kühle und kalte Speisen bevorzugen. Auch eine Überbetonung von Milchprodukten und Obst schwächt das Yang-Qi und produziert Yin-Erkrankungen.

3. 2. Die 5 Geschmacksrichtungen in der Nahrung (Wu Wei):

Dies ist das älteste Einteilungsprinzip und wird schon detailliert im Neijing beschrieben. (**s. o.**) Die 5 Geschmäcker sind sauer, bitter, süß, scharf und

salzig.

Der chinesische Terminus **We**i heißt eigentlich Geschmack, Duft, Wohlgeruch, Aroma. Er umfaßt also auch die ätherischen Anteile der Nahrungsmittel, die über die Nase wirken. Das **Nanjing** (Klassiker der schwierigen Fragen, ca. 100 vor Chr.) setzt das Herz mit den Gerüchen in Verbindung und die Milz mit den Geschmäckern (vergl. **Nanjing, Kap. 40, 49**). Demnach müßte die Therapie mit Duftstoffen

(**Aromatherapie**) die feinstofflichen, vergeistigten Anteile im Menschen stimulieren, beherbergt das Herz doch **Shen**, die allumfassende Seele, unser höchstes Yang-Prinzip.

Die 5 Geschmacksenergien werden von der Milz an die entsprechenden Zang-Organen verteilt und dort als **Jing** (Essenz) gespeichert.

Die Wu Wei haben also jeder für sich einen Yin/Yang-Anteil (**Geschmack/Aroma**), aber auch untereinander verschiedene Polaritäten: **süß und scharf = Yang,**

sauer, bitter und salzig = Yin.

a) sauer: geht zum Holz (**Leber / Gallenblase**) und wirkt **astringierend, sammelnd**, stopfend und einschnürend. Saure Speisen helfen bei Diarrhöen, übermäßigem Schwitzen und Fließschnupfen. Mäßig saure Ernährung stärkt das **Leber-Yin** (die saure Gurke nach einer durchzechten Nacht!), zuviel Saures schädigt die Muskeln und führt zu Sehnenkontraktionen. Es wird zuviel Speichel produziert, welcher die Energie der Milz unterdrückt. (Die Milz liebt das Trockene und verabscheut die Feuchtigkeit.) Wenn das Herz an Trägheit leidet, kann der saure Geschmack es erregen; Saures geht zu den Sehnen. Vermeide saure Speisen bei Sehnenkrankungen, Arthritiden und Weichteilrheumatismus.

b) bitter: geht zum Feuer (**Herz / Dünndarm**) und wirkt **austrocknend, verhärtend** und nach unten ausleitend . Das Bittere kühlt Hitze und trocknet Feuchtigkeit (z.B. Ödeme), kann aber, wenn purgierend eingesetzt, Durchfall erzeugen (z.B. Natr.-sulf.

Glaubersalz) . Mäßig bittere Ernährung fördert das **Herz-Yin**, z.B. 1 Glas Bier als Beruhigungsmittel. Zuviel Bitteres jedoch schädigt den Geist, erzeugt Benommenheit, trocknet die Haut aus und führt zu Haarausfall. Der bittere Geschmack geht zu den Knochen. Er ist zu meiden bei allen Knochenerkrankungen und dort, wo die Knochen brüchig und dünn werden.

Leidet die Milz an übermäßiger Feuchtigkeit, können bittere Speisen sie austrocknen. Eine gestörte Umwandlungs- und Transportfunktion der Milz hinsichtlich

Feuchtigkeit zeigt sich in der Pulsdiagnose in einem "schlüpfrigen" Puls (**Hua Mai**), der Nässe- und Schleimansammlungen anzeigt.

c) süß: geht zur Erde (**Milz / Magen**) und wirkt **erwärmend**, harmonisierend,

kräftigend und **entspannend**. Das Süße mildert akute Schwäche und harmonisiert in den Speisen die Wirkung aller Zutaten. Mäßig süße Ernährung tonisiert das **Milz-Qi** und fördert die Verdauung, zuviel Süßes schwächt das Herz-Qi, verursacht Atembeschwerden und Völlegefühl in der Brust.

Zuviel Süßes schädigt die Nieren und verursacht Haarausfall. Der süße Geschmack geht zum Fleisch. Er ist zu meiden bei Übergewicht, Adipositas und Erkrankungen des Bindegewebes. Wenn die Leber zu sehr gespannt ist, wird sie mit süßen Speisen entspannt (das Stück Schokolade bei Ärger und Frust!).

Da der süße Geschmack auch Feuchtigkeit " bildet ", sind süße Speisen bei allen Nässeproblemen zu meiden.

d) scharf: geht zum Metall (**Lunge / Dickdarm**) und wirkt **schweißtreibend**, die Oberfläche zerstreudend und **die Energiezirkulation belebend**. Das Scharfe öffnet die Oberfläche bei allen akuten fieberhaften Erkrankungen und vertreibt exogene

Krankheitsfaktoren. Mäßig scharfe Ernährung tonisiert das Lungen-Qi und fördert die Atmung, zuviel Scharfes läßt die Muskeln und den Puls erschlaffen und verwirrt den Geist. Auch die Haut und Körperbehaarung nimmt Schaden.

Der scharfe Geschmack geht besonders zum Qi. Er ist zu vermeiden, wenn die Lungen zu trocken sind (z. B. bei einer Lungen-Yin-Leere, bei starken Rauchern, Tbc), oder wenn das Qi sehr schwach ist, da Scharfes zerstreudend wirkt. Wenn die Nieren an Trockenheit leiden, kann man sie mit scharfen Speisen befeuchten. **Scharfes öffnet die Hautporen**, bewegt die Säfte und läßt das Qi zirkulieren. **Ni7**, der Metallpunkt der Nieren-Leitbahn, heißt **Fu Liu = wiederkehrende Strömung**. Dieser Punkt wirkt ähnlich wie der scharfe Geschmack anregend auf die Flüssigkeitszirkulation.

e) salzig: geht zum Wasser (**Niere / Blase**) und wirkt **erweichend**, Stauungen auflösend und **absenkend**. Das Salzige ist somit nützlich bei Verhärtungen von Muskeln und Drüsen, bei Verstopfung und Miktionsstörungen. Mäßig salzige Ernährung fördert die Funktion der Nieren, Harn zu bilden und auszuscheiden. Zuviel Salziges macht den Puls träge, die Knochen werden geschwächt, das Fleisch und die Muskeln magern ab. Auch die Herzfunktion kann unterdrückt werden und der Patient leidet an Schwermut. Seine geistigen Fähigkeiten nehmen ab.

