

Tradition und Anwendung chinesischer Diätetik in der Wochenbettpflege, mit einem Einblick in die Praxis in Taiwan.

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in Chinesischer
Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Shen-Ju Chang

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

Eidesstattliche Erklärung

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

Datum und

eigenhändige Unterschrift

23.01.2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Shen-Ju Chang', written in a cursive style.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	5
1. Historische Dokumentation über chinesische Praxis der Wochenbettpflege	7
1.1. Kompendium der effektiven Rezepturen für Frauen - FuRen DaQuan LiangFang (1237) von Zi-Ming Chen (ca. 1190 - 1270)	7
1.2. Die Essenz von Danxi's Methoden der Behandlungen (DanXi ZhiFa XinYao) von Zhen-Heng Zhu (1281-1358)	18
2. Die Etymologie des Begriffs „ZuoYueZi“	20
3. Die Bedeutung des Wochenbettes aus der Sicht der traditionellen chinesische Medizin	22
3.1. Qi und Blut kräftig tonisieren	23
3.2. Allgemeines Wohlbefinden nachhaltig verbessern	25
4. Die traditionelle Norm des Wochenbettes in Taiwan	27
4.1. Traditionen in der Ernährung:	28
4.2. Traditionen in der Alltagspflege:	30
4.3. Die Anwendung diätetischer Therapie:	32
4.4. Einsatz der Kräuter im Wochenbett	39
5. Ernährungskonzept mit Verwendung von Lebensmitteln und Kräutern in Österreich für das Wochenbett	42
5.1. Woche 1	43
5.2. Wochen 2-3	48
5.3. Wochen 3-4	52
5.4. Wochen 4-5	55
6. Zusammenfassung	57

7. Literatur- und Quellenverzeichnis:	59
8. Appendices	62
A. LiGi (礼记): Buch der Riten.	62
B. Chen, Zhi-Ming, FuRen DaChuan LiangFang	63
C. Zhu, Zeng-Heng, Danxi Zhifang Xinyao	64
D. Chen, Zhi-Ming, FuRen DaChuan LiangFang	65
E. Zhang, Chieh-Pin, FuRenGui	65
F. Zhang, Yao-Sun, ChanYunJi	66
G. Chuang, Shu-Chi, 女人的三春	66
H. Rezept für Congee	67
I. Rezept für Hühneressenz	67

Vorwort

Im chinesischen Kulturkreis sind die 40 Tage nach der Geburt eine entscheidende Zeit für die frisch entbundene Mutter. Um ihr zukünftiges, gesundheitliches Wohlergehen und ihre Fruchtbarkeit zu sichern, wird sie von ihrer Familie bestmöglich versorgt und gepflegt. Mehrmals täglich wird ihr besondere Nahrung zubereitet, um ihren Körper zu stärken und möglichen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Die Ausführung dieser postpartalen Pflege unterscheidet sich jedoch deutlich in Bezug auf Dauer, Regeln, Tabus und Art der Versorgung – von Region zu Region, Volksgruppe zu Volksgruppe und sogar von Familie zu Familie. Auch innerhalb des chinesischen Kulturkreises gibt es große Unterschiede und teilweise Meinungsverschiedenheiten. Dennoch lässt sich erkennen, dass viele dieser Traditionen auf historische Medizinbücher und alte Schriften zurückgreifen.

Die Praxis des „Zuo Yue Zi“ – der postpartalen Nachpflege – wurde lange Zeit hauptsächlich innerhalb der Familie weitergegeben, vor allem durch die weiblichen Mitglieder, die diesen Brauch entweder als Pflegende oder selbst als Wöchnerin erlebten. Man handhabte die Tradition oft so, wie es die Schwiegermutter¹, Großmutter oder Mutter kannte und weitergab. Doch obwohl dieses Wissen vorwiegend unter Frauen blieb, gab es auch chinesische Ärzte – in der früheren Geschichte waren dies Männer – die sich dieser Thematik annahmen und ihr Wissen mit medizinischer Expertise niederschrieben. Ohne

¹ Die chinesische Kultur ist durch eine patriarchalische Sozialstruktur geprägt. Nach der Heirat gehört eine Frau zur Familie ihres Mannes und verliert ihre Zugehörigkeit zu ihrer ursprünglichen Familie. Bei einer Geburt liegt die Aufgabe der postpartalen Pflege traditionell auf den Schultern der Schwiegermutter, während die leiblichen Eltern der Frau in der Regel nur finanziell unterstützen dürfen.

