



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

## Medizin aus dem Kochtopf

Essen spielt im chinesischen eine große Rolle. Dies spiegelt sich in Redewendungen wieder. „*Chi fan le, mei you*“ heißt: „Haben Sie schon gegessen?“ und wird als Begrüßung verwendet. Hat man sich lange nicht gesehen lobt man den anderen „*ni pang le*“ : „Bist Du dick geworden“. Wobei die Traditionelle Chinesische Küche keinesfalls eine dickmachende ist. Unvorstellbar ist, dass man eine Mahlzeit wegen Eile oder Zeitmangel einfach ausfallen lässt. So hält man in China 21 warme Mahlzeiten in der Woche für normal.

In Europa ist leider eine sehr viel geringere Wertschätzung für das Essen zu beobachten. In Deutschland wird nur 13% des verfügbaren Monatseinkommen für Essen ausgegeben (in Frankreich 50%, in China bis zu 80%! ). Auch finden viele Menschen 3-4 warme Mahlzeiten in der Woche völlig ausreichend.

Dies liegt auch an der modernen wissenschaftlichen Ernährungslehre, die Bestandteile der Ernährung untersucht. Dabei werden vor allem Substanzen isolieren und dann die Auswirkung auf den Körper festgestellt, indem man diese Substanz ganz weglässt oder in sehr hoher Dosierung einnimmt. (Mangelerscheinungen, Überdosierungen). So sind die Vitamine bekannt geworden. Nach der Ernährungslehre gibt es Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien und "Ballaststoffe", die keine Wirkung haben sollen. Außerdem existieren eine Vielzahl von Ernährungslehren der unterschiedlichsten Richtungen: Vegetarisch, Trennkost, Rohkost, Fasten etc.

Alle diese Richtungen beachten kaum die energetische Wirkung auf den Körper. Die Gesamtwirkung ist oft mehr als die Summe von Einzelwirkungen. So können zwei Nahrungsmittel mit gleichem Eiweiß, Fett und Kohlenhydratanteil unterschiedliche Wirkung zeigen. In früheren Zeiten, als es keine Analysemethoden gab, verließ man sich bei der Klassifizierung von Nahrungsmitteln vor allem auf seine eigenen Sinne. Jeder der einmal eine ganze Pepperoni gegessen hat, kennt die wärmende Wirkung. Auch in Europa gab es ein umfangreiches Wissen um die energetische Wirkung von Nahrungsmitteln auf den Körper. Schon Galenos beschrieb um 200 nach Christus Nahrungsmittel mit Worten wie neutral, kalt, warm, trocken, feucht usw. . Interessant ist, dass diese Beschreibungen in weiten Teilen mit den chinesischen übereinstimmen. Lauch wird zum Beispiel sowohl in Europa als auch in China als erwärmend und trocknend klassifiziert.

Je nach moderner oder traditioneller Sichtweise kann die Bewertung eines Nahrungsmittels ganz unterschiedlich ausfallen:

Vitamin C ist in vielen frischen Obstsorten und Gemüse erhalten. Vitamin C in reiner Form hat sich als hilfreich bei Erkältungen erwiesen. Nach der modernen Ernährungslehre sind Südfrüchte, da Vitamin C reich, zur VORBEUGUNG von Erkältungen sinnvoll.

VORBEUGUNG bedeutet Verhinderung des Ausbruchs einer Erkältung. Nun steckt in dem Wort Erkältung schon KÄLTE, als Hinweis, dass bei der Entstehung dieser Krankheit die Auskühlung des Körpers eine Rolle spielt. Energetisch betrachtet sind Südfrüchte kühlend, dies ist bei ihren Herkunft aus heißen Ländern auch richtig. Zur Vorbeugung in unserem Klima sind sie also nicht uneingeschränkt zu empfehlen. Besser wäre Grünkohl der Vitamin C enthält und wärmt.

Ebenso sind Zwiebeln und Lauch oder auch Ingwer warm. Bei Auskühlung des Körpers sollte man noch vor Beginn von Erkältungssymptomen Ingwer und Zwiebeln zu sich nehmen.

Anders verhält es sich, wenn eine Erkältung schon ausgebrochen ist, und der Abwehrkampf des Körpers Hitze produziert hat. In diesem Stadium sind Südfrüchte und Vit. C sehr hilfreich, da sie kühlenden Wirkung haben. Hier wäre eine heiß getrunkene Zitrone als kühlendes Mittel sinnvoll.