Der salzige Geschmack geht zum Blut. Er ist zu meiden bei allen Erkrankungen des Blutes und des Gefäßsystems. Da Salz eine kalte Energie hat, ist es bei Yang-Leere der Milz und der Nieren zu meiden, da sonst Ödeme entstehen.

Allgemein gilt für die 5 Geschmacksrichtungen, dass eine mäßige Dosierung eines Geschmacks ihre entsprechende Wandlungsphase anregt. Ein Zuviel ihrer Geschmacksenergie schädigt diese aber. Es werden ebenfalls die Funktionskreise der zu kontrollierenden Wandlungsphasen überlagert.

Die Therapie einer solchen Überlagerung erfolgt ebenfalls via dem **Ke** (Kontroll)-**Zyklus** der 5 Wandlungsphasen: übermäßig Saures wird durch den scharfen Geschmack gebändigt, übermäßig Bitteres wird durch den salzigen

Geschmack gebändigt, zuviel Süßes wird mit Saurem ausbalanciert, einseitig scharfe Ernährung wird durch bittere Nahrungsmittel kontrolliert und übermäßig Salziges wird durch den süßen Geschmack gebändigt (**vergl. Su Wen, Kap. 5**).

Andersherum zeigt ein übermäßiges Verlangen nach einer Geschmacksrichtung

deutlich eine energetische Störung ihrer entsprechenden Wandlungsphase, z. B. **ein Janker auf sauer** auf eine **gestörte Holzphase**, resp. Leber oder Gallenblase.

Hier wird ein Mangel signalisiert, der durch die selektive Ernährung kompensiert werden soll. Von dieser Mangelsituation braucht nur eine Wandlungsphase betroffen zu sein, aber auch eine zu starke Bändigung über den Ke-Zyklus ist möglich; das geschwächte Holz z.B. versucht dann, über eine vermehrt saure Nahrung ihr eigenes Energiepotential aufzufüllen und die Schärfe des Metalls abzuwehren.

Eine starke Abneigung gegenüber einer Geschmacksrichtung ist das **Zeichen einer Fülle** oder Stauung in der entsprechenden Wandlungsphase; z.B. Ekel vor sauren Speisen kann auf ein Leber-Qi-Stau hinweisen. Die Speicher sind übervoll und können nicht mehr die nächste Wandlung (Feuer) vollziehen. Das Qi der Leber stagniert. Süßes entspannt die Leber und lässt wieder Freude aufkommen.

Geschmackliche Begierden oder Abneigungen sind also wichtige diagnostische und therapeutische Hinweise in der chinesischen Diätetik!

3.3. Die Wirkrichtungen der Nahrung (Si Xiang):

Die 4 Wirkrichtungen der Speisen werden mit aufsteigend, absenkend, an die Oberfläche bringend und nach Innen gehend charakterisiert. Sie zeigen die Richtung an, in der sich das Qi der Speisen bewegt.

a) aufsteigend (Sheng): bedeutet auch emporheben, **hochziehen** und wirkt einer Krankheitsdynamik entgegen, die nach unten gerichtet ist.

Nahrungsmittel mit aufsteigender Tendenz heben das Yang an, können einen Brechreiz auslösen dienen der Wiederbelebung. Klinische Anwendungsbereiche sind z. B. Durchfälle, Vorfälle und Lebensmittelvergiftungen.

Ein wichtiger Punkt in der Akupunktur, der das Yang aufsteigen lässt, ist der Punkt **Bai Hui (Du 20)** = hundertfache Versammlung. Er wird dann mit **Moxa** behandelt.

b) absenkend (Jiang): bedeutet auch **nach unten drücken** und wirkt einer Krankheitsdynamik entgegen, die nach oben gerichtet ist. Nahrungsmittel mit absinkender Tendenz wirken purgierend, harntreibend, gegen Erbrechen und lindern Atemnot.

Klinische Anwendungen sind z.B. Husten, Asthma, Erbrechen,

Miktionsstörungen. Ein nach oben schlagendes **Leber-Yang** zeigt Symptome wie Reizbarkeit, Aggressionsbereitschaft, Schwindel, migräneartige Kopfschmerzen, Ohrensausen, bitterer Mundgeschmack und gerötete Augen. Dieser Symptomkomplex kann ebenfalls mit absenkenden Nahrungsmitteln behandelt werden.

Ein wichtiger Punkt in der Akupunktur, der das Yang absteigen lässt und Yin-Energie zum Kopfbereich bringt, ist der Punkt **Zu San Li (Ma 36)** = Heimat des Qi am Fuß. Er wird dann ableitend (**Xie**) genadelt.

c) an die Oberfläche bringend (Fu): bedeutet auch **nach außen bringen**. Nahrungsmittel mit einer Wirkrichtung zur Oberfläche zerstreuen Kälte, vertreiben Wind und befreien so die Außenseite von krankmachenden klimatischen Faktoren. Sie wirken schweißtreibend, gleichzeitig senken sie das Fieber. So wirken sie einer Krankheitsdynamik entgegen, die von außen nach innen geht.

Bei allen akuten, fieberhaften Erkrankungen, bei denen exogene Faktoren (Wind, Kälte, Nässe, Hitze) die körpereigene Abwehr auf die Probe stellen, sind nach außen gerichtete Speisen zu bevorzugen.

d) nach innen gehend (Chen): bedeutet auch **in der Tiefe verankern**; Nahrungsmittel mit dieser Tendenz wirken einschnürend, Hitze beseitigend und die Schweißbildung hemmend. Sie wirken einer Krankheitsdynamik entgegen, die nach außen gerichtet ist.