Heute haben Frauen deutlich mehr Optionen, da die postpartale Pflege und Verpflegung inzwischen kommerzialisiert wurden. Die Qualität des „Zuo Yue Zi“ (des traditionellen Wochenbetts) hängt nicht mehr ausschließlich von den Ressourcen der eigenen Schwiegermutter ab. Bei ausreichenden finanziellen Mitteln kann man zwischen verschiedenen, externen Wochenbett-Services wählen, sei es die Lieferung von Wochenbettverpflegung, eine private Wochenbettpflegerin (Postpartum Nanny) oder ein Aufenthalt in einem Wochenbett-Pflegezentrum.

diese Dokumentationen in medizinischen Texten wäre das „Zuo Yue Zi“ wohl ein verborgener Schatz der Geschichte geblieben. Heute jedoch, meiner Erfahrung nach, eröffnen sich durch die Entwicklung der neuen Medien und Publikationen neue Wege, um mehr über das Zuo Yue Zi zu erfahren.

Viele der „Do’s und Don’ts“ – wie z.B. kein Speiseeis essen, die Haare nicht waschen oder viel Hühnersuppe konsumieren – werden durch den Einfluss westlicher Schulmedizin und mangels wissenschaftlicher Untersuchungen aus der TCM oft als abergläubisch oder unwissenschaftlich kritisiert. Es wird hinterfragt, ob einige dieser Vorschriften angesichts des verbesserten Lebensstandards noch zeitgemäß sind. Persönlich bin ich der Ansicht, dass jeder Brauch seinen Sinn und Zweck hat, auch wenn eine sorgfältige Prüfung notwendig ist, um herauszufinden, welche davon im heutigen Kontext noch relevant sind.

In dieser Diplomarbeit möchte ich die Originalquellen der chinesischen, postpartalen Pflege untersuchen und präsentiere dafür meine Übersetzungen. Weiteres, basierend auf meinem Wissen aus der TCM-Ernährungsausbildung, mich mit den Bräuchen und Traditionen aus Taiwan näher auseinandersetzen und am Ende ein eigenes Konzept für das Wochenbett vorstellen. Aufgrund des vorgegebenen Umfangs und meiner eigenen Herkunft beschränke ich meine Recherche auf die in Taiwan verbreitete Tradition des „Zuo Yue Zi“.

Schließlich möchte ich mich bedanken bei unserer Kursleiterin, Siglinde Meissner und bei meinem Mann für seine Unterstützung.

1. Historische Dokumentation über chinesische Praxis der Wochenbettpflege

Aus historischen Schriften und medizinischen Abhandlungen können wir erfahren, wie Menschen im chinesischen Kulturkreis damals mit Geburt und Wochenbett umgingen. In diesem Kapitel präsentiere ich eine Auswahl an Dokumenten, die in der Geschichte des chinesischen Wochenbettes einen besonderen Stellenwert und Einfluss haben und über Generationen hinweg immer wieder studiert und zitiert wurden. Um den Umfang dieser Arbeit im Rahmen zu halten, beschränke ich die Auswahl auf die folgenden zwei Quellen.

1.1. Kompendium der effektiven Rezepturen für Frauen - *FuRen DaQuan LiangFang* (1237) von Zi-Ming Chen (ca. 1190 - 1270)

Obwohl es noch frühere medizinische Abhandlungen zur Geburtshilfe gibt, gilt das *Kompendium der effektiven Rezepturen für Frauen* als die älteste erhaltene gynäkologische Publikation der traditionellen chinesischen Medizin. Dieses Werk gliedert systematisch in 24 Bänden alle frauenspezifischen Disharmonien und deren Behandlungsmethoden.

Das Kapitel zur Postpartum-Pflege erstreckt sich von Band 18 bis einschließlich Band 23 und enthält Hinweise zur Pflege sowie zur Behandlung von Erkrankungen der Wöchnerin, ergänzt durch zahlreiche Rezepturen. Chens Abhandlung über die Wochenbettpflege gilt als die umfangreichste historische Quelle zu diesem Thema. Das Kompendium diente als Grundlage für viele gynäkologische Medizinbücher und beeinflusste die Fachliteratur bis in die Qing-Dynastie (1636–1912).

