

Kinder und Kleinkindernährung im Kontext der traditionellen chinesischen Medizin

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in Chinesischer
Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Mag. phil. Doris Kemptner

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Oktober 2023 bis März 2024 erstellt.

„Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht.“

26.03.2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Doris Kemptner', written in a cursive style.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel:	Seite:
1. Überblick und Zusammenfassung.....	4-5
2. Einleitung und Vorstellung.....	6-10
3. Inhalt:	
3.1.1. Kleinkind und Kinderernährung Allgemein.....	11-13
3.1.2. Westliche Ernährung Versus Ernährung nach TCM.....	13- 23
3.1.3. Ernährung im Kindergarten.....	24-26
3.1.4. Ernährung in der Grundschule.....	27-29
3.1.5. Allgemeine Empfehlungen.....	30-33
4. Umsetzung des Themas- Rezepte	
5.1.1. Reis mit Gojibeeren und schwarzem Sesam.....	33
5.1.2. Reis mit Spinat und Ei.....	34
5.1.3. Bohneneintopf mit Karotten.....	35
5.1.4. Reis- Congee mit Adzukibohnen.....	35
5.1.5. Frische Pilzsuppe.....	36
5.1.6. Gemüse mit Hühnerkeulen.....	36-37
5.1.7. Kokosreis mit Datteln.....	38
5.1.8. Tomaten- Brokkoli- Polentaschnitten.....	38-39
5.1.9. Reispudding mit Äpfeln.....	40
5.1.10. Weizendekokte.....	40
5.1.11. Gesunde Jause- TCM- Aufstriche.....	41
5. Zusammenfassung und Resümee.....	42
6. Abbildungsverzeichnis.....	43
7. Quellenverzeichnis	43-44
8. Weitere Literaturquellen.....	44

1. Überblick und Zusammenfassung

Diese Diplomarbeit richtet sich an alle Menschen, auch an TCM-Laien. Es ist mir ein Anliegen, dass durch das Lesen dieser Arbeit mehr Menschen ein Bewusstsein für die Wichtigkeit der Ernährung von Kindern und Kleinkindern erhalten. Ich habe das Thema der Kinder und Kleinkindernährung für diese Diplomarbeit gewählt, da ich während meiner TCM-Ausbildung einen gesunden und großen Sohn, auf natürliche Weise, geboren und auch problemlos gestillt habe. Das war nicht immer so! Ein halbes Jahr bevor ich auf diese wertvolle Ausbildung gestoßen bin, habe ich ein Kind verloren und führe diese magische und schöne, erneute Schwangerschaft, in der ich nicht einmal erbrochen habe, oder andere Komplikationen/ Gesundheitseinschränkungen erleben musste, auf die für mich individuell angepasste Ernährung nach TCM zurück. Außerdem hatte ich 11 Tage nach der Geburt bereits meine straffe Ursprungsfigur wieder, worüber ich mich noch immer sehr freue.

Mein Sohn wurde mit langem, dunklem Haar geboren und hat seine Haare nach der Geburt nicht verloren, was nach der TCM für viel Qi steht.¹

Was bedeutet der Begriff Qi?

Qi kann man auch als Lebensenergie übersetzen. Es aktiviert den Menschen, bringt den Antrieb, die Gefühle und die Lebensfreude hervor. Qi transportiert, wandelt um und scheidet aus. Der Qi Mangel ist die erste Stufe in der Krankheitsentwicklung. Ein Qi Mangel zeigt sich in Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Heißhunger auf Süßes und einer schwachen Abwehr.²

¹ Temelie, B., 1992, Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag, ISBN 3-928554-03-4

² Flaws, B., 1998, Chinesische Heilkunde für Kinder, Joy Verlag GmbH, ISBN 3-928554-25-5

Ist er Koch oder Arzt?

*Ist dies eine Apotheke oder ein Restaurant? Fisch, Fleisch, Gemüse,
Frühlingszwiebel und Poree: Köstliche Gerichte verbannen Tabletten und Pillen,
Nahrhafte Speisen sind das Mittel gegen alle Leiden.*

(Chinesisches Gedicht)

Die chinesische Medizin ist die älteste schriftlich belegte und praktisch umgesetzte medizinische Wissenschaft auf der ganzen Welt. Die moderne westliche Medizin behandelt lediglich die Krankheit, während die TCM den gesamten Menschen wieder ins Gleichgewicht zurückführt. Ein TCM- Arzt behandelt Disharmonien und geht auf den Menschen und dessen Disharmonie- Muster individuell ein. Die TCM eignet sich gut als Behandlungsmethode für Kinder und Erwachsene, jedoch ist die Behandlung von Kindern einfacher, da die Komplexität der Krankheit meist weniger schwierig ist als bei Erwachsenen und Kinderkrankheiten meist die gleiche Kernursache besitzen.³ Auf diese Ursachen werde ich in meiner Diplomarbeit u.a. eingehen.

³ Temelie, B., Trebuth B., 2018, 9. Auflage, Das fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag GmbH, ISBN 978-3-928554-80-0

2. Einleitung und Vorstellung

In dieser Arbeit werden praktische und einfach umzusetzende Ernährungstipps passend für eine Vielzahl von Kindern und Kleinkindern gegeben. Ich selbst unterrichte momentan an einer Ganztagesesshule in Wien. Mein Sohn geht in einen Kindergarten mit Frühstück/Mittagessen und dadurch habe ich einen guten Einblick in das Ernährungssystem an öffentlichen Schulen und Kindergärten in Wien/Österreich. Bevor ich auf diese Themen näher eingehe, möchte ich jedoch noch als Einleitung meine eigene Geschichte zu meinen Geburtsvor- und Nachbereitungen schildern.

Während es im Westen nicht üblich ist, sich auf den Moment der Zeugung vorzubereiten, indem man darauf achtet, möglichst gesund und stark zu sein und eigene Disharmonien geheilt zu haben, bereiten sich in China Paare bis zu 2 Jahre auf den Moment der Zeugung vor. Sie zeigen somit Selbstverantwortung und nehmen die Möglichkeit einen besonders kräftigen und gesunden Nachwuchs zu gebären selbst in die Hand. Abhängig von der Qualität ihrer Lebenskraft vererben die Eltern ihren Kindern einen mehr oder eben weniger starken Körper. Aus der Sicht der TCM beruht dieses Erbe auf dem vorgeburtlichen Qi, dieses nennt man auch Jing und wird in einer der beiden Nieren gespeichert. Das nachgeburtliche Qi wird auch in der Niere gespeichert und durch den passenden Lebensstil und die passende, Qi- reiche oder eben weniger durch eine Qi- arme Ernährung gebildet. Die vorausschauende Lebenspflege der Chinesen, bei der Ernährung eine sehr wichtige Rolle spielt, dient nicht nur der Erhaltung der eigenen Gesundheit, sondern auch immer in der Verantwortung für die nächsten Generationen, damit die Kinder,

die sie einmal zeugen werden, ihren Lebensweg gut mit vorgeburtlichem Qi, dieses wird wie gesagt Jing genannt, ausgestattet bestreiten können.⁴

Auch Probleme wie Mastitis, Übergewicht, Cellulite, Schlaflosigkeit bei der jungen Mutter/beim Säugling, nachgeburtliche Depressionen etc., können durch eine passende Ernährung nach TCM verbessert oder ganz vermieden werden.

Persönliche Geburtsvor- und Nachbereitungen:

Ich selbst habe während der gesamten Schwangerschaft mit TCM-Kräutern, Ginseng und Tees aus der TCM für mich passend supplementiert und mir von einem befreundeten Ausbildungskollegen die frische Plazenta aus dem Krankenhaus holen lassen, um sie von ihm zu trocknen und pulverisieren zu lassen. Danach habe ich ca. 1 Teelöffel des Pulvers in langgekochten Hühnersuppen löffelweise mit chin. Angelikawurzel und Gojibeeren zum Blutaufbau mit gekocht. Das Pulver schmeckte für mich neutral. Diese Methode des Regenerierens hat sich für mich sehr bewährt.

In der TCM setzt man die Muttermilch mit dem Blut der Frau gleich, Muttermilch ist also transformiertes Blut. Durch die Geburt und die Schwangerschaft verliert eine junge Mutter viel Blut und dieses Blut gilt es wieder rasch aufzubauen, auch um das problemlose Stillen gewährleisten zu können. Ich bin der Überzeugung, dass das Mitkochen des Plazentapulvers ihren Milchfluss und eine schnelle Regeneration angekurbelt hat. Im Laufe des goldenen Monats, was in China eine sehr heilige und wichtige Zeit für Mutter und Kind darstellt, habe ich das Pulver zur Gänze aufgebraucht.

⁴ Zhao, X., 2006, Virago Press, Traditional Chinese Medicine for Women, ISBN 978-1-84408-383-1

Hier kann man einige Bilder⁵ und eine Kurzbeschreibung zur Herstellung des Plazentapulvers vorfinden:



Abbildung 3, 4 und 5: die geschnittene Plazenta wird auf einen Grillrost gelegt, gedörst, gemörsert und in ein sauberes Glas gefüllt;

Kurzbeschreibung der Zubereitung:

Nach dem Waschen der Plazenta wird diese in Scheiben geschnitten und bei 100-120 Grad Umluft sanft getrocknet. Es ist wichtig immer wieder zu kontrollieren, so dass nicht wertvolle Plazenta verdunstet. Danach kühlen die Stücke aus und werden

⁵ Abbildungen 1-5, Dr. Stephan Mokesch, 1.12.2020

gemörsert. In einem sauberen Glas, mit Deckel aufbewahrt, ist das Pulver die ideale Ergänzung, um Blut und Qi wieder gut zu tonisieren.

Noch ein persönlicher Tipp von mir:

Um neue Energie zu gewinnen, hilft es auch vor der Geburt noch eine Hühner-Wurzelgemüsekraftsuppe mit Tragantwurzel, chin. Angelikawurzel, Jujube Datteln und Bocksdornfrüchten(Goji- Beeren) zu kochen, diese becherweise regelmäßig zu trinken und sich diese auch in das Krankenhaus/ Entbindungsheim, am besten noch warm und hygienisch in einen Glasbehälter abgefüllt, gleich nach der Geburt bringen zu lassen.

Ich liebe Diamantschmuck, aber da die Erhaltung der Gesundheit das höchste Gut darstellt und der Blutaufbau nach der Geburt für Mutter und Kind essenziell ist, würde ich eine Kraftsuppe vor Diamanten als Mitbringsel im Krankenhaus bevorzugen.