Wo lebenswichtige Energien und Säfte den Körper zu verlassen drohen oder ein Säfteverlust bereits eingetreten ist, z. B. starke Schweißausbrüche, Blutungen, Samenergüsse etc. wird das Yin massiv geschädigt. In diesem Fall helfen nach innen gehende und vor allen Dingen saure Speisen, die Säfte zu schützen und das Innere zu bewahren.

Die Wirkrichtungen der Nahrungsmittel entsprechen dem Paar **Innen/Außen (Li-Biao)** der 8 Leitkriterien. Hiermit wird die Lokalisation einer Erkrankung diagnostiziert, ihre Schwere und ihre Entwicklungstendenz. Zur Oberfläche gehören Haut, Haare, Fleisch, Muskeln und das Meridiansystem, zum Inneren gehören die Zang-

Fu-Organen und die Knochen. Oberflächliche Erkrankungen sind akut, stürmisch und leichter zu behandeln. Nahrungsmittel mit aufsteigender und zur Oberfläche gehender Wirkung vertreiben die **exogenen Übel**. Innere Erkrankungen sind meist chronisch, schleichend und schwerer zu behandeln. Sie weisen auf endogene Störungen hin (**Stress, Ernährungsfehler, Emotionen**), die ins Innere gegangen sind. Hier muss die Ernährung grundlegend umgestellt werden und die Ursache der Erkrankung gefunden werden.

3. 4. Zuordnung der Nahrungsmittel zu den 5 Wandlungsphasen und dem Leitbahnsystem:

Diese Entsprechungen sind eher allgemeiner Natur und für die konkrete Ernährungstherapie zweitrangig. Es wird in Betracht gezogen die Form, die

Farbe, die Konsistenz und der Hydrationsgrad der Nahrungsmittel.

a) Form: Aussehen und Gestalt der Lebensmittel bestimmt ihre Zugehörigkeit zu einer Wandlungsphase; z.B. **Nierenbohnen** gehören zur Wandlungsphase **Wasser**, Leber als Fleisch stimuliert das Holz; Walnüsse entsprechen dem Wasser, da ihre Gestalt dem Gehirn ähnelt. Das Gehirn ist aus chinesischer Sicht das Meer des Markes und wird von den Nieren "gefüllt".

b) Farbe: entsprechend der 5 Wandlungsphasen gehören **grüne Speisen** (Gemüse, Spinat, grünes Obst) zum Holz, **rote Speisen** (Rotwein, rote Beete, Bohnen, Paprika) zum Feuer, **gelbe Speisen** (Bananen, Kartoffeln, Mais) zur Erde, **weiße Speisen** (Reis, Zwiebeln, Ingwer, Gin) zum Metall und **schwarze / dunkle Speisen** (Gans, Kaviar, Muscheln, Schwein) zum Wasser.

c) Konsistenz: steinhaltige Nahrungsmittel (z.B. Steinobst) gehören zum Holz, faserhaltige Speisen (z. B. Gemüse und Getreide) zum Feuer, fleischige Nahrungsmittel (z.B. Fleisch, Fisch) zur Erde, knusprige Nahrung (z.B. Popcorn, Cornflakes etc.) zum Metall und saftige Speisen (z.B. Wassermelonen) gehören zum Wasser.

d) Hydrationsgrad: bezeichnet Lebensmittel, die entweder eher befeuchten oder austrocknen.

Schlüpfrige Speisen wirken bei Obstipation und anderen Störungen, die Flüssigkeiten austrocknen, befeuchtend. Lebensmittel, die besonders Flüssigkeit produzieren, sind: Bananen, Honig, Milch, alle Milchprodukte, Schweinefleisch, Eier, Sardinen, Spargel, Kohl, Muscheln, Tintenfisch, Kokosnuss, Entenfleisch, Sojabohnen, Tofu, Spinat, u.v.m.

Stopfende Speisen verlangsamen die Funktionen und trocknen aus. Sie haben die

Eigenschaft, exzessive Nässe auszuleiten und auszutrocknen oder aber bei flüchtigen Prozessen mit Substanzverlust die Säfte zurückzuhalten (z.. bei Diarrhöen, starkem Erbrechen, exzessivem Schwitzen, nächtl. Samenergüssen). Beispiele sind:

Roggenbrot, Anchovis, Kastanien, Geflügel, Reis, Nierenbohnen, Kohlrabi, Radieschen, Schokolade, u.v.m.

In der chinesischen Diätetik fällt auf, dass die letzten Qualifikationen der Nahrungsmittel eher unspezifisch sind und für eine gezielte Therapie nicht ausreichen.

Für eine individuelle Diät ist das thermische Verhalten der Speisen ausschlaggebend, in zweiter Linie dann ihre Geschmacksrichtung.

Ebenso wie in der Pharmakologie hat die chinesische Medizin auch für die Nahrungsmittel eine **Materia Medica** entwickelt. Eine umfassende Darstellung würde allerdings den Rahmen dieses Buches sprengen, weshalb auf die einschlägige Literatur verwiesen wird.

Über die Energie der wichtigsten Nahrungsmittel sollen die folgenden

Tabellen einen kurzen Überblick geben:

Tabelle 1: Getreide

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Buchweizen	kühl	süß	Mi, Ma, Di	Magen-Qi	Nässe-Hitze
Dinkel	warm	süß	Mi	Milz-Qi	Nässe-Kälte
Gerste	kühl	salzig, süß	Mi, Ma	Blut, Yin	Nässe-Hitze
Hafer	warm	süß	Ni, Mi	Blut, Qi	Qi-Zirkulation
Hirse	kühl	salzig, süß	Ni, Mi, Ma	Nieren-Qi	mittl. Erw.
Leinsam	neutral	süß	Di, Le, Mi		
Mais	neutral	süß	Ni, Di, Ma	Blut, Qi	Flüssigkeiten
Reis	neutral	süß	Mi, Ma	Blut, Qi	mittl. Erw.
Roggen	neutral	bitter	Ga, Le, Mi		
Sesam (schw.)	neutral	süß	Le, Ni	Essenz, Yin	5 Zang
Soja	kühl	süß	He, Ma		Toxine, Hitze
Sorghum	warm	süß	Mi, Ma, Di, Lu	Milz	Nässe-Kälte
Weizen	kühl	süß	He, Mi, Ni	Herz, Niere	Hitze
Weizenkeime	kalt	scharf	He, Dü		Blutzirkulation
Weizenkleie	kühl	süß	Di	Blut, Qi	Hitze