Da Chen in seinem Werk häufig über Praktiken und Bräuche berichtet, lässt sich daraus schließen, dass die Tradition des Wochenbettes schon vor seiner Zeit bestand. Leider fehlen jedoch weitere Quellen, die die historische Lücke vor dem *Buch der Riten* schließen.

Zu Beginn von Band 18 beschreibt Chen ausführlich, wie die Wöchnerin nach der Entbindung begleitet und versorgt werden sollte:

„Kapitel eins: Nachsorge nach der Entbindung

Es wird gesagt: Nachdem die Frau entbunden hat, soll sie eine Tasse Kinderurin zu sich nehmen; Sie soll sich jedoch nicht sofort hinlegen, sondern zunächst mit geschlossenen Augen sitzen bleiben.² Erst nach kurzem Moment darf sie hoch ins Bett. Nach einem kurzen Moment darf sie ins Bett steigen. Sie soll dabei nicht auf der Seite liegen, sondern lieber in Rückenlage mit angewinkelten Beinen ruhen und die Beine nicht ausstrecken. Ihr Oberkörper sollte hochgelagert sein und sich an das Kopfteil des Bettes lehnen. Es sollten ausreichend Matratzen oder Polster verwendet werden, und die Wände sind so abzudichten, dass kein Luftzug in den Raum gelangt. Man sollte ab und zu sanft vom Brustbein bis zum Bauchnabel massieren, um sicherzustellen, dass die Lochien ungehindert abfließen. Nach drei Tagen kann dies eingestellt werden. Außerdem sollte man ihr nicht zu häufiges Liegen und Schlafen erlauben; wenn sie viel schläft, sollte die begleitende Person sie regelmäßig wecken.

Es wurde früher gesagt, dass die Frau nach der Entbindung erst nach drei Tagen ins Bett darf. Wenn sie jedoch erst am dritten Tag ins Bett darf, muss sie vermutlich auf dem Boden ruhen. Wie könnte man es also zulassen, dass sie dem Erd-Qi³ ausgesetzt ist?“⁴

Nach einer erfolgreichen Entbindung wird der Frau in der traditionellen Praxis eine Tasse Kinderurin verabreicht. Der menschliche Urin, der in der TCM häufig von Jungen unter 10 Jahren gewonnen wird, gilt als salzig im Geschmack und kühl oder kalt in der Thermik. Mehrheitlich wird er den Funktionskreisen Herz, Lunge, Blase und Niere zugeordnet.⁵ Dank seines starken Bezugs zum Blut und seiner blutstagnationslösenden sowie blutstillenden Wirkung wurde Urin historisch bei Notfällen wie postpartalen Blutungen, Thrombosen und Kreislaufproblemen nach der Geburt häufig eingesetzt. Darüber hinaus besitzt er eine yin-nährende Wirkung und klärt effektiv leere Hitze. In weiteren Passagen wird beschrieben, wie Chen Urin auch präventiv einsetzte.

² Die gängige Geburtsposition war damals die Hocke auf Strohmatten. Das während der Geburt entstehende Blut und andere Flüssigkeiten galten als unrein, weshalb eine Entbindung im Bett vermieden wurde.

³ Hierbei ist die Kälte und Nässe gemeint, die vom Boden oder Fußboden ausgeht. TCM-Ärzte sind der Meinung, dass eine Frau besonders nach der Entbindung vor Kälte geschützt werden muss.

⁴ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

⁵ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 9., s. 533-535, Paragraph 8668, Renniao.

Heutzutage bringen Frauen in Taiwan ihre Kinder ausschließlich in Kliniken zur Welt. Da die Wirkung von Kinderurin in der westlichen Schulmedizin nicht anerkannt ist, hat die Anwendung von Menschenurin stark nachgelassen⁶. Da Kinderurin in der westlichen Schulmedizin als körperliches Abfallprodukt betrachtet wird, sind seine potenziellen Vorteile zur Zeit nicht genutzt. Nach erfolgloser Suche muss ich auch darauf hinweisen, dass wenige Forschungsschriften über das Thema vorhanden sind.

Die frisch entbundene Mutter wird mit erhöhtem Oberkörper gelagert. Diese Position soll dazu beitragen, dass der Wochenfluss auf natürliche Weise nach unten abfließt und, bei den damals oft begrenzten hygienischen Standards, nicht im Körper verbleibt, um so das Infektionsrisiko möglichst zu verringern. Ein weiterer Vorteil dieser Maßnahme ist, dass Farbe, Geruch und Konsistenz der frischen Lochien leicht überprüft werden können, um mögliche Disharmonien bei der Wöchnerin zu erkennen.

