

**TCM in der Kinderheilkunde:
Physiologische Besonderheiten, die Bedeutung der
„Mitte“ für die Kindergesundheit und der Vergleich von
westlicher Ernährung mit chinesischer Diätetik**

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in Chinesischer
Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Ruth Unger

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Juni 2024 bis Januar 2025 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 nicht als Diplomarbeit eingereicht.“



Gabnitz, 24. Februar 2025

Unterschrift

Danksagung

Diese Arbeit wäre ohne die Unterstützung und Ermutigung vieler Menschen nicht möglich gewesen.

Mein aufrichtiger Dank gilt meiner Betreuerin und Mentorin Siglinde Meissner, die mir die bestmögliche Ausbildung in chinesischer Diätetik ermöglicht hat. Ihre herzliche Art, ihre einfühlsame Betreuung und die wertvollen fachlichen Hinweise haben mich in den letzten Jahren besonders unterstützt und inspiriert.

Ein großes Dankeschön geht an meine Familie, insbesondere an meinen Mann Sebastian, der immer an mich geglaubt hat und mir die wertvolle Zeit für das Schreiben dieser Arbeit ermöglicht hat. Mein besonderer Dank gilt meinen beiden Kindern, Vincent und Luis, die mich nicht nur zu diesem Thema inspiriert haben, sondern mir jeden Tag zeigen, wie wichtig eine Ernährung zur Stärkung der Mitte für das Wohlbefinden von Kindern ist.

Ein großer Dank gilt auch meiner Freundin Evi, die mir nun schon bei der zweiten Diplomarbeit mit Rat und Tat zur Seite stand. Sie hat mich in schwierigen Phasen begleitet und dank ihres Coachings und ihrer bunten Post-its zu Struktur, Ruhe und Spass verholfen.

Danke auch an alle Eltern, die bereit waren, meinen Fragebogen auszufüllen und mir somit einen besseren Einblick in die Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder geben konnten.

Zuletzt möchte ich meinen TCM-Mädels danken, die mit ihrem Zuspruch, ihrem Humor und unserem gemeinsamen Austausch nicht nur eine unschätzbare Unterstützung sind, sondern diese intensive Zeit auch mit viel Freude, Motivation und Freundschaft bereichert haben.

Abstrakt/Zusammenfassung	6
1. Einleitung	7
1.1. Persönliche Motivation	7
1.2. Methodik	8
1.3. Forschungsfragen	9
2. Pädiatrie in der Chinesischen Medizin	10
2.1. Einleitung	10
2.2. Physiologische Merkmale im Kindesalter	11
2.2.1. Disbalance von Yin und Yang	11
2.2.2. Die körperliche Unreife von Kindern	12
2.3. Magen (Wei) und Milz (Pi)	13
2.4. Lunge (Fei)	19
2.5. Leber (Gan)	20
2.6. Niere (Shèn)	22
3. Häufige Kinderkrankheiten	25
3.1. Einleitung	25
3.2. Diagnostik bei Kindern	26
3.2.1. Befragen	26
3.2.2. Beobachten/Sehen	27
3.2.3. Fühlen	28
3.2.4. Hören und Riechen	30
3.3. Häufige Disharmonien bei Kindern	30
3.3.1. MilzQi-Mangel	31
3.3.3. Sinkendes MilzQi	34
3.3.4. Nahrungsakkumulation	34
3.3.5. Feuchte Hitze	36
3.3.6. Blutmangel	38
3.3.7. Disharmonien der Lunge	40
3.3.9. Pathogener Restfaktor	45
4. Westliche Ernährungsgewohnheiten vs. Chinesische Diätetik für Kinder	48
4.1. Einleitung	48
4.2. Westliche Ernährungsgewohnheiten und die Wirkung aus Sicht der TCM	50
4.2.1. Milch bzw. Milchprodukte	52

4.2.2.Rohkost	53
4.2.3.Süßigkeiten	55
4.2.4.Brot	56
4.3.Ernährung für Kleinkinder gemäß der TCM	59
4.3.1.Ernährungsempfehlungen aus Sicht der TCM	59
4.3.2.Zu vermeidende Nahrungsmittel und Getränke	64
5. Zusammenfassung	65
Literaturverzeichnis	66
Abbildungsverzeichnis	68
Tabellenverzeichnis	69
Anhang: Fragebogen	70

Abstrakt/Zusammenfassung

Diese Arbeit beleuchtet die Anwendung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in der Pädiatrie mit besonderem Fokus auf die Bedeutung der chinesischen Diätetik für die kindliche Gesundheit.

Im ersten Teil werden die physiologischen Besonderheiten von Kindern aus der Sicht der TCM erläutert, wobei der Fokus auf ihrer Disposition von Yin und Yang sowie ihrer körperlichen Unreife liegt. Zudem wird die erhöhte Anfälligkeit der Funktionskreise Milz, Lunge und Leber für pathogene Einflüsse thematisiert. Ein besonderes Augenmerk gilt den Hauptaufgaben der Mitte-Funktionskreise und der Rolle der Wandlungsphase Erde im Rahmen der Theorie der Fünf Wandlungsphasen. Darüber hinaus werden die zentralen Aufgaben der Funktionskreise Lunge und Leber sowie die Bedeutung der Niere als Sitz der vorgeburtlichen Essenz erläutert.

Im weiteren Verlauf beleuchtet die Arbeit die zentralen Unterschiede zwischen der chinesischen Diagnostik bei Kindern und Erwachsenen und analysiert häufig auftretende Disharmonien sowie deren Ursachen. Darüber hinaus erfolgt eine Übertragung dieser kindlichen Krankheitsmuster in entsprechende westliche Krankheitsbilder.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Vergleich westlicher Ernährungsgewohnheiten mit den Prinzipien der chinesischen Diätetik. In diesem Kontext wurden die Essgewohnheiten von Kindern im Alter von 2 bis 7 Jahren mittels eines Fragebogens erhoben, um ein praxisnahes Bild der westlichen Ernährungsgewohnheiten zu gewinnen. Die Ergebnisse zeigen, dass Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Rohkost, Brot und Süßigkeiten häufig konsumiert werden; aus Sicht der TCM sind diese Nahrungsmittel für Kinder nicht ideal, weil sie die ohnehin schwache Mitte belasten und langfristig Disharmonien fördern können.

Abschließend werden Empfehlungen für eine Mitte-stärkende Ernährung gemäß den Prinzipien der chinesischen Diätetik vorgestellt. Diese umfassen sowohl geeignete Nahrungsmittel und Maßnahmen zur Unterstützung von Magen und Milz als auch Hinweise darauf, welche Lebensmittel in der Kinderernährung besser vermieden werden sollten.

1. Einleitung

Die TCM basiert auf einer ganzheitlichen Methode, die ein Symptom nicht nur aufgrund seiner Ursache verstehen möchte, sondern als Teil einer Gesamtheit betrachtet. Laut dieser Auffassung bedeutet Gesundheit das Gleichgewicht von Geist, Körper und Spiritualität.¹ Der Behandlung von Kindern nach TCM, allen voran der chinesischen Diätetik als einer der therapeutischen Säulen, kommt im Westen einer wachsenden Bedeutung zu. Dies liegt unter anderem daran, dass Kinder aufgrund ihres weniger belasteten Stoffwechsels im Vergleich zu Erwachsenen besonders gut auf TCM-therapeutische Massnahmen ansprechen. Allerdings verfügen Kinder nach dem Verständnis der TCM noch über eine schwache bzw. unreife Verdauung, die demnach - besonders in Kombination mit einer falschen Ernährung - auch die Ursache der häufigsten Kinderkrankheiten darstellt. Aus diesem Grund können mithilfe der chinesischen Diätetik wesentliche Erfolge in der Prävention und Behandlung von häufigen Erkrankungen bei Kindern erreicht werden.

1.1. Persönliche Motivation

Meine erste Begegnung mit der TCM liegt nun mehr als 20 Jahre zurück. Als ich etwa 25 Jahre alt war, litt ich regelmäßig unter starken Menstruationsbeschwerden, die teils so heftig waren, dass sie mit Kreislaufschwierigkeiten und der Unfähigkeit, während der ersten Zyklustage zu arbeiten, einhergingen. Mein Gynäkologe wies dies als „normal“ ab und hat mir Schmerzmittel empfohlen. Als ich schließlich eine chinesische TCM-Ärztin aufsuchte, die mit Akupunktur, Kräutern und Ernährungsempfehlungen arbeitete, erlebte ich eine deutliche Besserung meiner Beschwerden und eine enorme Steigerung meiner Lebensqualität. Diese Erfahrung war so beeindruckend, dass ich mich intensiv mit der TCM auseinandersetzte und zahlreiche Bücher über ihre Herangehensweise sowie Rezepte sammelte.

Als ich schwanger wurde, war mir bewusst, dass ich nun nicht nur für meine eigene Gesundheit, sondern auch für die meiner Kinder verantwortlich war. Während meiner Schwangerschaften habe ich mich nach bestem Wissen gemäß den Empfehlungen der TCM ernährt und ließ mich regelmäßig mit Akupunktur und Shiatsu behandeln. Nach der exklusiven Stillzeit von sechs Monaten ernährte ich meine beiden Kinder nach den Prinzipien der chinesischen Diätetik (z.B. Reissuppe, nahezu vollständige Karenz von

¹ Kaptchuk Ted J., *Das große Buch der chinesischen Medizin*

Milchprodukten, keine Rohkost oder Tiefkühlprodukte). Nach vielen Jahren, die ich eher hobbymäßig mit der TCM verbrachte, habe ich vor vier Jahren mit der Ausbildung der chinesischen Diätetik begonnen; seither konnte ich nicht nur viele meiner eigenen langjährigen Disharmonien mittels einer Ernährungsumstellung und westlichen Kräutern ausgleichen, sondern auch meine Kinder mit auf den Weg nehmen. Obwohl meine Kinder (heute 6 und 8 Jahre alt) nach wie vor anfällig für virale Erkrankungen der oberen Atemwege (wie Schnupfen und Husten) sind und eine empfindliche Verdauung haben, sind sie bislang von wiederkehrenden Infektionen wie Mittelohrentzündungen oder Angina verschont geblieben, was bisher auch eine Antibiotikatherapie überflüssig gemacht hat. Viele ihrer Infekte konnte ich zudem mit speziellen Rezepturen aus der chinesischen Diätetik bzw. mit westlichen Kräutermischungen zubereitet als Tee unterstützend behandeln. Ich bin überzeugt, dass ihre Ernährung und das erlernte Wissen durch meine Ausbildung hierzu beigetragen haben.

Mit dieser Arbeit möchte ich einen Überblick über die TCM in der Pädiatrie und die Besonderheiten der kindlichen Gesundheit aus chinesischer Perspektive geben. Darüber hinaus habe ich häufige Kinderkrankheiten und ihre Entstehung aus Sicht der TCM erläutert sowie die Unterschiede zwischen westlichen Ernährungsgewohnheiten und der chinesischen Diätetik in Hinblick auf Kinder und die Erhaltung ihrer Gesundheit hervorgehoben.

1.2. Methodik

Die vorliegende Diplomarbeit beruht auf theoretischen Grundlagen, die auf einer umfassenden Literaturrecherche basiert. Als Literatur wurden theoretische Ausbildungsunterlagen als auch Bücher, Fachartikel und andere vertrauenswürdige Quellen verwendet, die für das Forschungsthema relevant sind.

Zusätzlich wurde eine quantitative Umfrage durchgeführt, um mögliche Muster und Zusammenhänge zwischen den westlichen Ernährungsgewohnheiten und der (Aus)Wirkung auf die kindliche Gesundheit aus Sicht der TCM zu identifizieren und zu analysieren. Für die quantitative Untersuchung wurden 252 Eltern von Kleinkindern im Alter von ein bis sieben Jahren rekrutiert; der Fragebogen wurde von 61 Eltern fertig ausgefüllt, wobei 52 Fragebögen für diese Arbeit verwendet werden konnten (9 Kinder waren älter als sieben Jahre). Die Eltern stammen vorrangig aus städtischen Gebieten.

Die Umfrage beinhaltete vorwiegend geschlossene Fragen, die verschiedene Dimensionen des Ernährungsverhaltens der Kinder abdeckten. Die Umfrage wurde online durchgeführt, um eine größere Reichweite zu erzielen. Mit Hilfe der Daten wurden deskriptive Statistiken erstellt.

1.3. Forschungsfragen

Aus der intensiven Literaturrecherche sind die folgenden Forschungsfragen entstanden, die die Wechselwirkungen zwischen den Prinzipien der TCM und der kindlichen Gesundheit untersuchen und eine tiefere Einsicht in die Anwendung der TCM im Bereich der Pädiatrie ermöglichen sollen:

- A. Welche physiologischen Besonderheiten kennzeichnen Kinder aus der Perspektive der TCM?
- B. Inwiefern beeinflussen insbesondere die Funktionskreise von Milz und Magen die Entwicklung von Kindern, und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Prävention und Behandlung von Krankheiten?
- C. Welche häufigen Disharmonien treten im Kindesalter auf und welche Hauptursachen lassen sich dafür identifizieren?
- D. Wie gestalten sich die westlichen Ernährungsgewohnheiten und welche Auswirkungen haben sie aus der Perspektive der TCM auf die Gesundheit von Kindern, insbesondere auf die Funktionskreise der Mitte?
- E. Wie lässt sich die Gesundheit von Kindern durch gezielte Ernährung nach den Prinzipien der chinesischen Diätetik unterstützen, insbesondere im Hinblick auf die Stärkung der Mitte?

2. Pädiatrie in der Chinesischen Medizin

2.1. Einleitung

Die Chinesische Medizin ist mit ihrer über 2.000 Jahre alten Geschichte eine der ältesten dokumentierten medizinischen Wissenschaften weltweit. Sie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und zielt darauf ab, das Gleichgewicht im Menschen wiederherzustellen.

Die TCM überträgt das Prinzip des ständigen Wandels, das in der Natur und im Kosmos herrscht, auf das menschliche Leben. Durch die Lehren von Yin und Yang sowie den Fünf Wandlungsphasen wird auch die Entwicklung des Kindes und die Entstehung von Erkrankungen im Kindesalter erklärt. Kinder erfordern gemäß der chinesischen Gesundheitslehre aufgrund ihrer alterstypischen Strukturen eine differenzierte Herangehensweise als Erwachsene.

Bei Erwachsenen gestaltet sich die Diagnose und Behandlung von Krankheiten nach der TCM oft anspruchsvoll, da die Disharmonien komplex und vielschichtig sein können. Kinder befinden sich laut der TCM in einer Phase der energetischen und körperlichen Entwicklung, weshalb sie empfindlich auf Disharmonien reagieren und schnell krank werden. Allerdings zeigen sich bei der Behandlung von Krankheiten meist rasch Erfolge, allen voran deshalb, weil sich viele Kinderkrankheiten auf die gleiche Kernursache zurückführen lassen. Zudem sind Kinder noch nicht durch jahrelange Stoffwechselrückstände oder emotionale Belastungen beeinträchtigt, sodass sie sich in der Regel rasch von Krankheiten erholen. Die hohe kindliche Regenerationskraft wird auch in einem Zitat von einem bedeutenden historischen Arzt der TCM, Sun Simiao, betont: *„Das Qi der inneren Organe ist rein und wirkungsvoll; sie genesen daher sehr schnell.“*²

In der chinesischen Medizin werden Kinder nicht lediglich als „kleine Erwachsene“ angesehen. Die Kinderheilkunde, auch „Er Ke“ im Chinesischen genannt, stellt - aufgrund der physiologischen und energetischen Eigenheiten von Kindern - ein Spezialgebiet mit wichtigen Differenzierungen hinsichtlich Diagnostik, Krankheitsmustern und Behandlungsmethoden dar.³

² Flaws, B., *Chinesische Heilkunde für Kinder*

³ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche*

2.2. Physiologische Merkmale im Kindesalter

2.2.1. *Disbalance von Yin und Yang*

Das Prinzip von Yin und Yang gilt - gemeinsam mit dem Konzept der Lebensenergie Qi und dem Zyklus der Fünf Wandlungsphasen - als eine der zentralen und bedeutendsten Grundlagen der Chinesischen Medizin. Die Yin-Yang-Lehre entstammt der daoistischen Philosophie und besagt, dass Gesundheit nur durch ein harmonisches Gleichgewicht von Yin und Yang im Körper erreicht werden kann. Besteht ein Mangel im Einen, hat dies ein Übermaß im Anderen zur Folge.⁴

Im ältesten medizinischen Sammelwerk der TCM „Der Gelbe Kaiser“ (Huang Di Nei Jing) wird zitiert: *„Das Gesetz von Yin und Yang ist die natürliche Ordnung des Universums, die Grundlage aller Dinge, die Mutter jeden Wandels, die Wurzel von Leben und Tod.“*⁵

In der Chinesischen Medizin sind Kleinkinder physiologisch durch einen Yang-Überschuss und folglich einer Neigung zum Yin-Mangel charakterisiert. Diese Yang-Disposition kann physiologisch bedingt dadurch erklärt werden, dass sich Kinder - entsprechend der chinesischen Einteilung in Lebensphasen - von der Geburt bis zum Alter von etwa 12 Jahren in der Wandlungsphase Holz befinden, die im Jahreszeitenwechsel für das junge Yang eines Jahres steht. Die Essenz der Holz-Phase spiegelt den Beginn von Aktivität wider, geprägt von ungehindertem Wachstum, freier Entfaltung, geistiger und körperlicher Beweglichkeit sowie einer stabilen Standhaftigkeit, die auf einer soliden Verwurzelung beruht. Auch die Durchsetzungskraft wird der Wandlungsphase Holz zugeschrieben.⁶

Bei Kindern macht sich das dominierende Yang vor allem durch die rasche Entwicklung und Wachstum in den ersten Lebensjahren sowie die hohe Aktivität bemerkbar. Kinder sind lebhaft, immer in Bewegung und fordern viel Aufmerksamkeit. Die Entwicklung von Kindern ist allerdings kein kontinuierlicher Prozess, sondern erfolgt in plötzlichen Wachstumsschüben, die mit deutlichen Veränderungen gekoppelt sind und zusätzliche

⁴ Maciocia, G., *Grundlagen der chinesischen Medizin*

⁵ Ni, M., *Der Gelbe Kaiser*

⁶ TCM-Team, *Modul 2*

Hitze erzeugen. Durch diese physiologische Hitze wird beispielsweise der Zahndurchbruch bei Kleinkindern ermöglicht, der häufig auch von Fieber begleitet wird.⁷

Neben einer schwachen Abwehr (im Chinesischen WeiQi genannt, siehe Punkt 2.4 Lunge (Fei)) bei Kindern, kann sich das Übermaß an kindlichem Yang und der Mangel an Yin auch in der schnellen Entwicklung von Krankheitssymptomen bzw. in der schnellen Entwicklung von Hitzeerkrankungen mit einer generellen Tendenz zu hohem Fieber und in weiterer Folge Fieberkrämpfen machen (die Entstehung von Fieberkrämpfen wird in *Kapitel 3* genauer erläutert). Ein rascher Krankheitsverlauf bei Kindern entspricht in der TCM einem raschen Durchlaufen der verschiedenen Krankheitsstadien, das sind die sechs Schichten der Kälte (chinesisch Liu Yin, ShangHan Lun) bzw. die vier Stadien der Hitzeerkrankungen (Wen Bing Lun).⁸ Der pathogene Faktor befindet sich dann in einer tieferen Schicht (z.B. Blutschicht), die oft bereits durch einen bestehenden Blutmangel bei Kindern betroffen ist.⁹

Allerdings weisen zahlreiche Literaturen auch darauf hin, dass Kinder in der westlichen Welt zunehmend von einem schwachen Yang betroffen sind. Dies ist dadurch zu erklären, dass Hitze-Muster wie z.B. Fiebererkrankungen vorschnell mit Antibiotika behandelt werden, die eine kühlende Wirkung haben und demnach das Yang der Kinder schwächen.¹⁰

2.2.2. Die körperliche Unreife von Kindern

Nach chinesischer Auffassung sind Kinder körperlich und funktionell noch unreif. Die besondere Konstitution von Kindern aus Sicht der Chinesischen Medizin wird auch im Huang Di Nei Jing wie folgt ausgedrückt: *„Das Fleisch ist bei Kindern noch zerbrechlich, das Blut kärglich und das Qi schwach.“* Dieses Zitat beschreibt, dass sich der kindliche Organismus deutlich von Erwachsenen unterscheidet, da Qi und Blut noch nicht ausreichend gebildet werden können und der Körper daher besonders empfindlich ist.

⁷ Krammer-Pojer, O., *Chinesische Medizin in der Kinderheilkunde*

⁸ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche*

⁹ TCM Team, *Modul 3*

¹⁰ Scott, J., Barlow T., *Akupunktur in der Kinder- und Jugendmedizin*

Weiters ist zu lesen: *„Die fünf Zang und die sechs Fu sind zwar vorhanden, aber noch nicht vollständig ausgebildet (...) sie sind vollständig ausgebildet, aber noch nicht kräftig.“* Dies bedeutet, dass bei der Geburt der Körper und die Zang-Fu-Organen zwar bereits vorhanden, jedoch noch nicht vollständig ausgereift und funktionsfähig sind.