Bei einer beginnenden Erkältung (Unwohlsein, Frösteln, Nackenverspannungen)

Lauchsuppe, Zwiebelsuppe mit Ingwer

Bei einer Erkältung mit Hitzezeichen: Orange, Zitrone (heiße Zitrone)

Bei trockenem Husten: heiße Milch mit Honig

### Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

In der chinesischen Medizin ist Ernährung sowohl als Krankheitsfaktor bekannt, als auch eine gute Möglichkeit der Behandlung. Die traditionelle chinesische Ernährungslehre hat anders als in Europa keinen starken Bruch der Tradition mit dem Verlust des von Generation zu Generation getragenen Wissens erlitten. Ebenso wie die Heilkräuter der TCM sind die Nahrungsmittel nach ihrer fühlbaren und sichtbaren Wirkung auf den Körper eingeteilt. Es gibt keine an sich gesunden Nahrungsmittel. Sie können für eine bestimmte Situation und/oder Person passend sein oder auch nicht.

Gesunde und vielseitige Ernährung ist nach der Chinesischen Medizin die Grundlage für Gesundheit. Der Körper muss aus den Ernährungssubstanzen seine Abwehrkraft herstellen.

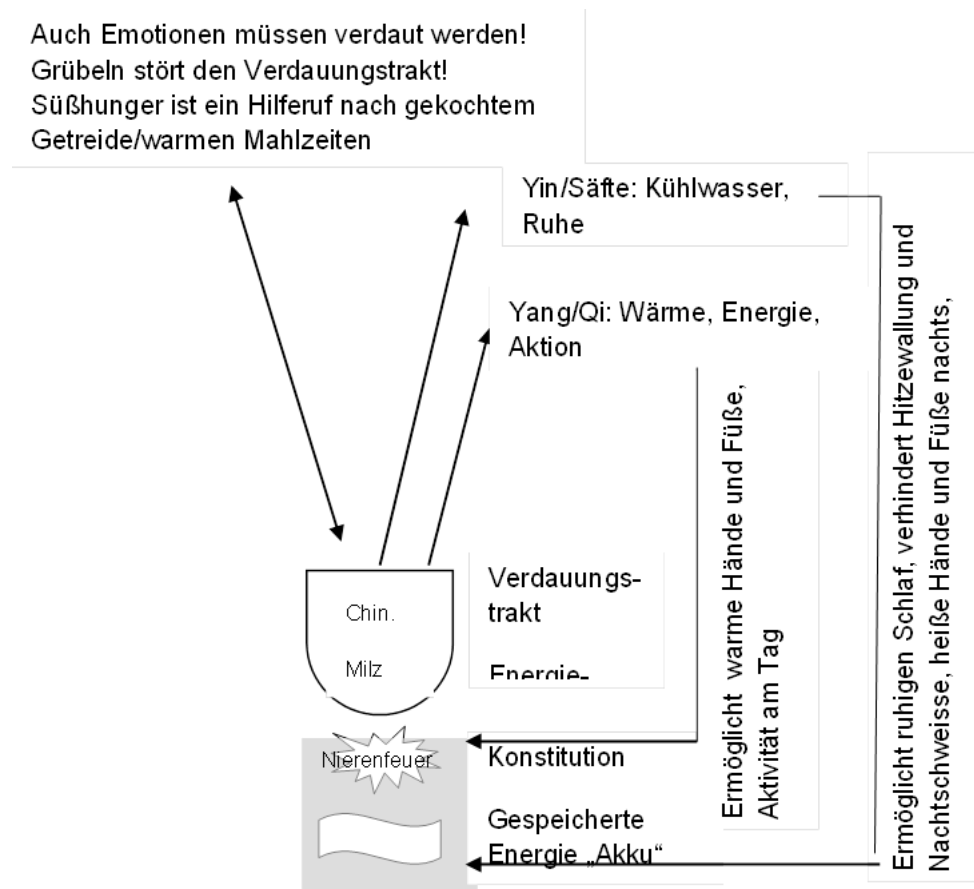
Nach chinesischer Auffassung gibt es zwei Energiequellen. Einmal die ererbte Energie (Konstitution), die im Bereich des sogenannten Nierenfunktionskreises<sup>1</sup> angesiedelt ist. Diese Energie kann nicht ersetzt werden. Sie ist verantwortlich für die Länge des Lebens. Zum zweiten die erworbene Energie, die durch die ordnungsgemäße Funktion von Milz und Magen<sup>2</sup> (Mitte) aus der Nahrung (und der Luft) hergestellt wird. Wenn erworbene Energie im Überschuss vorhanden ist, wird sie im Nierenfunktionskreis gespeichert. Zwischen beiden Energien gibt es wichtige Zusammenhänge.

In der Körpermitte (Funktionskreise Milz und Magen) befindet sich der Topf in dem die Nahrung in Form einer warmen Suppe auf die Verteilung im Körper vorbereitet wird.

Im unteren Erwärmer befindet sich als Feuerstelle der Nierenfunktionskreis.