Tabelle 2 Gemüse:

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Aubergine	kühl	süß	Di, Ma, Mi	Qi, Blut	Blutstau
Bambusspros.	kalt	süß	Di, Lu, Ma	Yin	Hitze, Gifte
dicke Bohnen	neutral	süß, fade	He, Le	Blut, Yin	Nässestau
Erbsen	neutral	süß	Mi, Ma	Qi, Blut	mittl. Erw.
grüne Bohnen	neutral	süß	Mi, Ni	Yin	Nieren
Gurke	kühl	süß	Di, Ma, Mi	Qi, Blut	Hitze, Gifte
Kartoffel	neutral	süß	Ni, Mi, Ma	Qi, Yin	Hitze

Kohlrabi	neutral	scharf,süß,bitt.	Mi, He, Lu	Qi	Nässestau
Kürbis	neutral	süß	Lu, Mi	Qi, Blut	Nässe
Lauch	warm	scharf	Lu, Ma	Qi, Yang	Kälte
Möhren	neutral	süß	Lu, Mi	die Mitte	Verdauung
Pilze	kühl	süß	Di, Dü, Ma, Lu	Magen	Schleim
Radieschen	kühl	scharf, süß	Lu, Ma	die Mitte	Gifte, Hitze
Rote Bete	neutral	süß	Mi, Ma	Yin, Blut	gegenl. Qi
Seetang	kalt	salzig	Ni, Ma	Yin	Hartes, Hitze
Sellerie	kühl	süß, bitter	Ma, Le	Leber-Yin	Wind, Nässe
Sojabohnen	kühl	süß	Di, Mi	Qi, Yin	Hitze, Dürre
Spargel	kalt	süß, bitter	Lu, Ni	Yin	Nässe, Hitze
Spinat	kühl	süß	Di, Ma	Blut	Trockenheit
Steckrüben	neutral	scharf,süß,bitt.	Ma, Lu	Blut	Hitze, Gifte
Zwiebel	warm	scharf, bitter	He, Lu, Le	Qi, Yang	Wind, Kälte

Tabelle 3 Früchte:

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Ananas	neutral	süß, sauer	Mi, Ma	Yin	Hitze, Ödeme
Aprikose	neutral	süß, sauer	Lu	Yin, Blut	Dürre
Apfel	kühl	süß, sauer	He, Lu, Ma	Yin	Hitze, Dürre
Banane	kalt	süß	Lu, Di	Yin, Blut	Verstopfung
Birne	kühl	süß, sauer	Lu, Ma	Yin	Schleim- Hitze
Brombeere	warm	süß, sauer	Le, Ni	Ni- Yang	Ödeme
Datteln	warm	süß	Le, Lu, Mi	Qi, Blut	mittl. Erw.
Erdbeere	warm	süß, sauer	Ni, Le,Lu, Mi	Yin, Blut, Qi	Blut- Stau
Feige	neutral	süß	Le, Lu, Mi	Qi, Blut	Gifte, Hitze
Grapefruit	neutral	süß, sauer	Lu, Mi, Ni	Qi, Blut	Qi- Stau
Himbeere	neutral	süß, sauer	Le, Ni	Yang	
Ho- Melone	kalt	süß	Ma	Ma- Yin	Hitze
Kirsche	warm	süß	He, Mi, Ma	Qi	Kälte, Blutstau
Mandarine	kühl	süß, sauer	Lu, Ma	Yin	Qi- Stau

Mango	kalt	süß, sauer	Ma	Yin	Hitze
Orange	kühl	süß, sauer	Le	Yin	Hitze
Pfirsich	warm	süß, sauer	Le, Ma, Dü, Di	Qi, Yang	Qi- Blut- Stau
Pflaume	neutral	süß, sauer	Le	Le- Yin	Hitze
Wa- Melone	kalt	süß	Bl, He, Ma	Yin	Hitze, Ödeme
Zitrone	kalt	sauer	Ga, Ni, Lu, Mi	Yin	Le- Yin Xu

Tabelle 4 Nüsse und Samen:

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Erdnuss	neutral	süß	Lu, Mi	Lu-Yin	Säfte
Haselnuss	neutral	süß			
Kastanie	warm	süß	Ni, Mi, Ma	Yang	Nieren
Kokosnuss	warm	süß	He	Qi, Blut	
Kürbiskerne	neutral	bitter, süß	Di, Mi, Bl	Qi, Blut	
Mandeln	neutral	süß	Lu	Lu-Yin	Schleim
Pinienkerne	warm	süß	Di, Le, Lu	Säfte	Säfte
Pistazien	neutral	bitter, sauer, süß	Ni, Le	Yang	
Sonnenbl.ker.	neutral	süß	Mi	Milz	Verdauung
Walnuss	warm	süß	Lu, Ni	Ni- Essenz	Verstopfung

Tabelle 5 Meeresgetier:

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Aal	warm	süß	Le, Mi, Ni	Qi, Yang	Wind, Nässe
Auster	neutral	süß, salzig	Ni, Le	Qi, Yin, Blut	Dürre
Forelle	heiß	sauer	Ma	Qi, Yang	Kälte
Frosch	kühl	süß	Bl, Di, Dü, Ma	Qi	Hitze, Toxine

Garnele	warm	süß	Ni, Le	Yang	Schleim
Hai	neutral	salzig, süß	Mi	Yin	
Hering	neutral	süß	Lu, Mi	Qi	Toxine
Hummer	warm	salzig, süß	Ni	Yang	Schleim
Karpfen	neutral	süß	Mi, Ni	Qi	Wasseraussch.
Krabben	kalt	salzig	Le, Ma	Yin	Hitze, Schleim
Lachs	neutral	süß	Mi, Ma		
Makrele	neutral	süß	Le, Ma	Qi	Wasseraussch.
Miesmuschel	kalt	salzig	Ni, Le, Ma	Yin	Hitze
Sardellen	warm	süß		Yang	Kälte, Nässe
Sardinen	neutral	salzig, süß	Mi, Ma		Wasseraussch.
Stör	neutral	süß	Le, P	Qi	
Tintenfisch	kalt	salzig, süß	Ni, Bl	Yin, Qi, Blut	Hitze