Auch das Stillen funktionierte bei mir aufgrund es raschen Blutaufbaus und der harmonischen Schwangerschaft von Anfang an gut. Ich habe, wie es in der TCM üblich ist, in der Hühnersuppe geschälte Erdnüsse mitgekocht und folgende Rezepte zum Milchaufbau konsumiert:

1. **Eiersuppe (1 Portion):** 250ml Wasser, 1 Teelöffel rohen Rohrzucker, 2 Eier, 2 Teelöffel Reiswein
Zubereitung: In einem kleinen Topf zuerst das Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, danach die Eier dazu geben und kochen. Als Abschluss kommt der Wein und dann wird die Suppe gleich ausgeschalten.
2. **Süßer Reis Congee (4 Portionen):** 1,8l Wasser, 300g schwarzer Reis, 120g getrocknete Longan Frucht (Asia Laden), 12 Jujube Datteln, 2 Teelöffel rohen Rohrzucker
Zubereitung: Das Wasser mit den Zutaten auf mittlerer Hitze 2 Stunden lange kochen und anschließend als Suppe servieren.

3. **Kürbissuppen** mit Schlagobers und Meersalz als Suppe püriert (da meine Geburt im Winter war, habe ich dunklere, wärmere Kürbissorten bevorzugt)⁶

Im Bauch während der Schwangerschaft und auch danach hatte ich die Ernährung von meinem kleinen Sohn und mir selbst gut im Blickfeld. Ich konnte meine und seine eigene Stimmung beeinflussen, auch die Verdauung, Schlaf, Kraft und die Ausstrahlung (...), jedoch mit dem Kindergarten wurde mir erstmals ein gewisses „Ausgeliefertsein an das System“ und einer Ernährung, die ich selbst nicht mehr lenken konnte, bewusst und das tat mir weh.

Nachdem mir die Ernährung meines kleinen Sohnes am Herzen liegt und er den Kindergarten besucht und irgendwann sehr wahrscheinlich weiterführende Schulen, eventuell in Österreich, handelt diese Arbeit von der Bildung des nachgeburtlichen Qi durch die passende Ernährung.

In den nächsten Kapiteln werden gesundheitliche Vor- und Nachteile der Zusammenstellung der Nahrung für Kinder und Kleinkinder besprochen. Abschließend werden einfache Verbesserungsvorschläge in Rezeptform angeboten.

⁶ Eigenkreationen von Mag. phil. Doris Kemptner, 27.03.2024

3. Inhalt

3.1.1. Kleinkind und Kinderernährung Allgemein

Die Chinesen sagen, dass eine schwache Milz die Wurzel aller Krankheiten darstellt und darum sollte ein Mensch, welcher gesund altern will, auch immer seine Milz stärken. Heutzutage ist bekannt, dass 70% unserer Immunzellen im Darm beheimatet sind.⁷

Bei Babies und Kleinkindern muss sich eine gesunde Darmflora erst entwickeln, und daher müssen wir unsere Kinder dabei unterstützen, dass sie eine „gesunde Mitte, eine starke Milz“ entwickeln können.

Der Mensch unterliegt nicht nur dem Tag- Nacht- Zyklus und dem jahreszeitlichen Zyklus, sondern auch dem Lebenszyklus. Beim Mann finden diese Zyklen alle 8 Jahre und bei der Frau alle 7 Jahre statt. Aufgrund der Lebenszyklen haben Kinder ein unreifes und schwaches, energetisches System. Deshalb ist eine stärkende Ernährung, die Qi aufbaut, für Kinder bis zur Vollendung des zweiten Lebenszyklus besonders wichtig.⁸

„Wenn der Körper erstmals das bekommt, was er wirklich braucht, treten Heißhunger und starke Gelüste nach Süßigkeiten immer weniger auf.“ Der mittlere Erwärmer, also die Milz und der Magen, benötigen vor allem warme und bekömmliche Mahlzeiten mit leicht süßlichem Geschmack.

Es fällt auf, dass sich viele Kinder sehr zu industriell gezuckerter Nahrung hingezogen fühlen. Sollte man diesen Industriezucker schlichtweg verbieten, oder wäre es nicht sinnvoller und erfolgreicher, wenn man weiß, dass Heißhunger nach

⁷ <https://diepause.at/tcm-ernaehrung-fuer-kinder/>, entnommen am 31.12.2023

⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2019, Modul 1

Süßigkeiten ein Symptom eines Qi Mangels der Milz ist, die auf diese Weise verzweifelt versucht den Geschmack zu bekommen, der ihr so guttut, nämlich süß und die Milz nachhaltig zu stärken?

Die Milz sagt nämlich nicht: ich will Schokolade!! Sie sagt eigentlich, dass sie ein warmes, süßes Frühstück/ Essen möchte, diesen süßen Geschmack kann sie auch von Getreide, Gemüse, Obst, Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Nüssen, Samen und Fetten erhalten.

Das Auslassen der warmen Morgenmahlzeit oder eine Qi- schwächende Morgenmahlzeit ist ein großer Fehler, der bei Kindern und auch bei Erwachsenen immer wieder auffällt. Ein gezuckerter Kakao z.B. als Start am Morgen ist definitiv keine Nahrung, die das Milz Qi stärkt, da die Milch- Kuh- sowie Pflanzenmilchen- stark befeuchten und der Zucker im Kakao noch zusätzlich befeuchtet und somit das Milz- Qi schwächt. Was eine zu befeuchtende Ernährung bei Kindern anrichten kann, wird nachfolgend erläutert. „Eine gesunde geistige Entwicklung ist auf der Basis einer ausgewogenen Ernährung leichter zu realisieren. Die Stärkung der Mitte- die das Essen transformiert und die uns stabilisiert- sorgt für mehr Abstand zu Emotionen, Bedürfnissen, Begierden und extremen Gelüsten. So wird es mit der Zeit einfacher, frei zu entscheiden: „Dem gebe ich nach, darauf steige ich ein“ oder „Darauf kann ich jetzt gerne verzichten, weil ich mehrfach gespürt habe, dass es mir nicht guttut.“⁹ Und besonders Kinder haben eine ganz feine Antenne, was die Nahrungsmittelauswahl betrifft. Mit gekochten und warmen Speisen können Erwachsene den mittleren Erwärmer des Kindes und auch die Immunkraft enorm stärken. In der TCM geht es immer um die warme Mitte und das Stärken des Verdauungsfeuers.

Der Spruch **“Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“**, passt auch zur idealen Ernährung nach TCM. Erwachsene sollten bei einem warmen Frühstück eine Vorbildfunktion haben. Aus der Sicht der Organuhr hat der Magen seine energetische Hochzeit von 7-9 Uhr, das heißt er kann um diese Zeit die Nahrung am besten verwerten. Von 9-11 Uhr hat dann die Milz ihre Hochzeit

⁹ Temelie, B., 1992, Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag, ISBN 3-928554-03-4

und kann in dieser Zeit bestens das Qi aus dem Frühstück erzeugen. Ein wertvolles Frühstück sorgt für eine gute Verdauung, ein starkes Immunsystem und eine viel bessere Konzentration, außerdem für Anti-Aging, was den Kindern noch nicht wichtig sein wird, aber vielleicht deren Eltern.¹⁰

Unsere Organe arbeiten 24 Stunden am Tag. Für jedes Organ gibt es eine sehr aktive und eine sehr schwache Zeit. Der Magen bzw. der Magenmeridian z.B. arbeitet von 7-9 Uhr am meisten und von 19h-21h abends am schwächsten. Das ist genau die gegenüberliegende Zeit. Darum ist es nicht sinnvoll und auch nicht gesund nach 19h Abend zu essen. Das Abendessen bleibt im Magen liegen und wird langsam verdaut. Die Leber kann ungenügend entgiften, da sie mit der Verdauung anstatt mit der Entgiftung des Körpers beschäftigt ist und die Folgen sind schlechter Schlaf und eine Schwächung des Verdauungssystems. Im Schlaf benötigen wir keine Energie, sondern sollten uns regenerieren. Aus diesem Grund spricht sich die Autorin auch gegen ein Fasten dem Tag über und ein üppiges Abendmahl aus. Die Energie brauchen alle Menschen, besonders Kinder, tagsüber.¹¹

3.1.2. Westliche Ernährung Versus TCM

Die Autorin selbst hat die westliche Ernährungslehre auf Lehramt an der Uni Wien studiert und auch an verschiedenen Schulen unterrichtet. Der Hauptunterschied zwischen der westlichen und der TCM- Lehre ist die Stellung der Rohkost. In der westlichen Ernährung wird Rohkost empfohlen, in der TCM achtet man auf ein funktionierendes Verdauungsfeuer und sieht dieses als ausschlaggebend für die Gesundheit an. In der TCM sagt man, dass wir das Qi der Nahrung und eben auch die wertvollen Inhaltsstoffe nur dann bestens extrahieren können, wenn wir gekochte Nahrung zu uns nehmen, man sollte also eher wenig Rohkost essen. Weiters empfiehlt die westliche Ernährungslehre Zwiebel, Chili, Knoblauch etc. und sagt ihnen viele gesundheitliche Vorteile nach. Die vorhin genannten Gemüsesorten und

¹⁰ <https://www.verival.at/blog/fruehstueck/warmes-fruehstueck-tcm/>, entnommen am 19.03.2024

¹¹ Holl, C., 2009, Kochen für die Seele, Freya Verlag KG, ISBN 978-3-902540-76-8

Gewürze wirken laut TCM erhitzend und sollten nur als therapeutische Maßnahme, auf den individuellen Menschen abgestimmt, verwendet werden. Es gibt zwei Themen, die bei allen Krankheiten, auch bei Geisteskrankheiten, eine Rolle spielen: das sind **Hitze** und **Feuchtigkeit**.

Haben wir zu viel davon, führen diese zu Ablagerungen, Hautunreinheiten wie Akne, Schleim (ständiger Schnupfen bei Kindern oder ADHS, Autismus etc.), Unwohlsein, chronische Entzündungen (z.B. Mittelohrentzündungen) etc. Deshalb wäre es ideal so zu essen, dass wir möglichst wenig Feuchtigkeit und Hitze im Körper erzeugen. Erhitzende Emotionen (wie Zorn, Stress, Frust, Ärger etc.) und ein warmes Sommerklima schaffen auch Hitze im Körper, es wäre nicht klug diese Hitze noch von innen durch thermisch heiße Nahrungsmittel zu fördern. Kakaopulver, Schrimps, scharf angebratenes Fleisch, Frittiertes etc. wirken thermisch heiß und fördern Hitzesymptome bei Kindern, was ich bei der TCM- Zungenanalyse anhand von sehr roten, belaglosen Zungen und am Temperament der Kinder schon im Kindergarten/Schule feststellen konnte. Wenn sich Feuchtigkeit und Hitze vereinen dann entsteht Feuchte Hitze. Bei der Feuchten Hitze dickt die Feuchtigkeit zu Schleim ein und kann immer schwerer abgebaut werden, es entstehen langwierige Krankheiten mit chronischen Entzündungen, für die die westliche Medizin keine Möglichkeiten zur Heilung als nur die Symptombekämpfung kennt.¹²

Wie entsteht Hitze im Körper?

