

# Ernährung und Verdauung aus der Sicht der Chinesischen Ernährungslehre

Die Beschäftigung mit Ernährung und Medizin lässt sich in China bis ins 3. Jhdt. v.Chr. zurückverfolgen, wobei diese Bereiche nicht getrennt angesehen wurden: Nahrungsmittel wirken in unserem Körper wie Arzneimittel und können Disharmonie Zustände hervorrufen oder heilen. So geht es bei einer Ernährung nach der Chinesischen Ernährungslehre nicht darum, dass wir uns „chinesisch“ ernähren, sondern uns auch im Westen die Auffassung der Chinesischen Medizin zunutze machen, wonach die Nahrung nur dann ihre Wirkung voll entfalten kann, wenn der Organismus fähig ist, sie aufzuschliessen, in Qi (sprich: *tschi*) zu transformieren und sie zu den entsprechenden Organen zu transportieren. Wichtig sind also:

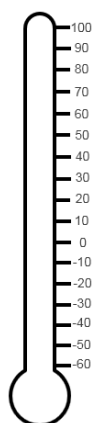
1. die in der Nahrung vorhandene Energie und
2. die Fähigkeit unseres Organismus, diese zu nutzen. Die Chinesische Diätetik berücksichtigt beides und ist deshalb eine sehr individuelle Ernährungslehre.

## Die 5 Elemente

Analog zu den jahreszeitlichen Energien ordnet die Chinesische Lehre auch unsere Nahrungsmittel den 5 Elementen (oder auch 5 Wandlungsphasen) zu, wobei die Elemente wie die Jahreszeiten zyklisch aufeinander folgen und sich nähren (oder schädigen).

Die nachfolgende Übersicht soll Ihnen einen kleinen Einblick in die Elemente-Einteilung geben. (Sollten Sie mehr darüber wissen wollen oder wünschen Sie eine vollständige Nahrungsmittelliste, fragen Sie bei Ihrem Therapeuten nach.)

| <b>5 Elemente</b> | <b>Holz</b>                            | <b>Feuer</b>                                     | <b>Erde</b>                | <b>Metall</b>               | <b>Wasser</b>      |
|-------------------|--|--|----------------------------|-----------------------------|--------------------|
| <b>Jahreszeit</b> | Frühling                               | Sommer   | Spätsommer                 | Herbst                      | Winter             |
| <b>Klima</b>      | Wind                                   | Hitze  | Feuchtigkeit               | Trockenheit                 | Kälte              |
| <b>Farbe</b>      | grün                                   | rot  | gelb                       | weiss                       | schwarz/blau       |
| <b>Yin-Organ</b>  | Leber                                  | Herz   | Milz                       | Lunge                       | Nieren             |
| <b>Yang-Organ</b> | Gallenblase                            | Dünndarm   | Magen                      | Dickdarm                    | Blase              |
| <b>Geschmack</b>  | sauer                                  | bitter   | süss                       | scharf                      | salzig             |
| <b>Getreide</b>   | Weizen, Dinkel                         | Roggen, Buchweizen                               | Mais, Hirse, alle Getreide | Hafer                       | Hülsenfrüchte      |
| <b>Gemüse</b>     | schnell wachsende Gemüse, grüne Gemüse | rotes Gemüse, Pflanzen mit ausgedehntem Wachstum | gelbe Gemüse, runde Formen | weisse Gemüse, Wurzelgemüse | Algen, Lagergemüse |



Zusätzlich wirken unsere Nahrungsmittel auf unseren Körper **thermisch kalt, kühl, neutral, erwärmend oder heiss** (z.B. Gurke kalt, wächst im heissen Sommer; Zimt heiss, wird im Winter als Gewürz verwendet).

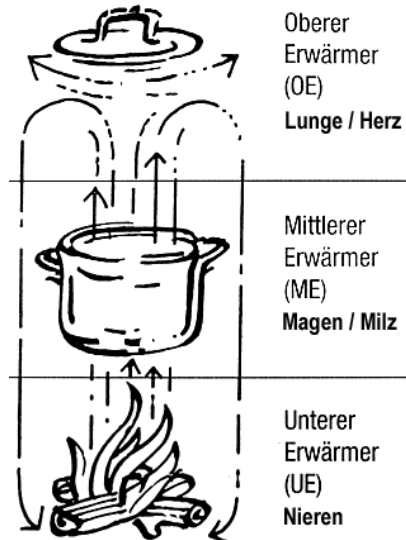
Eine ausgewogene Ernährung berücksichtigt deshalb alle Geschmäcker und alle Farben und bewegt sich thermisch kühl bis erwärmend (die Extreme heiss und kalt werden nur gezielt verwendet).