Im oberen Erwärmer findet über Lunge und Herz die Vermischung der Nahrung mit dem Atmungs-qi und Verteilung der Substanzen im Körper statt. Wenn ausreichend Substanzen gebildet werden, wird aus ihnen das Nierenfeuer wieder gefördert.

Wichtig ist deshalb, den Topf in der Mitte nicht zu sehr auskühlen zu lassen.



<sup>1</sup> Es handelt sich hier nicht um das Organ Niere, sondern um Funktionen, die der Niere zugeordnet wurden.

<sup>2</sup> Es handelt sich nicht um das Organ Milz, sondern um die gesamten Verdauungsfunktionen, die der Milz zugeordnet wurden



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

Essen ist wichtig und sollte auch einen wichtigen Platz im Leben einnehmen:

- Regelmässig in Ruhe essen
- Gute Zutaten verwenden, gutes Essen ist nicht billig
- Essen frisch zubereiten, nicht direkt aus dem Kühlschrank, nicht zu viel Rohkost
- Zutaten je nach Jahreszeit und Konstitution
- Qualitäten der Nahrungsmittel beachten:

Die thermische Wirkung auf den Körper entfalten Nahrungsmittel unabhängig von ihrer Zubereitung. Eine Chili wirkt immer erhitzen, ob nun kalt oder warm gegessen. Die thermischen Wirkungen sind eingeteilt in: Heiß, Warm, Neutral, Frisch, Kalt

weitere Qualitäten: trocknend, befeuchtend, harntreibend etc. sind in Einzelbeschreibungen der Nahrungsmittel enthalten.

Durch die Zubereitung können die thermischen Wirkungen verändert werden. Durch Anbraten wird kühles Gemüse z.B. neutral.

Die Einteilung nach den 5 Wandlungsphasen (Elementen bzw. Geschmäckern) ist normalerweise nicht von Bedeutung, es sei denn man will bei einer exakten chinesischen Diagnose gezielte Diätetik machen. Für den Durchschnittsmenschen gilt, dass von allen Geschmäckern gegessen werden sollte (bitter, süß, scharf, sauer, salzig, neutral).

Wichtig für Europäer ist noch die Klassifikation nach der Feuchtigkeit, da wir (anders als die Chinesen) sehr viele feucht wirkende (d.h. schwer verdauliche) Dinge wie Rohkost, Milchprodukte, Fette, Zucker zu uns nehmen.

Grundlage der Ernährung sollte täglich Getreide in gekochter Form sein. Dazu frisches Gemüse, ggf. in geringen Mengen Fleisch.

Beispiele für häufige Funktionszustände und Ernährungshinweise

Yin-Mangel: Dabei treten trockene Haare, schlechtes Gedächtnis, Schlafstörung, Hitzegefühl nachmittags, heiße Handflächen und Fußsohlen, trockene Kehle, Nachtschweiß, rote Zunge auf: Viel gegessen werden sollten Früchte, Gemüse, Milch, Eier, Tofu. Vorsichtig mit scharfen Gewürzen, heißen Nahrungsmitteln (siehe Tabelle) und Kaffee! Gute Getränke sind Früchtetee und Melissentee.

Yang-Mangel: Dabei fröstelt man, hat ein blasses Gesicht, eine schwache Stimme, kalte Hände und Füße, kein Durst, trinkt gerne warm, hat keinen Appetit. Man sollte warme und scharfe Nahrungsmittel, Fisch, Geflügel, Lamm, Ingwer Pfeffer vermehrt essen, Yogi-Tee und Fencheltee trinken. Meiden sollte man Rohes, Kaltes (siehe Tabelle), kalte Getränke, die meisten rohen Früchte.

Übermäßige Feuchtigkeit im Körper: Dicker weißer Zungenbelag, geschwollene Zunge mit Zahneindrücken, Verdauungsstörungen (häufige wird die Diagnose eines Dampilzes gestellt), Müdigkeit, Schweregefühl des Körpers, dumpfe bandförmige Kopfschmerzen, Hautekzeme mit Bläschen. Hier sollte man Nahrungsmittel meiden, die viel Feuchtigkeit im Körper bilden (siehe Tabelle). Dies sind Milch (individuell unterschiedlich stark), Joghurt, Quark, Käse, Rohkost, rohes Obst, Fruchtsäfte, weißer Zucker und übermäßig Süßes, sehr fettes Essen.