Die Zang-Fu-Organen sind ein zentrales Konzept der TCM und umfassen zwei Organ-Arten, die einerseits der Speicherung (Zang-Organen) und der Weiterleitung (Fu-Organen) dienen. Die Zang-Fu-Organen repräsentieren dabei nicht nur anatomische Organen, sondern auch energetische und funktionelle Aspekte. Da sie das Kernstück der chinesischen Physiologie und Pathologie darstellen, treten häufiger Funktionsstörungen aufgrund der kindlichen Schwäche auf. Allerdings lässt sich aus diesem Zitat auch ableiten, dass Kinder von Geburt an das vollständige Entwicklungspotenzial in sich tragen. In einer unterstützenden Umgebung während der Kindheit kann sich dieses Potenzial bestmöglich entwickeln.¹¹

Weiters besagt die chinesische Philosophie: *„Eingeweide und Darmtrakt sind noch zart und empfindlich; Form und Qi sind noch nicht voll.“* Aufgrund dieser körperlichen und organischen Schwäche sind Kinder nach Auffassung der TCM besonders anfällig für das Eindringen äußerer pathogener Faktoren (z. B. klimatisch-pathogene Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze; epidemisch-pathogene Faktoren wie Bakterien, Viren und Parasiten) und für Krankheiten, die die drei Funktionskreise Milz, Lunge und Leber betreffen.¹²

Um die Auswirkungen dieser organischen Schwäche besser nachvollziehen zu können, werden im Folgenden die relevanten Funktionskreise und ihre wichtigsten Funktionen eingehend beschrieben. Da die Nieren in der TCM als „Wurzel allen Lebens“ betrachtet werden, wird auch dieser Funktionskreis mit besonderem Fokus auf seine Bedeutung für die Entwicklung und Gesundheit von Kindern kurz erwähnt.

2.3. Magen (Wei) und Milz (Pi)

In der TCM werden die Funktionskreise Magen (Fu-Organ; Yang) und Milz (Zang-Organ; Yin) der Wandlungsphase Erde zugeordnet. Sie spielen eine zentrale Rolle, da sie in der Lage sind, das energetische Potenzial aus Nahrungsmitteln und Getränken zu

¹¹ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche*

¹² Flaws, B., *Chinesische Heilkunde für Kinder*

erschließen, umzuwandeln und dem Körper bereitzustellen. Magen und Milz sind zentral für die Bildung der sogenannten nachgeburtlichen Essenz (Qi und Blut) zuständig, die überwiegend aus Nahrung und Getränken gewonnen wird. Diese Essenz spielt eine entscheidende Rolle für die Erhaltung von Gesundheit und Immunität. Aufgrund dieser bedeutenden Funktion hat sich die „Schule der Mitte“, die die Wandlungsphase Erde repräsentiert, als essenzieller Bestandteil des energetischen Systems etabliert.¹³

Die Wandlungsphase Erde nimmt folglich in der Theorie der Fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) eine zentrale und ausgleichende Rolle ein. Als „Mittelpunkt“ oder „Nabe im Rad des Lebens“ ist sie die Basis, die die anderen Elemente miteinander verbindet und deren Wechselwirkungen harmonisiert.¹⁴ So stellt sie auch das mentale Zentrum dar. Auf der geistigen Ebene entspricht die Erde dem Konzept des Yi, das die Fähigkeit verleiht, klar und fokussiert zu denken und Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Wenn man sich geerdet und in der Mitte des Lebens fühlt, sind die Gedanken strukturiert und logisch, was eine klare Orientierung und ein gesundes Urteilsvermögen ermöglicht. Die Fähigkeit, Dinge kritisch hinterfragen zu können und einen klaren Standpunkt einzunehmen, deutet auf einen kraftvollen und harmonischen Zustand von Magen und Milz hin.

Auf der sozial-emotionalen Ebene ist die Erde die Wurzel für ein grundlegendes Selbstwertgefühl bzw. eine Selbstliebe. Für einen Säugling spielt die nährenden Mutter eine existenzielle Rolle, denn die ersten Lebensmonate sind vollständig der Wandlungsphase Erde zuzuordnen. Indem eine Mutter sich vorbehaltlos um ihr Kind kümmert, es umsorgt und annimmt, wird die Voraussetzung geschaffen, dass das Kind ein Gefühl von Selbstwertgefühl entwickelt („*Ich bin es wert umsorgt zu werden*“). In weiterer Folge entwickelt sich auf dieser Basis die Fähigkeit, andere zu mögen, Bindungen eingehen zu können und Mitgefühl und Anteilnahme für den anderen auszudrücken.

Kinder, die sich in der Holz-Phase befinden (ab ca. 6 Monaten bis zur Pubertät), benötigen die Sicherheit und Unterstützung mütterlicher Fürsorge sowie Akzeptanz. Fehlt diese soziale Nahrung in der Kindheit, bleibt das Kind auch im Erwachsenenalter oft auf der Suche nach Anerkennung und Bestätigung. Andererseits kann eine übermäßige

¹³ TCM Team, Modul 2

¹⁴ Lorenzen, U., Noll, A., Die Wandlungsphase Erde

Bemutterung ebenfalls Störungen im Erdelement hervorrufen, die sich später in Formen wie einem Helfersyndrom oder übermäßiger Überfürsorglichkeit (Overprotecting) äußern können. Solche extremen Reaktionen blockieren die natürliche Entwicklung und das Gleichgewicht des Kindes, was langfristig zu Schwierigkeiten in der Selbstständigkeit und gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen führen kann.

Auf der körperlichen Ebene drückt sich die Wandlungsphase Erde in einer gesunden Nahrungsaufnahme und -verdauung aus.¹⁵ Doch die bei Kindern (insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern) physiologisch schwache Milz führt häufig dazu, dass die Milz ihre Funktionen, die wesentlich für die Erhaltung der Gesundheit sind, nur eingeschränkt erfüllen kann. Allen voran geht es hier um die Aufgabe, Nahrungssensenzen, Qi und Flüssigkeiten zu transportieren bzw. umzuwandeln.¹⁶

Aus der Lehre der Chinesischen Kinderheilkunde lässt sich zum Funktionskreis Milz folgendes lesen: *„Das Transportsystem und die Umwandlungsfunktion (i.e. Verdauung bzw. die Milz in der Chinesischen Medizin) sind bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet und kräftig und nehmen daher leicht durch Nahrung Schaden.“* Viele Disharmonien bei Kindern lassen sich daher auf die schwache Milz zurückführen und verstärken sich häufig zusätzlich durch eine Fehlernährung der Kinder.

Zur besseren Verständlichkeit wird im Folgenden der Prozess der Umwandlung und des Transports näher erläutert:

Die Umwandlung und der Transport von Nahrungssensenzen und Qi durch die Milz lassen sich aus westlicher Sicht mit den physiologischen Prozessen der Verdauung vergleichen. In der TCM wird der Verdauungsprozess mit der Destillation von Alkohol verglichen: Der Magen dient als Gärungsbottich oder Gärkammer, während die Milz als „Herd“ fungiert, der die notwendige Wärme (MilzYang) zur Transformation der Nahrung liefert. Der Untere Erwärmer, insbesondere die Nieren, sind dafür verantwortlich, das notwendige Yang (Wärme) zu liefern, das für den gesamten Verdauungsprozess erforderlich ist.

Das in der Milz gebildete NahrungsQi (GuQi) wird in der Lunge mit Hilfe des LungenQi (DaQi) zum wahren, echten Qi (ZhenQi) umgewandelt. Im Herzen wird hingegen das

¹⁵ Lorenzen, U., Noll, A., *Die Wandlungsphase Erde*

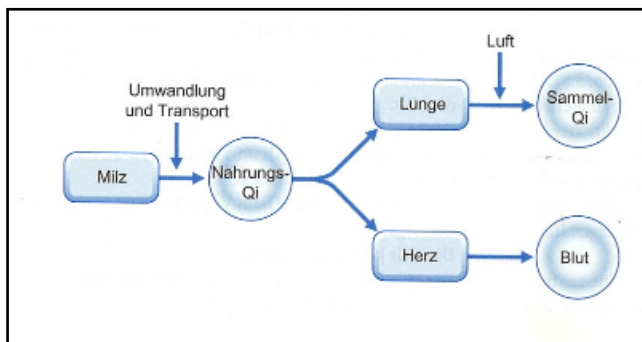
¹⁶ Maciocia, G., *Grundlagen der chinesischen Medizin*

NahrungsQi mit Unterstützung des UrsprungsQi (YuanQi) aus der Niere zu Blut weiterverarbeitet. Die Milz wird somit auch als die gemeinsame *Mutter von Qi und Blut* bezeichnet.

Das ZhenQi wird von der Lunge im Körper verteilt (die Lunge gilt als *Meister des Qi*), während das Herz den Körper mit Blut versorgt, das die Gewebe nährt und befeuchtet. Dieser Vorgang verdeutlicht, dass die Milz eine zentrale Rolle bei der Gewinnung von Qi aus der Nahrung spielt und dafür sorgt, dass die Nahrungssensenzen an die einzelnen Zang-Fu-Organen verteilt werden, um das energetische Gleichgewicht des gesamten Körpers zu gewährleisten. Ein ausreichender Fluss von Qi und Blut sichert die Körperfunktionen und ermöglicht Heilung, während jede Stagnation eine weitere Umwandlung behindert und zu Appetitmangel und Verdauungsproblem führt. Als Folge werden nicht ausreichend nachgeburtliche Essenzen gebildet und vorgeburtliche Reserven werden verbraucht (siehe Punkt 2.6 Niere (Shèn)).

Nachfolgend wird die Umwandlung der Nahrung in Qi und Blut veranschaulicht:

Abb. 1: Umwandlung durch die Milz¹⁷



Quelle: Giovanni Maciocia, Grundlagen der chinesischen Medizin

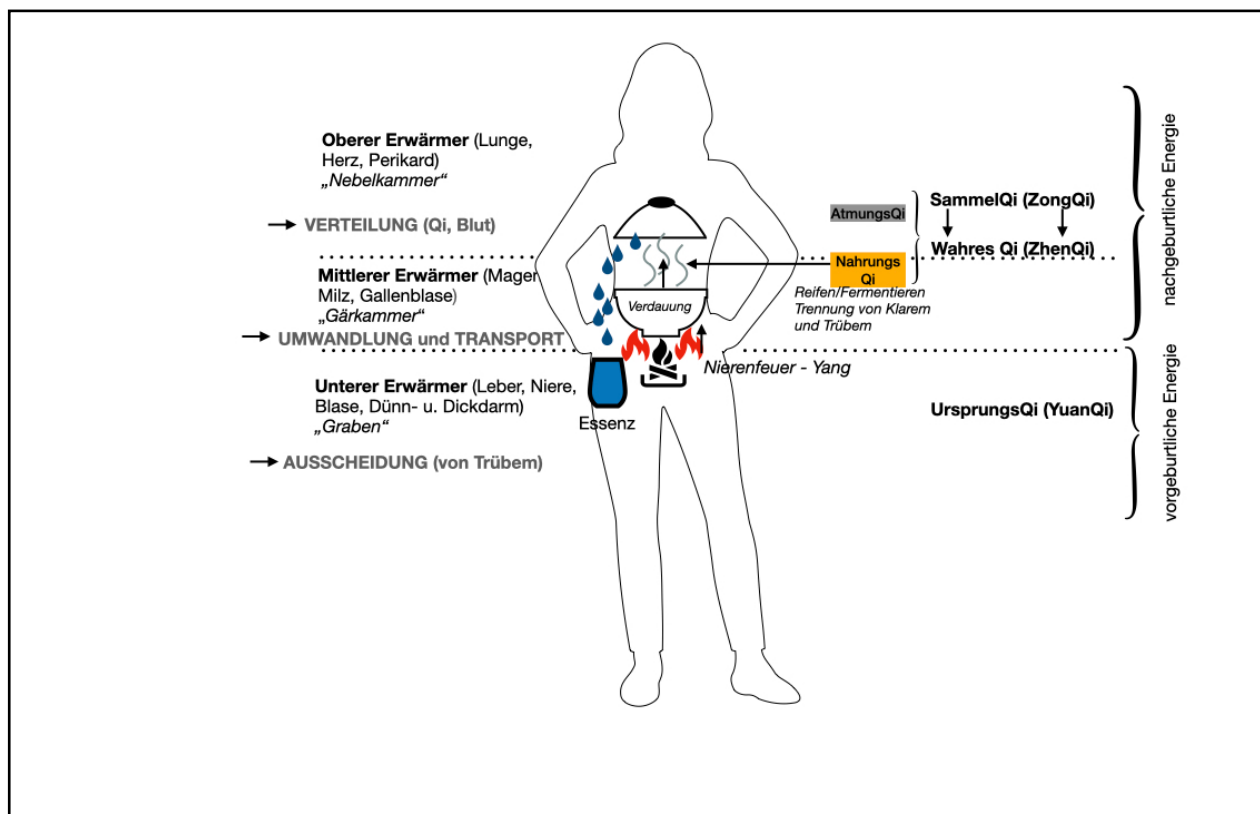
Die TCM beschreibt die Feinessenz, die in der Milz entsteht, auch als rein/klar bzw. brauchbar, während die Rückstände als trüb/unklar bzw. unbrauchbar bezeichnet werden; das Reine steigt in Form von Qi und Blut nach oben auf (diese aufsteigende Bewegung ist eine weitere Funktion der Milz und spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle; man spricht auch davon, dass die *Milz das Klare aufwärts hebt*), während das Trübe nach

¹⁷ Maciocia, G., Grundlagen der chinesischen Medizin, S. 142

unten (zum Darm) abtransportiert und als Harn bzw. Stuhl ausgeschieden wird (dies wird von der absteigenden Bewegung des Magens koordiniert).¹⁸

Die folgende Abbildung veranschaulicht die beschriebenen Aufgaben von Magen und Milz, die den Kern des sogenannten Mittleren Erwärmers im Modell des Dreifach-Erwärmers bilden:

Abb. 2: Aufgaben von Magen und Milz als Teil des Dreifach-Erwärmers¹⁹



Quelle: eigene Darstellung; basierend auf den Inhalten des TCM-Teams, Modul 2

Da der Verdauungstrakt von Kindern noch nicht vollständig ausgereift ist, haben sie Schwierigkeiten, die Trennung von Klarem und Trübem vollständig vorzunehmen. Dies führt einerseits zu einer verringerten Produktion von Qi und Blut, was beispielsweise auch den erhöhten Schlafbedarf von Kindern erklärt. Andererseits kommt es durch das nicht vollständige Ausscheiden des Trüben zu einer Ansammlung im Magen und Darmtrakt, was wiederum zu einer Behinderung des Qi-Flusses führen kann. Diese Stagnation kann

¹⁸ Maciocia, G., Grundlagen der chinesischen Medizin / TCM-Team, Modul 2

¹⁹ eigene Darstellung; Inhalte von TCM-Team, Modul 2

Symptome wie z.B. Spannungsgefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfungen, Durchfall und Erbrechen in Folge verursachen.²⁰

Wenn die Milz ihre aufsteigende Funktion und die Trennung von Klarem und Trüben nicht erfüllen kann, betrifft dies auch die mangelnde Umwandlungs- und Transportfähigkeit der Flüssigkeiten; als Folge kann sich Feuchtigkeit oder Schleim bilden sowie die Entstehung von Ödemen fördern.²¹

In der TCM wird Feuchtigkeit als eine mögliche Ursache für verschiedene Symptome angesehen, darunter Durchfall, Erbrechen und nässende Hautveränderungen. Gerinnt diese Feuchtigkeit, kann sie zur Bildung von Schleim führen. Nach chinesischer Auffassung entsteht Schleim aus geronnener Feuchtigkeit, die auf unvollständig verdaute Nahrung zurückzuführen ist.

Die Milz verabscheut Feuchtigkeit, sei es feuchte klimatische Bedingungen, feuchte Lebensbedingungen oder befeuchtende Nahrung. In der Literatur heisst es: „*Die Milz ist die Quelle der Schleimproduktion.*“ Das Vorhandensein von Feuchtigkeit, Schleim oder Ödemen macht stets eine Mitbehandlung der Milz erforderlich, selbst wenn der Schleim in anderen Funktionskreisen abgelagert ist.²²

Eine weitere wichtige Funktion der Milz ist die Beherbergung des Intellekts; somit ist die Milz für das angewandte Denken, Lernen, die Merk- und Konzentrationsfähigkeit und das Hervorbringen von Ideen zuständig. Die Basis für diese Fähigkeiten bilden das Blut und das nachgeburtliche Qi, welches von der Milz gebildet wird.

In der chinesischen Medizin heisst es, dass die funktionale Entwicklung von Magen und Milz bei Kindern in der Regel bis zum sechsten Lebensjahr abgeschlossen ist, vorausgesetzt, sie werden ausgewogen und angemessen ernährt.²³

²⁰ Flaws, B., *Chinesische Heilkunde für Kinder*

²¹ Maciocia, G., *Grundlagen der chinesischen Medizin / TCM-Team, Modul 2*

²² Maciocia, G., *Grundlagen der chinesischen Medizin*

²³ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche*

2.4. Lunge (Fei)

Die Lunge ist das Zang-Organ (Yin) der Wandlungsphase Metall, während der Dickdarm das dazugehörige Fu-Organ (Yang) ist. In der TCM heißt es: *„Die Erde ist die Mutter des Metalls, und das Metall ist die Essenz der Erde.“* Diese Aussage spiegelt die Beziehung der fünf Elemente wider: Die Erde nährt und unterstützt das Metall, da das Metall in der Erde entsteht und seine Essenz von ihr erhält. Dies symbolisiert, wie die Erde (z. B. die Milz) die Grundlage für die Bildung von Substanzen und Strukturen schafft, die mit dem Metall (z. B. die Lunge) verbunden sind.

Die enge Verbindung zwischen Milz und Lunge spielt auch bei der Regulation von Energie (Qi) und Flüssigkeiten im Körper eine entscheidende Rolle, da beide Funktionskreise eng an diesen Prozessen beteiligt sind. Wie bereits erläutert, ist die Milz für die Umwandlung und den Transport von Nahrungsmitteln und Flüssigkeiten zuständig, während die Lunge die Verteilung und den Abstieg von Qi sowie die Regulation der Flüssigkeiten unterstützt.

Ein Ungleichgewicht in einem dieser Funktionskreise wirkt sich direkt auf den anderen aus. Im Huang Di Nei Jing ist zu lesen: *„Die Milz ist die Quelle der Schleimproduktion. Die Lunge ist der Ort, wo der Schleim abgelagert wird.“* Aus diesem Grund können viele Erkrankungen der oberen Atemwege auf Verdauungsstörungen zurückgeführt oder durch ungeeignete Ernährungsgewohnheiten verstärkt werden (siehe auch Kapitel 3).

Allerdings ist bei Kindern die Abwärtsbewegung des LungenQi und damit der Flüssigkeiten auch oft unzureichend. Dadurch kommt es nicht nur aufgrund einer Milz-Schwäche zu Schleimproblemen, sondern auch durch die direkte Ansammlung von Flüssigkeiten in der Lunge.²⁴

Die Lunge gilt als *Meister des Qi*, sie beherrscht das Qi und die Atmung. Das durch die Atmung aufgenommene AtmungsQi (DaQi) verbindet sich durch das in Magen und Milz gebildete NahrungsQi (GuQi) zum sogenannten SammelQi (ZongQi). In der Lunge wird als Folge mit Hilfe des LungenQi das wahre, echte Qi (ZhenQi) gebildet, welches sich in zwei Unterarten aufteilt, nämlich dem Abwehr-/SchutzQi (WeiQi) und dem NährQi (YingQi). Die Lunge spielt eine zentrale Rolle bei der Verteilung des WeiQi und der Körperflüssigkeiten in den Zwischenraum zwischen Haut und Muskeln. Diese Funktion

²⁴ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche*

stellt die physiologische Verbindung zwischen Lunge und Haut dar und ermöglicht die gleichmäßige Verteilung des AbwehrQi unter der Haut. Dadurch werden Haut und Muskeln erwärmt und der Körper vor äußeren pathogenen Faktoren wie Kälte, Wind, Feuchtigkeit oder Hitze bzw. Viren, Bakterien und Parasiten geschützt. Das WeiQi kann aus westlicher Sicht mit dem Immunsystem verglichen werden.

Das NährQi ist die extrahierte Essenz aus der Nahrung, zirkuliert in den Leitbahnen und versorgt den Körper mit Nährstoffen und Energie. Gleichzeitig unterstützt es die Blutbildung und sorgt für die Ernährung der Organe, Gewebe und Zellen.

Da Kleinkinder physiologisch durch die schwache Milz weniger Qi produzieren, wird folglich auch das LungenQi und das WeiQi und NährQi geschwächt (z.B. durch eine unzureichende Fütterung der Milz). Das geschwächte AbwehrQi kann sie als Folge vor dem Eindringen der oben genannten äußeren pathogenen Faktoren nur unzureichend schützen. Im Westen entspricht dies einer schwachen Abwehr- bzw. Immunkraft, und wird oft durch das noch nicht vollständig entwickelte Immunsystem bei Kindern erklärt.