Es gibt mehrere Gründe, warum "Hitze" entsteht. Zum einen können dies klimatische Faktoren, wie ein heißes Klima sein. Auf der anderen Seite kann Hitze auch durch die Ernährung entstehen:

- stark wärmende Lebensmittel wie etwa Lammfleisch, Wild, Garnelen etc.
- scharfe Gewürze wie Chili, Zwiebel, Lauchfamilie, Knoblauch etc.
- trocknende und/oder stark wärmende Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee, Yogi Tee

¹² Ziegelbauer, K., 2023, Vom Glück entspannt älter zu werden, Kneipp Verlag Wien, ISBN 978-3-7088-0832-1

- zu viel Fleisch und Wurst, fettes, frittiertes und gebratenes Essen
- Alkohol, Drogen und Zigaretten

Was viele bei dem Wort “Hitze” jedoch nicht bedenken, ist die Tatsache, dass sie häufig zusätzlich noch durch negative Emotionen hervorgerufen wird. Dies ist zum Beispiel bei Ärger, Frustration und äußeren Einflussfaktoren wie Stress und Leistungsdruck der Fall. Zu den Symptomen zählen unter anderem Schlafstörungen, psychische Unruhe, Unkonzentriertheit, Leistungsabfall, Akne und vieles mehr.¹³

Was Kinder nach der TCM besser nicht essen sollen

Säuglingen und Kleinkindern sollte man keine Fruchtsäfte geben, am ungesündesten wären welche aus dem Kühlschrank, da Essen und Getränke aus dem Kühlschrank die ohnehin schon schwache kindliche Milz zusätzlich schwächen. Diese Säfte sind zu kalt und zu süß. Dadurch entstehen Feuchtigkeit und Schleim im kindlichen Organismus. Auch Brot sollte man Kindern möglichst nicht geben, damit sind auch Semmeln und Weckerl gemeint. Brot schadet der Milz und bildet ebenfalls Feuchtigkeit und Schleim im Körper.

Speiseeis ist besonders schädlich, da es nicht nur zu süß ist, sondern auch durch Sahne und Eier Feuchtigkeit bildet und das Yang verletzt, da es sehr kalt ist. Rohes Gemüse und Obst schwächen zudem die Verdauung, genauso wie Milchprodukte, die ebenfalls befeuchtend wirken. Nachfolgend kann man lesen, dass bei der “gesunden Jause” im Kindergarten den Kindern genau diese völlig ungeeigneten Lebensmittel angeboten werden.

Allergien, chronische Bronchitis und Ohrenschmerzen sind die Folge dieser Ernährung. Das sind typische westliche Kinderkrankheiten und auf eine Fehlernährung zurückzuführen.¹⁴

¹³ Zhao, X., 2006, Virago Press, Traditional Chinese Medicine for Women, ISBN 978-1-84408-383-1

¹⁴ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 4

Zucker aus der Sicht der TCM

Kinder essen gerne süß, da sie instinktiv ihre Milz stärken wollen. Zucker befeuchtet und wäre für Kinder, die bereits ein schwaches Immunsystem und Anzeichen von zuviel Feuchtigkeit zeigen, gar nicht empfehlenswert. Man kann anhand des Stuhlgangs erkennen, ob die Ernährung für das Kind geeignet ist oder nicht. Das Kind sollte einmal pro Tag einen gut geformten Stuhl haben. Ist dieser jedoch breiig, nachdem das Kind Süßes oder Eis gegessen hat, oder leidet das Kind unter Verstopfung, sollten dem Kind industriezuckerhältige Nahrung und auch industriezuckerhältige Getränke verboten werden. Isst ein Kind z.B. zu viel Süßes, insbesondere Eis, schadet das der Milz und diese kann die Trennfunktion zwischen klar und trüb nicht mehr richtig ausführen. Dadurch bildet sich im Körper Feuchtigkeit. Diese Feuchtigkeit fließt dann zusammen mit unverdauten Nahrungsresten in Form von Durchfall oder breiigem Stuhl nach unten. Es wird vermehrt Schleim produziert. Manifestiert sich dieser Schleim im Außen hat das Kind Schnupfen, Husten oder Ohrenschmerzen. Beobachtet man also täglich den Stuhl des Kindes sieht man Ernährungsfehler rasch und kann eventuell sogar eingreifen, bevor es zu spät wird und das Kind krank wird.¹⁵

Die westliche Ernährungspyramide aus der Sicht der TCM

Im Westen gibt es eine Ernährungspyramide, die vorgibt welche Lebensmittelgruppen man am meisten und welche man eher weniger oft zu sich nehmen sollte.

¹⁵ Flaws, B., 1998, Chinesische Heilkunde für Kinder, Joy Verlag GmbH, ISBN 3-928554-25-5

Hier ist eine Abbildung dieser Pyramide:

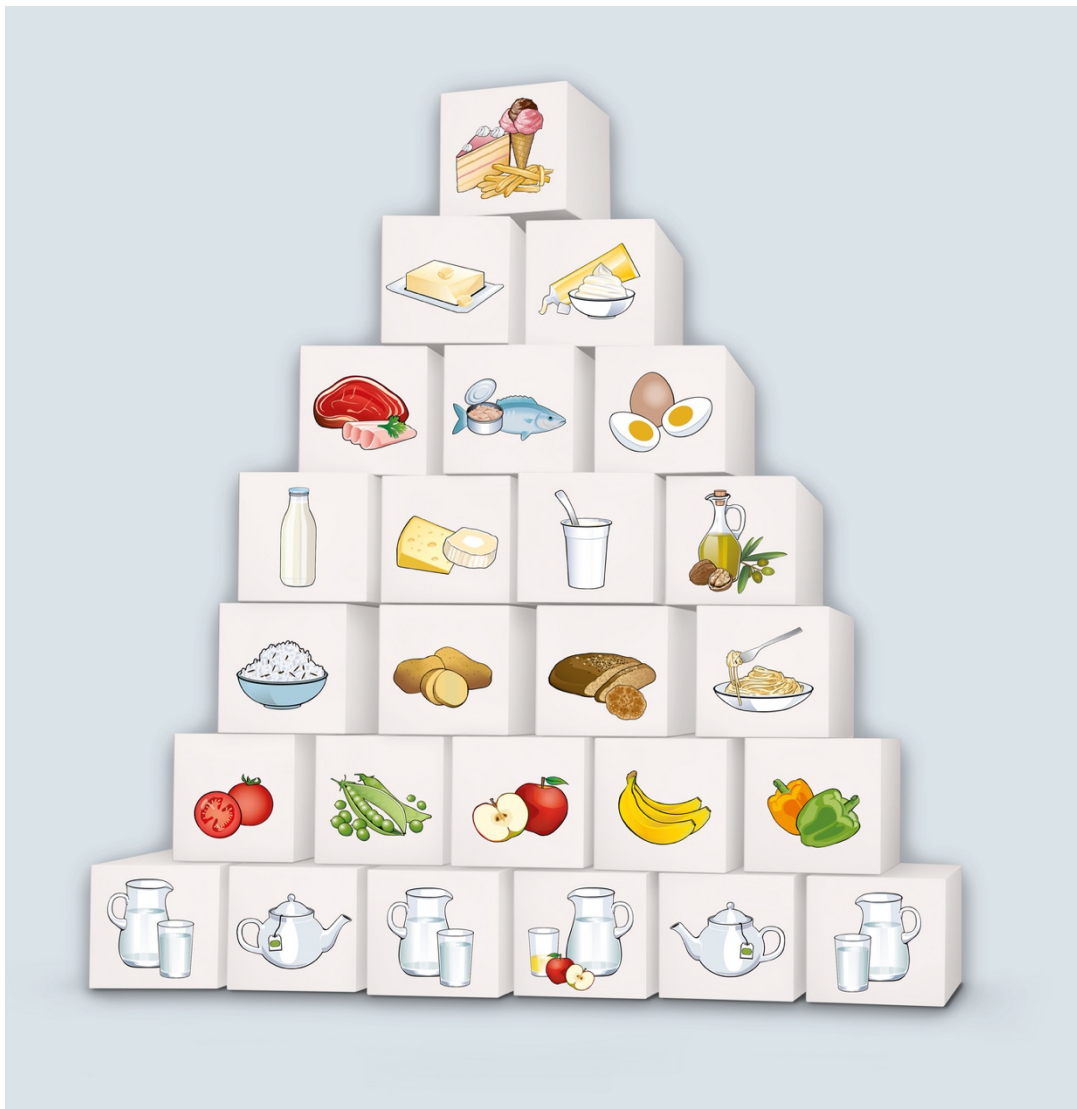


Abbildung 6: Die Ernährungspyramide¹⁶

Lebensmittel oben an der Spitze sollten möglichst selten verzehrt werden, während Lebensmittel ganz unten am häufigsten konsumiert werden sollten. Ganz unten stehen die Getränke, wie z.B. Wasser. Das Wasser trinkt man im Westen üblicherweise kalt. Bei den Fruchtsäften gibt es auch keine Angabe, ob diese kalt oder warm, direkt gepresst oder aus dem Konzentrat, konsumiert werden sollte. Die westliche Ernährungslehre ist sehr allgemein, es wird nicht auf das einzelne

¹⁶ <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide>, entnommen am 24.03.2024

Individuum mit eigenen, persönlichen Bedürfnissen eingegangen. Die Autorin gibt hier im nächsten Abschnitt bis zur Ernährung im Kindergarten sinngemäß Informationen und Selbsterkenntnisse aus den Modulen 3 und 4 ihrer TCM-Ausbildung wieder.¹⁷

In der TCM haben die einzelnen Nahrungsmittel und Getränke eine thermische Wirkung. Man sollte möglichst keine zu kalten oder zu heißen Lebensmittel verspeisen, das gilt für alle Menschen, insbesondere Kinder, da ihre Milz noch schwach ist, und verhält sich auch so bei den Getränken. Wasser sollte möglichst warm konsumiert werden. Greift man zu Fruchtsäften wäre es sinnvoll zu beobachten, ob das Kind zu viel Feuchtigkeit im Körper hat und die Getränke und Speisen dementsprechend anzupassen. Beobachtet man Kälte wären Säfte wie Apfel und Birne nicht empfehlenswert für das Kind, da sie kühl auf den Organismus wirken. Industriezuckerfreier Kirschsaft würde hingegen wärmend wirken, aber auch da gilt es zu beobachten, ob das Kind eventuell zu viel Hitze im Körper hat, denn dann wäre z.B. dieser Saft nicht der Gesundheit förderlich.

Im alten China wurden TCM-Ärzte nur bezahlt, wenn sie den Patienten bzw. die Patientin bei Gesundheit erhalten, darum befassten sie sich viel mehr mit dem individuellen Menschen als es im Westen jetzt der Fall ist. Die Autorin möchte es allen Eltern empfehlen, sich mit der TCM Ernährung bereits vor der Zeugung des ersten Kindes intensiver auseinander zu setzen, da man damit vielen gesundheitlichen Problemen vorbeugen kann.

