

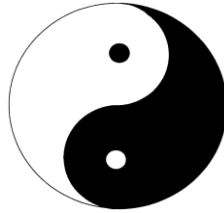
## Ernährungstherapie in der TCM (Traditionell Chinesische Medizin) (Kurzvortrag zum Tag der offenen Tür)

Die Pfeiler der TCM sind die chinesische Arzneimitteltherapie, die Akupunktur, die manuelle Therapie wie die Tunia-Massage, die Bewegungstherapie wie z.B. das Qi Gong, die Ernährungstherapie und die Lehre des Feng shui.

Heute möchte ich ihnen etwas über Ernährung nach der TCM erzählen.

Unsere Nahrungsmittel sind die wichtigsten Heilmittel die wir haben, wir beziehen aus ihnen den größten Teil unserer Lebenskraft. Verschiedene Menschen brauchen unterschiedliche Nahrungsmittel! Die TCM bietet durch ihre jahrhundertealte Erfahrung eine Alternative. Sie ist leicht zu verstehen und zu praktizieren.

Wir sprechen nicht über die Fünf Elemente Küche, sondern über die Ernährung nach Yin und Yang.



Yin und Yang beschreiben Gegensätze die aber nicht unabhängig voneinander existieren (Berg und Tal, Hell und Dunkel). Yin und Yang beschreiben den Wandel der unser Leben ausmacht.

Das **Yin** ist das Ruhende, das Bewahrende, das Passive, das Kühlende, die Bewegung nach unten und innen, das Weibliche Prinzip.

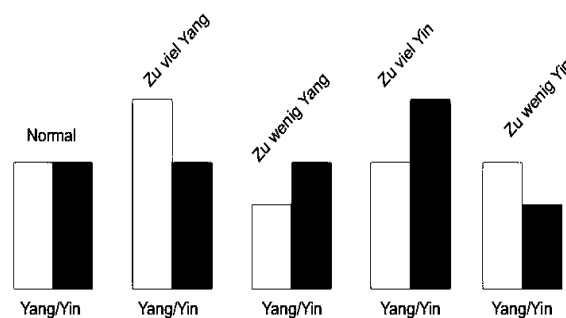
Das **Yang** ist das Aktive, das Bewegende, das Zerstreuende, das Erwärmende, die Bewegung nach oben und außen, das männliche Prinzip.

### Die vier Grundsubstanzen des Lebens:

**Yang** = Körperwärme und Körperkraft/ -funktion

**Yin** = Körpermasse und Körpersäfte.

Nach diesen Prinzipien wird die Ernährungstherapie aufgebaut. Diese Aspekte können aus dem Gleichgewicht geraten und es entstehen Fülle- oder Leerezustände.



**Gesundheit** ist das Gleichgewicht von Yin und Yang.

**Krankheit** entsteht durch jedes zu viel oder zu wenig von Yin und Yang. Stress und eine falsche Lebensweise begünstigen das Entstehen von Krankheiten.

Durch Fragen nach Körperwärme, körperliche Leistungskraft, Abwehrkräfte, Kreislauf, Gewicht, Zustand der Schleimhaut und Haut, Säftehaushalt, Appetit, Durst, Stuhl- und Urinausscheidung, Vorlieben oder Abneigungen von Geschmäckern und Lebensmitteln und nach Unverträglichkeiten erforscht man den Zustand des jeweiligen Menschen.



Ein **zu viel** an **Yang** (zu viel Körperwärme u. Überfunktion) erhöht den Stoffwechsel. Der Mensch hat Heißhunger, evtl. Sodbrennen, viel Durst, Hitze, Neigung zu hohem Blutdruck, evtl. eine Überfunktion der Schilddrüse, ist unruhig, hat Verspannungen und ist geistig hyperaktiv, extrovertiert, euphorisch, kreativ, durchsetzungsstark.