Tabelle 6 Fleisch:

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Ente	neutral	süß	Ni, Lu	Yin	Säfte
Fasan	warm	sauer, süß	He, Ma	Qi	
Gans	neutral	süß	Lu, Mi	Yin, Qi	Magen
Hammel	warm	süß	Ni, Mi	Qi	Kälte
Huhn	warm	süß	Mi, Ma	Qi, Jing	Kälte
Hund	warm	salzig	Mi, Ma, Ni	Qi, Yang	Schwäche
Kaninchen	kühl	süß	Le, Di	Yin, Qi	
Lamm	heiß	süß	Ni, Mi	Yang	Toxine
Leber/Huhn	warm	süß	Ni, Le	Qi	Blutzirkulation
Leber/Schw.	warm	bitter, süß	Le	Blut	
Nieren/Rind	warm	süß	Ni	Yang	
Nieren/Schw.	neutral	salzig	Ni	Yin	
Pilch	warm	süß	Di, Mi, Ma	Yin, Qi, Blut	Thrombose

Schwein	neutral	salzig, süß	Ni, Mi, Ma	Yin, Blut	Trockenheit
Spatz	warm	süß	Bl, Ni	Yang	
Taube	neutral	salzig, süß		Yin, Qi	
Truthahn	warm	süß	Mi, Ma		
Wachtel	neutral	süß	Mi, Ma, Di	Qi	Nässe-Hitze

Tabelle 7 Milchprodukte:

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Butter	warm	süß			Kälte, Blut
Ei (Huhn)	neutral	süß	He, Ni, Lu, Ma	Yin, Blut	
Eiweiß	neutral	süß	Lu		Hitze
Eigelb	neutral	süß	He, Ni	Yin, Blut	
Ei (Ente)	kühl	süß	He, Lu, Ma	Yin	
Joghurt	kalt	sauer, süß			
Käse	neutral	sauer, süß	Lu	Yin	
Milch (Kuh)	neutral	süß	He, Lu, Ma	Yin	
Milch (Ziege)	warm	süß	Ma	Qi	

Tabelle 8 Öle und Beilagen:

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Agar Agar	kalt	süß	Le, Lu	Yin	Hitze, Gifte
Erdnussöl	neutral	süß	Di, Lu, Mi	Säfte	Würmer
Essig	warm	sauer, bitter	Le, Ma	Blut	Blutstase
Honig	neutral	süß	Di, Lu, Mi	Qi, Blut	Dürre, Gifte
Jelly Royal	neutral	süß	Le, Mi	Yin, Qi	
Melasse	warm	süß	Ni, Le, Mi	Qi, Blut	
Olivenöl	neutral	süß	Mi, Le		
Pollen	neutral	alle	alle	Qi, Blut	
Salz	kalt	salzig	Ni, Di, Dü, Ma		Feuer, Gifte
Sesamöl	kühl	süß	Ma		Hitze, Gifte
Sojaöl	heiß	scharf, süß	Di	Qi, Yang	Blutstau

Alkohol	warm, heiß	bitter, scharf	He, Le, Lu, Ma	mittl. Erwärmer	Kälte
Anistee	warm	bitter, süß	He, Lu, Ma	Yang	Qi-Stau
Bier	kühl	bitter, süß	He, Mi, Ma	Yin	Säfte
Himbeertee	kühl	sauer	Ma		Nässe
Jasmintee	warm	scharf, süß	Ni, Le, Mi	Yang	Kälte, Schleim
Kaffee	warm	bitter, süß	He	Yang	Kälte, Nässe
Kamillentee	kühl	bitter, süß	Le, Di, P, Lu, M		Qi-Stau
Löwenzahntee	kalt	salzig, süß, bitt	Gbl, Le Mi		Hitze
Pfefferminztee	kühl	scharf, süß	Le, Lu, Mi		Hitze, Gifte
Sojamilch	neutral	süß	Lu, Ma	Blut	Schleim
SchwarzerTee	kühl	bitter, süß	He, Lu, Ma	Yin	Schleim, Gifte
Wein	warm	süß, sauer	He, Le, Lu, Ma	Qi	Qi und Blut

3. 5. Die Kunst der chinesischen Küche:

Es ist sehr schwer, die chinesische Kochkunst nachzuahmen. Die verschiedenen Methoden der Zubereitung verändern die Energie der Nahrungsmittel noch zusätzlich und müssen bei einer Ernährungstherapie berücksichtigt werden.

Allein das Zuschneiden der Rohmittel wird als eine Kunst angesehen und wirkt auf die Energie der Lebensmittel. Grundsätzlich werden drei Arten des Schneidens unterschieden:

- a.) Die erste Art dient der groben Vorbereitung der Speisen. Das ganze Nahrungsmittel wird "geöffnet" , d. h. in geeignete Stücke geteilt.
- b) Die Zweite ist die feinere Zubereitung. Hier wird das Nahrungsmittel in verschiedene Formen zugeschnitten, z. B. Streifen, Würfel, Stückchen, die einheitliche Figuren aufweisen.
- c) Die dritte Form ist eine dekorative Zubereitung. Es werden z. T. künstlerische Figuren entworfen, die das Auge erfreuen und den Geist anregen, denn: **das Auge isst immer mit!**

3. 5. 1. Die verschiedenen Kochmethoden:

darunter versteht man die Art und Weise der Erhitzens von Speisen. Sie beeinflussen das Qi der Nahrung am deutlichsten. Es gibt wenigstens 50 verschiedene Kochmethoden in der chinesischen Küche. Jede hat einen anderen Effekt auf die Nahrung.

