



Ernährung nach TCM

Energie im Gleichgewicht

Dörte Petersen

Die Chinesische Medizin hat eine jahrhundertealte Tradition. Eine ihrer Säulen ist die Ernährung. Berichte über wohltuende Effekte und Erfolge bei Unverträglichkeiten, Wechseljahrsbeschwerden und vielen anderen Erkrankungen macht die TCM-Ernährung auch bei uns immer beliebter.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine ganzheitlich ausgerichtete Heilkunde. Gesundheit wird hier verstanden als ein energetisches Gleichgewicht im menschlichen Organismus und umfasst die Harmonie von Körper, Seele und Geist. Im Verständnis dieser Gesundheitslehre bedeuten Beschwerden und Krankheiten, dass die Energien eines Menschen blockiert oder ins Ungleichgewicht geraten sind. Um die eigenen Selbstheilungskräfte zu stärken, Blockaden zu beseitigen und das energetische Gleichgewicht wieder herzustellen, stehen der TCM mehrere Therapiemöglichkeiten zur Verfügung.

Zu ihnen gehören neben der Ernährung die Kräutertherapie, Akupunktur, Tuina-Massage sowie Qi Gong und Tai Chi. Im Idealfall werden für den Gesundungsprozess mehrere Therapieformen kombiniert angewandt.

Erfolge bei vielen Beschwerden

Die Ernährungsweise (Diätetik) bildet eine wichtige Basis, weil nach TCM-Verständnis durch die tägliche Notwendigkeit, zu essen und zu trinken, ein konstanter Einfluss auf die Gesundheit

besteht. Dieser lässt sich sowohl vorbeugend als auch therapeutisch nutzen.

So ist es den Heilungserfolgen bei diversen Krankheitssymptomen, für die die Schulmedizin keine Befunde liefern kann, zu verdanken, dass die TCM auch bei uns immer häufiger angewendet wird (siehe Kasten). Die Auswahl sowie Zubereitung von Nahrungsmitteln sind hier wichtige Komponenten. Dabei ist von großem Vorteil, dass die chinesische Ernährungslehre und die Medizin eng miteinander verzahnt sind und der gleichen Systematik folgen. Nach dem östlichen Verständnis

Anwendungsbereiche

- Nervosität
- Probleme der Atemwege
- Schlafstörungen
- Übergewicht
- Wechseljahrsbeschwerden
- Chronische Müdigkeit
- Herz-Kreislaufstörungen
- Infektanfälligkeit
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Magen-Darm- und Verdauungsstörungen

ist der Behandler oft ganz selbstverständlich Arzt und Ernährungsfachkraft in einer Person.

Aktive Gesundheitspflege

Eine große Rolle im Gesundheitsverständnis der TCM spielt die Eigenverantwortlichkeit, also der Beitrag, den jeder einzelne für sein Wohlbefinden übernehmen kann und muss. Im Konzept der Lebens- und Gesundheitspflege (*Yangsheng*) trägt jeder durch die bewusste Gestaltung seines Lebensstils zu seiner Gesunderhaltung bei. Voraussetzungen sind zum einen, Signale und Bedürfnisse des eigenen Körpers bewusst und achtsam wahrzunehmen. Zum anderen gehört Wissen über Zusammenhänge von Lebensstil und Wohlbefinden dazu. In China haben Essen und Trinken einen hohen Stellenwert und das Wissen über die Wirkungsweise von Nahrungsmitteln und ihre Anwendung als *Medizin aus der Küche* ist in der Bevölkerung noch recht weit verbreitet.

Thermische Wirkung und Geschmack

Nach der Lehre der Chinesischen Medizin spielen vor allem zwei charakteristische Wirkmuster von Lebensmitteln für die Küchenpraxis im Alltag eine Rolle: Das Temperaturverhalten und die Geschmacksrichtung. Das Temperaturverhalten weist auf die energetische Dynamik hin, die mit dem Verzehr bestimmter Lebensmittel einhergeht. So bewegen Lebensmittel in unterschiedlichem Ausmaß das *Qi* (siehe Kasten) und unterstützen damit eher die Yin- oder Yang-Energien. Da die TCM ganzheitlich ausgerichtet ist, bezieht sich die Wirkung nicht nur auf physische Aspekte wie Thermogenese, Stoffwechsel, Verdauung, Durchblutung und Kreislauf, sondern auch auf psychische wie Gedanken, Emotionen, Geist und Bewusstsein.