Meist sind diese Menschen weniger einfühlsam und neigen zu Übertreibungen. Sie vertragen heißes Klima schlecht. Die Ernährungsfehler bei diesen Menschen sind häufig zu viel Alkohol, Zucker, Fleisch und scharfe Gewürze.

Diese Menschen benötigen kühlende und langsam verdauliche Lebensmittel (um den Blutzucker zu stabilisieren) wie Rohkost, Obst, Joghurt, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte. Der saure und bittere Geschmack ist hier von Vorteil. Wichtig ist hier ein sättigendes Frühstück.

Ein **zu wenig** an **Yang** (zu wenig Körperwärme u. Unterfunktion) führt zu einem schwachen Stoffwechsel. Dieser Mensch "leidet" an Appetit- und Durstlosigkeit, Kälte, Leistungsschwäche, Abwehrschwäche, körperlicher und geistiger Müdigkeit, niedrigen Blutdruck und Verdauungsschwäche.



Die Person mit einem Mangel an Yang wirken oft introvertiert, ängstlich, besorgt oder traurig, sind meist leise und intuitive Menschen. Hier helfen wärmende und kräftigende Mittel wie Kraftsuppen, warme leicht verdauliche Lebensmittel, gekochtes Gemüse, Hafer, anregenden Gewürze wie Zimt und Ingwer (diese sind scharf und süß). Wichtig ist hier das warme Frühstück und die Kraftbrühe am Mittag. Zu vermeiden sind schwer verdauliche Vollkornbrote, zu viel Rohkost und saures Obst.

Ein **zu viel** an **Yin** (zu viel Körpersäfte u. -masse) führt zu Einlagerungen von Wasser und Schlackenstoffen. Es gehen mehr Stoffe in die Zelle hinein, als wieder herauskommen. Die Entgiftungsfunktion ist gestört. Es folgen Übergewicht, ein zu hoher Cholesterinspiegel, Gicht, Verdauungsprobleme, Neigung zu Bindegewebsschwäche, schwere Beine, Zysten und Myome. Diese Menschen sind gemütlich, träge, haben Anlaufschwierigkeiten, halten aber gut durch. Sie hassen Sport und Hektik, sind schwer für etwas Neues zu begeistern, sind ruhig und beschaulich, ein Mensch zum Reden.



Dieser Mensch benötigt entgiftende und entwässernde Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Knäckebrot, Gemüse (besonders Lauch, Sellerie, Meerrettich, Zwiebeln und Kartoffeln). Auch ballaststoffreiche Nahrung ist wichtig. Hier sollte man verstärkt aufs Abendbrot achten – dieses sollte für eine Zeit ausfallen bzw. früh eingenommen werden. Die Geschmäcker scharf und bitter tun hier gute Dienste: sie entgiften und reinigen die Schleimhäute.

Ein **zu wenig** an **Yin** (zu wenig Körpersäfte und Masse) führt zu Gewichtsverlust, Trockenheit von Haut, Schleimhäuten, Augen und Haaren, Mangel an Verdauungssäften und zu geistiger Unruhe. Die Zelle nimmt zu wenig Flüssigkeit auf und der Körper verbrennt zu viel Fett. Diese Menschen benötigen saftige, leicht verdauliche Nahrungsmittel wie reifes Obst, gedünstetes Gemüse und hochwertige Fette wie z.B. Butter. Wichtig sind kleinere Mahlzeiten, Start mit einem saftigen Frühstück und die Geschmäcker süß, sauer und salzig, da sie Säfte aufbauen und festhalten.



Jeder Mensch neigt von seiner Veranlagung zu einem dieser Zustände. Die Merkmale können bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt sein und es heißt nicht, dass man krank ist. Man wird aber bestimmt zu den genannten Merkmalen/ Symptomen und später sogar zu bestimmten Krankheiten neigen.

Achten sie allgemein dazu nicht zu oft, zu schnell, zu spät, zu viel zu essen und meiden sie weißen Zucker, weißes Mehl und einseitige Ernährung.

Quelle: Peter Hollmayer, Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin, Verlag des Via Vita Instituts, 1/2006