Der Schutz vor Kälte und Wind ist gleich zu Beginn des Wochenbetts ein wichtiger Aspekt der Nachpflege. Wie zahlreiche traditionelle chinesische medizinische Schriften belegen, leidet der weibliche Körper nach der Entbindung unter einem Mangel an Qi und Blut und weist ein geschwächtes Immunsystem auf. Zudem ist der Körper „offen“ und anfällig dafür, dass pathogene Faktoren tiefer eindringen, was die Heilung erschwert.

Aus Sicht der TCM verlangsamt Kälte den Qi-Fluss, was Stagnation verursacht und einer Frau im Wochenbett erheblichen Schaden zufügen kann.

„Nach der Entbindung sollte man nicht sofort nach dem Geschlecht des Kindes fragen, sondern zunächst drei Feng⁷ Tuschenstein⁸ im Essig auflösen und einnehmen. Manche sind der Ansicht, dass diese Mischung nicht eingenommen werden sollte, da sie die Lunge schädigen und Husten verursachen könnte. Diese Sorge ist jedoch wohl übertrieben. Der

⁶ Kinderurin findet in einigen Teilen Chinas auch heute noch Verwendung. In der chinesischen Stadt Dongyang, in der Provinz Zhejiang, wurde das Gericht *Tong Zi Dan* (im Kinderurin geschmorte Eier) sogar zum immateriellen Kulturerbe erklärt.

⁷ Altchinesische Maßeinheit: 1 Feng entspricht ca. 0,4 Gramm.

⁸ Der Tuschestein fand neben der Malerei auch in der chinesischen Medizin Verwendung. Historisch gab es sogar Spezialanfertigungen, die speziell für medizinische Zwecke entwickelt wurden.

*Essig-Tuschenstein löst stagnierendes Blut, sollte aber nicht zu sauer und auch nicht in zu großer Menge verwendet werden, damit die Lunge nicht geschädigt wird.*⁹

In der patriarchalen chinesischen Kultur war es für die Familie von größter Bedeutung, männliche Nachkommen zu haben, um die Stammlinie fortzusetzen. Ob das Geschlecht des Neugeborenen den Erwartungen der Familie entspricht, konnte daher einen enormen Stressfaktor darstellen. Aus Sicht der TCM können Emotionen den Zustand des Körpers erheblich beeinflussen, weshalb die Wöchnerin vor starken emotionalen Schwankungen geschützt werden sollte. Sowohl große Freude als auch Enttäuschung können den Qi-Fluss stark beeinträchtigen und damit negative Auswirkungen auf die postpartale Erholung haben. Heutzutage, auch wenn das Geschlecht des Kindes nicht mehr eine so große Rolle spielt, sollte die Wöchnerin nach Möglichkeit vor intensiven Emotionen geschützt werden.

Eine weitere Maßnahme zur Vorbeugung postpartaler Kreislaufproblemen, Blutungen und Thrombosen bestand laut Chen in der Einnahme von Tuschenstein, der in Reissessig¹⁰ aufgelöst wurde. Der Essig ist sauer und süß im Geschmack, warm in der Thermik und hat Bezug zu den Funktionskreisen Leber und Magen. In der traditionellen chinesischen Gynäkologie wird Essig häufig bei Kreislaufproblemen und Thrombosen nach der Geburt eingesetzt.¹¹ Der Tuschenstein hingegen ist scharf im Geschmack und neutral in der Thermik, mit Bezug zu den Funktionskreisen Herz, Leber und Nieren. Aufgrund seiner blutstillenden Wirkung wird er angewendet, um postpartale Blutungen vorzubeugen und zu behandeln.¹²

Da Tusche unter Umständen die Zähne stark schwarz verfärben kann, wird sie nicht überall angewendet. Eine alternative Aromatherapie ist unten beschrieben:

„Auch wenn dieser Brauch überall verbreitet ist, gibt es Menschen, die den Tusche-Essig nicht einnehmen möchten. Alternativ kann man die Frau in den ersten drei Tagen nach der

⁹ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

¹⁰ in der TCM wird Essig aus Reis bevorzugt.