Die Lehre der Chinesischen Kinderheilkunde (Zhang Yi Er Ke Xue) beschreibt diesen Zustand wie folgt: *„Die äußeren Abwehrfunktionen sind bei Kindern noch nicht kräftig genug; äußeres Übel gelangt daher leicht in den Körper und befällt die Lungen.“*²⁵

2.5. Leber (Gan)

Die Leber ist das zentrale Organ der Wandlungsphase Holz und ist zuständig für den freien Fluss des Qi, die Speicherung des Bluts und die Regulation der Emotionen. Sie sorgt dafür, dass die Energie harmonisch durch den Körper fließt, unterstützt die Versorgung mit Blut in Phasen erhöhter Aktivität und trägt zur emotionalen Ausgeglichenheit bei. Ein Ungleichgewicht der Leber kann sich in Spannungen, Stagnationen oder emotionalen Dysbalancen wie Gereiztheit und Wut äußern. Die Leber ist auch *die Wurzel aller Stagnationen*.

Wie bereits erwähnt, befinden sich Kinder entsprechend der Einteilung nach Lebensphasen in der Wandlungsphase Holz. Durch das physiologische Ungleichgewicht von Yin und Yang befinden Kinder sich konstitutionell in einem LeberYin-Mangel und einer

²⁵ Flaws, B., *Chinesische Heilkunde für Kinder*

LeberYang-Fülle. Dies kann sich in Reizbarkeit, Zorn, Wutausbrüche und Stimmungsschwankungen bis hin zu Kopfschmerzen zeigen.

Auch wenn bei Kindern die Ursache einer LeberQi-Stagnation seltener emotionaler Natur ist, kann ein zu rigider Erziehungsstil der Eltern den Fluss des LeberQi stören. Erziehung hat in der TCM Metall-Charakter und kontrolliert demnach das Holz; bei einer zu autoritären Erziehung der Eltern kommt es folglich zu einer Einengung des körperlichen und/oder psychischen Lebensraumes des Kindes, was wiederum eine LeberQi- und GallenblasenQi-Stagnation auslösen kann. Als Folge zeigen sich Kinder schon im frühen Alter sehr angepasst und haben oft auch als Erwachsene Schwierigkeiten, zu ihrer Meinung zu stehen und werden zu sogenannten Opportunisten.

In der TCM werden in der geistigen Komponente der Leber, i.e. Hun, die Talente und die Kreativität eines Menschen angelegt. Im Idealfall entwickeln sich daraus die Begabungen und später im Leben der Beruf, vorausgesetzt die Eltern leben einen demokratischen Erziehungsstil und setzen - für die Orientierung des Kindes - mit viel Einfühlungsvermögen Grenzen. Dieser Erziehungsstil entspricht am Ehesten der Denkweise des Daoismus, der als kulturelles Allgemeingut in China gilt. Laotse gilt als Wegbereiter des Daoismus und zitiert in seinem Werk „Tao Te King“ folgendes zum Thema Selbstliebe:

*„Macht nicht eng ihre Wohnung
Und nicht verdrießlich ihr Leben.
Denn nur dadurch, dass sie nicht in der Enge leben,
Wird ihr Leben nicht verdrießlich.“²⁶*

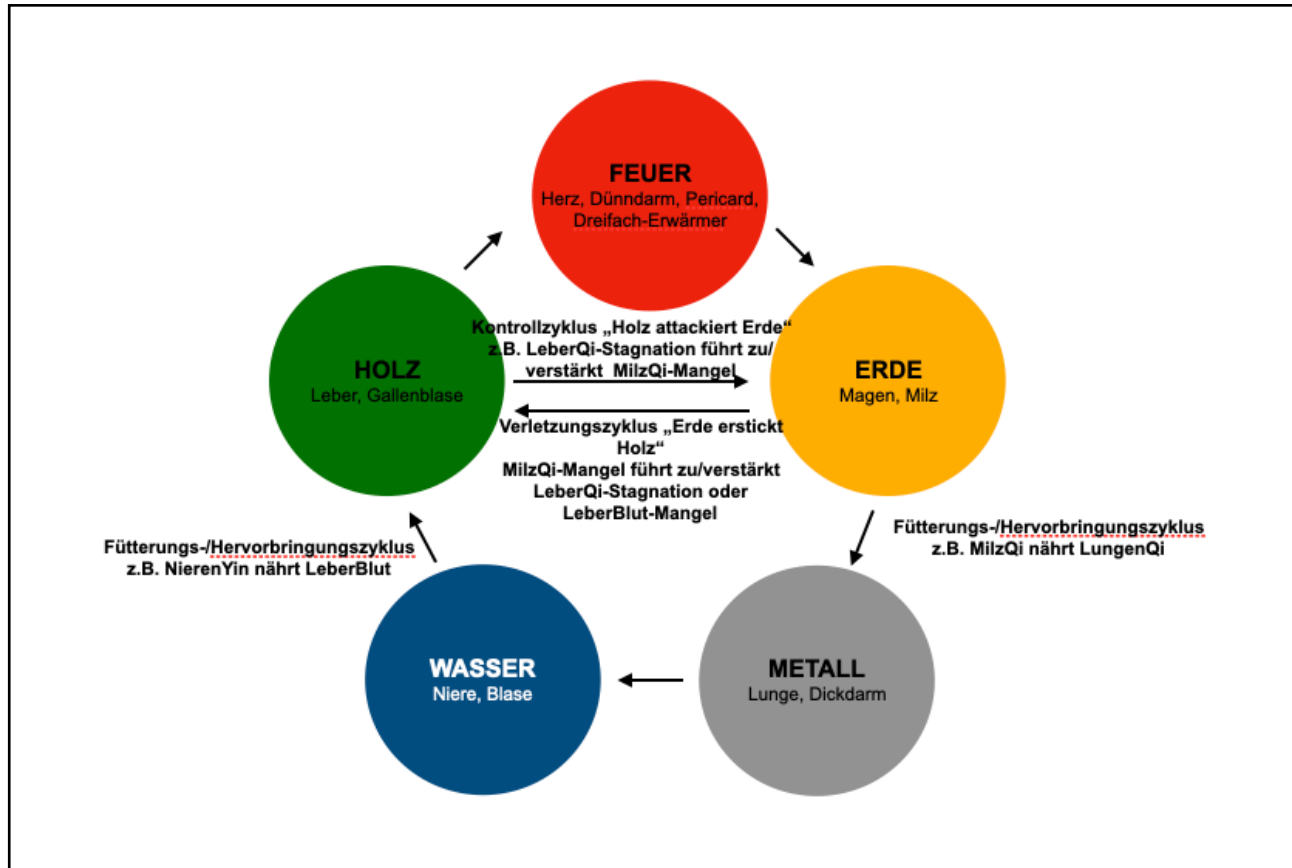
Eine Stagnation des LeberQi kann wiederum im Rahmen des Kontrollzyklus die Milz belasten, die bei Kindern ohnehin schon schwach ist („Holz attackiert Erde“).²⁷

²⁶ Wilhelm, R., Tao te King

²⁷ Bohlayer, R., Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche

Nachfolgend werden die Wandlungsphasen sowie die eben genannten Wechselwirkungen bzw. Interaktionszyklen zum besseren Verständnis veranschaulicht:

Abb. 3: Wandlungsphasen und relevante Interaktionszyklen²⁸



Quelle: eigene Darstellung; TCM-Team Modul 1

2.6. Niere (Shèn)

Ergänzend zu den zuvor beschriebenen, bei Kindern besonders empfindlichen Funktionskreisen von Milz, Lunge und Leber, wird im Folgenden auch der Funktionskreis Niere kurz betrachtet. Dieser nimmt, insbesondere aber nicht ausschließlich in der Pädiatrie, eine zentrale Rolle ein, da er eng mit Wachstum, Entwicklung und der grundlegenden Lebensenergie (Jing) verbunden ist.

Die Essenz, auch Jing genannt, entspricht dem Lebensenergievorrat und wird in unserer linken Niere als Teil des NierenYins gespeichert. Jing steht für die Substanz, die die Quelle des Lebens und der individuellen Entwicklung ist.²⁹ Man unterscheidet zwei Arten: Die vorgeburtliche Essenz (Jing), im Westen der Genetik gleichzusetzen, wird von den Eltern

²⁸ eigene Darstellung, Inhalt von TCM-Team, Modul 1

²⁹ Kaptchuk, T., Das große Buch der chinesischen Medizin

vererbt und entscheidet über die Konstitution, Lebenskraft und Persönlichkeit des Kindes. Vorgeburtliche Essenz kann nicht neu gebildet werden und verbraucht sich ab dem ersten Tag der Geburt, weshalb ein sorgfältiger Umgang empfohlen wird. Der vollständige Verbrauch von Jing bedeutet folglich das Lebensende.

Das Huang Di Nei Jing spricht davon, dass Jing *„die kostbarste Substanz im Körper ist. Wie die Wurzel eines Baumes sollte sie behütet und vor Räubern geschützt werden(...)“*³⁰

Die Geschwindigkeit des Verbrauchs kann einerseits durch das Vermeiden von Überarbeitung, übermäßigen Sport, unregelmäßigen Mahlzeiten, chronischen Krankheiten sowie dem Einhalten von genug Ruhepausen verringert werden. Andererseits kann auch die Bildung von nachgeburtlicher Essenz (NierenQi) die vorgeburtliche Essenz stärken.

Die zweite Art von Essenz ist die nachgeburtliche Essenz, die vorwiegend durch Nahrung und Getränke durch Magen und Milz gebildet wird. Durch die Nahrung wird Blut und Qi gewonnen und jeder Überschuss an Blut und Qi wird in den Nieren gespeichert und verhindert so ein Zurückgreifen auf die vorgeburtliche Essenz. Neben der Nahrungsaufnahme kann NierenQi auch durch Atmung und QiGong gewonnen bzw. gestärkt werden. Das Vermehren und Stärken von NierenQi gilt als oberstes Ziel aller chinesischen Gesundheitsübungen.

Die Essenz der Eltern ist somit die Grundlage der vorgeburtlichen Essenz des Kindes, die es während der Schwangerschaft im Mutterleib und nach der Geburt stärkt und nährt. In China ist es daher üblich, dass sich Eltern über einen Zeitraum von zwei Jahren auf die Zeugung ihres Kindes vorbereiten, indem sie QiGong, eine gezielte Ernährung, Kräutermedizin und/oder Akupunktur praktizieren, um das Kind mit einer reichen Menge an vorgeburtlichem Jing zu unterstützen.

Auf der anderen Seite kann eine schwache Essenz der Eltern (z.B. aufgrund einer schwachen Grundkonstitution, eines schlechten Gesundheitszustandes, kurz aufeinanderfolgender Schwangerschaften oder einem fortgeschrittenen Alter der Eltern) nicht nur zu Fortpflanzungsschwierigkeiten oder Unfruchtbarkeit sowie Fehlgeburten (z.B. Unterentwicklung des Fötus), sondern auch zu schwerwiegenden gesundheitlichen

³⁰ Ni, M., *Der Gelbe Kaiser*

Problemen bei Babies und Kindern führen.³¹ Dazu zählen unter anderem Entwicklungsrückstände, Knochendeformierungen, körperliche und geistige Behinderungen, Wachstums-/Entwicklungsstörungen, mangelhafte Knochenentwicklung, fehlende Gliedmassen oder Zahnanlagen, später Haarwuchs, verzögertes Sprechen, späte Sexualreife, eine angeborene Lippenpalte (Wolfsrachen) und kindliche Zöliakie.

Die ererbte Konstitution eines Kindes hängt stark von der Qualität der Nierenessenz ab. Wenn ein Kind im frühen Alter häufig unter schweren Erkrankungen leidet, kann dies auf eine schwache Konstitution hindeuten. In solchen Fällen ist es entscheidend, das Kind durch gezielte Ernährung zu stärken, um die nachgeburtliche Energie zu fördern und die Konstitution zu unterstützen.³²

³¹ Zhao X., *Der Schein des Mondes auf dem Wasser*

³² TCM-Team, *Modul 3*

3. Häufige Kinderkrankheiten

3.1. Einleitung

Die Erhaltung der Gesundheit und die Vermeidung von Krankheiten steht in der chinesischen Medizin im Mittelpunkt; Ungleichgewichte und Disharmonien gilt es frühzeitig zu erkennen und auszugleichen.³³ Auch im Huang Di Nei Jing wird folgendes hierzu zitiert:

„Behandelt man eine bereits manifeste Krankheit, ist es, als wollte man eine schon ausgebrochene Revolte unterdrücken. Gräbt jemand einen Brunnen, wenn er durstig ist, oder schmiedet jemand Waffen, wenn er bereits mitten in der Schlacht steht, dann kann man ihn nur fragen: Kommen diese Aktionen nicht viel zu spät?“³⁴

Die chinesische Kinderheilkunde setzt ebenso vorbeugende und gesundheitsfördernde Maßnahmen, um Krankheit zu verhindern. Die wichtigsten dieser Maßnahmen betreffen die Ernährung und Verdauung. Zeigen sich bei Kindern erste Anzeichen von Krankheit (z.B. breiiger Stuhl, vermehrte Schleimbildung in der Nase etc.), ist eine rasche und konsequente Behandlung besonders wichtig, da Kinder - wie bereits erwähnt - durch die besonderen physiologischen Eigenschaften anfälliger für das rasche Fortschreiten von Krankheiten sind.

Wie bereits in Kapitel 2 erläutert, lassen sich die meisten Kinderkrankheiten - ausgenommen sind hier angeborene Leiden, körperliche Verletzungen oder Epidemien - aus chinesischer Sicht auf Verdauungsstörungen bzw. eine schwache Mitte zurückführen. Dies inkludiert Magen- und Darmkrankheiten, Krankheiten der (oberen) Atemwege wie z.B. Husten und allgemeine Erkältungskrankheiten sowie Allergien bzw. Hautkrankheiten.³⁵

Eine wesentliche Unterscheidung zwischen westlicher und chinesischer Medizin besteht darin, dass in der westlichen Medizin Krankheiten meist als isolierte, spezifische Probleme betrachtet werden, die man versucht zu ändern, zu kontrollieren oder auszuschalten; der Fokus liegt auf der Diagnose einer klar umrissenen Krankheitseinheit (z. B. Diabetes,

³³ TCM-Team, Modul 1

³⁴ Ni, M., Der Gelbe Kaiser

³⁵ Flaws, B., Chinesische Heilkunde für Kinder

Arthritis). Die Denkweise der westlichen Medizin ist analytisch, das heißt durch die Zerlegung komplexer Zusammenhänge in kleinere, untersuchbare Teile kann sie spezifische Krankheiten effektiv behandeln. Allerdings wird dabei oft der ganzheitliche Blick auf den Patienten und die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Umwelt vernachlässigt.

Das zentrale Anliegen der TCM ist es, Beziehungen zwischen verschiedenen Vorgängen im Körper in einem bestimmten Moment zu erkennen. Die Gesamtkonfiguration des Patienten – das jeweilige Disharmoniemuster – bildet den Ausgangspunkt und Rahmen der Behandlung. Ein Symptom wird dabei nicht nur auf seine Ursache zurückgeführt, sondern als integraler Bestandteil eines größeren körperlichen und energetischen Zusammenhangs betrachtet. Ziel ist es, zu verstehen, wie sich ein Symptom in das gesamte Muster des Patienten einfügt und daraus eine individuell abgestimmte Therapie abzuleiten.³⁶

3.2. Diagnostik bei Kindern

Wie bereits erwähnt, unterscheidet sich die Pädiatrie nicht nur hinsichtlich der Krankheitsmuster und der Behandlungsmethoden von jenen Erwachsener, sondern auch die Diagnostik weist bei Kindern einige Besonderheiten auf.

Die in der TCM bekannten vier Untersuchungsmethoden werden Si Zhen genannt und umfassen das Befragen (wèn zhen), das Beobachten (wàng zhen), das Fühlen bzw. Berühren (qiè zhen) und das Hören und Riechen (wén zhen). Diese Methoden werden auch im Kindesalter eingesetzt, allerdings jedoch mit unterschiedlicher Gewichtung und mit anderen Untersuchungsobjekten (z.B. Fingervene anstelle von Pulstastung).

3.2.1. *Befragen*

Bei der Befragung findet die Kommunikation hauptsächlich über die Eltern bzw. ein Elternteil statt, da kleine Kinder nicht oder nur eingeschränkt befragt werden können. Hier gilt zu beachten, dass die Anamnese von der Sichtweise der Eltern beeinflusst wird. Zusätzlich zur Befragung hinsichtlich der aktuellen Erkrankung durch Kind und Eltern spielen auch die Vorgeschichte des Kindes, die Entwicklungsanamnese, die Sozial- und Familienanamnese (Ressourcen und Belastungen innerhalb der Familie,

³⁶ Kaptchuk, T., *Das große Buch der chinesischen Medizin*

Krankheitsdispositionen in der Familie), Verhaltensauffälligkeiten aber auch Fragen zu der Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und der postnatalen Phase eine wichtige Rolle.

Ein hilfreicher Aspekt in der Diagnostik ist, dass insbesondere Kleinkinder ihre Emotionen und ihr seelisches Befinden während einer Krankheit unmittelbar körperlich zum Ausdruck bringen, anstatt ihr Inneres zu verbergen, wie es bei Erwachsenen häufig der Fall ist. Bei der Diagnostik von Kindern stehen die Anamnese sowie die Beobachtungen während des Anamnesegesprächs (z.B. zum Verhalten, zur Gesichtsanalyse etc.) im Mittelpunkt.

3.2.2. Beobachten/Sehen

Wie bei Erwachsenen begleitet die Beobachtung die gesamte Konsultation. Bei Kindern sollte der Blick jedoch insbesondere zu Beginn nicht zu forsch oder direkt auf das Kind gerichtet sein, da dies Misstrauen wecken könnte und das Kind sich aus Angst zurückziehen oder verschließen kann. Ein eher weicher, auf das gesamte System – bestehend aus Eltern und Kind – gerichteter Blick erleichtert es, die Anwesenden besser kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen. Im Rahmen der Beobachtung werden spezifische Merkmale hinsichtlich der folgenden Körperteile analysiert:

- Augen - ermöglicht eine Beurteilung des Geistes Shen
- Gesichtsfarbe: über das Gesicht bzw. die Gesichtsfarbe kann man den Zustand des Qi, des Blutes und der inneren Organe beurteilen; die Farbe wechselt sehr schnell, je nach aktuellem Gesundheitszustand
- Körperöffnungen einschließlich der Zunge: betrifft Ohren, Augen, Nase, Mund und Zunge
- Haut und eventuelle Hautausschläge: Störungen, des Blutes bzw. die Milz und Lunge betreffen, können beispielsweise über den Zustand der Haut beurteilt werden
- Körperhaltung und Verhalten: erlaubt Rückschlüsse auf den Zustand der Zang-Fu-Organen (z.B. Fülle- oder Leere-Zustand); Kinder vom Fülle-Typ zeichnen sich durch Stärke, Lebendigkeit und Energie aus, sie wirken kräftig und stabil; Kinder vom Leere-Typ erscheinen eher zerbrechlich und zurückhaltend und strahlen nicht übermäßig viel Energie aus.³⁷
- Beschaffenheit von Stuhl und Harn: die Beurteilung des Stuhls und des Harns weisen auf Fülle-/Leere bzw. Hitze-/Kälte-Zustände hin

³⁷ Scott, J., Barlow, T., *Akupunktur in der Kinder- und Jugendmedizin*

In der TCM gilt die Zungendiagnostik, zusammen mit dem Pulsfühlen, als einer der beiden wesentlichen Pfeiler der Untersuchungsmethoden. Bei Kindern sind jedoch beide Methoden in ihrer Aussagekraft etwas eingeschränkt. Die Zunge von Kindern verändert sich oft nicht im gleichen Maße wie bei Erwachsenen und spiegelt daher nicht immer das Ausmaß der Erkrankung wider, was zu einem weniger differenzierten Bild führt.

3.2.3. Fühlen

Bei Säuglingen und Kleinkindern bis in etwa zum 3. Lebensjahr wird anstelle der Pulsanalyse eine Beurteilung der Venenzeichnung der *Vena radiales superficialis* an den Zeigefingern handflächenseitig vorgenommen (zwischen den Akupunkturpunkten Di 4 und Di 1). Sobald ein pathogener Faktor eingedrungen ist, wird diese Vene sichtbar und gibt Aufschluss über die Schwere der Erkrankung: je länger die Venenzeichnung bis zu den Toren an den einzelnen Zeigefingergelenken ist, desto tief liegender ist das Geschehen.

Hierbei werden drei Regionen bzw. Tore unterschieden:

- Wind-Tor

Das Wind-Tor reicht bis zum Zeigefingergrundgelenk und zeigt, dass der pathogene Faktor in eine oberflächliche Schicht eingedrungen ist.

- Qi-Tor

Das Qi-Tor befindet sich am mittleren Gelenk des Zeigefingers; ist die Vene bis hierhin sichtbar, ist der pathogene Faktor bereits in einer tieferen Schicht.