Die wichtigsten sollen im Folgenden beschrieben werden.

a) Braten und Rösten: die chinesische Küche benutzt sehr wenig bis gar kein Fett zum Braten. Es ist eher ein Toasten in der Pfanne (**Wok**), bei dem das Äußere knusprig und braun, das Innere aber saftig und frisch bleibt. Man braucht dazu viel Hitze und eine schnelle Hand. So zubereitet, erhalten die Speisen sehr **viel Yang-Energie** (Hitze). Zuviel Öl bringt zuviel feuchte Hitze in das Essen und belastet die Leber und Gallenblase. Verschiedene Varianten des Bratens sind u. a. noch durch die Art des Feuers, des Kochgeschirrs und der Zutaten definiert.

b) Räuchern: Durch das Aufhängen von Fleisch oder Fisch im warmen Rauch führt man der Nahrung sanfte Wärme, also **etwas Yang**, zu. Das Brennmaterial, welches den Rauch erzeugt, ist ebenfalls wichtig für die Energie der Speisen.

c) Kochen: Obwohl die Speisen beim Kochen erhitzt werden, kommt wenig Yang-Energie in die Nahrung. Einige Autoren behaupten sogar, dass Kochen **kühlende Eigenschaften** hat! Es wird also stärker die Yin-Komponente angeregt, dabei jedoch die Geschmacksenergie deutlich herausgebracht. Die Zeitdauer des Kochvorgangs, die Stärke des Feuers und die Reihenfolge der eingebrachten Speisen bestimmen entscheidend die Energetik des fertigen Gerichtes. Manche "**Meistersuppen**" simmern 24 Stunden und länger auf kleinster Flamme, um dadurch ihre größte Heilkraft zu erhalten. Die freigesetzte Energie der "**alchemistischen Küche**" ist durchaus vergleichbar mit der potenzierten Heilkraft homöopathischer Remedies.

d) Beim Dünsten passiert etwas Ähnliches. Nur werden hier die Speisen im eigenen Saft gekocht, so dass der Geschmack der Nahrungsmittel klarer durchscheint. Die Frische und das Aussehen der Speisen bleiben beim Dünsten am besten erhalten. Ihre Energie ist am besten mit **neutral** zu bezeichnen.

e) Pökeln: Salz bewirkt, dass das Qi der Nahrung absinkt und in die Tiefe geht. Salz hat ein kaltes Temperaturverhalten, befeuchtet und hemmt die Yang-Energie. Das Salzen der Speisen vermehrt also sehr **stark die Yin-Energie**.

f) Würzen: Ingwer z.B. vermehrt das yang und bringt die Energie der Nahrungsmittel an die Oberfläche; es dient so der Anregung aller Funktionen und wirkt der Kälte entgegen. Die meisten Gewürze haben ein warmes bis heißes Temperaturverhalten und tonisieren den mittleren Erwärmer.

g) Wein: die chinesische Küche verfeinert ihre Speisen häufig mit einem Schuss Reiswein. Seine Wirkung ist nach oben gerichtet, er kompensiert eine Qi-Leere im oberen Erwärmer. Wein fördert die Blutzirkulation und zerstreut ebenfalls Kälte. Der Reiswein wird während des Röstens den Speisen zugeführt und langsam absorbiert. Er erwärmt die Speisen.

h) Essig: wirkt zusammenziehend und entgiftend; er ist wohltätig bei Gelbsucht, Blutungen und Lebensmittelvergiftungen. Ein altes chinesisches

Hausmittel empfiehlt, wenn ein Kind häufig Krämpfe hat und ohnmächtig wird, Essig sehr heiß zu kochen und die Dämpfe einatmen zu lassen. Der Patient soll sofort das Bewusstsein wiedererlangen. Essig ist zu meiden bei Muskel- und Sehnenerkrankungen.

3. 5. 2. Das Kochen im Zyklus der fünf Wandlungsphasen:

Ein weiterer Aspekt des energetischen Kochens ist die Reihenfolge, in der die Speisen in den Kochtopf wandern. Hierbei folgen wir dem Hervorbringungs- (**Sheng**)- **Zyklus** der Wu Xing. Beim Kochen müssen dabei die einzelnen Zutaten gemäß des Sheng-Zyklus zugeführt werden, um eine harmonische Einheit zu bekommen.

Dieses Prinzip lässt sich vom Käsebrot bis zum 5-Gänge-Menü auf alle Essenszubereitungen übertragen. Das Kochen im Zyklus der fünf Wandlungsphasen ist nichts anderes als die Übertragung des kosmischen Prinzips auf die mikrokosmische Ebene. Wir benutzen den fördernden, aufbauenden Kreislauf der Elemente, um das Zusammenspiel der einzelnen Bestandteile des Essens zu unterstützen.

4. Das Dao des richtigen Essens:

Eine gesunde Ernährung ist nur so viel wert wie das Essverhalten des Menschen.

Wie jede natürliche Aktivität ist auch der Magen als großer Speicher (**Tai Cang**) der Nahrung einem natürlichem Rhythmus unterworfen. Dieser richtet sich nach den Maximalzeiten der Zang-Fu-Organen.

4. 1. Die richtige Zeit:

Die üppigste Mahlzeit sollte in der Zeit zwischen **7-9 Uhr morgens** eingenommen werden. Dies entspricht der **Maximalzeit des Magens**, in dieser Doppelstunde hat er seine größte Aufnahmekapazität und Verdauungsleistung. Am Abend sollte man am wenigsten essen, weil hier die Magenfunktion am geringsten ist. Zwischen **19-21 Uhr** ist die **Herzbeutelfunktion (Xin Bao Luo)** am stärksten, und unser "Herzbeschützer" sollte etwas anderes zu tun haben, als sich dann mit üppigem Essen zu quälen. Seine Aufgabe in dieser Zeit ist, Lust und Freude zu vermitteln, ein voller Bauch ist da nur im Weg!