¹¹ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 8, s. 760-762., Paragraph 7923, Cu.

¹² 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 8, s. 767-768., Paragraph 7928, Mo.

Entbindung an Essig und Kohle riechen lassen oder auch GanQi räuchern. Wenn kein GanQi verfügbar ist, kann stattdessen altes lackiertes Geschirr verbrannt werden, um Kreislaufprobleme und postpartale Blutungen vorzubeugen. In den Sommermonaten können erhitzte Ziegelsteine im Freien mit Essig übergossen und dann ins Zimmer gelegt werden“¹³

Die Zutaten dieser Aromatherapie sind Essig, Kohle oder geräuchertes Harz. Das sogenannte *Ganqi*, auf Deutsch Toxicodendron-Harz (pharmazeutischer Name: *Resina Toxicodendri*), ist scharf im Geschmack, warm in der Thermik und hat Bezug zu den Funktionskreisen Leber und Milz. In der Gynäkologie wird es vor allem aufgrund seiner blutstagnationslösenden Wirkung bei Lochienstau und Menstruationsbeschwerden eingesetzt.¹⁴

„Gleich nach der Entbindung sollte die Frau weißen Reis-Congee zu sich nehmen. Dabei ist darauf zu achten, dass sie nicht zu viel auf einmal isst – es ist am besten, ihr häufiger kleine Portionen zu geben. Die Menge kann nach und nach täglich erhöht werden. Der Congee sollte sorgfältig zubereitet und nicht vom Vortag verwendet werden. Auch die Temperatur des Congees muss gleichmäßig warm sein, da eine ungleichmäßige Temperatur Stagnationen im Körper verursachen könnte. Zusätzlich sollte sie gelegentlich eine Tasse Kinderurin dazu einnehmen.“¹⁵

Hier kommen wir zu einem besonders interessanten Teil für uns Diätologen: Die Ernährung im Wochenbett. Congee aus poliertem Reis gilt als die einzige Nahrung für die erste Woche. Der Reis ist süß im Geschmack, neutral in der Thermik und hat Bezug zu den Funktionskreisen Milz, Magen und Lunge.¹⁶ Durch das lange Kochen zerfallen die Reiskörner, was das Congee besonders bekömmlich und leicht verdaulich macht. Auf diese Weise stärkt das Reis-Congee sanft das Milz-Qi und nährt die Magensäfte. Es wird noch heute als Krankenkost eingesetzt und ist in vielen asiatischen Ländern ein beliebtes, traditionelles Frühstück, besonders unter Gesundheitsbewussten. Kaltes Congee sollte

¹³ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

¹⁴ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 5, s. 96-97, Paragraph 3946, Ganqi.

¹⁵ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

¹⁶ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 8, s. 375-376, Jingmi.

vermieden werden, da es nach dem Abkühlen leicht stockt und die Verdauung belasten kann.

„Gleich nach der Geburt, unabhängig davon, ob die Frau Unterbauchschmerzen oder andere Beschwerden hat, sollte sie eine halbe Tasse einer warmen Mischung aus Kinderurin und Reiswein trinken – idealerweise fünf bis sieben Mal. Nach etwa sieben Tagen darf sie kleine Mengen von gutem Wein¹⁷ und eine leicht salzige Beilage zu sich nehmen. Einige empfehlen jedoch, direkt nach der Geburt keinen Alkohol zu trinken, da dieser das Blut bis in die vier Extremitäten bewegt. Da die Zang-Fu-Organen der Frau nach der Geburt geschwächt sind, kann ihr Körper die Wirkung des Weins oft nicht gut verkraften, was nach dem Genuss von warmem Wein Schwindel und Unwohlsein hervorrufen kann.

Nach sieben Tagen darf sie kleine Mengen Alkohol zu sich nehmen. Wenn die Frau bereits während des ersten Monats Alkohol und Heilkräuter einnehmen möchte, sollte man dafür eine Zubereitung aus einem „Sheng“¹⁸ schwarzen Sojabohnen verwenden. Diese werden so lange geröstet, bis sie Rauch entwickeln, und dann mit fünf „Sheng“¹⁹ kalkfreiem Wein²⁰ übergossen. Besonders wirksam ist diese Mischung, wenn zusätzlich ein „Liang“ für Träger als entweder kann Wein Dieser wird. eingelegt darin ²²Qianghuo ²¹“ andere Arzneien verwendet oder in kleinen Mengen getrunken werden. Es hilft, Wind zu vertreiben, nährt Qi und Blut, unterstützt den Wochenfluss und fördert den Milchfluss.