Für die passende Lebensmittelauswahl stehen Tabellen zur Verfügung (siehe Tab. 1), die die Wirkung der Lebensmittel auf den menschlichen Körper in ihrem Rohzustand wiedergeben. Durch die Zubereitung kann das Temperaturverhalten sowohl in Richtung Yin wie auch Yang verändert werden. So wirken zum Beispiel Weizenkörner unter Zugabe von

Wasser gekeimt deutlich kühl, als ganze Körner gegart noch leicht kühl. Vermahlt man die Körner zu Vollkornmehl und backt daraus Brot, stellt sich eine wärmende Wirkung ein. Diese erhöht sich deutlich, wenn Weißmehl verwendet wird.

Energien in freien Fluss bringen

Ausgewogene Energien sorgen für Wohlbefinden und Gesundheit. Unausgewogenheit oder Blockaden im freien Energiefluss werden als Ursachen für Beschwerden und Krankheiten verstanden. Die Therapie mittels der Diätetik setzt an den energetischen Ursachen an und zielt darauf ab, die Ausgewogenheit und den freien Fluss durch gezielten Einsatz von Nahrungsmitteln und günstigen Essgewohnheiten wiederherzustellen: „Kühles wärme man, Warmes kühle man.“ Für die gesunderhaltende Alltagsernährung sollten als Basis die neutralen Lebensmittel mit kühlen und warmen Nahrungsmitteln kombiniert werden. Je nach Jahreszeit können auch mehr heiße oder kalte Lebensmittel bevorzugt werden. Dabei ist man nicht auf die Verwendung chinesischer Erzeugnisse angewiesen. Auch die bei uns gängigen und behei-

Die Lebensenergie Qi

Die Chinesische Medizin betrachtet den Menschen als Mikrokosmos, in dessen Leitbahnen (Meridianen) die Lebensenergie *Qi* zirkuliert und alle Körperfunktionen aufrecht erhält. Das *Qi* manifestiert sich in dem polaren Prinzip von Yin und Yang als gegensätzlich ausgeprägte Energien. Frei zirkulierendes *Qi* und ein ausgewogenes, harmonisches Verhältnis von Yin und Yang sorgen für die Gesunderhaltung.

Qualitativ hochwertige Lebensmittel dienen in diesem Konzept einer sanften, gleichmäßigen Unterstützung der *Qi*-Kräfte und der körperlichen Substanzen. Eine globalisierte Ernährungsweise, in der alle Lebensmittel auch außerhalb der Saison zur Verfügung stehen und zunehmend industrielle (*Qi*-arme) Kunstprodukte natürliche (*Qi*-reiche) Lebensmittel ersetzen, wird als nicht empfehlenswert angesehen, da sie energetisch sehr unausgewogen ist.

mateten Lebensmittel lassen sich einem Temperaturverhalten zuordnen. Bei größeren Ungleichgewichten kann eine Ernährungstherapie mit kurmäßig verabreichten Mahlzeiten wie ausgleichenden und stärkenden Kraftbrühen oder Getreidebreien sinnvoll sein.

Geschmacksrichtung wirkt auf Organe

Während aus unserer Sicht der Geschmack eines Lebensmittels mit seinem Aroma gleichgesetzt wird, versteht die Chinesische Medizin unter Geschmacksrichtung zusätzlich seine spezifische Wirkung auf Organe und Körperteile. In diesem Verständnis wird das benötigte Qi mit Hilfe der Geschmacksrichtungen zu einem von fünf Organ-/Funktionskreisen geleitet (siehe Abb. rechts). Durch eine geschmacklich abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl kann man erreichen, dass alle Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit vertreten sind. So wird eine einseitige Ernährung, wie sie heute immer öfter vorkommt, vermieden. Bei Fast Food dominieren häufig der salzige und der süße Geschmack. Sauer, bitter und scharf fehlen oft und damit leider auch ihre gesundheitlichen und bekömmlichkeitsfördernden Wirkungen im Organismus.

Die Mitte liebt es warm

Neben der sorgfältigen Auswahl hochwertiger Lebensmittel mit den passenden Wirkmustern widmet die Chinesische Medizin dem Funktionskreis Milz/Magen, kurz der *Mitte*, besondere Aufmerksamkeit. Die Hauptaufgabe der Mitte ist die Umwandlung der verzehrten Lebensmittel in Qi und Körpersubstanzen sowie die Verdauung. Eine Schwäche der Mitte beeinträchtigt die Verdauungsleistung, Bekömmlichkeits- und Versorgungsprobleme können auftreten.

Bei der Pflege der Mitte spielt die Art der Zubereitung eine wichtige Rolle. So soll durch wärmende Kochverfahren der Magen bei seiner Verdauungsarbeit unterstützt werden. Konkrete Empfehlungen für Essgewohnheiten lauten:

- Iss achtsam und mit voller Aufmerksamkeit.
- Iss mit Freude und Genuss.
- Koche so oft wie möglich frisch
- Verzehre pro Tag drei Mahlzeiten.
- Halte einen konstanten, regelmäßigen Rhythmus ein.
- Verzehre mindestens eine warme Mahlzeit.
- Iss maßvoll.
- Verzehre Kaltes nach Warmem.
- Lasse keine Mahlzeit aus
- Vermeide Diäten und Hungerkuren.