Cao Ting Dong aus der Qing-Dynastie sagt dazu: *"Das Yang-Qi nimmt gegen Mittag zu und ist schwach bei Sonnenuntergang. Deshalb sollte genügend zum Frühstück gegessen werden, weniger zum Mittag und sparsam zum Abend und zur Nacht. Dies ist notwendig, um dem Magen leer zu halten."*

Sun Si Miao aus der Tang-Dynastie schreibt: *"Ältere Menschen sollten nicht zu üppige Mahlzeiten zu sich nehmen sondern lieber häufigere kleine. So können Magen und Milz die Speisen leichter verdauen und die Nahrungssensenz wird immer für sie da sein."*

4. 2. Die richtige Einstellung:

Auch ungewöhnliche emotionale Veränderungen können die Verdauungsfunktionen von Milz und Magen beeinträchtigen. So ist es nicht ratsam, seine Mahlzeiten in heftiger Freude, wildem Zorn, großer Angst oder starker Trauer einzunehmen.

Li Yu aus der Qing-Dynastie sagt: *"Bei Ärger ist es leicht, das Essen zu schlucken, aber schwer, es zu verdauen, während bei Kummer das Essen schwer zu schlucken und auch zu verdauen ist. Deshalb ist es ratsam, bei starken Gemütsbewegungen mit dem Essen zu warten, bis sie abgeklungen sind. Speisen sollten immer zur richtigen Zeit eingenommen werden, dann kann man sie leicht verdauen. Spät zu essen und das Essen zu verdauen ist besser, als früh zu essen und nicht verdauen zu können. Verdauungsprobleme bringen Ärger mit sich, während eine gute Verdauung den Menschen frei von Sorgen macht. Es ist nicht ratsam, Nahrung aufzunehmen, wenn sich starke Emotionen entwickeln."*

4. 3. Regulierung des Essens im Einklang mit den Jahreszeiten:

Der Mensch vollzieht den äußeren Rhythmus der Natur in seinem Inneren nach und sollte sein Essverhalten dem Wechsel der vier Jahreszeiten anpassen.

a) Frühling: Die drei Monate des Frühlings bedeuten das wiedererwachende Leben in der Natur. Es wird wärmer, alles Leben kehrt zurück und die Natur ergrünt. Im Menschen ist es das Leber-Qi, das sich entwickeln und frei entfalten will. Deshalb sollte man im Frühling mehr süße und warme Speisen essen, die das Milz-Qi anregen und die Leber entspannen. Mäßig Saures stabilisiert das Leber-Yin und verhindert ein zu aufloderndes Leber- Yang, während zuviel Saures das Leber-Qi blockiert. Grüne Speisen passen zum Grün in der Natur.

b) Sommer: Die drei Monate des Sommers bedeuten das nach außen gerichtete Leben. Sie bringen Hitze und üppiges Wachstum. Im Menschen ist es die Feuer-Energie, die die Yin-Substanz angreift. Deshalb sollte man im Sommer kühlende Speisen essen, die die Hitze neutralisieren und flüssigkeitsbildende (z. B. Gurken und Melonen), welche die Säfte ergänzen können. Zu meiden sind im Sommer zu heiße Speisen, da sie das Feuer noch weiter schüren. Mäßig Bitteres ergänzt das Herz-Yin, zuviel Bitteres jedoch trocknet die Flüssigkeiten aus. Kühle Getränke sind im Sommer unentbehrlich wegen der großen Schweißverluste und dem Mangel an Körperflüssigkeiten. Sie helfen mit, die innere Hitze zu zerstreuen und die Körperflüssigkeiten aufzufüllen. Dennoch sollte man im Sommer zuviel kalte Getränke meiden, da sie gesundheitsschädlich sein können. **Qiu Chu Ji** sagt dazu:

"Im Sommer ist das Qi des Herzens üppig, während das Nieren-Qi schwach ist. Obgleich es sehr heiß werden kann, ist es nicht ratsam, zuviel kaltes Essen und Trinken zu haben. Dies verursacht einen Angriff von pathogener

Kälte, so dass Erbrechen und Durchfälle entstehen."

Als bestes Getränk zum Entfernen von Sommerhitze ist schwarzer oder grüner Tee zu empfehlen. Tee ist süß-bitter im Geschmack und hat ein kühles Temperaturverhalten, damit kann er *"Sommerhitze zerstreuen, Giftstoffe austreiben, das Herz-Feuer kühlen, den Geist beruhigen, Hitze von Leber und Gallenblase entfernen und Magen und Lunge befreien."* (**Wang Shi Xiong, Qing Dynastie**)

c) Herbst: Die Energie des Herbstes ist das klare Kühle, das Yang-Qi nimmt ab, während das Yin-Qi zunimmt. Aufgrund der kühleren Witterung ist der Mensch anfälliger für Krankheiten, der Zerfall in der Natur bringt für den Menschen vermehrt Magen-Darm-Probleme. In dieser Zeit ist das Yang-Qi von Milz und Magen besonders gefährdet. Zu meiden sind kalte Speisen und Getränke, welche die Milz-Funktion schwächen können und Nässe fördern. Nützlich sind erwärmende Speisen und solche mit scharfem Geschmack. Scharfes aktiviert die Qi-Zirkulation und kann besonders unser Wei-Qi nach außen bringen, um äußeren pathogenen Faktoren entgegenzuwirken. Da die natürliche Bewegungstendenz im Herbst das Sammeln ist, sollte jedoch zuviel Scharfes vermieden werden.

d) Winter: Während der drei Wintermonate, der kältesten Jahreszeit von allen, ist das Yin-Qi in Fülle, während das Yang-Qi sich zurückzieht und leicht eine Leere aufweist. Alles Leben wirkt im Verborgenen und dient der Speicherung im Inneren. Im Winter sind Speisen zu bevorzugen, die in die Tiefe gehen und das Yang schützen. Zu meiden sind kalte und zu salzige Speisen. Süßes erwärmt das Innere und mäßig Scharfes aktiviert das Nieren-Qi. Nach der Winter-Sonnenwende jedoch erhebt sich das Yang-Qi erneut, und, obwohl noch im Verborgenen, gibt es seine ersten Lebenszeichen! Dies ist die beste Zeit, eine schwache Konstitution "aufzumöbeln". Speisen, die Qi und Blut tonisieren, süße schmecken und leicht erwärmen sind passend dafür (z. B. Rindfleisch, Hühnerfleisch, Entenfleisch, Lamm).