In der Ernährungspyramide sieht man ganz unten auch eine Teekanne. Es wird in der westlichen Ernährungslehre nicht darauf eingegangen, welchen Tee man zu sich nehmen sollte. Hauptsache er beinhaltet keinen Zucker.

Die TCM beschäftigt sich sehr intensiv mit der Wirkungsweise verschiedener Teesorten, denn auch diese haben sehr unterschiedliche Wirkungen. Ein Kind, das regelmäßig um 2-3h morgens aufwacht oder aber schon seit der Beginn der Menstruationsblutung unter PMS leidet, sollte z.B. keinen Früchtetee trinken, da

¹⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2020/2021, Modul 3&4

dieser bewahrend wirkt und somit auch stagnationsfördernd. Zwischen 1-3 Uhr morgens haben wir die Leberhochzeit. Ein häufiges Aufwachen in dieser Zeitspanne zeigt eine LeberQi-Stagnation. Die Autorin hat während ihrem Schulunterricht kaum Mädchen ohne massiven Menstruationsschmerzen und PMS getroffen. Auch PMS beruht auf einer LeberQi-Stagnation. Man kann beide hier benannten Störungen, also Schlafstörungen und PMS, mit der passenden Ernährungsweise gut in den Griff bekommen.¹⁸

Stark hitzende Teesorten, wie Yogi Tee oder auch Schwarztee, sind ebenfalls für Kinder ungeeignet, da sie Hitze und Trockenheit im Körper verstärken. Man könnte jedoch **Rosen, Melissen oder/und Passionsblumentee** anbieten.

Es gibt einen Tee, den man den Kindern in warmen Thermosflaschen zum Selbstbefüllen ihrer Wasserflaschen den ganzen Vormittag warm zur Verfügung stellen könnte. Dieser Tee heißt **Orangenblütentee**. Damit er keine trocknende Wirkung entfaltet, sollte man diesen nur drei Sekunden lang ziehen lassen, man kann die Blüten bis zu acht mal hintereinander aufgießen und der Tee schmeckt lecker, löst Stagnationen sanft, regt an und stärkt die Milz. Somit hat dieser Tee Eigenschaften, die sich auf die Konzentrationsfähigkeit und auf die generelle Gesundheit von Kindern sehr positiv auswirken können.¹⁹

Sieht man sich die zweite Zeile der westlichen Ernährungspyramide an, kann man einige Bilder von rohem Obst und von rohem Gemüse erkennen. Die Banane z.B. ist ein tropisches Obst, das wie jedes Tropenobst, kühlt und befeuchtet. Sollte ein Kind viel Feuchtigkeit in sich tragen oder sich diese schon im Aussen manifestiert haben (Schnupfen, Husten, Mittelohrentzündung, Übergewicht etc.), wäre es nicht sinnvoll, dem Kind Bananen zu verabreichen. Auch der Apfel ist hier roh abgebildet. In der TCM würde die zweite Zeile aus **gekochten Kompotten, Musen, Gemüsesuppen und generell gekochtem/geschmortem Gemüse** bestehen und nicht aus Rohkost.

¹⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 6

¹⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 3

In der dritten Zeile von unten sehen wir Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln, also komplexe Kohlenhydrate, abgebildet. Es wird dabei nicht darauf eingegangen welches Brot die Menschen in Österreich essen sollten. Nach der TCM befeuchtet Weizenbrot, und man sollte es möglichst selten zu sich nehmen. Zur Wirkung der verschiedenen Brotsorten kann man sagen, dass Weizen befeuchtend wirkt, Dinkelbrot trocknend, auch Dinkeltoast und man darf sich nicht beirren lassen, die Feuchtigkeit der Kinder mit Dinkelbrot trocknen zu wollen. Es kann Trockenheit und Feuchtigkeit im Körper parallel bestehen. Man muss die Feuchtigkeit sanft transformieren und das funktioniert durch eine Stärkung der Milz durch Suppen, Kompotte, Muse und nicht durch den Versuch den Körper mit trocknenden Lebensmitteln auszutrocknen. Ab und zu Brot, also z.B. eine Buchweizen- Roggen- (Karotten)- Mischung- getoastet und mit passendem Belag darauf könnte eine mögliche Alternative zu ständigen kalten Brotmahlzeiten sein.

Nudeln: hier gilt es zu differenzieren wie es dem Kind geht. Dinkel z.B. wirkt wie bereits gesagt im Körper trocknend und sollte ein Kind eine Trockenheit haben, die sich meist durch u.a. Schlafstörungen, Risse auf der Zunge etc. zeigen kann, wäre Dinkel kontraproduktiv. Weizennudeln befeuchten und nachdem viele Kids bereits ein Problem mit Feuchtigkeit haben, wäre ihrer Gesundheit nichts Gutes getan, ihnen häufig Weizennudeln zu servieren.

Laut der TCM und vielen Selbstversuchen wäre ein körniger Reis über Nudeln aller Art zu bevorzugen, müssen es Nudeln sein, kann man auch zu Reismudeln greifen. Ab und an Dinkelnudeln, wenn keine Trockenheit besteht, würde die Autorin auch ok finden. Es wäre auf alle Fälle besser Dinkelnudeln als Dinkelbrot zu geben, da die Nudeln frisch gekocht wurden und üblicherweise warm serviert werden.

Kartoffeln wirken bindend, wie auch andere komplexe Kohlenhydrate. Bindende Lebensmittel verstärken Stagnationen im Körper. Die LeberQi- Stagnation ist eine sehr gängige Stagnation in Österreich und kann fatale Folgen haben. Da wir aber satt werden müssen, würde die Autorin richtig gewürzte und hochwertige Kartoffeln, in keinen Übermengen, im Speiseplan der Kinder tolerieren.

In der vierten Spalte von unten können wir hochwertige Öle, Nüsse, Yoghurt, Käse und Milch entdecken. Diese Spalte würde die TCM mit der darüber liegenden Spalte tauschen, zumindest einige der Lebensmittel davon. Kuhmilchprodukte, aber auch Pflanzenmilchen, wirken befeuchtend und sollten aufgrund der Feuchtigkeitsproblematik vieler Kinder möglichst sparsam verwendet werden. Auch Käse und Milchprodukte (wie auch Yoghurt) wirken befeuchtend. Sollte ein Kind sehr matt und schwach sein und unter Schlafstörungen leiden, kann man täglich eine kleine Menge an Yoghurt verabreichen, um das LeberYin zu nähren (man sieht einen LeberYin- Mangel an Rissen seitlich an den Zungenrändern). Ansonsten wären Süßwasserfische, wie Forelle, Karpfen etc., Huhn und Rind den Milchprodukten den Vorzug zu geben. Süßwasserfische stärken die Nieren und besonders auf eine Pflege des NierenYin gilt es bei vielen Kids zu achten. Huhn und Rind tonisieren die Milz und auch Bohnen könnte man hier hinzufügen, da sie sich mit ihrer Form der Nieren positiv auf die Kraft der Nieren auswirken. Zudem schmecken vielen Kindern Bohnen sehr gut.

In der TCM wird auch viel Wert auf die Zubereitungsart gelegt. Es wäre sinnvoll Huhn, Rind und Fisch im Backrohr zuzubereiten anstatt sie zu frittieren. Die Zubereitung im Backrohr stärkt den Körper, indem sie die Säfte aufbaut und genau das brauchen die Kinder, um sich erstens gut konzentrieren zu können und sich zweitens auch regenerieren zu können und abends tiefen Schlaf finden zu können. Das frittierte Essen fördert Hitze im Körper, die leicht durch Stress und feuchtigkeitsbildende Lebensmitteln zu einer Feuchten Hitze transformieren kann. Feuchte Hitze zeigt sich dann wiederum u.a. durch Akne, weichem Stuhl, Fieberblasen, Entzündungen.²⁰

In der vorletzten Zeile der westlichen Ernährungspyramide können wir Butter und Sahne abgebildet sehen. Diese Lebensmittel werden in der westlichen Ernährungslehre oft verteufelt. Die TCM jedoch schätzt Butter als ein wertvolles, natürliches Lebensmittel, das das NierenYin stärkt und verteufelt das Essen von

²⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 3

Butter auf keinen Fall. Butter sättigt und kann zu aller Art von Speisen in adäquater Menge verwendet werden, auch zum Braten und Kochen. Auch Sahne hat gesundheitliche Vorteile. Sie nährt das LungenYin. Hat ein Kind trockenen Reizhusten könnte ein LungenYin- Mangel oder Säfte-Mangel der Lunge dahinterstehen. Dieser äußert sich auch durch Risse im vorderen Drittel der Zunge.²¹

Hier kann man die Zunge und ihre Organe nach der TCM auf einer Abbildung betrachten:

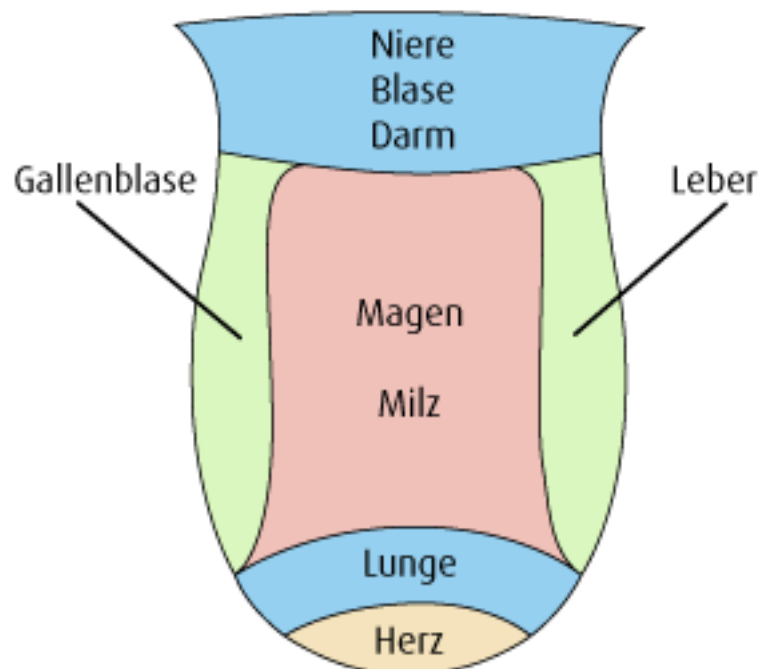


Abbildung 7: Zungendiagnose nach TCM²²

Sahne sollte man aber nicht zu sich nehmen, wenn viel Feuchtigkeit und Schleim im Körper herrscht, da sie befeuchtend wirkt, Butter wirkt jedoch weniger befeuchtend. Die TCM nimmt Abstand zu fertigen Industrieprodukten und stark verarbeiteten Nahrungsmitteln, da diese wenig Qi beinhalten und da ist sie sich mit der

²¹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 3

²² <https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/zungendiagnostik.php>, entnommen am 24.03.2024

westlichen Ernährungslehre einig, die Gesundheit von Kindern schwächen würden. Mayonnaise, wie sie hier neben der Butter abgebildet ist, wäre ein Lebensmittel, das nach der TCM, sowie nach der Ernährungspyramide, selten auf den Tisch kommen sollte.