Dies sind nur Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre. Individuelle Empfehlungen können nach einer chinesischen Diagnose gegeben werden. Genaueres können Sie auch nachlesen in

Kleinhenz Julia: Chinesische Diätetik - Medizin aus dem Kochtopf. VWB - Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin, 2003, ISBN 978-3-86135-190-0 Preis: 10,-€



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

## Wirkung der Nahrungsmittel nach der chinesischen Medizin

SEHR FEUCHT	FEUCHT	ETWAS FEUCHT	ETWAS TROCKEN	TROCKEN	SEHR TROCKEN HEISS
Alkohol (z.B. Liköre)	bitt. Schokolade	Schafffleisch	Fencheltee	Tabasco	gegrilltes Fleisch
Schimmelkäse (gereifter, fetter)	Kakao	Schafkäse		Piment Nelken	Pfeffer Muskatnuss
weiße Schokolade	Essig	Ziegenkäse		Ingwer getrocknet	Yogi Tee Alkohol (z.B. Whiskey)
Walnüsse süßer Wein	Aufschnitt (fett)	trockener Wein	Aufschnitt (mager)	chinesischer Zimt	Kaffee (max 2 Tassen/Tag) Karokaffee Thymian Anis
Sardinen	Makrele	Thunfisch	scharfe Paprika	Ingwer frisch	<b>WARM</b>
Haselnüsse	Lachs		Fasan	Lauch	
Mandeln	Aprikose	Eßkastanien	Knoblauch	Dill	
Sesamöl	Forelle	Kirschen			
konzentrierte Milch	Feigen	Pfirsiche	süßes Paprika		Rosmarin
Datteln	Rosinen	Karotten	Safran		Basilikum
Brauner Zucker	Olivenöl	Rindfleisch	Krabben	Fenchel	
Honig	Ziegenmilch	Erdbeeren	Hähnchen	Petersilie	
Sirup	Trauben	Hühnerrei	Kabeljau	Quitten	
Distelöl	Kuhmilch	Kürbis	Grünkern	Buchweizen	
	Rosenkohl	Gekocht. Getreide (Brot/ Nudeln)	Langkornreis	Hafer	
	Glutamat			Spargel (grün)	<b>NEUTRAL</b>
	Butter		Rundkornreis		
Käse (z.B. Gouda)		Feldsalat			
Avokado	süßer Apfel	Süßkartoffel	Kartoffeln		
Rohrzucker	Erbsen	Scholle		Oregano	
Himbeere	Mangold	Champignon (weiß)	Radieschen		
Erdnussöl	Mandarinen	Aubergine	Kürbis	Grüne Bohnen	Roggen
	Spinat	Hirse		Spargel (weiß)	
	Sauerkraut	Broccoli		Tee (schwarz)	
Sonnenblumenöl	Malzbier	Blumenkohl			Estragon
	Mango		Kaninchen	Pfefferminz	
Marmelade	Orange	Brombeeren		Salbeitee	<b>KÜHL</b>
Rübenzucker	saurer Apfel		Hülsenfrüchte		Stangensellerie
	Ente	Kohlkopf			
	Lollo rosso	Blattsalat	Mais		
Hopfenbier	Schwein	Kohlrabi			
	Grüne Pflaumen	Tomate		Champignons(schwarz)	
				Tee (grün)	Sellerie (rund)
Gans	Kresse	Paprika (Gemüse)			
Quark	Melone	Wassermelone			
Banane	Pampelmuse	Zitrone	Eisenkrauttee	Puerh (Tuocha) Tee	
	Endivie	Keimspussen			
Müsli (grobe Haferflocken)	Tofu				
Yoghurt	Birne	Zucchini	Sauerampfer	Krebse	
	Mineralwasser	Gurken	Austern		
rohes Getreide	Salz			Algen	
Eiscreme					<b>KALT</b>
				zusammengestellt von	<b>DR. MED. J. KLEINHENZ</b>

Zum Gebrauch der Tabelle: Bitte beachten Sie, dass es sich um eine vorläufige Tabelle handelt. Mit zunehmender Kenntnis von den Wirkungen der einzelnen Nahrungsmittel kann sie noch verändert werden. Sie ist dennoch als grober Wegweiser hilfreich.

### Ihr Gefühl ist Ihr wichtigster Wegweiser.

Fühlen Sie 2 Stunden nach dem Essen, ob Sie sich gut gesättigt, aber nicht überfüllt oder schon wieder hungrig fühlen. Eine Mahlzeit sollte für circa 4 Stunden reichen, in dieser Zeit sollten keine kalten Hände auftreten. Stellen Sie eine Unverträglichkeit fest, ist Ihr Gefühl wichtiger als diese Richtlinie.

Die Gesamtwirkung der aufgenommenen Nahrungsmittel sollte möglichst im mittleren Bereich liegen. Von extremen Nahrungsmitteln (in den Ecken, z. B. Yoghurt) sollte man nur wenig essen und ggf. Ausgleichendes (z. B. Zimt im Yoghurt) zufügen. Feucht wirken generell fette Sachen, süße Sachen, Rohkost, Milchprodukte. Große Mengen dieser Nahrungsmittel sollte man meiden.