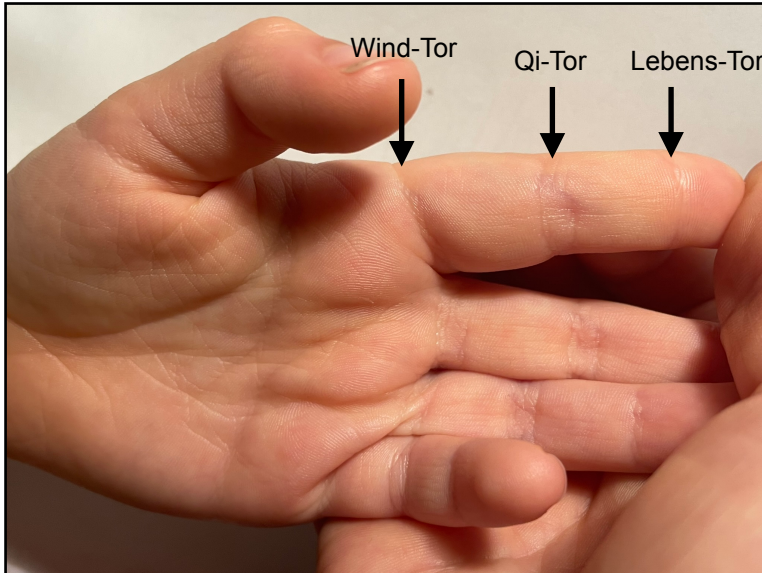
- Lebens-Tor

Das Lebens-Tor liegt am äußeren Gelenk des Zeigefingers; eine sichtbare Vene bis zum Lebens-Tor zeigt, dass die tiefste Schicht betroffen ist und eine ernsthafte Erkrankung vorliegt.³⁸

³⁸ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche / TCM-Team, Modul 5*

Die folgende Abbildung veranschaulicht die Beurteilung der Fingervene bei Säuglingen und Kleinkindern:

Abb. 4: Untersuchung der Fingervene³⁹



Quelle: eigene Darstellung, Foto: privat

Ab drei Jahren ist für gewöhnlich eine Pulstastung - meist anhand der Ein-Finger-Methode - möglich; dies bedeutet, dass man mit dem Zeigefinger alle drei Pulspositionen tastet. Dabei kann man die Geschwindigkeit des Pulses und die Kräftigkeit des Pulses feststellen sowie zwischen tiefen und oberflächlichen Pulsen unterscheiden. Bei Kindern ab sechs Jahren kann die Pulstastung wie bei Erwachsenen durchgeführt und beurteilt werden, wobei bei Kindern eine physiologisch erhöhte Pulsfrequenz beachtet werden muss.

Zusätzlich zur Pulstastung werden die Haut im allgemeinen (z.B. weich, warm, Kälte, Delle auf Druck) und die Handflächen und Fußsohlen beurteilt. Zusätzlich können Abdomen (Blähung des Bauches, Spannung der Bauchregion etc.), Arme und Beine (hinsichtlich des Muskeltonus), Kopf, Rücken sowie die Lymphdrüsen (z.B. hinsichtlich einer potenziellen Vergrößerung) gefühlt und analysiert werden.

³⁹ eigene Darstellung; Foto: privat

3.2.4. Hören und Riechen

Bei der Methode „Hören und Riechen“ werden Stimme (z.B. kräftig oder leise, heiser etc.), Sprache (z.B. Sprachentwicklung, Sprachstörungen etc.), Atmung (z.B. Mundatmung, Husten) und Geruch (z.B. Mundgeruch, Geruch von Stuhl und Harn) bei Kindern beurteilt.

Nach der Befragung und Untersuchung werden die erhobenen Daten in einer ganzheitlichen Sichtweise geordnet, die Syndromdiagnose gestellt und die Therapieprinzipien festgelegt.⁴⁰ Eine detaillierte Darstellung der diagnostischen Schritte sowie der verschiedenen Denkmodelle und Ordnungssysteme in der TCM ist jedoch nicht Gegenstand der vorliegenden Arbeit.

3.3. Häufige Disharmonien bei Kindern

In der TCM liegt der Fokus auf der Behandlung von Ungleichgewichten im Körper (Disharmonien), anstatt nur eine spezifische Krankheit zu diagnostizieren. Daher werden im Folgenden bestimmte Disharmonien erklärt, die den häufigsten Symptomen bei Kleinkindern im Kindergartenalter zugrunde liegen (z.B. Verdauungsprobleme, Atemwegs- bzw. Hauterkrankungen und Allergien). Aus Sicht der TCM sind diese jedoch das Ergebnis von Ungleichgewichten im Körper, die durch bestimmte, allerdings unterschiedliche Ursachen hervorgerufen werden. Dabei wird auch die Wechselwirkung der häufig betroffenen Organe Milz, Lunge und Leber besonders deutlich. Die Kernursache vieler Kinderkrankheiten - wie dieses Kapitel zusätzlich aufzeigen wird - liegt jedoch meist in Störungsmuster, die die Mitte-Funktionskreise Magen und Milz betreffen.

Die in der westlichen Gesellschaft verbreiteten Ernährungsgewohnheiten für Kinder gelten aus Sicht der chinesischen Diätetik als wenig geeignet, da sie die Milz durch stark befeuchtende und kalte Lebensmittel wie Milchprodukte, Rohkost und Brot zusätzlich belasten. Viele Kinderkrankheiten könnten jedoch vorgebeugt oder gelindert werden, wenn die Ernährung des Kindes entsprechend angepasst wird, beispielsweise durch die Verwendung einfacher, leicht verdaulicher Nahrungsmittel sowie warmer, gekochter und regelmäßiger Mahlzeiten (detaillierte Ernährungsempfehlungen für Kinder gemäß der chinesischen Diätetik finden sich in Kapitel 4).

⁴⁰ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche / TCM-Team, Modul 5*

Neben der Ernährung sollte auch auf die Ausscheidungen, insbesondere den Stuhl, geachtet werden, da dieser oft den ersten Hinweis darauf liefert, wie das Kind auf die Ernährung reagiert. Wird der Stuhl weich, breiig oder durchfallartig, deutet dies darauf hin, dass die Nahrung thermisch zu kalt war oder dass zu viele befeuchtende Lebensmittel wie Brot oder Süßigkeiten konsumiert wurden. In solchen Fällen ist die Milz nicht mehr in der Lage, das Klare vom Trüben zu trennen, wodurch sich das Trübe im Körper ansammelt.⁴¹ In weiterer Folge kann sich dieser Zustand durch Verschleimung äußern, beispielsweise in Form von einer laufenden Nase, erhöhter Infektanfälligkeit, Ohrenschmerzen, Drüsenschwellungen, Allergien, Koliken und anderen Beschwerden.⁴²

Die folgende Beschreibung von Kinderkrankheiten erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern bietet einen Überblick über die zentralen Ursachen der Erkrankungen. Diätetische Empfehlungen für die einzelnen Disharmoniemuster werden in dieser Arbeit nicht im Detail behandelt.

3.3.1. MilzQi-Mangel⁴³

Der MilzQi-Mangel ist aufgrund der physiologischen Schwäche der Milz die Wurzel vieler Kinderkrankheiten und auch im Allgemeinen die am häufigsten vorkommende Disharmonie. Je nach Ausprägung dieser Schwäche bzw. je nach Konstitution des Kindes zeigen sich unterschiedliche Symptome. Grundsätzlich ist beim MilzQi-Mangel die Transport- und Umwandlungsfunktion der Milz beeinträchtigt. Durch die Schwäche der Milz kann weniger nachgeburtliches Qi und Blut gebildet werden, was der kindliche Körper wiederum zum Wachstum und zur Erhaltung der Gesundheit benötigt.

Neben der Tatsache, dass Kinder bis zum ca. 6. Lebensjahr über eine physiologische schwache Milz verfügen, können weitere Faktoren den MilzQi-Mangel verursachen bzw. verstärken:

- mangelhafte oder unausgewogene Ernährung mit häufigen befeuchtenden, kalten und/oder thermisch kalten Nahrungsmitteln sowie unregelmäßige Essgewohnheiten
- feuchte/kalte klimatische Bedingungen, insbesondere da Kinder anfällig für das Eindringen von äußeren pathogenen Faktoren sind

⁴¹ Flaws, B., *Chinesische Heilkunde für Kinder*

⁴² Flaws, B., *Chinesische Heilkunde für Kinder / TCM-Team, Modul 2*

⁴³ Maciocia, G., *Grundlagen der Chinesischen Medizin / TCM-Team, Modul 2*

- Bewegungsmangel, da dadurch die Transportfunktion vermindert und das Qi geschädigt wird
- mentale Überlastung bzw. ständiges Grübeln: im Falle von Kindern bezieht sich dies häufig auf eine emotionale Anspannung der Eltern bzw. Schulsorgen; andauerndes Grübeln stört die Transportfunktion von Magen und Milz
- LeberQi-Stagnation: Darüber hinaus kann es - wie bereits zuvor erwähnt - durch den Kontrollzyklus zu einer Verstärkung des MilzQi-Mangels durch eine LeberQi-Stagnation kommen; zu einer LeberQi-Stagnation bei Kindern kommt es beispielsweise durch Einengung durch zu strenge Erziehung
- chronische Erkrankungen

Symptome eines MilzQi-Mangels können vielschichtig sein und darüber hinaus die Wurzel für viele weitere Krankheiten bei Kindern sein. Nachfolgende Krankheitszeichen sind typisch, wenn Kinder einen MilzQi-Mangel aufweisen (dabei gilt der Grundsatz: je mehr Symptome zutreffen, desto ausgeprägter ist die Disharmonie):

- allgemeine Infektanfälligkeit (die schwache Milz kann zu wenig NährQi bilden, was wiederum zu einem LungenQi- und in weiterer Folge zu einem AbwehrQi-Mangel führt)
- Müdigkeit und Schwächegefühl
- Appetitlosigkeit
- weicher/schmieriger Stuhl, geformt
- Blähungen, Völlegefühl
- diffuse Übelkeit
- blasse oder gelbliche Gesichtsfarbe
- Kälteempfindlichkeit
- schwache Muskulatur
- Gusto auf Süßes
- Konzentrationsschwäche und Aufmerksamkeitsprobleme

Je nach Ausprägung der Milz-Schwäche können Konzentrationsschwierigkeiten und Lernprobleme bei Kindern mehr oder weniger stark ausgeprägt sein. Eine Milz-Schwäche kann auch zu übermäßigen Denken bzw. Grübeln führen, was im Umkehrschluss aber auch wiederum die Milz in Mitleidenschaft zieht.⁴⁴ Im Zusammenhang mit Kindern liegen die Ursachen für Grübeln oft in einer emotionalen Anspannung der Eltern, Schulsorgen

⁴⁴ Maciocia, G., *Grundlagen der chinesischen Medizin*

bzw. starker Anstrengung beim Lernen. Ein Symptom für emotionalen Stress bei Kindern können auch funktionelle Bauchschmerzen sein: ein Ereignis hat sie sprichwörtlich aus der Mitte gerissen und verursacht körperliche Schmerzen.

Kinder mit einer ausgeprägten Schwäche der Milz können auch eine Unfähigkeit, den Mund geschlossen zu halten, aufweisen und sind von vermehrten Speichelfluss geprägt, da die Milz die Speichelsekretion überwacht. Der Speichel der Milz hat die Funktion, den Mund zu befeuchten und die Verdauung zu fördern, indem er die Nahrung mit Flüssigkeit vermischt und so die Verarbeitung erleichtert.

Die Milz bei Kindern kann zusätzlich geschwächt sein, wenn eine schlechte Konstitution und Erschöpfung vorliegt; in diesem Fall wurden die Kinder mit einer schwachen Konstitution geboren (z.B. wenn bei den Eltern bereits langanhaltende MilzQi-Mängel bestehen).

3.3.2. MilzYang-Mangel⁴⁵

Bei einem MilzYang-Mangel ist - wie beim MilzQi-Mangel - die kindliche Milz zu schwach, um die aufgenommene Nahrung störungsfrei zu verdauen. Ein MilzYang-Mangel entsteht aufgrund der folgenden Faktoren:

- chronischer bzw. langanhaltender MilzQi-Mangel, wobei die Kälteeinwirkung (sei es von innen oder außen) hier intensiver ist und bereits über einen längeren Zeitraum besteht
- Fehlernährung durch zu viel Rohkost und Südfrüchte (z.B. Bananen), kalte und thermisch kalte Nahrungsmittel und Getränke, Tiefkühlkost, Fertiggerichte, Smoothies und Fruchtsäfte, Brotmahlzeiten mit Käse, Milch und Milchprodukte etc.
- häufige Antibiotika-Therapie bei rezidivierenden Infekten bzw. andere Medikamente wie Cortison und entzündungshemmende Medikamente können einen MilzYang-Mangel verursachen bzw. verstärken

⁴⁵ Maciocia, G., *Grundlagen der Chinesischen Medizin / TCM-Team, Modul 2*

Die Symptome beim MilzYang-Mangel sind identisch zum MilzQi-Mangel; allerdings ist der MilzYang-Mangel begleitet von den folgenden Merkmalen:

- ungeformter, breiiger oder durchfallartiger Stuhl mit unverdauten Nahrungsresten; eventuell auch chronischer Durchfall, da ein MilzYang-Mangel keine akute Disharmonie ist
- Appetitmangel
- Müdigkeit und Kraftlosigkeit
- blasse bzw. leicht gelbliche Gesichtsfarbe
- bläuliche Lippen sowie kalte Glieder
- Kältegefühl im Bauch und Bauchschmerzen, die sich durch Wärme oder Druck verbessern
- blaue Vene an der Nasenwurzel (Shan Gen) unterhalb des Akupunkturpunktes Yin Tang (Siegel-Halle) bei Kindern, die ein Zeichen für eine ausgeprägte Milz-Schwäche ist⁴⁶
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Lactose-, Fructose-, Histaminintoleranz)

3.3.3. Sinkendes MilzQi⁴⁷

Beim sinkenden MilzQi ist die Aufwärtsbewegung der Milz aufgrund ihrer Schwäche gestört und führt so zu einem Absinken von Qi. Die Ursachen eines sinkenden MilzQi sind dieselben eines MilzQi-Mangels (ein chronischer MilzQi- bzw. MilzYang-Mangel geht dieser Disharmonie voraus); allerdings kann das sinkende MilzQi auch konstitutionell bedingt sein. Die bei Kindern am häufigsten vorkommenden Symptome des sinkenden MilzQi sind Plattfüße bzw. X-Beine. Im Säuglingsalter können ein Leisten- oder Nabelbruch auf ein sinkendes MilzQi hinweisen.

3.3.4. Nahrungsakkumulation⁴⁸

Bei Säuglingen und Kleinkindern tritt Nahrungsakkumulation besonders häufig aufgrund ihrer unreifen Verdauungsfähigkeit auf. Ihre Entstehung ist auf einen MilzQi-Mangel in Kombination mit Feuchtigkeit und Schleim zurückzuführen, die den Transport der Nahrung blockieren und zu einer Nahrungsstagnation und in weiterer Folge zu einer

⁴⁶ Schierl, S., *Die eigene Mitte finden - Erkrankungen im Kindesalter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin*

⁴⁷ Maciocia, G., *Grundlagen der Chinesischen Medizin / TCM-Team, Modul 2*

⁴⁸ Scott, J., Barlow, T., *Akupunktur in der Kinder- und Jugendmedizin / Bohlayer, R., Chin. Medizin für Kinder und J.*

Nahrungsakkumulation führt. Zudem kann eine Nahrungsakkumulation durch folgende Ursachen ausgelöst werden:

- Überfütterung bzw. „Überessen“: In diesem Fall wird die Mahlzeit nicht vollständig verdaut, und die Nahrung sammelt sich im Magen-Darm-Trakt, wo es zu Gärungsprozessen kommt. Die aufgenommene Nahrungsmenge steht somit nicht im Verhältnis zur verfügbaren Menge des für die Transformation benötigten Milz-Qi.
- Fehlernährung - zu große Mengen an rohen, kalten, fettigen, süßen oder schwer verdaulichen Lebensmitteln (wie Vollwertkost bei Kindern) belasten Magen und Milz. Die Milz ist dadurch nicht in der Lage, genügend Qi zu produzieren, um die Nahrung im Magen zu erwärmen und für die Verdauung aufzubereiten
- Umstände der Nahrungsaufnahme wie z.B.
 - unregelmäßige Nahrungsaufnahme (in der TCM gilt der Satz: *Die Milz liebt die Regelmäßigkeit*)
 - schnelle Nahrungsaufnahme in Verbindung mit unzureichendem Kauen
 - Essen unter Stress oder Zeitdruck
 - Ablenkung während des Essens
 - Ärger vor oder während der Mahlzeit
- Infektionskrankheiten, Zahnen, Impfungen sowie Belastungen durch Stress, weil sie das MilzQi belasten und folglich wiederum zu wenig MilzQi zur Umwandlung bereit steht

Eine Nahrungsakkumulation kann bei Kleinkindern auch während der Umstellung von Stillen auf feste Nahrung auftreten, insbesondere wenn die Mahlzeiten ungeeignet oder schwer verdaulich sind.

Die Symptome einer Nahrungsakkumulation können sich wie folgt äußern:

- Obstipation (durch die Blockade wird nicht ausgeschieden)
- Bauchschmerzen, die sich bei Druck verstärken, mit der Nahrungsaufnahme einhergehen und durch Stuhlgang gelindert werden
- Darmparasiten
- Erbrechen
- Diarrhö bzw. grüner, übelriechender Stuhl
- wechselnde Stuhlkonsistenzen
- Husten

- Asthma⁴⁹

Da es sich um einen Fülle-Zustand handelt, verspüren Kinder nach einer Entleerung durch Erbrechen oder Stuhlgang in der Regel eine deutliche Besserung. Zu den Symptomen einer Nahrungsakkumulation zählen auch schlechter Atem, saures Aufstoßen, ein fauliger Geschmack im Mund, Spannungsgefühl im Bauch, übelriechende Blähungen sowie übelriechender Stuhl. Zudem können Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen im Stirnbereich auftreten.

Eine Nahrungsstagnation kann auch durch eine vorangegangene MagenKälte, einem konstitutionell bedingten NierenQi- oder NierenYang-Mangel oder einer LeberQi-Stagnation entstehen.

Vor allem, wenn sich Kinder lange im kalten Wasser aufhalten, viel Speiseeis, viel Rohkost und/oder häufig kalte Getränke konsumieren entsteht eine akute MagenKälte, die sich durch plötzlich auftretende heftige Schmerzen im Bauch, einem Kältegefühl und dem Erbrechen klarer Flüssigkeit bemerkbar macht. Es handelt sich hier um ein sogenanntes Fülle-Syndrom (treten akut auf), welches ebenso eine Besserung nach Entleerung (Stuhl, Erbrechen) bringt.

Eine MagenKälte kann jedoch auch mit Flüssigkeitsansammlung im Magen auftreten; diese entsteht, wenn dem Magen zu wenig Wärme und Yang zum Verbreiten und Transformieren der Nahrung zur Verfügung steht. Vor allem in den Funktionskreisen Niere, Milz und Gallenblase ist ausreichend Yang notwendig, damit der Magen diese Aufgabe erfüllen kann. Diese Disharmonie ist ein sogenanntes Leere-Syndrom, das heißt, es besteht schon seit längerer Zeit ein Yang-Mangel (chronisch) und Linderung kann zwar durch Wärme (z.B. warme Mahlzeiten, Wärmflasche, Massage) aber nicht durch Entleerung (z.B. Stuhlgang) verschafft werden.

3.3.5. Feuchte Hitze⁵⁰

Eine weitere häufig auftretende Disharmonie bei Kindern ist Feuchte Hitze. Die Entstehung einer Feuchten Hitze beruht bei Kindern meist auf den folgenden Faktoren:

⁴⁹ Scott, J., Barlow, T., *Akupunktur in der Kinder- und Jugendmedizin*

⁵⁰ Maciocia, G., *Grundlagen der chinesischen Medizin / TCM-Team, Modul 2*

- nicht vollständig ausgereifte Verdauungsfunktion, die zu einer Ansammlung von Feuchtigkeit im Körper führt (Nahrungsstagnation im Magen-Darm-Trakt) und die sich mit Hitze vermischt, die durch die Behinderung des Qi-Flusses entsteht (Qi ist warm)
- Feuchte Kälte, die sich dann durch innere oder äußere Hitze-Faktoren in eine Feuchte Hitze verschlechtert
- ungeeignete Ernährungsgewohnheiten (fett, stark befeuchtend, scharf gewürzt, thermisch heiß)
- längerer Aufenthalt im feucht-heißem Klima

Nachfolgend werden die häufigsten Krankheitsmuster und die dazugehörigen Symptome, die auf Basis einer Feuchten Hitze bei Kindern entstehen, zusammengefasst:

- Verdauungsprobleme

Feuchtigkeit und Schleim behindern den Transport der Nahrung. Feuchte Hitze im Magen- und Darmtrakt kann die Ursache für häufige, übelriechende, manchmal wässrige bzw. durchfallartige Stuhlgänge, die auch Nahrungsreste enthalten, sein. Oft wird dies von Bauchschmerzen begleitet und die Haut um den Anus ist gereizt, was zu Schmerzen bei der Defäkation führen kann. Darüber hinaus kann sich Feuchte Hitze im Magen-/Darmtrakt durch einen Befall von Parasiten/Würmern bemerkbar machen.