In der TCM ist auch die Zubereitung in der Mikrowelle eine Zubereitungsform, die die Milz schwächt und das Qi der Nahrung verringert. Im Westen steht man der Mikrowelle nicht so kritisch gegenüber. Sie wird oft und gerne, sogar zum Kochen mancher Mikrowellen- Küchlein, verwendet.

An der Spitze der westlichen Ernährungspyramide finden wir Torten, Pommes und Eis. Über Eis hat die Autorin schon einiges geschrieben, es ist für Kinder nicht empfehlenswert Eis zu geben, da es sehr kalt und zu süß ist. Pommes sind frittiert und alles, was frittiert ist, verstärkt Feuchte Hitze im Körper, da es zudem auch sehr ölig ist.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die westliche Ernährungslehre unterschiedliche Ansätze hat im Vergleich zur chinesischen Diätetik und viel ungenauer ist, also nicht auf den einzelnen Menschen eingeht, während die TCM mit der „Zungen und Pulsdiagnose“, sowie der Beobachtung der Verdauung, ein viel genaueres Bild über die Gesundheit der einzelnen Menschen, insbesondere auch Kinder, geben kann und nicht nur Symptome bekämpft, sondern den individuellen Disharmonien auf den Grund geht. In manchen, wenigen Ansätzen gleicht die Ernährungspyramide der Ansicht der TCM, z.B. in der Ansicht, dass Torten und Frittiertes am wenigsten häufig verzehrt werden sollten.²³

²³ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 3

3.1.3. Ernährung im Kindergarten

Ich zeige Ihnen hier den **Speiseplan des Kindergartens** meines Sohnes in Wien.

Mehr dazu: www.gourmet-kids.at

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für kinderfreundliche Ernährung ein.

DEIN SPEISEPLAN (ohne Zusatz von Konservierungsstoffen)

Smile Menüs (kinderfreundliche Ernährung)

Das Menüs von GOURMET

	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Smile Menü A (vegetarisch)	BIO-Gnocchi A mit BIO-Paradeissauce AG Birne -	Gelbe Rübensuppe A,G,M BIO-Milchreis G Tipp: Mit Kakao - serviert	Kürbislaibchen C mit BIO-Salzerdäpfeln - und BIO-Erbisen natur G Grießpudding AG	BIO-Gemüsebouillon L mit BIO-Suppennudeln A BIO-Kaiserspätzle AC mit Paprika-Käsesauce AG dazu Eisbergsalat -	Vollkornmakaroni A mit Sauce Florentine AG dazu Sport-Mix Salat - BIO-Äpfel -
Smile Menü B (Mischkost)	BIO-Gnocchi A mit BIO-Paradeissauce AG Birne -	Gelbe Rübensuppe A,G,M BIO-Milchreis G Tipp: Mit Kakao - serviert	Kürbislaibchen C mit BIO-Salzerdäpfeln - und BIO-Erbisen natur G Grießpudding AG	BIO-Gemüsebouillon L mit BIO-Suppennudeln A Hühnerbruststücke AG in Paprika-Rahmsauce mit BIO-Kaiserspätzle AC dazu Eisbergsalat -	Vollkornmakaroni A mit Sauce Carbonara A,G dazu Sport-Mix Salat - BIO-Äpfel -
Smile Menü C (ohne Schweinefleisch)	BIO-Gnocchi A mit BIO-Paradeissauce AG Birne -	Gelbe Rübensuppe A,G,M BIO-Milchreis G Tipp: Mit Kakao - serviert	Kürbislaibchen C mit BIO-Salzerdäpfeln - und BIO-Erbisen natur G Grießpudding AG	BIO-Gemüsebouillon L mit BIO-Suppennudeln A Hühnerbruststücke AG in Paprika-Rahmsauce mit BIO-Kaiserspätzle AC dazu Eisbergsalat -	Vollkornmakaroni A mit Putenarbonara-sauce A,G dazu Sport-Mix Salat - BIO-Äpfel -
Wahl-Hauptspeisen (können täglich gewählt werden):	Wahl-Hauptspeise 1 (vegetarisch) Mediterrane A Gemüsepfanne mit Vollkorn Couscous A	Wahl-Hauptspeise 2 (ohne Schweinefleisch) Polpetti in Saft A,G,M vom Rind mit BIO-Reis - und BIO-Mais G			

Kindergarten
Woche 47
20.11. - 24.11.2023

— Mit Brief und Siegel —
Ausgewogen und nachhaltig!

Das gesamte BIO-Sortiment wird durch die Austria-BIO-Garantie AT-BIO-301 geprüft.

60% BIO-ANTEIL
Echt, voll viel Bio!

Alle Angaben sind ohne Gewähr. © 2023 Smile Menüs. Alle Rechte vorbehalten.

www.smilemenues.at

MP_EC4472

Abbildung 8: Speiseplan Woche 20.11.- 24.11.2023²⁴

Die Nahrungsmittelauswahl finde ich mittelgut, man kann ein paar Verbesserungsvorschläge machen. Was mich jedoch nachdenklich stimmt, ist die „gesunde Jause“, die die Kinder um ca. 9h morgens erhalten. Mein kleiner Sohn war in seiner bisherigen Kindergartenzeit erst einmal mit dabei und da habe ich dafür gesorgt, dass er gut gesättigt hinkommt, um möglichst wenig davon essen zu wollen.

²⁴ www.smilemenues.at, entnommen am 30.11.2023

Diese Jause besteht aus kaltem Brot (befeuchtet), Käse (befeuchtet), Industrieschinken von der Pute (befeuchtet), Butter (wäre ok, stärkt das Nieren Yin) und dazu rohe Tomaten/Gurken und kaltes Wasser (schwächt alles die Milz). Als Nachmittagssnacks gibt es wieder rohes Obst, z.B. Bananen und Croissants (beides befeuchtet). Man darf kein eigenes Essen mitgeben, was dafür sorgt, dass ich meist ein ausgehungertes, grantiges Kind mit jeder Menge eigenem Essen in der Tasche vom Kindergarten abhole.

Zur „gesunden“ Kindergarten und Kleinkindgruppen- Jause:

Brot und Gebäck: in der westlichen Ernährungslehre gibt es Menschen, die Brot als empfehlenswert einstufen, das sieht die TCM aber anders. Brot belastet die Milz und begünstigt ein zu viel an Feuchtigkeit im Körper. Feuchtigkeit und Nässe führen zu Schlacken und Ablagerungen, Blähbauch, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Frische Pancakes/Wraps/ Palatschinken aus Buchweizen wären eine mögliche, gesündere Alternative zu Brot.

Wurst und Käse: Beides erzeugen ein zu viel an Feuchtigkeit. Wurst erzeugt noch zudem Hitze, was sich weder auf das Gemüt, noch später auf die Haut der Pubertierenden (Akne) positiv auswirkt. Zudem bringen Stress und eventuelle erste Kinderkrankheiten schon Hitze in den Körper der Kleinen. Als gesunden Ersatz könnte man die Wraps mit verschiedenen TCM geeigneten Aufstrichen (siehe Rezeptideen) oder ausgekühlten, gekochten Salaten füllen.²⁵

²⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 6

Rohes Obst und Gemüse: es wäre immer besser Obst als Kompott anzubieten und etwas rohes Gemüse kann zu einer gekochten Mahlzeit angeboten werden, sollte das Kind schon älter sein als 6 Jahre (also bitte keine Rohkost im Kindergarten) und das Kind gesund, also nicht erkältet, verschleimt oder antriebslos, sein. Auch bitte keine Südfrüchte wie Bananen geben, denn diese sind thermisch kalt, Bananen verschleimen außerdem und in Kombination mit z.B. Joghurt wäre das eine besonders fatale Kombination, denn Joghurt ist sehr stark befeuchtend.

Änderungsvorschläge zum Speiseplan:

Die mediterrane Gemüsepfanne, die diese Woche auf dem Essensplan täglich angeboten wird, finde ich ideal, ich würde aber statt Couscous Reis anbieten und mich versichern, dass die Speise ohne Pfeffer, Knoblauch und andere Hitze erzeugende Gewürze/Gemüse darin serviert wird.

Montag: Ich würde die Birnen als Kompott zubereiten, die Süße des Kompotts würde ich mit mitgekochten Rosinen z.B. erhöhen.

Dienstag: den Kakao zum Milchreis würde ich möglichst reduzieren.

Mittwoch: Ich würde den Grießpudding durch Pflaumen, Apfel oder Birnenkompott ersetzen.

Donnerstag: Suppennudeln und Spätzle ist etwas viel Weizen auf einmal und Weizen ist generell nicht ideal, da er befeuchtend wirkt. Ich würde die Spätzle durch Reisfleisch mit Rind und Wurzelgemüse ersetzen.

Freitag: Die Nudeln würde ich auch durch ein Reisgericht ersetzen, z.B. Eierreis mit Gemüse. Rohkost würde ich im Kindergarten generell streichen und durch Kompotte oder gekochte und abgekühlte Gemüsesalate ersetzen.

3.1.4. Ernährung in der Grundschule



Abbildung 9: ein typisches Mittagessen an der Mittelschule in Wien²⁶

Die Ernährung in der Grundschule in Österreich (hier Wien) finde ich bedenklich. Wie man hier auf einem originalen Bild von Oktober 2023 sieht, werden Weizennudeln mit Käsesauce und dazu essigsaurer, marinierte rote Rüben als Salat dazu serviert. Die SchülerInnen stürzten sich auf die Nudeln, wenn man bedenkt, dass es in dieser Schule auch Integrationsklassen und jede Menge SchülerInnen mit ADHS (diagnostiziert und nicht diagnostiziert), Autismus und anderen psychischen Störungen gibt, sind bindende Lebensmittel, wie rote Rüben, essigsauer mariniert (die Säure wirkt bewahrend, was in diesem Fall ziemlich kontraproduktiv ist) und bindende, befeuchtende Lebensmittel wie Weizennudeln mit Käsesauce nicht zu empfehlen. Bindende Lebensmittel fördern eine Stagnation im Körper und lassen das Qi nicht ungehindert fließen, was wiederum eine Begünstigung zur Entstehung von Schleimablagerungen gibt.