Viele Ernährungsempfehlungen der Chinesischen Medizin decken sich mit denen der Vollwert-Ernährung. Das beginnt bei der Lebensmittelqualität, wobei natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln aus nachhaltigen Haltings- und Anbaubedingungen der Vorzug gegenüber industriellen Fertigprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln gegeben wird. Beide Richtungen empfehlen das Kochen mit frischen, möglichst regionalen und saisonalen Zutaten und heben den Genuss- und Gesundheitswert der Speisen sowie günstige Essgewohnheiten hervor.

Gut vereinbar mit der Vollwert-Ernährung

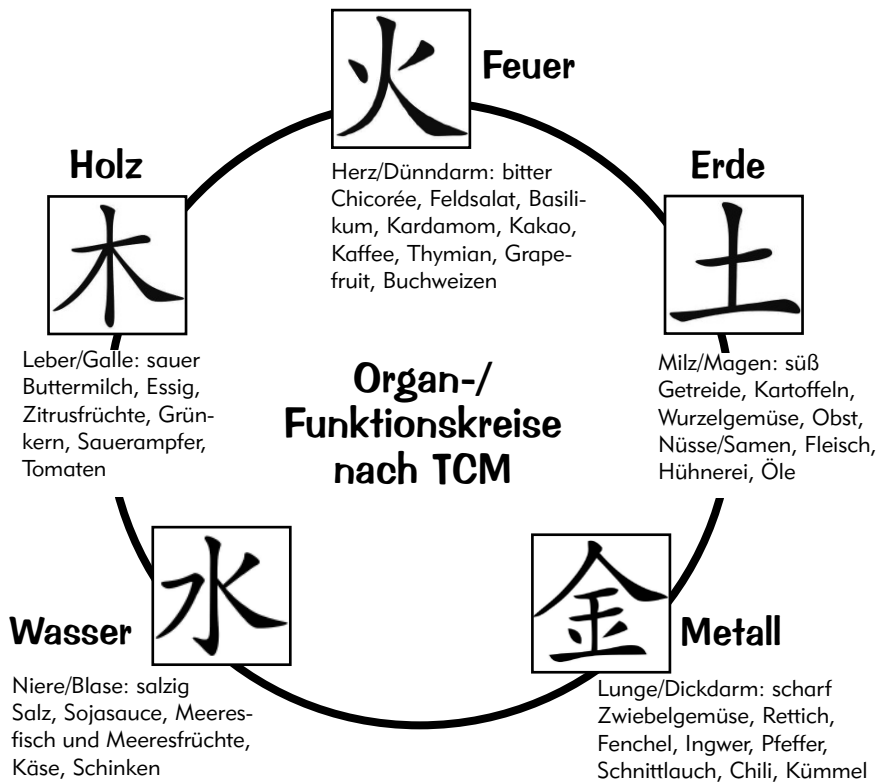
Eine geringe Abweichung gibt es in den Empfehlungen zum Verhältnis von Frisch- zu gegarter Kost. Während in der TCM-Ernährung der Anteil schonend gegarter Speisen über 50 Prozent liegt, empfiehlt die Vollwert-Ernährung bei guter Verträglichkeit etwa die Hälfte (ein- bis zwei Drittel) der Nahrungsmenge als unerhitzte Frischkost zu verzehren. Bei Verdauungsproblemen rückt die Chinesische Medizin zumindest vorübergehend von der Vollwert-Qualität insofern ab, dass schwerer bekömmliche (ballaststoffreiche) Lebensmittel nur in kleinen Mengen eingesetzt

werden. Vertreter der Vollwertkost sehen für gesunde Menschen einen Anteil von 40-50 Gramm als wünschenswert an. In der Beratungspraxis raten jedoch auch sie dazu, den

Temperaturverhalten von Lebensmitteln

Temperaturverhalten	Beispiele für Lebensmittel	Energetische Wirkung
YIN kühl / kalt	Kichererbse, Spargel, Tomate, Aubergine, Spinat, Salat, Banane, Orange, Joghurt, Pfefferminze, Salz	Abkühlung, Verlangsamung, Verdichtung, Ansammlung, Beruhigung, Feuchtigkeit spendend, parasymphatikoton
NEUTRAL	viele Getreide, Linsen, Bohnen, Möhre, Kartoffel, Pflaume, Weintraube, Sonnenblumenkerne	vereinen beide Aspekte ausgewogen: spenden Säfte und stellen aktive Energie bereit
YANG warm / heiß	viele Kräuter und Gewürze (z.B. Chili, Ingwer, Knoblauch), Aprikose, Lamm-, Hühnerfleisch, Walnuss	Erwärmung, Beschleunigung, Auflockerung, Ausbreitung, Dynamisierung, Feuchtigkeit verbrauchend, sympathikoton

Tab. 1: Nach der Chinesischen Medizin besitzen Lebensmittel eine energetische Dynamik. Sie können Yin- oder Yang-Energien unterstützen und so zu einer freizirkulierenden Lebensenergie Qi beitragen.