- Hautkrankheiten

Weiters liegt die Ursache vieler Hautkrankheiten in dem Krankheitsmuster der Feuchten Hitze wie z.B. Hautausschläge, Quaddeln oder Fieberblasen (je nach Lokalisation der Fieberblase erkennt man den betroffenen Funktionskreis; z.B. Oberlippe - Feuchte Hitze der Milz etc.).

- Entzündungen

Feuchte Hitze ist ein Nährboden für Entzündungen aller Art. Kinder mit Feuchter Hitze können anfälliger für Infektionen wie Ohrenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Atemwegserkrankungen sein, da die Hitze das Abwehrsystem belastet. Eine durch Nahrungsstau oder externe pathogene Faktoren (z.B. Wind-Hitze) verursachte Feuchte Hitze kann bei Kindern zu der im Westen häufigsten Kinderkrankheit, nämlich einer Ohrinfektion bzw. Mittelohrentzündung führen. Die TCM erklärt dies durch eine innere Verbindung zwischen Magen-Darm-Trakt und Innenohr. Die Otitis media wird in der TCM

als Feuchte Hitze der Gallenblase bezeichnet, weil die Gallenblasen-Leitbahn eine direkte Verbindung zu den Ohren hat. Chronische Ohrenschmerzen können auch auf das Vorhandensein eines festsitzenden pathogenen Faktors hinweisen.

Oftmals werden bei häufigen akuten Ohrinfektionen wiederholt Antibiotika als Therapie verordnet, die aber das zugrunde liegende Störungsmuster weiter verschlechtern und die zu einem Festsitzen des pathogenen Faktors führen (siehe auch 3.3.9. *Pathogener Restfaktor*). Wie bereits erwähnt, haben Antibiotika eine kühlende Wirkung; durch diese Wirkung wird im ersten Moment die akute Entzündung gehemmt und die pathogene Feuchtigkeit und Hitze wird beseitigt, sodass sich eine Verbesserung des Zustands einstellt. Allerdings wird die Entstehung der Entzündung, das heißt, die Feuchte Hitze nicht ausgeleitet und der Nahrungsstau nicht beseitigt - die Milz wird sogar durch die Antibiotika zusätzlich geschwächt - wodurch es zu immer wiederkehrenden Infektionen des Ohres kommt.⁵¹ Zusätzlich werden Ernährungsgewohnheiten aufgrund mangelnden Wissens nicht entsprechend geändert, wodurch die Feuchte Hitze weiter bestehen bleibt und immer wieder aufflammt.

3.3.6. *Blutmangel*⁵²

Blutmangel zählt zu den häufigsten Disharmonien im energetischen System und tritt auch bei Kindern besonders häufig auf. Blut und Qi sind eng miteinander verbunden, sodass eine Disharmonie in dem einen unweigerlich eine Disharmonie im anderen nach sich zieht. Blut wird als die Mutter des Qi angesehen, während Qi als der Herrscher des Blutes gilt. Da der Funktionskreis Milz neben der Bildung von nachgeburtlichem Qi auch für die Blutbildung zuständig ist, kommt es bei einer MilzQi-Schwäche folglich auch zu einem Blutmangel und einer Mangelversorgung aller Zang-Fu-Organen (wie bereits erwähnt, ist das Herz für die Verteilung des Blutes im ganzen Körper zuständig).

Ein Blutmangel beruht bei Kindern daher meist entweder auf einem MilzQi-Mangel (teilweise physiologisch aber auch durch Fehlernährung bedingt) oder einer konstitutionellen Schwäche (Jing-Mangel) bzw. als Folge einer chronischen Erkrankung, da diese das NierenYin schwächt (und das NierenYin ist für die Nahrung des LeberBlutes im Rahmen des Fütterungszyklus verantwortlich). Auch eine Qi-oder Blut-Stagnation kann

⁵¹ Maciocia, G., *Grundlagen der chinesischen Medizin / TCM-Team, Modul 2 / Flaws, B., Chin. Heilkunde für Kinder*

⁵² Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche / TCM-Team, Modul 2*

Blutmangel verursachen. Übermäßige Zeit vor dem Bildschirm bzw. langes Lernen oder Lesen am Abend können ebenso einen Blutmangel verursachen. Eine eklatante Verschlechterung des Sehvermögens durch übermäßige Bildschirmzeit (z.B. langes Spielen am Tablet oder Handy bzw. Computer) wurde bei Kindern beispielsweise in China beobachtet, sodass Eltern angehalten wurden, die Medienzeit massiv zu verkürzen bzw. einzuschränken.⁵³ Der Blutmangel betrifft meist die Funktionskreise Leber und Herz.

Die folgenden Auswirkungen sind mit einem Blutmangel verbunden:

- **Mangelhafte Nahrung:** Ein Blutmangel führt zu einer unzureichenden Versorgung der Muskeln und Sehnen, was wiederum eine Leere in den Leitbahnen und Gefäßen zur Folge hat. Kinder, die aufgrund unzureichender Nahrung an Blutmangel leiden, zeichnen sich durch eine ausgeprägte Blässe aus und wirken häufig erschöpft und ausgemergelt.
- **Unzureichende Befeuchtung und Kühlung:** Da das Blut nicht nur die Organe nährt, sondern auch für die Befeuchtung und Versorgung der Haut zuständig ist, kann es bei einem Blutmangel zu trockener, schuppiger und/oder juckender Haut kommen. Die unzureichende Befeuchtung und Kühlung durch den Blutmangel kann somit eine Blut-Hitze auslösen, die sich in Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzeme mit Bläschen etc. zeigen kann. Je nachdem, wo sich die Hautauffälligkeiten zeigen, lässt sich anhand des Verlaufes der Leitbahnen feststellen, ob es sich um einen LeberBlut- bzw. einem HerzBlut-Mangel handelt. Weitere Ursachen bzw. Verstärker der BlutHitze sind auch äußere klimatische Faktoren wie Sonne/Hitze und ungeeignete Ernährung (z.B. scharfe Gewürze, thermisch-heiße Nahrungsmittel).
- **Beeinträchtigung der geistigen und emotionalen Stabilität:** In der TCM spielt Blut eine zentrale Rolle bei der Verankerung und Stabilisierung der geistigen Komponenten, insbesondere des Shen (geistige Komponenten des Herzens). Ein Blutmangel und damit verbundene Verankerungsprobleme können sich durch Einschlafstörungen, einen leichten und unruhigen Schlaf, häufige wirre Träume oder Alpträume, erhöhte Schreckhaftigkeit, Vergesslichkeit sowie eine Neigung zu Weinerlichkeit äußern.⁵⁴

⁵³ TCM-Team

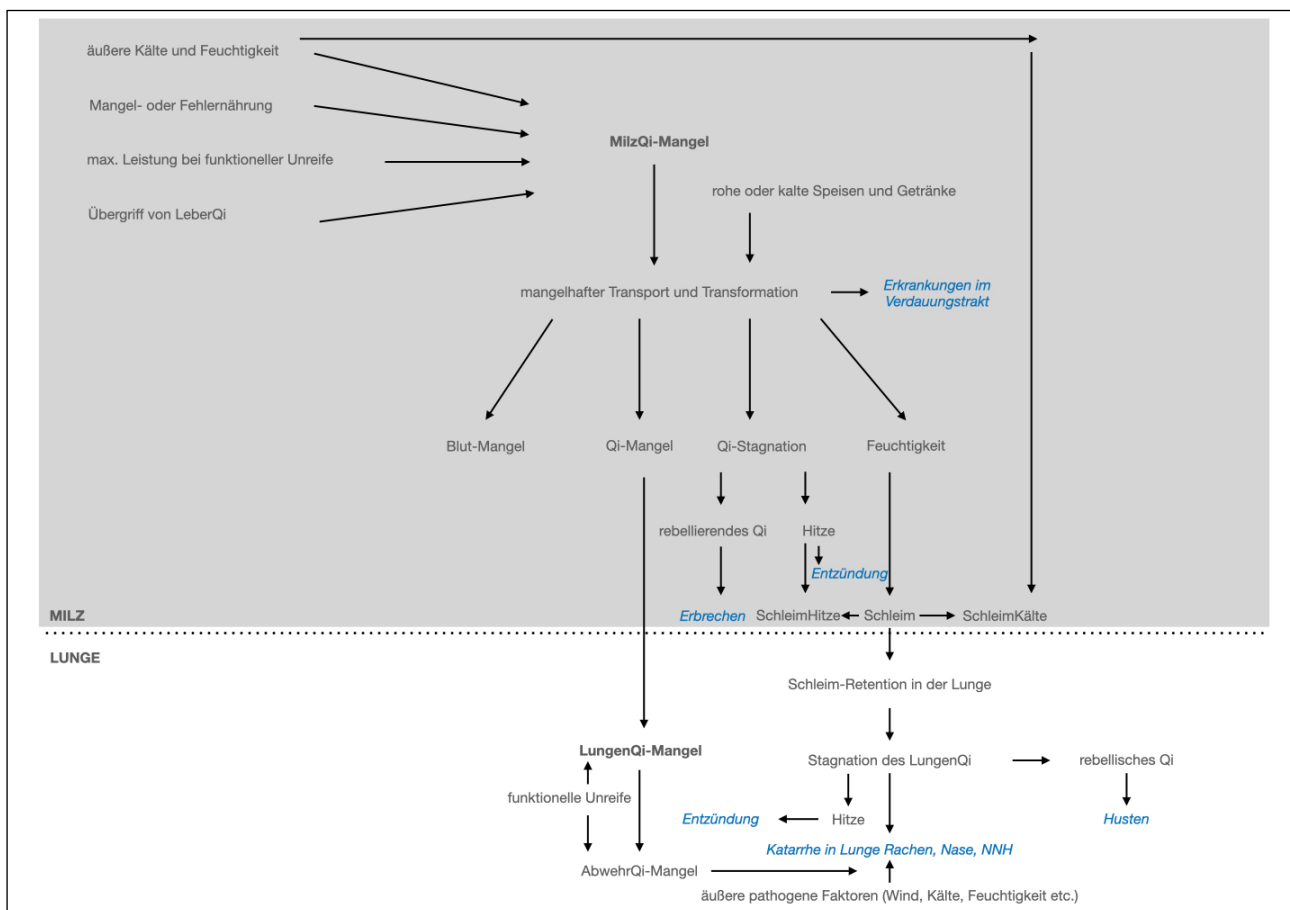
⁵⁴ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche* / TCM-Team, Modul 2

3.3.7. Disharmonien der Lunge⁵⁵

Der Funktionskreis Lunge ist bei Kindern aufgrund ihrer physiologischen und konstitutionellen Besonderheiten anfällig. Dennoch liegen die tieferen Ursachen für Störungen der Lunge bei Kindern oft in einer Schwäche des Funktionskreises Milz und Magen.

Die nachfolgende Abbildung gibt daher einen Überblick über die Zusammenhänge der Funktionskreise Milz und Lunge sowie die pathophysiologischen Mechanismen, insbesondere im Kindesalter:

Abb. 5: Wechselwirkungen der Funktionskreise Milz und Lunge⁵⁶



Quelle: Rainer Bohlayer, Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche

Wie oben ersichtlich haben Störungen im Funktionskreis Milz häufig auch Störungen im Funktionskreis Lunge zur Folge. Im nachfolgenden Abschnitt wird auf die häufigsten

⁵⁵ Bohlayer, R., Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche

⁵⁶ Bohlayer, R., Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche, Seite 59

Disharmonien der Lunge bei Kindern eingegangen; jene der Milz wurden bereits ausführlich unter den Punkten 3.3.1. - 3.3.4. besprochen. Die häufigsten Muster sind LungenQi-Mangel, Schleimansammlungen und äußere Pathogene wie WindKälte oder WindHitze.

- LungenQi-Mangel

Der Qi-Mangel in der Lunge bei Kindern ist häufig auf die mangelhafte Bildung von NahrungsQi der Milz zurückzuführen; folglich kommt es auch zu einem schwachen AbwehrQi; zu den häufigsten Symptomen bei Kindern zählen:

- schwaches Immunsystem - hohe Erkältungsanfälligkeit
- kraftloser Husten
- blasse/weiße Gesichtsfarbe
- dünnflüssiges Nasensekret
- leise, schwache Stimme
- körperliche Schwäche
- feuchte Haut
- Kurzatmigkeit bei geringer körperlicher Belastung
- Asthma (Asthma wird in der TCM als ein komplexes Zusammenspiel von äußeren Pathogenen und inneren Disharmonien (u.a. LungenQi-Mangel, MilzQi-Mangel, NierenQi-Mangel) betrachtet).

- SchleimKälte/SchleimHitze der Lunge

Eine Schleimansammlung in der Lunge ist ebenso vorrangig auf die schwache Milz (MilzQi-/MilzYang-Mangel) und ungeeignete Ernährungsgewohnheiten (zu viel befeuchtende Nahrungsmittel) sowie klimatische Faktoren (feucht und kalt) zurückzuführen. Dieser Schleim behindert den freien Qi-Fluss, wodurch es zu Stagnationen und zur Ablagerung von Schleim kommt. Zu den häufigsten Symptomen einer SchleimKälte der Lunge zählen Polypen, Verschleimung der Nebenhöhlen sowie Rasselgeräusche beim Husten oder Atmen.

In Verbindung mit Hitze (diese bildet sich aufgrund der Stagnation und gilt als Folge der SchleimKälte) kann es zu einer SchleimHitze der Lunge kommen, die Entzündungen der Atemwege zur Folge haben kann. Hier ist das Sekret gelb bzw. grün bei bakterieller Beteiligung, zäh und schwer abhust- bzw. abschneuzbar und kann von Fieber begleitet sein.

- WindKälte und WindHitze der Lunge

Hier kommt es häufig zu einem Angriff äußerer pathogener Faktoren wie Kälte (z. B. Wind, Zugluft) oder Hitze (z. B. Sommerhitze). Da das LungenQi und WeiQi von Kindern oft geschwächt sind, sind sie besonders anfällig für das Eindringen solcher äußeren Erreger.

WindKälte äußert sich typischerweise als Erkältung und geht mit Symptomen wie Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, leichtem Fieber oder erhöhter Temperatur, häufigem Niesen, einer rinnenden Nase (mit dünnflüssigem, klarem Sekret), Kurzatmigkeit und Husten einher. Bei den ersten Anzeichen einer WindKälte ist es wichtig, rasch zu reagieren, um die pathogenen Faktoren (Wind und Kälte) zu vertreiben. Ziel ist es, das Schwitzen zu fördern und die Poren zu öffnen, damit die Kälte nicht in tiefere Schichten des Körpers eindringen kann.

Die WindHitze stellt das Gegenstück zur WindKälte dar und ist im Westen oft als klassische Sommergrippe bekannt. Typische Symptome sind Fieber, Schwitzen und starke Halsschmerzen, häufig begleitet von einer geröteten Rachenhinterwand und geschwollenen Mandeln. In der Regel verspüren Betroffene ein starkes Verlangen nach kalten Getränken. Husten mit zähem, gelbem Schleim ist ebenfalls ein häufiges Zeichen für das Vorhandensein von WindHitze in Kombination mit SchleimHitze der Lunge. Auch hier ist es entscheidend, schnell zu handeln, um das Eindringen der Hitze in tiefere Schichten und die Entstehung komplexerer Disharmonien zu verhindern.

- Rebellierendes LungenQi

Die physiologische Wirkrichtung des LungenQi ist abwärts gerichtet; bei rebellierendem LungenQi ist diese Abwärtsrichtung durch die Blockade des LungenQi gestört und das Qi ist gegenläufig; Symptome sind Husten und Niesen.

- LungenYin-Mangel

Eine länger andauernde Hitze in der Lunge (z.B. im Rahmen einer SchleimHitze-Erkrankung) führt auf Dauer zu einem LungenYin-Mangel; auch immer wiederkehrende chronische Atemwegserkrankungen oder eine MagenHitze können Ursache für einen LungenYin-Mangel bei Kindern sein (letzteres im Rahmen eines unzureichenden Fütterungszyklus). Folgende Erkrankungen, die auch bei Kindern häufig auftreten, sind auf einen LungenYin-Mangel zurückzuführen:

- Inhalationsallergien (Pollen-, Gräser-, Tierhaar-, Hausstaubmilbenallergien)

- Krankheiten, die mit einer Trockenheit der Atemwege einhergehen (z.B. trockener Husten, Halskratzen, Heiserkeit)
- Krankheiten, die durch ein schwer abhustbares/schwer abschneuzbares Sekret gekennzeichnet sind

Oft verstärken sich die Symptome während der Heizperiode aufgrund der trockenen Luft.

3.3.8. Disharmonien der Leber⁵⁷

Der Funktionskreis Leber ist bei Kinder besonders durch die Anfälligkeit auf Wind (bedingt durch die Leere von Qi und Blut) gekennzeichnet. Der klimatische Faktor der Wandlungsphase Holz, in der sich Kinder gemäß der Entwicklungsphasen befinden, ist der Wind. Somit ist ein häufig anzutreffendes Leber-Muster der sogenannte LeberWind.

• LeberWind

Bei Kindern sind die häufigsten Ursachen für einen LeberWind spezifisch auf deren physiologische und konstitutionelle Besonderheiten abgestimmt. Folgende Faktoren spielen dabei eine zentrale Rolle:

- mangelhafte Nahrung der Muskeln und Sehnen durch LeberBlut- bzw. LeberYin-Mangel: dies verursacht ein Vakuum in den Leitbahnen welches Kinder anfällig für das Eindringen von Wind (Wind-Hitze, Wind-Kälte) macht; als Folge können Symptome wie z.B. Tic-Störungen (plötzliche, unkontrollierbare Bewegungen), Ataxie, Seh- und Sprachstörungen (z.B. Stottern), Spasmen und Muskelkrämpfe oder Fieberkrämpfe auftreten
- LeberQi-Stagnation und das damit verbundene aufsteigende LeberYang, insbesondere wenn es im Rahmen von Fieber auch zu Hitzeeinwirkung kommt
- Fieberhafte Erkrankungen (Wind-Hitze oder WenBing-Erkrankungen, bedingt durch Viren oder Bakterien) und damit verbundene Hitzeprozesse, die zu einem Verbrauch von Körperflüssigkeiten und von Yin, welches bei Kindern ohnehin schwächer ist, führen; als Folge kommt es zu aufsteigendem LeberYang und LeberWind, der sich bei Kindern häufig in Form von Fieberkrämpfen zeigt; der Fieberkrampf wird dabei oft durch eine beschleunigte Atmung und Herzschlag, ein gerötetes Gesicht, getrübbtes Bewusstsein, Kiefersperre und dem Überstrecken des Nackens begleitet.¹⁰

⁵⁷ Bohlayer, R., *Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche*

- LeberQi-Stagnation

Bei Erwachsenen liegt die Ursache von LeberQi-Stagnationen zumeist in unterdrückten emotionalen Faktoren und als Konsequenz kann möglicherweise eine Nahrungsakkumulation entstehen (sogenannter Kontrollzyklus „Holz attackiert Erde“). Bei Kindern ist es aber zumeist die Milz-Schwäche bzw. die Nahrungsakkumulation, die zu einer LeberQi-Stagnation führt. Es heisst auch: ...„*bei Kindern beschreitet der Pathomechanismus häufiger den umgekehrten Weg*“. Das bedeutet, dass die Nahrungsakkumulation zu einer LeberQi-Stagnation führt (dies ist der sogenannte Verletzungszyklus „Erde erstickt Holz“) und zu Wutausbrüchen und Zorn bei Kindern führt. Das Qi kann aufgrund von Nahrungsstagnation, Feuchtigkeit und Schleim den Qi-Fluss behindern und durch die Beziehung zu den anderen Funktionskreisen die Leber schädigen, die für den freien Fluss von Qi zuständig ist. In der Therapie bedeutet dies, dass es bei Kindern nicht ausreicht, die LeberQi-Stagnation zu behandeln, sondern es muss auch die Wurzel des Problems, nämlich die Nahrungsstagnation beseitigt werden.

- LeberBlut-Mangel

Die verursachenden Faktoren eines LeberBlut-Mangels sowie die entsprechenden Symptome wurden bereits unter dem Punkt Blutmangel ausführlich besprochen.

Nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die zuvor beschriebenen Disharmonien des Funktionskreises Leber in Hinblick auf Kinder:

Tabelle 1: Disharmonien der Leber⁵⁸

Disharmonie	Westliche Diagnose bzw. Symptome
<i>LeberWind</i>	- Tics - Stottern - Sehstörungen - Ataxie - Spasmen - Muskelkrämpfe - Paresen - Fieberkrampf
<i>LeberQi-Stagnation</i>	- Bauchkrämpfe - Schreien bis zum Erbrechen (nach Wutanfall) - Seitenstechen - Wechselnde Stuhlkonsistenz - Wetterfühligkeit - Gereiztheit - Permanentes Räuspern - Schluckauf - Kalte Finger und kalte Nasenspitze - Zähneknirschen - Nägelbeißen - Auf den Lippen kauen - Schlechte Laune am Morgen
<i>LeberBlut-Mangel</i>	- Eisenmangel - Blässe im Gesicht und Lippen - Müdigkeit - Lichtempfindlichkeit - Sehstörungen - Trockene Haut/Augen - Weiße Flecken auf den Nägeln - Unruhiger Schlaf

Quelle: eigene Darstellung; Rainer Bohlayer: Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche / TCM-Team, Modul 2 + 4

3.3.9. Pathogener Restfaktor⁵⁹

Der sogenannte pathogene Restfaktor ist ein nach einer Infektionskrankheit im Inneren verweilender Faktor, der chronische, immer wiederkehrende Infekte begünstigt. In diesem Fall gelingt es dem kindlichen Organismus nicht, die Krankheit vollständig aus dem Körper zu vertreiben. Unter günstigen Bedingungen, das heißt, wenn das Kind kräftig ist und über ausreichend AbwehrQi verfügt, kann der pathogene Faktor (z.B. Wind) bzw. die Krankheit

⁵⁸ Bohlayer, R., Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche / TCM-Team, Modul 2 und 4

⁵⁹ Bohlayer, R., Chin. Medizin für Kinder und Jugendliche / Scott, J., Barlow, T., Akupunktur in der Kinder- und Jugendmedizin

erfolgreich vertrieben werden (z.B. durch Fieber oder Schweißausbrüche). Folgende Ursachen können jedoch erklären, warum ein pathogener Restfaktor nicht vollständig ausgeleitet werden kann:

- schwache Grundkonstitution
- MilzQi-Mangel und in weiterer Folge LungenQi-Mangel/AbwehrQi-Mangel (siehe auch *Abbildung: Zusammenhang Milz und Lunge*)
- übereilte Antibiotika-Therapie (Antibiotika können zwar die Hitze beseitigen, aber kein Qi aufbauen; sie wirken kühlend, leiten Schleim und Kälte aber nicht aus)
- unvollständige Erholung nach der Krankheit
- zu stark befeuchtende Ernährung
- feuchte Wohnsituation bzw. feuchtes Klima
- mangelnde Fürsorge seitens der Eltern aufgrund von Erschöpfungszuständen (die Eltern können kein Qi an die Kinder weitergeben)
- Zurückweisung des Kindes seitens der Eltern

Pathogene Restfaktoren können über Monate bzw. Jahre im Körper bleiben; sie verweilen vor allem dort, wo die ursprüngliche Infektion war und schwächen das Qi. Aus diesem Grund entstehen am Ort der ursprünglichen Infektion immer wiederkehrende, sogenannte chronisch-rezidivierende Infekte bzw. chronische Katarrhe (z.B. ständig laufende Nase, Husten, Otitis media etc.). Das Kind ist folglich auch von einem ständigen Qi-Mangel und eingedickten Schleimablagerungen betroffen. Diese Schleimablagerungen können substanzlos, das heißt, nicht sichtbar sein und verursachen beispielsweise ein schweres Körpergefühl, ein dumpfes Gefühl im Kopf, eine Unklarheit im Denken bzw. vergrößerte Lymphdrüsen und/oder vergrößerte Gaumen- bzw. Rachenmandeln und Polypen. Ein weiteres Symptom bei einem Zustand des pathogenen Restfaktors ist auch eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit im Allgemeinen. Insbesondere häufig treten wiederholte Entzündungen des Mittelohrs, die mit einer Ansammlung von zähem Sekret einhergehen und einen Paukenerguss zur Folge haben, auf. Laut einem Artikel des Ordensklinikum Linz betreffen Paukenergüsse (Mukotympanone) etwa 80 % aller Kinder bis zum 6. Lebensjahr. Diese Paukenergüsse treten vor allem nach dem Eindringen eines pathogenen Faktors wie z.B. WindKälte oder einer Otitis media auf und können durch die Flüssigkeitsansammlung zu einer Hörstörung führen.⁶⁰ Auch fortwährende

⁶⁰ www.ordensklinikum.at/ „Mama, ich höre dich nicht!“ (entnommen am 1.1.2025)

Verschleimungen, immer wiederkehrende Tonsillitis, chronischer Husten oder rezidivierende Zystitis können Anzeichen für einen pathogenen Restfaktor sein.

4. Westliche Ernährungsgewohnheiten vs. Chinesische Diätetik für Kinder

4.1. Einleitung

In zahlreichen Werken zur Chinesischen Heilkunde, die sich speziell mit der Gesundheit von Kindern befassen, wird eine falsche Ernährung als eine der Hauptursachen für die Entstehung von Krankheiten genannt. Viele dieser Quellen kritisieren die durchschnittliche westliche Kinderernährung und bezeichnen sie sogar als katastrophal.⁶¹

Aus Sicht der TCM umfassen westliche Ernährungsgewohnheiten bei Kindern häufig eine Vielzahl von Nahrungsmitteln und Getränken, die das ohnehin noch schwache Milz-Qi belasten können. Dies betrifft insbesondere auch jene Nahrungsmittel, die im Westen als gesund und wichtig für Kinder angesehen und beworben werden (z.B. Milchprodukte, Rohkost etc.).

In der modernen westlichen Ernährungswissenschaft liegt der Fokus im Gegensatz zur chinesischen Diätetik auf der genauen Berechnung der täglichen Aufnahme von Kalorien und Nährstoffen. Es gibt detaillierte Empfehlungen für die Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen, wie Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Vorgaben orientieren sich an spezifischen Personengruppen wie Sportlern, Schwangeren, Stillenden oder Kindern und werden entsprechend angepasst. Seit der Entdeckung der Vitamine zu Beginn des 19. Jahrhunderts hat sich die westliche Ernährungsweise grundlegend verändert. Traditionelles Wissen über Ernährung wurde weitgehend verdrängt, und die Berechnung des Nährstoffgehalts rückte in den Mittelpunkt. Dies führte dazu, dass der Fokus vor allem auf quantitativen Aspekten wie Kalorienbedarf und Vitaminzufuhr lag.⁶²

In der chinesischen Medizin ist die Diätetik ein essenzieller Bestandteil der „Pflege des Lebens“ (*Yangsheng*), die als Ziel eine gesunde Lebensführung hat – ein Ansatz, der auch den diätetischen Vorstellungen der Antike im Westen entsprach. Die große Bedeutung der Diätetik in der jahrtausendelangen Geschichte der chinesischen Medizin wird durch die frühe Spezialisierung chinesischer Ärzte unterstrichen, da es - wie in den „Riten der Zhou-Zeit“ zwischen dem 4. und 1. Jhdt. v. Chr. festgehalten - bereits Fachärzte für Diätetik gab.

⁶¹ Flaws, B., *Chinesische Heilkunde für Kinder*

⁶² Ottensschläger, V., Radbauer, C., *Ea(s)t meets West*

Auch im Klassiker der chinesischen Medizin, dem Huang Di Nei Jing, wurde vom bekannten Arzt und Religionswissenschaftler Sun Simiao unter anderem geschrieben:

„Nun, diejenigen, die Medizin praktizieren, sollten zuerst den Ursprung einer Erkrankung deutlich erkennen; sie sollten wissen, welche Übergriffe (die Krankheit hervorgebracht haben) und sollten sie dann mit diätetischen Methoden behandeln. Erst wenn die Ernährungstherapie keine Heilung bringt, sind Arzneimittel einzusetzen.“

Aus diesem Zitat wird die zentrale Rolle der Diätetik als therapeutisches Element in der chinesischen Medizin klar ersichtlich. In der TCM wurde die Ernährung als essenzielle Grundlage angesehen, die vor der Durchführung von Akupunktur- oder Kräutertherapien zu beachten war. Durch die Beherrschung der Mitte-Funktionskreise durch die richtige Ernährung, können alle Funktionskreise harmonisiert und energetische Ungleichgewichte beeinflusst werden.⁶³

Die chinesische Diätetik unterscheidet sich grundlegend von der quantitativ ausgerichteten westlichen Ernährungswissenschaft, da sie auf traditionellen Parametern wie Geschmacksrichtung, Temperaturverhalten, energetischer Wirktenz und dem Bezug zu den Wandlungsphasen und dem Leitbahnsystem basiert. Die chinesische Diätetik hat das Ziel, Yin und Yang in der Ernährung in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Bereits seit über 2000 Jahren werden Lebensmittel analog zu Arzneimitteln hinsichtlich ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus klassifiziert. Dieses Ordnungssystem ist identisch mit dem, das auch der chinesischen Diagnostik und therapeutischen Verfahren wie der Akupunktur oder der Kräuterméizin zugrunde liegt. Die chinesische Diätetik nutzt das energetische Potenzial von Nahrungsmitteln gezielt, um regulierend auf das Qi des menschlichen Organismus einzuwirken.⁶⁴

Im Folgenden werden Unterschiede zwischen westlichen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder und den tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten dieser Altersgruppe sowie deren Wirkung basierend auf Parameter der chinesischen Diätetik dargestellt. Die Analyse der Ernährungsgewohnheiten basiert auf einer Fragebogenerhebung, die an Eltern von Kleinkindern im Alter von 2 bis 7 Jahren gerichtet war. Für die Auswertung wurden spezifische Fragen von insgesamt 52 Teilnehmenden berücksichtigt.

⁶³ Engelhardt U., Hempen, C., Chinesische Diätetik / Bohlayer, R., Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche

⁶⁴ TCM-Team, Modul 3

4.2. Westliche Ernährungsgewohnheiten und die Wirkung aus Sicht der TCM

Trotz vieler Diskrepanzen hinsichtlich geeigneter Nahrungsmitteln und Getränken für Kleinkinder, gibt es einige Übereinstimmungen zwischen westlichen und chinesischen Ernährungsempfehlungen. Einen teilweisen Konsens gibt es beispielsweise hinsichtlich der Regelmäßigkeit der Mahlzeiten; in den westlichen Ernährungsempfehlungen werden drei Hauptmahlzeiten zu möglichst gleichen Zeiten für Kleinkinder zwischen 4-10 Jahren empfohlen, die durch zwei Zwischenmahlzeiten ergänzt werden sollen. Empfohlen wird, dass zumindest eine warme Mahlzeit enthalten ist. Diese Angaben basieren auf den Ernährungsempfehlungen, die von der AGES, vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen gemeinsam mit Expertinnen und Experten für Ernährung und Kindergesundheit erarbeitet wurden.⁶⁵

Auch die chinesische Diätetik empfiehlt drei Mahlzeiten am Tag, jedoch mit dem Unterschied, dass alle drei warm und gekocht sein sollten.

Im Rahmen der Umfrage zeigte sich, dass die Mehrheit der Eltern (79 %) ihren Kindern regelmäßig ein Frühstück anbietet. Elf Eltern berichteten, dass ihre Kinder das Haus ohne Frühstück verlassen. Die folgenden Nahrungsmittel wurden dabei als Teil des Frühstücks der Kinder genannt:

- häufig: Müsli, Brot, Porridge mit Haferflocken
- manchmal: Obst, Joghurt, Kakao
- selten: süße Snacks (Schulmaus), Kuchen, Kipferl

In der TCM liegt die Hochzeit von Magen und Milz zwischen 7 Uhr und 11 Uhr und bedeutet, dass das energetische Potenzial zur Transformation und folglich die Bildung von nachgeburtlichem Qi in dieser Zeit besonders hoch ist. Dies erklärt, dass in der chinesischen Medizin das Frühstück und die Qualität der Morgenmahlzeit von zentraler Bedeutung ist.⁶⁶

⁶⁵ Schindler, K., Spitzbart, S., Wolf-Spitzer, A., *So schmeckt's uns allen - Richtig Essen für 4- bis 10-Jährige*

⁶⁶ Engelhardt, U., Hempen, C., *Chinesische Diätetik*

Aus Sicht der chinesischen Diätetik sind weder das häufig genannte Müsli noch das Brot als ideale Morgenmahlzeiten anzusehen. Die Wirkung von Müsli hängt zwar stark von der Zusammensetzung, Zubereitung und Thermik der Zutaten ab; allerdings wirken Müsli und Brot belastend auf Magen und Milz und schwächen die Verdauungsenergie. Ebenso sind süsse Snacks, Kuchen, Kipferl, Obst und Joghurt sowie Kakao aus Sicht der TCM befeuchtend und kühlend oder kalt, was wiederum das MilzQi schwächt bzw. bei regelmäßigem Verzehr zu Feuchtigkeit und Schleim führt.

Hinsichtlich des Mittagessens zeigt sich, dass die Mehrheit der Kinder (ca. 73 %) bis zum Nachmittag in einer Kinderbetreuungseinrichtung betreut wird und das Mittagessen entsprechend nicht zu Hause, sondern in Einrichtungen wie Kindergarten oder Kinderkrippe einnimmt. Die Zufriedenheit der Eltern mit der Essensauswahl und -qualität ist unterschiedlich: Rund 58 % der Eltern gaben an, insgesamt zufrieden zu sein. Bei den weniger zufriedenen Eltern wurden unter anderem die Häufigkeit von Fleischgerichten, der Einsatz stark gewürzter Speisen und die regelmäßige Bereitstellung von Süßspeisen als Hauptgericht kritisiert. Ein weiterer häufiger Kritikpunkt war, dass die Mahlzeiten in vielen Betreuungseinrichtungen geliefert und nicht vor Ort frisch zubereitet werden, was von einigen Eltern als nachteilig empfunden wurde.

Der folgende Speiseplan eines Kindergartens dient als exemplarische Darstellung der Mahlzeiten, die Kleinkindern im Alter von etwa 2 bis 6 Jahren zu Mittag angeboten werden:

Tabelle 2: Speiseplan Kindergarten⁶⁷

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	-	Backerbsen-suppe (A, C, G)	Sterntalersuppe (A, C, L)	Nudelsuppe (A)	Gemüsecreme-suppe (A, G, L)
Hauptspeise	Linsenbällchen, Jasminreis, Paradeisragout (G)	Lachswürfel in Rahmsauce, Reis, Erbsen-Karottengemüse (D, G)	Grießflammeri-nockerl, Marillenmus (A, C, G)	Putenmedaillons in Natursaft, Pommelinos, Karotten (G)	Süßkartoffel-bärchen, Gemüseallerlei (G)
Nachspeise	Joghurt-Topfencreme (G)	-	-	-	-

Quelle: eigene Darstellung

⁶⁷ eigene Erhebungen

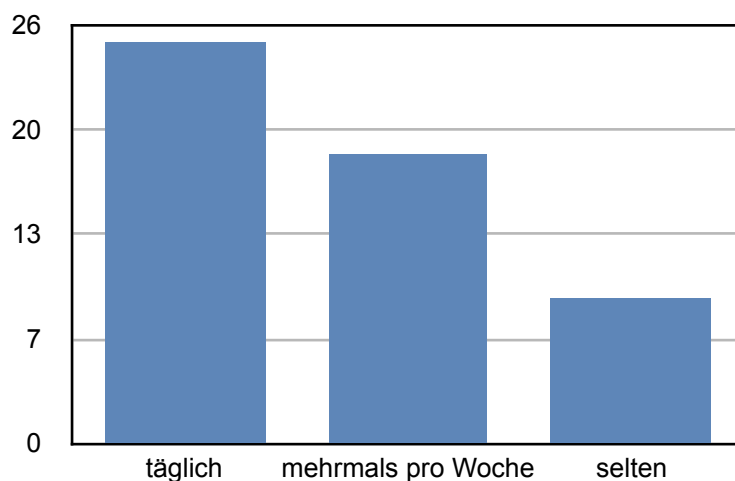
Die Kennzeichnung der Allergene macht deutlich, dass nahezu alle angebotenen Speisen Milch und Milcherzeugnisse, einschließlich Laktose (Kennzeichnung G), enthalten. Zudem wird keine saisonale Anpassung der Mahlzeiten berücksichtigt, da selbst in den Wintermonaten Nachspeisen wie Joghurt und Topfen, die nach den Prinzipien der TCM eine kalte Thermik aufweisen, auf dem Speiseplan stehen.

Die regelmäßige Einnahme einer Suppe vor der Hauptmahlzeit ist aus Sicht der TCM grundsätzlich vorteilhaft, da sie die Verdauungsfunktion aktiviert. Dies erleichtert es Magen und Milz, ihre Aufgaben effizient zu erfüllen. Es wird allerdings empfohlen, Suppen nicht mit Milchprodukten oder stärkehaltigen Lebensmitteln zu binden, sondern sie möglichst klar oder als pürierte Gemüsesuppe zuzubereiten, um die Entstehung von Feuchtigkeit und Schleim bzw. Stagnationen zu vermeiden.⁶⁸

4.2.1. Milch bzw. Milchprodukte

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Häufigkeit des Konsums von Milch, Milchprodukten und Käse bei Kleinkindern, basierend auf den Angaben der befragten Eltern:

Abb. 6: Konsum von Milch



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

25 Eltern (48 %) gaben an, dass ihre Kinder täglich Milch, Milchprodukte, Joghurt oder Käse essen, während ca. 35 % der Befragten diese Nahrungsmittel mehrmals pro Woche zu sich nimmt. Lediglich 17 % der Kleinkinder bekommen nur selten Milchprodukte zu essen.

⁶⁸ TCM-Team, Modul 3

Zum Thema Milch wird in der Broschüre „So schmeckt's uns allen - Richtig essen für 4-10 Jährige“ empfohlen, dass Kinder zwischen 4 und 6 Jahren bis zu 3 Portionen Milch und Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Topfen etc.) zu sich nehmen sollen, da sie als gute Calciumlieferanten gelten.⁶⁹

In der TCM wird empfohlen, Milch und Milchprodukte für Kleinkinder zu meiden oder nur selten zu konsumieren. Milch und Milchprodukte sind in der chinesischen Diätetik thermisch neutral mit einer Tendenz zu Kühle bzw. Kälte (Kuhmilch ist neutral mit einer Tendenz zur Kühle; Joghurt ist neutral mit einer Tendenz zur Kälte); Milch hat eine unterstützende Wirkung bei Kraftlosigkeit, ist Säfte bildend, kühlend und befeuchtend.⁷⁰ In China wird Milch vorwiegend als Medizin bei Schwäche-Symptomatiken von älteren Personen - zum Nähren von Yin - insbesondere bei MagenYin-Mangel (z.B. Sodbrennen, trockener Mund, Verstopfung etc.) jedoch nicht als Nahrungsmittel eingesetzt. Bei Schwäche der Mitte mit Neigung zu Durchfall bzw. bei Feuchtigkeits- und Schleimproblematiken (z.B. alle Feuchte Hitze-Disharmonien) - wie es bei Kindern häufig der Fall ist - sollte Milch und Joghurt etc. vermieden werden.⁷¹

Milch und Milchprodukte fördern aus Sicht der TCM die Schleimbildung, insbesondere wenn sie mit kühlenden Früchten wie Bananen kombiniert werden (z. B. Joghurt mit Banane), wobei Bananen per se eine schleimige Konsistenz und durch den relativ hohen Stärkegehalt auch eine bindende Wirkung haben. Eine solche Kombination kann zu einer Schwächung des MilzQi führen oder eine bereits bestehende MilzQi-Schwäche verschlimmern. Wie in Kapitel 3 detailliert erläutert, äußert sich dies unter anderem durch körperliche oder geistige Trägheit, z.B. in Form von Konzentrationsstörungen. Daher sollten Milchprodukte in der Ernährung von Kleinkindern weitgehend vermieden oder, wenn überhaupt, nur ergänzend, als Zugabe zu warmen Speisen verwendet werden.⁷²

4.2.2. Rohkost

Basierend auf westliche Ernährungsempfehlungen in der Broschüre „So schmeckt's uns allen“ wird rohes, aufgeschnittenes Obst oder Gemüse als ideale Jause bzw.

⁶⁹ Schindler, K., Spitzbart, S., Wolf-Spitzer, A., *So schmeckt's uns allen - Richtig Essen für 4- bis 10-Jährige*

⁷⁰ Engelhardt, U., Hempen, C., *Chinesische Diätetik*

⁷¹ TCM-Team, *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 3*

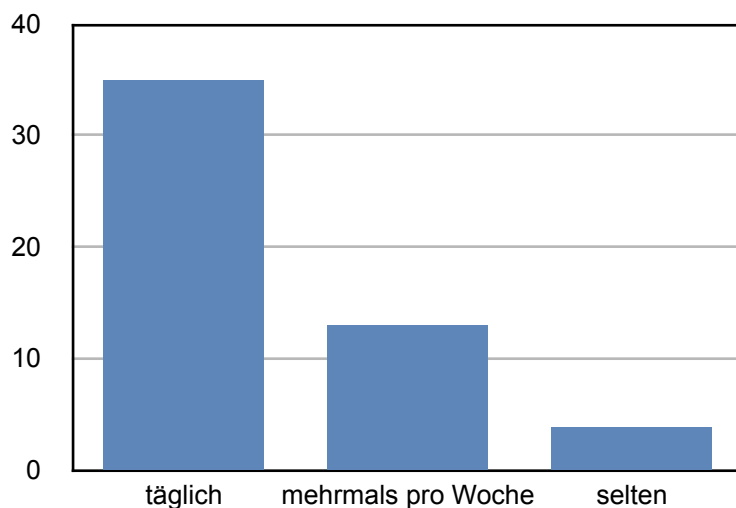
⁷² Temelie, B., Trebuth, B., 2019, 20. Ausgabe, *Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind*, 9783928554091

Zwischenmahlzeit vorgeschlagen. Zusätzlich werden in der Broschüre folgende Tipps empfohlen:

- Karottensticks oder Apfelspalten sollten essfertig und in kindgerechten Portionen angeboten werden
- Brote können mit Gemüse auf spielerische Weise garniert werden, etwa als Gesicht
- Gemüse und Obst sollte immer in den Kindergarten oder die Schule mitgegeben werden

Auf die Frage, wie häufig Rohkost (Obst bzw. Gemüse) auf dem Speiseplan der Kinder steht, fielen die Antworten der befragten Eltern wie folgt aus:

Abb. 7: Konsum von Rohkost



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

Von den 52 befragten Eltern gaben 35 (d.h. 67 %) an, dass sie bei ihrem Kind täglich rohes Obst oder rohes Gemüse in der Ernährung integrieren.