²⁶ Abbildung 7: Mag. phil. Doris Kemptner, 20.10.2023

Abbildung 10: ein Wochenplan mit einem Feiertag aus der Mittelschule in Wien²⁷



	montag 30.10.2023	dienstag 31.10.2023	mittwoch 01.11.2023	donnerstag 02.11.2023	freitag 03.11.2023
tagesmenü 1	Parmesan-Bio-Erdäpfelsuppe GF Süßer Hirseauflauf GHC mit hausgemachtem Birnenmus und Bio-Milch G Ei = 28,1 / Ft = 35,0 / Kh = 66,2 / Kcal = 708,5 / Kj = 2965 / BE = 5,4	Bio-Spaghetti GA mit köstlicher Linsen-Bolognese LM dazu Parmesan G und Bummelsalat mit Kürbiskernen Obst Ei = 20,8 / Ft = 9,9 / Kh = 100,8 / Kcal = 596,1 / Kj = 2494 / BE = 7,8		Gebackene Hühnerbrust ACF mit Bio-Erdäpfelsalat Bio-Joghurt mit Vanille G Ei = 35,2 / Ft = 22,3 / Kh = 43,4 / Kcal = 506,0 / Kj = 2117 / BE = 3,6	Gemüsesuppe mit Käseknödel GACFL Cremespinat GA mit Röst-Bio-Erdäpfel A und ein gekochtes Ei C Ei = 18,5 / Ft = 21,1 / Kh = 45,0 / Kcal = 452,5 / Kj = 1893 / BE = 3,7
tagesmenü 2 schweinefleischfrei	Gekochtes Bio-Rindfleisch L mit g'schmackigen Rahmfilets GA dazu Erdäpfelschmarrn G Nougatpudding mit Bio-Milch und Nüssen GH Ei = 47,3 / Ft = 35,1 / Kh = 133,5 / Kcal = 646,0 / Kj = 2703 / BE = 4,4	Gemüsestrudel GACFL mit Knoblauchdip GA und Bio-Erdäpfel mit Kräutern Vollkorn-Birnen-Mohnkuchen GAC Ei = 20,6 / Ft = 21,7 / Kh = 91,7 / Kcal = 624,9 / Kj = 2615 / BE = 6,8		Gemüsecremesuppe GAL Zitronen-Backfisch AD auf fruchtigem Herbstgemüse und Bio-Reis G Ei = 27,7 / Ft = 21,4 / Kh = 83,5 / Kcal = 642,9 / Kj = 2690 / BE = 6,9	Faschierter Putenbraten ACL mit Karottengemüse G und Bio-Erdäpfelpüree G Bio-Banane Ei = 23,7 / Ft = 17,9 / Kh = 78,0 / Kcal = 580,6 / Kj = 2430 / BE = 6,4
tagesmenü 3 vegetarisch	Planted Butter-Chicken G mit Gemüsereis G dazu Chinakohlsalat Obst Ei = 16,2 / Ft = 5,8 / Kh = 55,2 / Kcal = 352,3 / Kj = 1474 / BE = 4,6	Mediterrane Gemüsesuppe ACFL Eiernockerl GAC dazu roter Bio-Rübensalat Ei = 23,8 / Ft = 12,5 / Kh = 78,0 / Kcal = 528,8 / Kj = 2213 / BE = 6,4		Gemüsecremesuppe GAL Köstlicher Grießschmarrn GAC mit hausgemachtem Beerenröster und Bio-Milch G Ei = 22,9 / Ft = 38,3 / Kh = 129,4 / Kcal = 965,1 / Kj = 4038 / BE = 10,7	Popeye-Spinatknödel GAC mit Tomaten-Basilikumsauce A dazu California Salat Bio-Joghurt mit Früchten G Ei = 15,8 / Ft = 27,1 / Kh = 70,9 / Kcal = 597,5 / Kj = 2500 / BE = 5,6
tagesmenü 4					Gemüsesuppe mit Käseknödel GACFL Cremiger Milchreis mit Birne G dazu Benco Ei = 13,9 / Ft = 14,1 / Kh = 82,4 / Kcal = 520,7 / Kj = 2179 / BE = 6,8
jause 1	Kornspitz AF mit Putenkacker und ein Apfel kcal = 316, E = 16g, F = 10g, KH = 40g, BE = 3,3	Mischbrot AF mit Butter G und Tomaten kcal = 301, E = 6g, F = 16g, KH = 52g, BE = 2,6		Semmel A mit Putenleberstreichwurst und Gurke kcal = 160, E = 7g, F = 5g, KH = 21g, BE = 1,7	Haferflockenbrot AF mit hausgemachtem Thunfischaufstrich CDGM und Zwetschken kcal = 289, E = 13g, F = 9g, KH = 58g, BE = 3,2
jause 2 vegetarisch	Kornspitz AF mit Butter G und ein Apfel kcal = 316, E = 16g, F = 10g, KH = 40g, BE = 3,3	Mischbrot AF mit Edamer G und Tomaten kcal = 303, E = 14g, F = 9g, KH = 52g, BE = 2,6		Semmel A mit hausgemachtem Kräuteraufstrich AGF und Gurke kcal = 160, E = 6g, F = 4g, KH = 22g, BE = 1,8	Haferflockenbrot AF mit laktosefreier Butter G und Zwetschken kcal = 327, E = 9g, F = 15g, KH = 37g, BE = 3

A glutenhaltiges Getreide | B Krebstiere | C Ei | D Fisch | E Erdnuss | F Soja | G Milch & Laktose | H Nüsse (Schalenfrüchte) | L Sellerie | M Senf | N Sesam | O Sulfite | P Lupinen | R Weichtiere

vegetarisch schweinefleisch Rindfleisch Hühnerfleisch

Nachdem das Tagesmenü 2 die meisten Kinder essen, vegetarisch wählen am Jahresanfang ganz wenige Kinder, werde ich das Tagesmenü 2 genauer unter die Lupe nehmen.

Es kommen immer sehr ähnliche Lebensmittel pro Woche zum Schulbuffet. Da ich immer Mo bis Mi ab 11 Uhr unterrichte, habe ich mich bereits durchgekostet. Für meinen Geschmack haben die Kuchen sehr viel Zucker, ebenso die Nachspeisen etc. Ich habe bemerkt, dass die SchülerInnen besonders nach Weizen-Milch-Kombinationen sehr lethargisch und müde werden. Viele SchülerInnen klagen nach dem Essen bei mir im Unterricht über Bauch und Kopfschmerzen. Eine sehr wichtige

²⁷ <https://www.max-catering.at/de/leistungen/max-4-kids.html>, entnommen am 30.12.2023

Änderung wäre es Weizen und Milchprodukte wegzulassen und diese mit anderen, weniger befeuchtenden Lebensmitteln zu ersetzen.

Montag: Den Bioerdäpfelschmarrn würde ich durch Reis mit Erbsen und Karotten ersetzen. Erdäpfel binden stark und ich erkenne bei den Kindern an der Mittelschule teilweise schon heftige Anzeichen einer Le Qi Stagnation, auch das PMS der Mädchen würde sich durch eine passendere Ernährung ändern. Nougatpudding ist leider nicht ideal, besonders, da die Kinder Unmengen davon nehmen. Es wird 1–2-mal pro Woche kalte Kuhmilch zum Essen serviert, diese würde ich unbedingt streichen bzw. oder mit warmen Säften ersetzen. Die Kinder lieben z.B. Apfelsaft (Rezept nachfolgend). Zuckerfreie Kompotte wären wieder die erste Wahl beim Dessert, eventuell einen Kuchen aus dem Backrohr aus Buchweizen und ohne Zucker, Dattelsüße wäre ok und z.B. frische Äpfel darauf.

Dienstag: Die Kartoffeln würde ich erneut durch Reis oder Polenta ersetzen. Der Knoblauchdip kann durch ein selbstgemachtes Ketchup ersetzt werden und der Kuchen wäre ideal zuckerreduziert. Ich habe diesen Kuchen selbst probiert und fand ihn schwer essbar aufgrund der Süße.

Donnerstag: Die Gemüsecremesuppe würde ich belassen und wie immer die ganze Lauchfamilie aus dem Essen raushalten. Der Fisch ist leider paniert und aus dem Meer. Fische aus dem Meer sind thermisch zu warm für die SchülerInnen und ich würde diesen durch nicht panierte Hühnerbeinchen ersetzen. Dazu Reis mit Karotten oder anderem Gemüse. Das Gemüse muss kleingeschnitten in den Reis hineingemischt werden, damit die Kinder es auch essen.

Freitag: Den Putenbraten würde ich unbedingt weglassen. Das Fleisch der Pute befeuchtet sehr stark. Stattdessen könnte man Quinoa oder Reis mit Spiegeleiern und Spinat anbieten und als Dessert einen Bratapfel.

3.1.5. Allgemeine Empfehlungen

Änderung der Getränke:

Sowohl in der Schule als auch im Kindergarten, wäre es zu empfehlen kaltes Wasser auf warmes Wasser zu ändern. Kaltes Wasser schwächt die bei Kindern ohnehin schon schwache Milz. Eine schwache Milz führt zu Verdauungsschwierigkeiten wie Blähungen, weichem Stuhl, Konzentrationsstörungen.

Bei einer kindlich schwachen Milz wird vorallem **Fenchel- Kümmel- Anis- Tee** ohne Zuckerzusatz empfohlen.²⁸

Was für Kinder mit Hitze Symptomen und Schlafstörungen hilfreich wäre, wäre ein **Weizen- Dekokt**. Dieses ist sehr einfach zuzubereiten, schmeckt lecker, kühlt die Hitze im Herzen und macht somit ruhiger und erhöht die Auffassungsgabe. Die Zubereitung kann man im praktischen Rezeptteil finden.²⁹

Warmes Essen:

Das Essen sollte warm beginnen, ideal wäre es immer eine Suppe vor dem Hauptgang zu servieren. Die Suppe sollte am besten gekocht werden und nicht nur mit z.B. Suppenwürfel, heißem Wasser und Backerbsen angeboten werden.

Kaltes Essen führt zu einer Stagnation im Magen und dadurch verlangsamt sich die Verdauung, was die Konzentrationsfähigkeit von Kindern verringert. Das Essen sollte auch nicht mit Produkten aus dem Kühlschrank (kalten Puddings, kalte Milch etc.), rohes Obst oder Eiscreme abgeschlossen werden, denn das fördert wiederum die Entstehung von Feuchtigkeit, Müdigkeit und Blähungen.³⁰

Kalte Getränke wirken genauso, man sollte zum Essen generell so wenig wie möglich trinken. Getränke sollten, um die Magensäure nicht zu verdünnen,

²⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 6

²⁹ <https://www.tcm-team.at/weizen-tee/>, entnommen am 23.03.2023

³⁰ Fehrer, R., 1998, Das 5-Elemente Kochen, Ennsthaler Verlag Steyr, ISBN 3-85068-538-1

idealerweise 30min vor und 45 min nach dem Essen wieder (warm) konsumiert werden.