Li Shi Zhen aus der Ming-Dynastie empfiehlt sogar den mäßigen, aber regelmäßigen Genuss von Alkohol, denn:

"Alkoholische Getränke sind bitter und scharf im Geschmack und heiß in ihrem Temperaturverhalten. Wenn man ihn regelmäßig in der richtigen Menge trinkt, wird nicht nur der Blutfluss reguliert und die Qi-Zirkulation gefördert, sondern auch der Geist belebt und der Körper erwärmt."(Ben Cao Gan Mu)

Ein solcher Ratschlag ist natürlich mit Vorsicht zu genießen bei Personen mit Alkoholproblemen!

Die Erde ist das Zentrum unserer Ernährung. Sie begünstigt alle anderen Wandlungsphasen gleichermaßen und darf in keiner Jahreszeit fehlen. Die Erde harmonisiert die Speisen, gleicht Unebenheiten aus und ergänzt Mangelsituationen. Süße Speisen, die der Wandlungsphase Erde entsprechen, werden in jeder Jahreszeit gebraucht. Übermäßiges Verlangen nach Süßem ist ebenso schädlich wie völliger Verzicht. Wir dürfen den Kontakt zur Erde in uns nicht verlieren. Erst wenn wir die Verbindung zu unserer Mitte gefunden haben, wenn wir die Erde in uns spüren, können wir zu einem harmonischen Gleichgewicht von Yin und Yang in der Ernährung

finden.

Verhaltensregeln für ein gutes Essen:

- **Freude:** Freude am Essen zu haben, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, die Speisen genießen zu können. Wenn wir mit dem Essen zufrieden sind und eine gute Beziehung zu dem haben, was wir essen, wird unser Körper den Stoff besser in unser System integrieren können. Oft ist es wichtiger, eine bessere Beziehung zum Essen zu bekommen, als eine neue Diät auszuprobieren!

- **Positive Einstellung:** Viele von uns hängen Glaubenssystemen nach, die Speisen in gut oder schlecht einteilen. Was allerdings gut oder schlecht für unseren individuellen Organismus ist, sollte uns nicht von einer Ideologie vorgeschrieben werden. Besser, ein Stück Schokoladentorte mit Genuss und ohne Schuldgefühle essen, wenn man Appetit darauf hat. Was immer wir essen, sollten wir für uns akzeptieren und willkommen heißen. Damit schaffen wir für unsere Milz ein gutes Klima, das Beste aus der Nahrung herauszuholen.

- **Entspannung:** Die Chinesen glauben, dass es besser ist, Essen und Arbeit nicht zu vermischen. Unsere Verdauung funktioniert am besten, wenn wir uns auf die Freuden des Essens konzentrieren und nicht an die Belastungen am Arbeitsplatz denken. Soweit es möglich ist, sollten wir unsere Mahlzeit ruhig und entspannt einnehmen und dabei weder lesen noch fernsehen oder Dienstbesprechungen abhalten.

- **Gut kauen:** Die Chinesen sagen, der Magen hat keine Zähne. Wir sagen, gut gekaut ist halb verdaut! Wir sollten es uns zur Gewohnheit machen, jeden Bissen mindestens 20-mal zu kauen. Gut gekautes Essen hilft den Verdauungsorganen, die Essenz leichter aus der Nahrung zu extrahieren. Außerdem fühlt man sich schneller satt und braucht nicht so viel zu essen. Kalte Speisen werden durch intensives Kauen auch erwärmt.

- **Aufhören, wenn es am Besten schmeckt:** In unserer Überflussgesellschaft kann dies manchmal schwierig sein. Wer kennt nicht das Völlegefühl und die Schläfrigkeit, die entsteht, wenn man sich "überfressen" hat? Alles Qi und Blut fließt in den mittleren Erwärmer, um den Exzess bewältigen zu können. Wird dies zur Gewohnheit, wird unsere Milz geschwächt und Nässe-Schleim kann sich bilden. Um diese Überfülle überhaupt bewältigen zu können, wird sie als Fettreserve zur Seite geschoben.

- **Nicht die Milz überfluten:** Die Milz verabscheut zuviel Flüssigkeit, besonders wenn sie während einer Mahlzeit getrunken wird. Trinke möglichst nichts zu den Mahlzeiten! Das Getränk vermischt sich mit dem Speisebrei und verdünnt die Verdauungssäfte, so dass die Verdauungsarbeit von Milz und Magen erheblich beeinträchtigt wird. Besser ist es, zwischen den Mahlzeiten etwas zu trinken.

- **Nicht die Milz verkühlen:** Das Milz-Yang ist leicht zu schädigen. Besonders Rohkost oder kalte Speisen/Getränke schwächen die Milz. Der

Verdauungsprozess braucht Wärme zum Aufschließen der Nahrungsmittel. Ein Kühlschrank im Bauch konserviert die Speisen, anstatt sie zu verdauen, Nahrungsmittelblockaden können entstehen.

- **Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler:** Darüber ist oben schon ausführlich gesprochen worden.

- **Wähle Nahrungsmittel, die frisch zubereitet sind:** Essen aus Dosen, oder noch schlimmer, in der Mikrowelle zubereitet, ist energetisch denaturiert und wertlos. Das Qi der so zubereiteten Speisen ist schrägläufig (**Xie**) und für die Gesundheit abträglich.

- **Vertraue Deinem Körper:** Manchmal bekommen wir eine Gier nach etwas, das uns seltsam vorkommt. Besonders Schwangere kennen diesen gnadenlosen Appetit auf ungewöhnliche Speisen (z.B. Milchreis mit Salzhering). Obwohl solches Verlangen der Gesundheit abträglich erscheint, gibt es ein tieferes Verständnis in uns, das uns unsere wahren Bedürfnisse signalisiert. Was uns gut bekommt, ist auf dieser Ebene zu diesem Zeitpunkt auch gut für uns. Je mehr wir unser Bewußtsein diesen Körpersignalen öffnen, desto besser sind wir in der Lage, die wirklichen Bedürfnisse unseres Körpers von suchthaftem Verlangen zu unterscheiden.