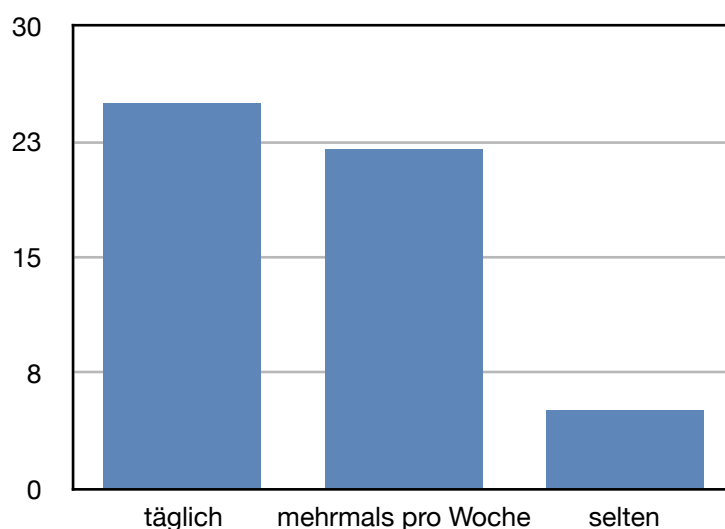
Gemäß den Empfehlungen der chinesischen Diätetik sollten Kinder gekochte, thermisch warme bzw. neutrale Nahrungsmittel zu sich nehmen. Kalte, rohe Nahrungsmittel schädigen den Verdauungsprozess, der aber Wärme benötigt, um einzelne Bestandteile verarbeiten und Qi gewinnen zu können. Als Folge dieser Kälte und Überlastung wird auch die Abwehr geschädigt und die Mitte bzw. das Yang zusätzlich geschwächt. Darüber hinaus werden durch den Verzehr von Rohkost zu wenig Säfte für den Magen bereitgestellt. Bei regelmäßigem Verzehr kann ein chronischer MilzQi-Mangel mit diversen Begleiterscheinungen (siehe auch Punkt 3.3.1. *MilzQi-Mangel*) bzw. ein Säftemangel im

Magen entstehen. Obst und Gemüse sollten daher nur gekocht/gedünstet angeboten werden, wobei Südfrüchte in der Kinderernährung - aufgrund ihrer abkühlenden Wirkung - vermieden werden sollen.

4.2.3. Süßigkeiten

Bezüglich der Häufigkeit der Verabreichung von Süßigkeiten ergaben sich die folgenden Antworten der befragten Eltern:

Abb. 8: Konsum von Süßigkeiten



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

Fast die Hälfte der Befragten (48 %) gab an, dass Kleinkinder täglich Süßigkeiten konsumieren, während 42 % berichteten, dass Kinder mehrmals pro Woche Süßigkeiten erhalten.

Bezüglich Süßigkeiten gibt es eine Übereinstimmung zwischen westlichen Ernährungsempfehlungen und der chinesischen Diätetik. Wie in der Broschüre mit den westlichen Ernährungsempfehlungen festgehalten, sollten Kinder Süßes (neben Fettem und Salzigem) nur selten (jedenfalls nicht täglich) konsumieren.

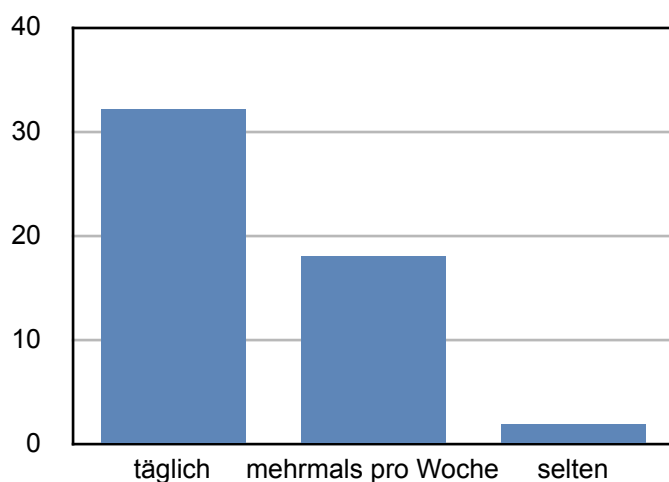
Süßigkeiten und Eis schädigen aus Sicht der chinesischen Diätetik die Milz und führen zur Bildung von Feuchtigkeit. Eis wirkt sich zudem aufgrund der kalten Thermik besonders ungünstig auf das kindliche Yang aus. Ein absolutes Verbot von Süßigkeiten (siehe Kapitel 2 in Hinblick auf zu rigide Erziehungsstile) kann ebenso wie ein Übermaß negative

Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder haben. Die Menge an Süßigkeiten sollte jedoch aber kontrolliert und ein Übermaß vermieden werden. Eine absolute Karenz von Süßigkeiten sollte zudem bei Feuchtigkeitszeichen wie einer verschleimten Nase und breiigem Stuhl eingehalten werden, um das Entstehen bzw. Fortschreiten von Krankheiten zu vermeiden. Laut der TCM basiert ein großes Verlangen nach Süßem, wie es bei Kindern häufig der Fall ist, auf einer MilzQi-Schwäche. Durch das Integrieren von Nahrungsmitteln, die dem süßen Geschmack in der chinesischen Diätetik zugeordnet werden können (z.B. Karotten, Kürbis, Weißkraut) sowie durch die Integration einer warmen, gekochten Morgenmahlzeit kann diesem übermäßigen Verlangen entgegengewirkt werden.⁷³

4.2.4. Brot

Abschließend werden Antworten zu der Fragestellung, wie häufig Brot von Eltern an Kleinkinder im Alter von 2-7 Jahren verabreicht wird, veranschaulicht:

Abb. 9: Konsum von Brot



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

32 Eltern gaben an, dass sie täglich Brot in den Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder zwischen 2 und 7 Jahren integrieren, das sind 62 %, während 35 % mehrmals pro Woche Brotmahlzeiten verabreichen. Die Fragebogenerhebung zeigt außerdem, dass Brot oft zum Frühstück oder Abendessen gereicht wird.

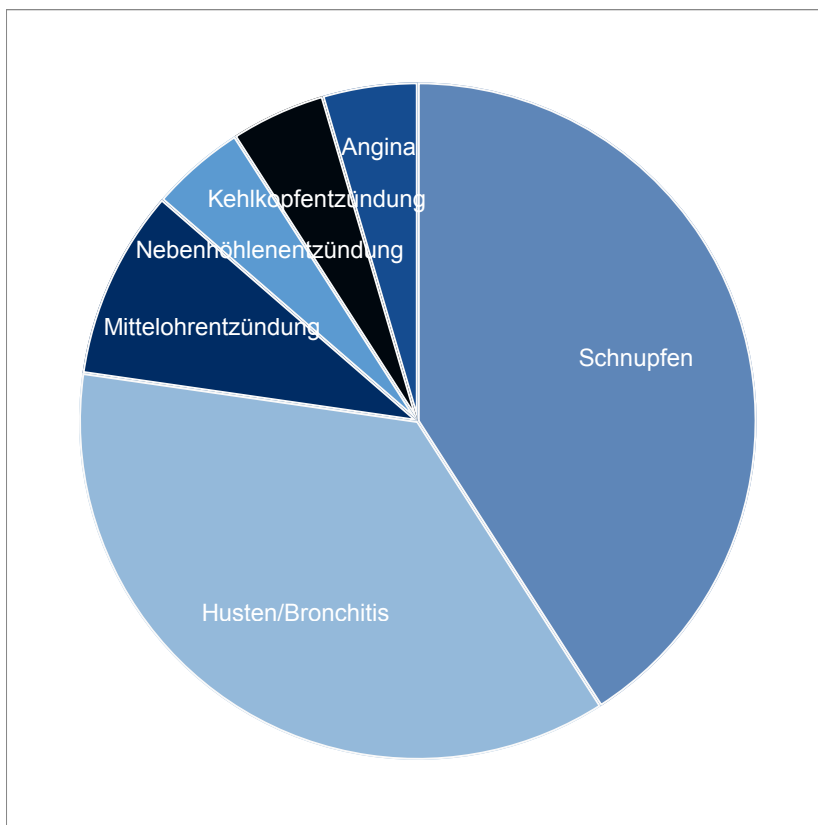
⁷³ Flaws, B., Chinesische Heilkunde für Kinder / TCM-Team, Modul 3

Die westlichen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder zwischen 4 und 10 Jahren enthalten täglich bis zu fünf Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, wobei bei Brot und Gebäck zu Vollkornprodukten geraten wird. Insbesondere als Frühstück (mit vegetarischem Aufstrich, Käse oder Schinken; dazu noch kleingeschnittenes Gemüse) sowie als Jause wird Brot empfohlen.⁷⁴

Gemäß der chinesischen Diätetik kann eine übermäßige Aufnahme, vor allem von industriell verarbeiteten Broten, zu Feuchtigkeit, Schleim und einer Schwächung der Verdauung führen. Weißbrot ist zudem energetisch leer, d.h. es enthält kein Qi.⁷⁵

Zusätzlich zu den Konsumgewohnheiten wurden die Eltern zu dem Auftreten von ausgewählten Krankheitsmustern bzw. Disharmonien befragt. 34 Eltern gaben an, dass ihre Kinder von immer wiederkehrenden Infekten betroffen sind, darunter wurden am häufigsten die folgenden Symptome genannt:

Abb. 10: Wiederkehrende Infekte



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

⁷⁴ Schindler, K., Spitzbart, S., Wolf-Spitzer, A., *So schmeckt's uns allen - Richtig Essen für 4- bis 10-Jährige*

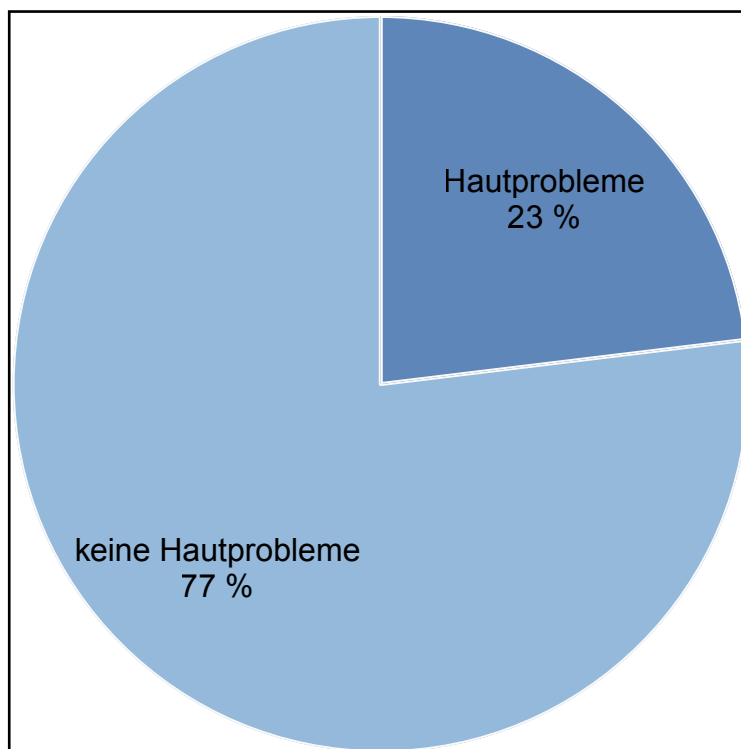
⁷⁵ Temelie, B., Trebuth, B., *Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind*

Die Grafik zeigt, dass die meisten Kinder wiederholt an Schnupfen und Husten erkranken. Dies lässt sich möglicherweise durch die physiologische Schwäche der Milz in Verbindung mit ungünstigen Ernährungsgewohnheiten wie dem häufigen Verzehr von Rohkost, Süßigkeiten, Milchprodukten und Brot erklären.

Alle befragten Eltern gaben an, dass ihre Kinder nicht häufig unter Verdauungsproblemen leiden. Allerdings ergab die Befragung, dass die Stuhlbeschaffenheit von 21 Kindern (40 %) regelmäßig weich und schmierig ist (Hinweis auf MilzQi-Mangel) und 8 Kinder immer wieder Nahrungsmittelreste im Stuhl haben (Hinweis auf MilzYang-Mangel). Bei 21 Kindern (40 %) wechselt zudem die Stuhlkonsistenz zwischen hart und geformt bzw. weich und schmierig (Hinweis auf LeberQi-Stagnation).

Eine weitere Frage hinsichtlich empfindlicher Haut bei den Kindern ergab folgendes Ergebnis:

Abb. 11: Hautprobleme



Quelle: eigene Berechnung und Darstellung

Zu den am häufigsten genannten Hautproblemen zählen Trockenheit und Ausschläge (z.B. Windelausschlag oder Ausschlag nach Milchkonsum). Während die Trockenheit

vermutlich auf einen Blutmangel zurückzuführen ist, könnten die Ausschläge auf eine Problematik mit Feuchter Hitze hindeuten.

4.3. Ernährung für Kleinkinder gemäß der TCM⁷⁶

Das zentrale Anliegen der chinesischen Diätetik in Bezug auf die tägliche Ernährung ist die Stärkung der Funktionskreise Magen und Milz, insbesondere bei Kindern. Wie in Kapitel 3 erläutert, stellen Störungen in diesen Funktionskreisen außerdem die Kernursache vieler Kinderkrankheiten dar, weshalb eine stärkende Ernährung für die Mitte viele Vorteile für die Gesundheit der Kinder mit sich bringt. Der Magen ist die Quelle der Flüssigkeiten und soll mittels Körpersäfte-unterstützenden Nahrungsmitteln gestützt werden, während die Milz Wärme für die Umwandlung und den Transport der Nahrungsmittel benötigt. Hinzu kommt, dass Kinder häufig von einem durch die schwache Mitte verursachten Blutmangel betroffen sind, das heißt, sie sollten regelmäßig Blut- und Säfte bildende Nahrungsmittel zu sich nehmen (z.B. saftiges Gemüse in Form von Suppen, Kompotte und Eintöpfe). Zudem sollten die Speisen klar und rein sein, was bedeutet, dass die Nahrungsmittel frisch und frei von Schadstoffen oder Verunreinigungen sein sollten.

4.3.1. *Ernährungsempfehlungen aus Sicht der TCM*

In Hinsicht auf das Temperaturverhalten sind Nahrungsmittel mit neutraler, warmer bzw. kühler Thermik als ideal für die Ernährung von Kindern zu betrachten. Betreffend den Geschmacksrichtungen sind Nahrungsmittel mit süßem (Qi-tonisierend, Säfte spendend, harmonisierend etc.), neutralem (regulieren den Flüssigkeitshaushalt, regen Ausscheidungen an) und saurem (unter anderem Blut- und Säftebewahrend) Geschmack am besten für eine Ernährung zur Stärkung der Mitte geeignet. Süße, neutrale Nahrungsmittel sind insbesondere vorteilhaft, da sie den Energiebedarf und den Heißhunger nach Süßem decken können. Die natürliche Süße von gegartem Gemüse, Getreide, Kompotten oder maßvoll verwendeten Süßmitteln wie Gerstenmalz trägt dazu bei, dass kleine Kinder nicht übermäßig nach Süßem verlangen.

⁷⁶ Engelhardt, U., Hemen C., Chinesische Diätetik / Engelhardt, U., Nögel, R., Rezepte der chinesischen Diätetik / TCM-Team, Modul 3

Die nachfolgende Tabelle enthält ausgewählte Nahrungsmittel, die regelmäßig von Kindern gegessen werden sollten:

Tabelle 3: Nahrungsmittelübersicht für Kinder⁷⁷

Nahrungsmittel	Thermik	Geschmack	Wirkung
Karotten	neutral	süß	beseitigt Verdauungsblockaden
Spinat	kühl	süß	Blut und Yin bewahrend, befeuchtend, befeuchtet und glättet den Darm, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, stützt die Leber, klärt die Sicht, Qi-absenkend
Mangold	kühl	süß	bildet Blut und Säfte, tonisiert Qi
Erbsen (frisch)	neutral	süß	harmonisieren die Mitte, senken Qi ab, leiten Feuchtigkeit aus, wirken abführend, entgiftend
Fisolen	kühl	süß	unterstützen die Mitte, diuretisch
Linsen	neutral	süß	stärken Niere und Herz, diuretisch
Fenchel	warm	süß und scharf	reguliert das Qi, schmerzstillend, harmonisiert die Mitte, vertreibt Wind, wärmt die Nieren
Reis	neutral, warm	süß	stützt das Qi, erwärmt die Mitte, stützt den Magen, harmonisiert die Mitte, transformiert Feuchtigkeit, beseitigt Diarrhö
Rote Rüben	neutral	süß	bildet Blut
Polenta bzw. Maiskolben	neutral	süß	reguliert die Mitte, harmonisiert den Magen, diuretisch
Apfel als Mus oder Kompott	kühl	süß, etwas sauer	Säfte erzeugend, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, behebt Diarrhö, befeuchtet die Lunge
Birne als Mus oder Kompott	kühl	süß, etwas sauer	kühlt Hitze, erzeugt Säfte, wirkt gegen Trockenheit, wandelt Schleim um
Rindfleisch	warm	süß	unterstützt die Mitte, Blut und Qi, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen
Hühnerfleisch	warm	süß	erwärmt die Mitte, stützt Qi und Blut, ergänzt das Knochenmark
Eier	neutral (Eigelb), kühl (Eiweiss)	süß	befeuchtend und Yin-nährend, harmonisiert die Mitte
Kürbis	neutral bis warm	süß	unterstützt die Mitte, stützt das Qi, wandelt Schleim um, löst Entzündungen, schmerzstillend,
Knollensellerie	neutral	süß	tonisiert das Qi der Mitte, bildet Säfte
Zucchini	kühl	süß	bildet Säfte, tonisiert die Mitte, kühlt Hitze, transformiert Schleim

Quelle: eigene Darstellung; Barbara Temelie/Beatrice Trebuth: *Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind*; TCM-Team, Modul 3

⁷⁷ Temelie, B., Trebuth B., *Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind* / TCM-Team, Modul 3

In der chinesischen Diätetik bildet Getreide den Hauptbestandteil einer Mahlzeit, während andere Nahrungsmittel wie Gemüse, Fleisch und Eier eher ergänzende Funktionen erfüllen und vor allem zur geschmacklichen Verfeinerung dienen. Ideale Getreidesorten zur Stärkung der Mitte sind vor allem Reis, Gerste, Hafer, Hirse und Mais. Weizen und die entsprechenden Unterformen wie Couscous, Einkorn, Emmer etc. sind aus Sicht der TCM kühl und befeuchtend und daher schwieriger zu verdauen als z.B. Reis. Weizen wird vorwiegend bei Kindern als mögliche Abendmahlzeit und bei Unruhezuständen (z.B. als Weizengrießbrei) empfohlen. Im ersten Lebensjahr empfiehlt die TCM einen Verzicht auf glutenhaltige Getreideprodukte und auch im Kleinkindalter sollte der Verzehr auf ein Minimum reduziert werden, da sie schwer verdaulich sind und die Mitte-Funktionskreise zusätzlich schwächen.

Aus Sicht der Chinesischen Diätetik ist es unerlässlich, dass Kinder kleine Mengen Fleisch für den Aufbau von MilzQi/MilzYang konsumieren. Das Fleisch sollte wenig Fett haben und am Besten klein geschnitten und gekocht sein (z.B. geschmort als Eintopf), um die Verträglichkeit zu erhöhen. Fetttes Fleisch und eine fettige Zubereitung wie z.B. Frittieren ist zu meiden, da diese Feuchtigkeit, Schleim, Hitze und Stagnationen verursachen bzw. verstärken. Rinder- oder Hühnersuppen sind ebenfalls empfehlenswerte Speisen, da sie Qi, Blut, Yin und Essenz stärken und von Kindern meist gerne gegessen werden. Insbesondere ist für Kinder gelegentlich eine Kalbsknochensuppe zu empfehlen, da diese gutes Knochenwachstum fördert. Frischer Fisch - gedünstet oder im Rohr gebraten - eignet sich als Abwechslung zu Fleisch auch für die Kinderküche (z.B. Lachsforelle, Saibling, Karpfen).