Süßes Essen:

Süß baut Qi auf! Besonders süß-neutrale und süß-warme Gemüsesorten, sowie Rind- und Hühnerfleisch. Eier, Nüsse und Samen nähren das Yin und sind bei Feuchtigkeitsproblematiken einzuschränken. Der Geschmacksinn unterliegt der Kontrolle der Milz; je schwächer der Funktionskreis Milz ist, umso abgestumpfter ist der Geschmackssinn. Die Milz ist der einzige Funktionskreis, der nach süßem Essen verlangt, wenn er geschwächt ist, weil der süße Geschmack der Botschaftsgeschmack der Wandlungsphase Erde ist und mit dem Geschmack von natürlich süßlichen Lebensmitteln wie z.B. Karotten, gelben und roten Rüben, sowie Rind- und Hühnerfleisch gestärkt wird. Isst man dann jedoch weißen Zucker, wie das besonders Kinder, aber auch Erwachsene, so oft und gerne tun, erstickt man das Qi der Milz und raubt dem Körper wertvolle Mineralien und Vitamine. Gelüste auf Süßes werden geringer umso stärker die Milz ist, also man sie mit Qi aufbauender, gekochter, regelmäßiger Nahrung stärkt.

Milchprodukte:

Milchprodukte haben eine stark befeuchtende und schleimbildende Wirkung. Wie wir bereits gelesen haben, ist Schleim auch für ADHS und Autismus, Konzentrationsstörungen etc. mitverantwortlich. Normalgewichtige und besonders auch übergewichtige Menschen haben oft ein zu viel an Feuchtigkeit im Körper. Diese macht sich durch geistige Dumpfheit, wenig oder gar kein Durst, Schweregefühl und Niedergeschlagenheit bemerkbar. Gekochte, frische Mahlzeiten und das richtige, das warme Frühstück würden die Ausscheidung der Feuchtigkeit fördern und die Milz stärken.³¹

³¹ Temelie, B., Trebuth B., 2018, 9. Auflage, Das fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag GmbH, ISBN 978-3-928554-80-0

Reis vor Weizennudeln:

Weizen befeuchtet stark. Es wäre körniger Reis stattdessen zu empfehlen. Dazu wäre frisches, gekochtes und nicht vorher tiefgekühltes Gemüse, besonders natürlich süßes Wurzelgemüse, wie rote Rüben, Karotten, aber auch z.B. Melanzani, Brokkoli, Karfiol, Pilze, Tomaten, Zucchini ideal, um eine hochwertige und nährstoffreiche Mahlzeit zu kreieren, die zu einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit bei Kindern beitragen kann. Pilze generell und auch die bei uns so bekannten Champignons z.B. werden in China besonders geschätzt, da sie die pathogene Feuchtigkeit transformieren, innere Hitze klären, den Qi Fluss harmonisieren und den Geist bzw. den Funktionskreis Herz entschleimen, was wiederum für Geisteskrankheiten wie ADHS oder Autismus ideal wäre.³²

Zusammenfassend:

Lebensmittel, die Kinder nur selten zu sich nehmen sollten:

- Milchprodukte
- Rohes Obst und Gemüse
- Speiseeis
- Kalte Getränke und Speisen aus dem Kühlschrank
- Süße Kindesnacks, wie Kinder Pinguin, Milchschnitte etc.
- Brotmahlzeiten
- Bananen und Südseefrüchte

Lebensmittel, die Kinder regelmäßig essen sollten:

- Karotten
- Spinat
- Erbsen/ Fisolen
- Linsen
- Fenchel

³² <https://www.therapeutika.ch/champignon>, entnommen am 23.03.2024

- Reis
- Polenta
- Eier
- Kürbis
- Kleine Mengen Hühner- und Rindfleisch
- Obstmuse oder Kompotte³³

Bitte auf Tiefkühlprodukte, Mikrowelle und Fertigprodukte verzichten.

4. Umsetzung des Themas- Rezepte

Konkrete Rezeptmöglichkeiten:

(1 Rezept wären 3-4 Portionen für Erwachsene und 6-8 für Kinder)

1. Für klares Denken und eine gute Konzentrationsfähigkeit: **Reis mit Gojibeeren und schwarzem Sesam**

Zutaten:

5 EL Gojibeeren oder Rosinen

2EI Kokosflocken

6 TL Mandelmus

6TL schwarzer Sesam

Frische Beeren nach Saison

Honig und Bourbon-Vanillepulver je nach Geschmack

³³ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2020, Modul 3

Zubereitung: man fügt pro Portion Reis eine kleine Handvoll Gojibeeren, 1 TL Kokosflocken, 1-2 TL Mandelmus und 1-2 TL gemörserten schwarzen Sesam hinzu. Im Sommer und Herbst wäre es möglich frische Beeren, je nach Verfügbarkeit, hinzuzugeben. Zum Süßen wäre etwas Honig und als Gewürz schwarzes Bourbon Vanillepulver möglich.³⁴

Therapeutische Wirkung: Diese Zutaten nähren das Blut und das LungenYin. Schwarzer Sesam stärkt das NierenYin und hilft in Kombination der anderen Zutaten gegen Lernschwierigkeiten. Gojibeeren beruhigen das Herz und dadurch innere Unruhe. Wenn möglich, nur frische und keine tiefgekühlten Beeren verwenden.³⁵

2. Für eine gute Sicht, gegen trockene Augen: **Reis mit Spinat und Ei**

Zutaten:

250g frischer Spinat

2 EL Butter

6-8 Eier

4 EL Pinienkerne

Meersalz

Zubereitung: Den frischen Spinat, wenn nötig, entstielen, waschen und in einem Topf mit 4 EL Wasser bei geschlossenem Deckel 2-4 Minuten aufkochen lassen, abtropfen lassen und salzen. Den Spinat mit der Butter in eine große beschichtete Pfanne legen. Bei mittlerer Temperatur 2 Eier pro Person darüber schlagen (je nach Geschmack als Spiegelei oder verquirlt), stocken lassen. Etwas frischen Feldsalat daruntermischen und mit dem Reis anrichten. Mit 1-2 EL Pinienkerne pro Person garnieren.

³⁴ Ziegelbauer, K., 2023, Vom Glück entspannt älter zu werden, Kneipp Verlag Wien, ISBN 978-3-7088-0832-1

³⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2020, Modul 3

Therapeutische Wirkung: Alle Zutaten stärken speziell das Leber Blut. Anstelle von Spinat eignen sich auch Brokkoli, Mangold, Rosenkohl, Karotten und Rote Rüben.
ACHTUNG: Tiefkühlgemüse bitte vermeiden!³⁶

3. Zur Stärkung des NierenQi: Bohneneintopf mit Karotten

Zutaten:

400g große Käferbohnen
100g Tomaten
300g Karotten
50g Erdnüsse
Meersalz

Zubereitung: zuerst die Käferbohnen bissfest kochen, danach die anderen Zutaten dazugeben, optional auch frischen Spinat und als Eintopf mindestens eine Stunde kochen. Auf Reis servieren.

Therapeutische Wirkung: Karotten gehören zum Wurzelgemüse und stärken die Milz. Bohnen, in ihrer Form der Niere, unterstützen das NierenQi und helfen somit Qi aufzubauen. Mitgekochte Erdnüsse sind ideal, um Blut aufzubauen.³⁷

4. Suppe zur Feuchtigkeitstransformation: Reis- Congee mit Adzukibohnen

Zutaten: Reis, Adzukibohnen, optional: Karotten, Fenchel, Walnüsse, Linsen etc.
Bitte die Bohnen über Nacht einweichen, um sie besser verträglich zu machen.

Zubereitung: Das Einweichwasser der Bohnen wegschütten und mit dem Reis in frischem Wasser kochen, nach Belieben mit süßen oder pikanten Zutaten verfeinern.

³⁶ Ziegelbauer, K., 2023, Vom Glück entspannt älter zu werden, Kneipp Verlag Wien, ISBN 978-3-7088-0832-1

³⁷ Eigenkreation, Mag. phil Doris Kemptner, 28.03.2024

Therapeutische Wirkung: Reis- Congee ist ein preiswertes Gericht, dass ideal nährt und die eingelagerte Feuchtigkeit ausscheidet, also besonders bei Übergewicht ideal. Da viele SchülerInnen den ganzen Tag möglichst nichts essen, um nicht weiter zuzunehmen (abends zuhause aber ganz viel essen), müsste man ihnen die therapeutische Wirkung erklären.³⁸

5. Zur Transformierung von Schleim und Feuchtigkeit: frische Pilzsuppe

Zutaten: ¾ Liter Wasser, eine Prise Meer- oder Himalayasalz, ½ kg frische Pilze, frisches Basilikum

Zubereitung: Wasser zustellen, Salz hinzu, Herd einschalten, die Pilze untermischen und noch etwas Butter hinzufügen, als Einlage passt etwas frisch gekochter Jasminreis.

Therapeutische Wirkung: Diese Suppe baut Säfte auf und transformiert Schleim und Feuchtigkeit. Optional kann man auch weiße Bohnen mitkochen, dadurch wird die Suppe etwas dicker, sättigt länger und die Feuchtigkeit ausleitende Wirkung wird verstärkt.³⁹

6. Ein stärkendes Gericht für Kinder, das Qi- und Blut aufbaut: Gemüse mit Hühnerkeulen

Zutaten:

500 g Karotten

2 Fenchel

300g Karfiol

300ml roter Traubensaft

³⁸ Temelie, B., Trebuth B., 2018, 9. Auflage, Das fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag GmbH, ISBN 978-3-928554-80-0

³⁹ Eigenkreation, Mag. phil. Doris Kemptner, 28.03.2024

4 Hühnerkeulen
6 Dörripflaumen
Etwas Butter
Etwas Honig
Salz
1 TL Majoran

Zubereitung: Der Backofen wird auf 180 Grad vorgeheizt. Anschließend werden Karotten, Karfiol und Fenchel geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Die Butter wird in einem Topf erhitzt und das Gemüse darin 5min angebraten und mit dem Traubensaft abgelöscht. Die Hühnerkeulen werden abgespült, getrocknet und mit Honig, Majoran und Salz eingerieben. Das Gemüse wird auch gesalzen und mit den Dörripflaumen vermischt. Die Hühnerkeulen kommen mit dem Gemüse für ca. 50min in den Backofen.