Durch Zubereitungs- und Lagerungsarten werden verschiedene Nahrungsmittel zusätzlich noch gekühlt (z.B. Kühlschrank) oder erwärmt (z.B. kochen). Je nach Konstitution sind verschiedenen Zubereitungsarten vorzuziehen. Grundsätzlich empfiehlt die chinesische Medizin jedoch 2-3x am Tag warm oder gekocht zu essen. Denn alles was unter unserer natürlichen Körpertemperatur ist, muss der Organismus zuerst selber aufwärmen (was Qi, Energie verbraucht,- wie bei einer Heizung Öl oder Strom verbraucht wird), bevor er überhaupt Qi, Energie

daraus gewinnen kann. Das schonende, sanfte Kochen ist somit wie eine Vorverdauung, ohne dass die wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen.

## Die Verdauung steht im Zentrum unserer Energieumwandlung

Die Chinesische Lehre teilt unseren Körper in drei sog. „Erwärmer“-Systeme ein:



Der **ME** ist wie ein Kochtopf – er versinnbildlicht den Magen, in den wir unser Essen füllen. Die Milz (westlich gesehen eher Pankreas) ist wie der Kochlöffel, der alles umrührt und verteilt.

Das Nieren-Feuer des **UE** wärmt den Brei im Kochtopf. Wird er zum Kochen gebracht, verdampft Wärme und Flüssigkeit nach oben.

Im **OE** erfüllt die Lunge die Funktion der zweiten Energiequelle (neben dem Essen und Trinken) und eines Deckels, der den hochkommenden Dampf sammelt und verteilt: unter die Haut als Wei Qi–Abwehrenenergie gegen äussere Krankheiten und als Nähr Qi zu allen Organen. Die übrige Energie transportiert die Lunge nach unten zur Niere als Brennstoff für das Nieren-Feuer. Das ist der Kreislauf des Dreifachen Erwärmer mit seinem Zentrum, der Verdauungsenergie!

Auch hier wird ersichtlich, dass wenn man zu viel Rohkost, kalte oder einfach qualitativ schlechte Nahrungsmittel zu sich nimmt, dass

dann die Herdplatte, das Nieren-Feuer höher gestellt werden muss, was dementsprechend auch mehr Energie (Holz) verbraucht, bevor überhaupt Energie daraus gewonnen werden konnte.

## Wie wir unsere Verdauungsenergie stärken können

- regelmässiges Essen bei emotional möglichst entspannter Atmosphäre
- möglichst oft gekochte Nahrung („vorverdaut“), besonders abends, wenn unsere Verdauung am schwächsten ist
- thermisch kühl-neutral-erwärmend; häufig Küchengewürze verwenden, sie wärmen die Verdauung
- saisonale, möglichst naturbelassene Küche (die Natur hält das Richtige für uns bereit!)
- „sanftes Süssen“ mit Honig, Ahornsirup, Trockenfrüchten etc.

## Was unsere Verdauungsenergie schwächt

- zuviel Rohkost, Eisgekühltes, Tiefgefrorenes, thermisch kalte Nahrungsmittel (zu kalt für unseren Kochtopf!)
- Schwierig zu verdauende Nahrungsmittel wie raffinierter Zucker, schlechte tierische Fette, künstliche Aromen und Vitamine, Konservierungsmittel und Antioxidantien. Diese Stoffe sind leider in sehr vielen unserer Nahrungsmittel enthalten. Sie belasten das Milz-Qi und verstopft als sogenannter schlecht verdauter „Schleim“ oder „pathogene Feuchtigkeit“ die Energiekanäle.

Folgen davon können sein: Allergien, Asthma, permanente Schleim- und Erkältungsproblematiken, Rheumatischer Formenkreis, Völlegefühl, Über- und Untergewicht, Arteriosklerose, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit...

## Das Ziel einer Ernährungsumstellung...

... ist keine kurzfristige Diät, sondern eine Milz-Qi stärkende alltägliche Ernährung. Erkennen Sie bei sich grössere Disharmonien, wird ihr Therapeut eine individuelle Diagnose nach der Chinesischen Medizin stellen und Ihnen die für Sie passenden Nahrungsmittel zusammenstellen. Eine Ernährungsumstellung erfordert deshalb Ihre Selbstbeobachtung, Mitarbeit und Offenheit, nicht nur neuen Nahrungsmitteln gegenüber, sondern auch, um alte Essgewohnheiten loszulassen. Diesen Prozess können Sie von Ihrem TCM-Therapeuten mit Shiatsu, Kräutern und/oder Akupunktur unterstützen lassen. So kann die Ernährungsumstellung ein spannender Weg zur eigenen Energie-Quelle werden!