Hülsenfrüchte haben allgemein eine Blut- und Qi-stützende Wirkung, kräftigen die Milz und harmonisieren den Magen; ebenso stützen sie die Nieren. Allerdings wirken Hülsenfrüchte diuretisch, das heißt, sie leiten Feuchtigkeit aus; bei diversen Blut- und Yin-Mängeln sind Hülsenfrüchte daher mit Vorsicht zu genießen (wie bereits erwähnt, sind viele Kleinkinder von einem Blutmangel betroffen); aufgrund des hohen Stärkegehaltes (insbesondere von Bohnen oder Kichererbsen) verstärken Hülsenfrüchte LeberQi-Stagnationen.⁷⁸

Je dunkler die Frucht von Gemüse-/Obstsorten wie Kürbis und Apfel ist, desto wärmer wirkt das Nahrungsmittel in Bezug auf seine Thermik. Birnen sind hingegen thermisch

⁷⁸ Engelhardt, U., Hempen C., Chinesische Diätetik / Engelhardt, U., Nögel, R., Rezepte der chinesischen Diätetik / TCM-Team, Modul 3

kühler als Äpfel und sollten bei einer Kälte der Milz und des Magens (die sich zum Beispiel in ungeformtem, breiigem Stuhl äußern kann) vermieden werden.

Als Getränke für Kinder eignet sich warmes Wasser und gelegentlich ungesüßten, mit warmen Wasser verdünnten Traubensaft (wirkt Säfte- und blutbildend).⁷⁹

Zusätzlich zu den oben genannten Nahrungsmitteln, stärken darüber hinaus die folgenden Faktoren die kindliche Mitte aus Sicht der chinesischen Diätetik und entsprechen dem Dao des richtigen Essens:⁸⁰

- **Regelmäßiges Essen**

Die Milz liegt die Regelmäßigkeit bzw. unregelmäßige Ernährung schädigt die Milz. Regelmäßige Essenszeiten sind daher wichtig für Kinder, damit Magen und Milz ihre Funktionen bestmöglich erfüllen können. Das heißt, das zwischen den Mahlzeiten zumindest eine Pause von zwei Stunden sein sollte. Ständiges Snacken oder das Essen zwischen den Hauptmahlzeiten kann das Magen- und das MilzQi negativ beeinflussen.

Darüber hinaus wird zur Stärkung der Mitte empfohlen, während der Mahlzeiten auf das Trinken zu verzichten und Flüssigkeiten stattdessen zwischen den Mahlzeiten einzunehmen. Andernfalls vermischen sich die Getränke mit dem Speisebrei, was zur Verdünnung der Verdauungssäfte führt und die Arbeit von Magen und Milz erschweren kann.

- **Essverhalten**

Emotionale Extreme wie Freude, Zorn, Angst oder Trauer können die Funktionen von Milz und Magen stören. Daher ist es besonders für Kinder von großer Bedeutung, gemeinsam am Esstisch und in einer emotional ausgeglichenen Atmosphäre und mit Freude zu essen. Probleme von den Eltern sollten nicht beim Essen besprochen werden, denn insbesondere Kleinkinder reagieren sensibel auf Spannungen und Konflikte. Darüber hinaus sollte vermieden werden, dass Kinder während der Mahlzeiten durch Ablenkungen wie Fernseher, Zeitschriften oder Bücher beschäftigt sind. Das gründliche Kauen der Nahrung ist von entscheidender Bedeutung, damit Magen und Milz die Feinensenz der Speisen optimal extrahieren können.

⁷⁹ Engelhardt, U., Hempen C., Chinesische Diätetik / TCM-Team, Modul 3

⁸⁰ Lorenzen, U., Noll A., Wandlungsphase Erde / TCM-Team, Modul 3

• Essenszeiten

Wie bereits erwähnt, kommt der Morgenmahlzeit in der TCM eine besonders zentrale Rolle zu. Zwischen 7 und 11 Uhr sind die Verdauungsorgane, insbesondere Magen und Milz, energetisch am aktivsten, wodurch in dieser Zeit die größte Aufnahme- und Umwandlungsfähigkeit für Nahrungsmittel besteht. Diese Phase bietet die ideale Gelegenheit, durch eine nährnde Mahlzeit ausreichend nachgeburtliches Qi zu bilden. Am Morgen sollte zudem das Yang aktiviert und dynamisiert werden, da die Nacht der Yin-Phase zugeordnet ist und dadurch das Yang während des Schlafes absinkt und sich beruhigt. Ein warmes, gekochtes, leicht verdauliches Frühstück trägt dazu bei, das Verdauungsfeuer anzuregen und den Körper für den Tag zu stärken. Eine ideale Morgenmahlzeit sind Suppen, Kompotte, Omelette mit Gemüse, Reis etc. Auch Reste vom Abendessen (z.B. geschmortes Ofengemüse, Fleischbällchen) eignen sich als Frühstück.

Auch das Mittagessen sollte warm und frisch zubereitet sein, um die Mitte zu unterstützen. Kalte, fette, schwere oder stark gesüßte Speisen sollten vermieden werden, da sie die Verdauung belasten und die Bildung von Feuchtigkeit fördern können. Ideal sind hier beispielsweise kleine Mengen Fleisch (Huhn, Rind) bzw. Fisch mit Reis und Gemüse.

Das Abendessen hingegen sollte idealerweise vor 19 Uhr eingenommen werden und maßvoll ausfallen (die Minuszeit von Magen und Milz ist zwischen 19 und 23 Uhr). Das Abendessen sollte so ausgerichtet sein, dass es das Yin unterstützt. Neutrale oder leicht kühlende und vom Geschmack her süße Nahrungsmittel wie Weizengrießbrei oder Kartoffelsuppe fördern Entspannung und einen erholsamen Schlaf bei Kindern. Im Gegensatz dazu sollten abends Yang-aktivierende Lebensmittel wie sehr heiße, scharfe, kalte oder schwere Speisen generell vermieden werden.

In der TCM ist das Kochen mit einem fürsorglichen Aspekt verbunden und bietet den Eltern eine weitere Möglichkeit, ihre Liebe und Fürsorge zu ihren Kindern auszudrücken. Gesundes Essverhalten wird zudem am Besten von den Eltern selbst vorgelebt. Auch im Westen kennen wir den Zusammenhang zwischen Kochen und Fürsorge und zeigt sich in Sprichwörtern wie „eine mit Liebe zubereite Speise“ bzw. „Liebe geht durch den Magen“.⁸¹

⁸¹ Temelie, B., Trebuth, B., *Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind / TCM-Team, Modul 3*

4.3.2. Zu vermeidende Nahrungsmittel und Getränke⁸²

Um die kindliche Milz zu stärken und die Entstehung von Krankheiten zu vermeiden, ist es unabdingbar, die nachfolgenden Nahrungsmittel nur selten bis gar nicht zu konsumieren:

- Milch- und Milchprodukte
- Rohkost (Obst und Gemüse)
- Speiseeis
- Häufige Brotmahlzeiten, Cracker
- Süßigkeiten (Nutella, Kindersnacks etc.)
- Kalte Getränke und Speisen aus dem Kühlschrank
- keine Tiefkühlkost
- kein Mikrowellenessen und Fertigprodukte
- Bananen
- Fruchtsäfte (z.B. Apfel- und Orangensaft) und Sirupe

Wie bereits teilweise erwähnt, sind die oben genannten Nahrungsmittel und Getränke vorwiegend thermisch kühl bzw. kalt; sie schädigen aus chinesischer Sicht die Verdauung (das Yang) und fördern die Bildung von Feuchtigkeit und Schleim (durch die befeuchtende Wirkung).

Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass der steigende Zeitdruck in allen Gesellschaftsschichten und Altersgruppen sowie die vielfach bei Müttern vorhandene Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung den Trend zu Fertiggerichten, Rohkost, Tiefkühlprodukten und Mikrowellenkost begünstigt hat. Zusätzlich wird dieser Trend durch die ernährungswissenschaftliche Bewerbung solcher Gerichte als gesund weiter verstärkt. Aus Sicht der TCM sind diese zeitsparenden Gerichte energetisch leer, da sie kein Qi enthalten. Der regelmäßige Verzehr solcher Speisen kann daher zu Energiemangel führen und bei Kindern die Entstehung chronischer Beschwerden begünstigen.⁸³

⁸² Flaws, B., *Chinesische Heilkunde für Kinder / TCM-Team, Modul 3*

⁸³ Temelie, B., Trebuth, B., *Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind*

5. Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit zeigt auf, dass aus Sicht der TCM die physiologischen Besonderheiten von Kindern und die Unreife vor allem im Funktionskreis Milz maßgeblich zur Entstehung häufig auftretender Disharmonien wie Verdauungsbeschwerden, wiederkehrenden Infekten oder Konzentrationsproblemen beitragen. In der chinesischen Medizin spielt dabei die Ernährung eine Schlüsselrolle: Westliche Ernährungsgewohnheiten, geprägt von (thermisch) kalten, schwer verdaulichen oder energetisch leeren Nahrungsmitteln wie Rohkost, Milchprodukten und häufigen Brotmahlzeiten, wirken sich negativ auf die Mitte aus, fördern Feuchtigkeitsansammlungen und schwächen das Qi.

Im Gegensatz dazu bietet die chinesische Diätetik konkrete Ansätze zur Prävention und Behandlung von häufig bei Kindern auftretenden Disharmonien. Eine gezielte Ernährung, die den Fokus auf warme, leicht verdauliche und Qi-stärkende Lebensmittel legt, unterstützt nicht nur die Verdauungsfunktion, sondern stärkt auch die Widerstandskraft der Kinder gegen Krankheiten. Konkrete Maßnahmen wie die Vermeidung von kalten Speisen sowie die Berücksichtigung von Thermik und Geschmack in der Nahrungsmittelauswahl haben sich als wirksam erwiesen, um die Mitte von Kindern zu unterstützen und die Gesundheit ganzheitlich zu fördern.

Zusammenfassend zeigt diese Arbeit, dass eine Ernährung nach den Prinzipien der TCM eine entscheidende Grundlage für die gesunde Entwicklung von Kindern bildet. Ergänzt durch weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen wie ausreichende Bewegung an der frischen Luft und erholsamen Schlaf können Kinder widerstandsfähiger gemacht und Krankheiten effektiv vorgebeugt werden.

Abschließend möchte ich als Mutter von zwei Kindern von meiner persönlichen Erfahrung berichten, dass eine Ernährungsumstellung nach den Prinzipien der chinesischen Diätetik bei Kindern einfacher umzusetzen ist, als man vielleicht denkt. Seitdem ich vor vier Jahren die Ernährung meiner Kinder auf eine Mitte-stärkende Ernährung umgestellt habe, konnte ich beobachten, dass sie seltener krank werden und Krankheitsverläufe deutlich milder ausfallen, sodass bisher kaum Behandlungen mit Antibiotika notwendig waren. Darüber hinaus entwickeln meine Kinder ein natürliches Bewusstsein dafür, wie entscheidend die Ernährung ihre Gesundheit beeinflusst.

Literaturverzeichnis

Fachliteratur

Bohlayer, R., 2008, 1. Auflage, Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche, Hippokrates, ISBN 978-3-830454-44-1

Engelhardt, U., Hempen, C., 2006, 3. Auflage, Chinesische Diätetik, Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-56491-8

Engelhardt, U., Nögel, R., 2009, 1. Auflage, Rezepte der chinesischen Diätetik, Elsevier, ISBN 978-3-437-57371-2

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

Kaptchuk, T., 2010, Das große Buch der chinesischen Medizin, Knauer, ISBN 978-3-426875-30-8

Lorenzen, U., Noll, A., 2012, 2. Auflage, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 3, Die Wandlungsphase Erde, Verlag Müller & Steinke München, ISBN 978-3-875692-03-7

Maciocia, G., 2017, 3. Auflage, Grundlagen der Chinesischen Medizin, Elsevier, ISBN 978-3-86401-028-6

Ni, M., 2022, 2. Ausgabe, Der Gelbe Kaiser - Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, Knauer, ISBN 978-3-426-87570-4

Ottenschläger, V., Radbauer C., 2019, 1. Auflage, Ea(s)t meets West - Fit und gesund mit der Westlichen 5-Elemente-Ernährung, Springer Verlag, ISBN 978-3-662560-49-5

Scott, J., Barlow, T., 2014, 2. Auflage, Akupunktur in der Kinder- und Jugendmedizin, Verlag Systematische Medizin AG, ISBN 978-3-86401-028-6

Temelie, B., Trebuth, B., 2019, 20. Auflage, Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind, Joy Verlag, ISBN 978-3-928554-09-1

Wilhelm, R., 2021, 8. Auflage, Lotse - Tao te King - Das Buch vom Sinn und Leben, Nikol Verlagsgesellschaft, ISBN 978-3-868200-55-3

Zhao X., 2007, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, Heinrich-Hugendubel-Verlag, ISBN 978-3-7205-5002-4

Quellen für Fachartikel, Broschüren, Internetbeiträge

Bohlayer, R., 2023, Das Kind in der TCM-Praxis, Thieme

Krammer-Pojer, O., 2019, Chinesische Medizin in der Kinderheilkunde - Plädoyer für einen integrativen Behandlungsansatz, Springer-Verlag

Schierl, S., 2023, Die eigene Mitte finden - Erkrankungen im Kindesalter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Springer-Verlag

Schindler, K., Spitzbart, S., Wolf-Spitzer, A., 2020, So schmeckt's uns allen - Richtig Essen für 4- bis 10-Jährige, Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSV)

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021-2023, Modul 1-3

www.ordensklinikum.at, „Mama, ich höre dich nicht!“ - Wenn sich eine Erkältung auf die Ohren schlägt, Beitrag vom Ordensklinikum Linz, 2023, entnommen am 1.1.2025

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Umwandlung durch die Milz	16
Abb. 2: Aufgaben von Magen und Milz als Teil des Dreifach-Erwärmers	17
Abb. 3: Wandlungsphasen und relevante Interaktionszyklen	22
Abb. 4: Untersuchung der Fingervene	29
Abb. 5: Wechselwirkungen der Funktionskreise Milz und Lunge	40
Abb. 6: Konsum von Milch	52
Abb. 7: Konsum von Rohkost	54
Abb. 8: Konsum von Süßigkeiten	55
Abb. 9: Konsum von Brot	56
Abb. 10: Wiederkehrende Infekte	57
Abb. 11: Hautprobleme	58

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Disharmonien der Leber	45
Tabelle 2: Speiseplan Kindergarten	51
Tabelle 3: Nahrungsmittelübersicht für Kinder	60

Anhang: Fragebogen

TCM Ernährung bei Kleinkindern

Liebe Eltern,

die Ernährung Ihres Kindes spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Ernährung als wichtige Grundlage der kindlichen Energie und Abwehrkraft betrachtet.

Ziel dieses Fragebogens ist es

1. die bisherigen Ernährungsgewohnheiten ihres Kindes besser zu verstehen
2. mögliche Zusammenhänge zu immer wiederkehrenden Infekten und Krankheitsmustern zu analysieren
3. mögliche Herausforderungen bei der Umstellung auf eine Ernährung nach der TCM bei ihren Kindern besser zu verstehen.

Die Beantwortung des Fragebogens dauert etwa 15 Minuten.

Ihre Antworten werden anonym behandelt. Die Auswertung erfolgt im Rahmen meiner Diplomarbeit zum Thema "Chinesische Diätetik in der Kinderheilkunde".

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, diesen Fragebogen auszufüllen!

1 Wie alt ist ihr Kind?

2 Welches Geschlecht hat Ihr Kind?

☐ weiblich ☐ männlich

3 Wie groß ist Ihr Kind (in cm)?

4 Wieviel wiegt Ihr Kind?

5 Besucht Ihr Kind eine Betreuungseinrichtung (Kinderkrippe, Kindergarten etc.)?

☐ ja ☐ nein

6 Wo isst ihr Kind mittags?

☐ zu Hause ☐ in der Betreuungseinrichtung

7 Sind Sie mit der Essensqualität bzw. der Essensauswahl in der Betreuungseinrichtung zufrieden?

☐ ja ☐ nein ☐ mein Kind isst mittags zu Hause

☐ wenn nein, warum nicht:

8 Leidet ihr Kind an einer chronischen Erkrankung (z.B. Diabetes, Zöliakie etc.)?

☐ ja ☐ nein

☐ wenn ja, welche (bitte geben Sie an)

9 Leidet ihr Kind an immer wiederkehrenden Infekten (z.B. Mittelohrentzündungen, Husten/Bronchitis, Angina, Schnupfen, Verdauungsprobleme)?

☐ ja ☐ nein

☐ wenn ja, bitte geben Sie an welche (Mehrfachnennung möglich)

10 Wie häufig wurden bereits Antibiotika verabreicht?

☐ mehrmals im Jahr ☐ selten (1-2 mal bisher) ☐ noch nie

11 Gibt es bekannte Allergien bzw. Unverträglichkeiten bei Ihrem Kind?

☐ ja ☐ nein

☐ wenn ja, welche:

12 Hat Ihr Kind häufig Verdauungsprobleme?

☐ ja ☐ nein

☐ wenn ja, bitte angeben: Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Blähungen

13 Wie würden Sie den Stuhl Ihres Kindes beschreiben?

Fragesupport: Wählen Sie eine oder mehr Antworten

☐ geformt aber eher weich/schmierig ☐ hart/geformt ☐ weich und ungeformt ☐ mit Nahrungsmittelresten (z.B. Maiskörner, Tomatenhaut etc.)

☐ wechselnde Konsistenz

14 Leidet ihr Kind an einer empfindlichen Haut bzw. Hauterkrankung (Neurodermitis, Schuppenflechte, trockene Haut etc.)?

☐ ja ☐ nein

☐ wenn ja, welche:

15 Wirkt Ihr Kind oft müde und energielos?

☐ ja ☐ nein

16 Hat Ihr Kind häufig kalte Füße?

☐ ja ☐ nein

17 Wie ist der Schlaf Ihres Kindes?

☐ ruhig und erholsam ☐ unruhig mit mehrmaligem Aufwachen ☐ schweres Einschlafen

18 Hat Ihr Kind oft Appetit?

☐ ja, normal ☐ nein, eher wenig ☐ schwankt stark

19 Wie oft isst Ihr Kind täglich?

☐ 3 Hauptmahlzeiten ☐ 3 Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten ☐ unregelmäßig

20 Isst Ihr Kind täglich ein Frühstück, bevor es ausser Haus geht?

☐ ja ☐ nein

☐ wenn ja, bitte kurze Beschreibung des Frühstücks (z.B. warm gekocht, kalte Speisen wie z.B. Brot, Joghurt, Müsli etc.; inkl. Getränke z.B. warme Milch, Kakao):

21 Wie oft konsumiert ihr Kind Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse etc.)?

☐ täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie

22 Wie oft isst ihr Kind Rohkost (rohes Obst bzw. Gemüse)?

☐ täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie

23 Wie oft isst ihr Kind Süßigkeiten/Mehlspeisen?

Fragesupport: Wählen Sie eine oder mehr Antworten

☐ täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie

24 Wie oft isst ihr Kind tierische Produkte (Fleisch, Eier etc.)?

☐ täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie

25 Wie oft isst ihr Kind Brot/Gebäck?

☐ täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie

26 Beschreiben Sie kurz, was ihr Kind normalerweise zu Abend isst?

Fragesupport: z.B. Kalte Jause mit Brot, Aufschnitt, Suppe etc.

27 Welche Getränke trinkt Ihr Kind regelmäßig?

Fragesupport: z.B. Leitungswasser, prickelndes Mineralwasser, Fruchtsaft (z.B. Apfelsaft, Traubensaft, Orangensaft), Sirup, Limonade, Tee, Kakao etc.

28 Gibt es bestimmte Lebensmittel, die Sie vermeiden, Ihrem Kind zu geben? Wenn ja, welche und warum?

29 Haben Sie bereits von der TCM Ernährung und Ihrer Anwendung in der Kinderernährung gehört?

☐ ja ☐ nein

30 Interessieren Sie sich dafür mehr über die chinesische Ernährung für Kinder zu erfahren?

☐ ja ☐ nein

31 Würden Sie erwägen, Elemente der TCM in die Ernährungsgewohnheiten Ihres Kindes zu integrieren?

☐ ja ☐ nein ☐ vielleicht

☐ wenn nein, warum nicht?

32 Welche Faktoren würden eine Integration der TCM Ernährung bei Ihrem Kind beeinflussen?

Fragesupport: Wählen Sie eine oder mehr Antworten

- | | | | |
|--|---|--|---|
| ☐ Wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit | ☐ Empfehlungen von Fachleuten bzw. KinderärztInnen | ☐ Leichte Integration in den Alltag | ☐ Verfügbarkeit der empfohlenen Lebensmittel |
| ☐ Akzeptanz durch das Kind | | | |
| ☐ Andere (bitte geben Sie an) | <input type="text"/> | | |

33 Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Integration der TCM in die Ernährungsgewohnheiten Ihres Kindes?

Fragesupport: Wählen Sie eine oder mehr Antworten

- ☐ zeitliche Herausforderung ☐ mangelnde Akzeptanz des Kindes ☐ zu wenig Wissen ☐ Überforderung
- ☐ Andere (bitte geben Sie an)