Ballaststoffanteil der individuellen Bekömmlichkeit anzupassen, insbesondere bei Menschen mit entsprechenden Erkrankungen. Das gilt auch für diejenigen, die im Begriff sind, ihre Ernährung auf Vollwertkost umzustellen. Sie sollten den Ballaststoffanteil erst nach und nach erhöhen.

Weg zum individuellen Wohlbefinden

Für Menschen, die sich durch das ganzheitliche Konzept der TCM angesprochen fühlen oder bereits Berührungspunkte mit Qi Gong oder Akupunktur hatten, liegt es nahe, auch ihre Ernährungsweise energetisch auszurichten. Diejenigen, die auf der Suche nach einer gesunderhaltenden Ernährungsweise sind, bekommen ebenfalls Anregungen, was individuell besonders günstig für sie sein könnte. Schon mit einfachen, alltagstauglichen Gerichten oder einer geschickten Speisenauswahl lässt sich das Wohlbefinden verbessern oder Beschwerden abmildern.

Am besten probiert man einzelne Empfehlungen einfach einmal aus und beobachtet dann, wie sich danach Essgenuss und Bekömmlichkeit verändern: zum Beispiel einen warmen Frühstücksbrei anstelle eines Müslis mit kalter Milch oder eine aromatisch gewürzte Getreide-Gemüse-Pflan-

ne anstelle eines Rohkostsalates. Die Ernährungsempfehlungen der TCM stellen einprägsame Handlungsanleitungen dar, an denen man sich gut orientieren und eine gesunde, ausgewogene Ernährung gestalten kann. Dabei lassen sich die Empfehlungen der Vollwert-Ernährung weitgehend integrieren.



Dörte Petersen, Jg. 1966, ist UGB-zertifizierte Kursleiterin, Master of Chinese Dietetics und Mitglied im Qualitätszirkel Diätetik der AGTCM. Als Beraterin im Netzwerk Gesunde Ernährung bietet sie integrative Beratung, Seminare und Kochkurse auf Basis der Vollwert-Ernährung und Chinesischer Medizin an.

Besonderen Wert hat die Diätetik der Chinesischen Medizin auch für die Ernährungstherapie. Denn zunehmend sehen auch westliche Ernährungswissenschaftler und Ärzte durch die Integration des östlichen Ansatzes gute Erfolge bei der Behandlung von Patienten mit Übergewicht oder Nahrungsunverträglichkeiten.



Anschrift der Verfasserin:
Dörte Petersen, UGB-Gesundheits-Trainerin Ernährung und Lebensstile, Partnerin im Netzwerk Gesunde Ernährung
Hirzsteinstraße 3
D-34270 Schauenburg
www.petersen-gesundheit.de

Buchtipps

Suppen und Kraftbrühen. Wohlbefinden und Medizin aus dem Kochtopf. Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dörte Petersen, Isolde Hansel, Selbstverlag, 2013

Wertvolles Frühstück. Energie und Genuss für den Tag. Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dörte Petersen, Isolde Hansel, Selbstverlag, 2013
Bestellung:
www.petersen-gesundheit.de
je 11,95 € inkl. Versand

TCM-Rezepte von Dörte Petersen finden Sie zudem auf den Rezeptkarten in der Heftmitte.

Literatur:

- Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik, Grundlagen und praktische Anwendung, 3. Aufl. Urban & Fischer, München 2006
- Engelhardt U, Nögel R. Chinesische Ernährungstherapie. E&M – Ernährung und Medizin 28, 2013, S 169-172.
- Englert S, Lorenz C. Checkliste Chinesische Diätetik, Haug, Stuttgart 2011
- Rieckmann R. Die Diätetik der Chinesischen Medizin. Ernährung im Fokus 11-12, 2012, S. 394-401
- Siedentopp U, Hecker HUl. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Hecker & Siedentopp GbR, Kassel 2004
- Siedentopp U. Flexibel und undogmatisch: chinesische Diätetik. Komplement. Integr. Med. (KiM) 05, 2007, S 35-41