Tipp: Man kann je nach Verfügbarkeit anderes, passendes Gemüse verwenden und als Beilage dazu Reis oder Kartoffeln. Die Kartoffeln könnte man bei unruhigen, nervösen Kindern verwenden, weil sie bindend wirken und damit auch den Geist beruhigen.⁴⁰

Therapeutische Wirkung: Kinder, haben oft eine innere Kälte, zudem einen Qi Mangel. Speisen aus dem Backrohr bauen Qi auf und wärmen sanft. Butter stärkt das NierenYin, das Huhn die Milz, Traubensaft und die Pflaumen wirken sich positiv auf den Shen aus.⁴¹

⁴⁰ Reschreiter, A., 2023, erste Auflage, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten, Trias Verlag, ISBN 978-432-11655-6

⁴¹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2020, Modul 3

7. Zur Stärkung der Milz und zur Entspannung: **Kokosreis mit Datteln**

Zutaten: Langkornreis, etwas Honig, Medjoul Datteln, Butter, Kokosraspeln, Cashewkerne, Rosinen (optional, viele Kinder mögen Rosinen nicht so gerne, jedoch sind Datteln besonders bei muslimischen Kindern sehr beliebt), Salz, Zitrone

Zubereitung: 2 Tassen Langkornreis werden mit 4 Tassen frischem Wasser zum Kochen gebracht und mit etwas Honig und geschnittene Datteln mit dem Reis auf kleinster Flamme gargekocht. In einem anderen Topf wird 1 EL Butter erhitzt. Darin werden 2 EL Kokosraspel, Cashewkerne und Rosinen(optional) angeröstet. Der gekochte Reis kommt dazu, Salz darauf und etwas Zitronensaft. Alles vermengen und nach ein paar Minuten erst servieren.⁴²

Therapeutische Wirkung: Langkornreis stärkt die Nieren, ebenso wie die Butter. Cashewkerne sind ideal für das LungenYin. Mitgekochte Datteln oder/und Rosinen sind förderlich, um Blut aufzubauen. Die Kinder können dadurch besser konzentriert arbeiten und sind zugleich entspannter. Weiters könnte man dieses Rezept auch bei trockenem Reizhusten verwenden.⁴³

Zusammenfassend kann man sagen: Dieses Gericht ist geeignet, um das Qi aufzubauen, zu entspannen und auch als Beilage zu Kürbisgemüse ideal.

8. Milzstärkende Mahlzeit: **Tomaten- Brokkoli- Polentaschnitten**

Zutaten: ½ Tasse Polenta, ½ Tasse Wasser, Salz, 1 Tomate, Vollkornbrösel zum Wälzen, Butter zum Ausbacken, 1 Kastenform

Zubereitung: ½ Tasse Polenta kurz anrösten, mit warmem Wasser und Salz verrühren, klein geschnittene Tomate und ganz klein geschnittenen Brokkoli

⁴² Temelie, B., Trebuth B., 2018, 9. Auflage, Das fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag GmbH, ISBN 978-3-928554-80-0

⁴³ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2020, Modul 3

beifügen, 2 min unter Umrühren kochen lassen und je nach Geschmack in die Kastenform oder andere Muffinformen füllen. Anschließend ca. 1/2h stehenlassen, in Vollkornbrösel wälzen und in der Butter herausbacken, bis sie knusprig sind. Sie schmecken super zu Hühnchen oder Rindfleisch.⁴⁴

Therapeutische Wirkung: Mit seiner grünen Farbe ist Brokkoli ein geeignetes Gemüse, um die Leber zu entlasten bzw. Blut zu bilden. Polenta wirkt harmonisierend und stärkend. Butter stärkt das NierenYin, während Tomaten, mit ihrem hohen Wasseranteil, helfen, Säfte zu bilden.⁴⁵

9. Dessert zum Säfte aufbauen: **Reispudding mit Äpfeln**

Zutaten: Süßreis, Rundkornreis, Chiasamen, roter Traubensaft, Rosinen, Äpfel, Kakao, Vanillepulver, Mandeln

Zubereitung: ½ Tasse Süßreis in heißes Wasser geben und mit 1 Tasse Rundkornreis garkochen, danach mit 1 EL Chiasamen in etwas Flüssigkeit 20min quellen lassen. Anschließend 1/2l direkt gepressten roten Traubensaft in einen Topf geben und erhitzen, optional eine Handvoll Rosinen dazugeben. Alles köchelt ca. 5min, 2 Äpfel grob gerieben hineingeben und nochmals 1-3 min kochen. Abschließend optional 1 Prise Kakao, Vanillepulver und gehackte Mandeln mit dem warmen Reis vermengen.⁴⁶

Therapeutische Wirkung: baut Säfte und Qi auf, wirkt nährend und erfrischend, ideal bei Hyperaktivität und Nervosität⁴⁷

⁴⁴ Temelie, B., Trebuth B., 2018, 9. Auflage, Das fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag GmbH, ISBN 978-3-928554-80-0

⁴⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2020, Modul 3

⁴⁶ Eigenkreation, Mag.phil. Doris Kemptner, 28.03.2024

⁴⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2020, Modul 3

10. Weizendekokte: für einen besseren Schlaf und zur Beruhigung des Geistes

Zutaten:

Weizenkörner

Kaltes Wasser

Zubereitung:

Man lässt 100g Weizenkörner mit 1l kaltem Wasser 20min lange ziehen, kocht es anschließend auf und lässt es 30min lang zugedeckt auf kleiner Flamme weiterköcheln. Diese Mischung eignet sich ideal als Getränk zum Mittagessen und kann mit Gojibeeren oder Jujube Datteln ergänzt werden (diese können auch mitgekocht werden).

Therapeutische Wirkung:

Das Weizendekokte beruhigt den Geist, unterstützt einen guten Schlaf und nährt das Yin von Leber, Herz und Niere.⁴⁸

Für die gesunde Jause:

1. Ideal um LungenYin und NierenYin zu nähren, also auch ideal bei trockenem Reizhusten: **Süßer Sesambrotaufstrich**

Zutaten:

180g Sesam

3 EL Honig

Etwas Vanillemark

2 EL Obers

⁴⁸ <https://www.tcm-team.at/weizen-tee/> , entnommen am 23.03.2024

Zubereitung: Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet; abkühlen lassen und fein mahlen; den Honig, das Vanillemark und das Obers dazugeben, pürieren- fertig.

Therapeutische Wirkung: Der Sesam (besonders schwarzer Sesam) nährt die Substanz, also das NierenYin. Honig und Obers sind ideal, um ein schwaches LungenYin zu nähren, also auch perfekt gegen trockenen Reizhusten.

2. Blut und Substanz aufbauender **Avocadoaufstrich**

Zutaten:

1 reife Avocado

Olivenöl

Prise Salz

Zitronensaft

Feingehackte Petersilie

Etwas Sesammus (Tahini)

Zubereitung: Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit den Zutaten zu einer Paste verrühren.

Therapeutische Wirkung: Dieser Aufstrich wirkt erfrischend. Die Petersilie hilft beim Blutaufbau und stärkt die Leber. Besonders Kinder, die zu Wutanfällen neigen, können von diesem Aufstrich profitieren. Sesam nährt das NierenYin. Die ölige Substanz der Avocado ebenso, zudem kühlt die Avocado sanft.⁴⁹

⁴⁹ Eigenkreationen von Mag. phil. Doris Kemptner, 27.03.2024

5. Zusammenfassung

Das chinesische Sprichwort: „**Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Edelmann, Abendessen wie ein Bettelmann**“ findet man in vielen naturheilkundlichen Medizinsystemen. Die Erklärung dazu liegt in der sogenannten „Organuhr“. In dieser sind die für die einzelnen Organe höchste Aktivität, sowie ihre Regenerationsphasen abgebildet.

Ein warmes, frisches und gekochtes Frühstück ist bei der korrekten Kinder -und Kleinkindernährung besonders wichtig, da die Milz der Kinder noch nicht so kräftig ist, wie die eines Erwachsenen, aber auch bei Erwachsenen wäre ein warmes und frisches Frühstück der Gesundheit sehr förderlich. Das Frühstück sollte am besten vor 9 Uhr stattfinden, denn da ist der Magen in der Hochleistungsphase; die Milz ist von 9-11 Uhr in ihrem Hoch. Es gibt Studien, die bestätigen, dass sich warme und frische Mahlzeiten, am besten drei pro Tag sehr positiv auf die Konzentrationsfähigkeit von Kindern auswirkt. Rohkost ist besonders für Kinder jünger als ca. 6 Jahre nicht geeignet, es wäre ideal Kompotte, Reis und Fruchtmuse anzubieten, anstatt Brot und Rohkost. Auch der klassische Kakao als Frühstück ist der Gesundheit nicht zuträglich und sollte durch z.B. passenden, warmen Kräutertee mit etwas Honig und einem warmen, gekochten Frühstück dazu ersetzt werden. Auch Störungen des Shen, wie ADHS und Autismus, können mit der passenden TCM-Ernährung positiv beeinflusst werden.

Kalte Getränke, Softdrinks und das Auslassen von Mahlzeiten sind Kindern und auch Erwachsenen nicht zu empfehlen, da all das die Milz schwächt, den Magen austrocknet und alle anderen Organe auch in Mitleidenschaft zieht.

Abbildungsverzeichnis

Abbildungen 1- 5: Zubereitung des Plazentapulvers.....	Seite 8
Abbildung 6: Die Ernährungspyramide.....	Seite 17
Abbildung 7: Zungendiagnose nach TCM.....	Seite 22
Abbildung 8: Speiseplan im Kindergarten.....	Seite 24
Abbildung 9: ein typisches Mittagessen an der Mittelschule in Wien.....	Seite 27
Abbildung 10: ein Wochenplan aus der Mittelschule in Wien.....	Seite 28

Quellenverzeichnis

Buchquellen

Flaws, B., 1998, Chinesische Heilkunde für Kinder, Joy Verlag GmbH, ISBN 3-928554-25-5

Fehrer, R., 1998, Das 5-Elemente Kochen, Ennsthaler Verlag Steyr, ISBN 3-85068-538-1

Holl, C., 2009, Kochen für die Seele, Freya Verlag KG, ISBN 978-3-902540-76-8

Reschreiter, A., 2023, erste Auflage, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten, Trias Verlag, ISBN 978-432-11655-6

Temelie, B., 1992, Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag, ISBN 3-928554-03-4

Temelie, B., Trebuth B., 2018, 9. Auflage, Das fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag GmbH, ISBN 978-3-928554-80-0

Temelie, B., Trebuth B., 1993, 22. Auflage, Das fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag GmbH, ISBN 3-928554-50-0

Zhao, X., 2006, Virago Press, Traditional Chinese Medicine for Women, ISBN 978-1-84408-383-1

Ziegelbauer, K., 2023, Vom Glück entspannt älter zu werden, Kneipp Verlag Wien, ISBN 978-3-7088-0832-1

Weitere Literaturquellen

<https://diepause.at/tcm-ernaehrung-fuer-kinder/>, entnommen am 31.12.2023

<https://www.verival.at/blog/fruehstueck/warmes-fruehstueck-tcm/>, entnommen am 19.03.2024

<https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide>, entnommen am 24.03.2024

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheits Themen/zungendiagnostik.php>, entnommen am 24.03.2024

www.smilemenu.at, entnommen am 30.11.2023

<https://www.max-catering.at/de/leistungen/max-4-kids.html>, entnommen am 30.12.2023

<https://www.tcm-team.at/weizen-tee/>, entnommen am 23.03.2023

<https://www.therapeutika.ch/champignon>, entnommen am 23.03.2024

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2019- 2021, Skripten von Modul 1, 2, 3, 6