¹⁷ Der Wein, der hier gemeint ist, entspricht nicht dem uns bekannten Wein aus Trauben. In China handelt es sich dabei um ein alkoholisches Getränk, das aus gekochtem Getreide wie Reis, Klebreis oder Hirse hergestellt wird.

¹⁸ Historische Maßeinheit, 1 „Shen“ im 13. Jhdt entspricht heute 670g

¹⁹ Entspricht ungefähr 3350 ml.

²⁰ Man verwendete Kalksteine, um die natürlich entstandene Säure im Wein zu regulieren. Weine, die ohne den Einsatz von Kalksteinen eine gute Säurebalance aufwiesen, galten als besonders hochwertig. Aus Sicht der TCM kann Wein, der mit Kalkstein behandelt wurde, die Entstehung von *Tan* (Schleim) fördern.

²¹ historische Maßeinheit entspricht 40g.

²² Notopterygiumwurzel, pharm. Name: Notopterygii rhizoma et radix. Warm, scharf, bitter. Bezug zu Nieren und Blase. Hat Wind und Kälte vertreibende Wirkung.

*Falls die Frau keinen Alkohol verträgt oder es Sommer ist, sollte sie nicht zum Trinken gezwungen werden.*²³

Der Konsum von Alkohol, insbesondere während der Stillzeit, wird heute von allen Gesundheitsinstitutionen generell abgeraten. Chen war sich sowohl der positiven als auch der negativen Seiten des Alkohols bewusst und erklärte die Risiken und Vorteile, sodass die Wöchnerin selbst abwägen konnte. Reiswein ist süß, bitter und scharf im Geschmack, warm in der Thermik und hat Bezug zu den Funktionskreisen Herz, Leber, Lunge und Magen.²⁴ Aufgrund seiner kreislaufanregenden Eigenschaften hat der Wein eine Wind-Kälte-vertreibende Wirkung und kann die Wirkung von Medikamenten verstärken. Alkohol ist jedoch wie ein zweischneidiges Schwert: Bei richtiger Anwendung kann er positive Effekte haben, doch bei Missbrauch auch Schaden verursachen. Daher ist besondere Vorsicht geboten.

*„Nach sieben Tagen, falls das Essen eintönig schmecken sollte, kann man den Saft von weich gekochtem Schafsfleisch oder Henne leicht würzen und damit Congee zubereiten. Es ist auch möglich, sehr weich gekochte Schweinefüße zu essen, jedoch nicht in zu großen Mengen. Erst nach drei Monaten darf sie dann ein wenig warme Nudeln²⁵ zu sich nehmen. Alles, was im Übermaß gegessen wird, könnte Stagnation verursachen.“*²⁶

Ab der zweiten Woche hat die Wöchnerin in ihrer Ernährung etwas mehr Auswahl, was den Beginn der Aufbauphase unterstützt. Das Congee nährt die Mitte, während der Bratensaft von Schaf oder Henne sanft Qi und Blut stärkt. Hühnerfleisch ist neutral in der Thermik, sauer und süß im Geschmack und hat Bezug zu den Funktionskreisen Milz und Magen. Im Vergleich zum Hahn, der leicht warm ist, ist die Henne etwas kühler und besser

²³ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

²⁴ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 8, s. 764.767, Paragraph 7925, Jiu.

²⁵ In der Fassung aus den *Vollständige Schriften der Vier Schatzkammern*(1772-1783) aus der kaiserlichen Bibliothek der Qing-Dynastie ist an dieser Stelle folgender Kommentar zu lesen: „食面早, 成腫疾“ *Zu früher Konsum an Nudeln bzw. Weizenprodukte führt zu Entzündungen im Rahmen der feuchten Hitze.*

²⁶ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

geeignet, da sie den geschwächten Körper nach der Geburt schonend stärkt. Sie wird bei Qi- und Blutmangel und vermindertem Milchfluss empfohlen.²⁷

Schaf- oder Ziegenfleisch ist thermisch heiß, süß im Geschmack und hat Bezug zu Milz, Magen und Niere. Es dient dem Aufbau von Qi und Blut, stärkt bei Kältezeichen und Nieren-Yang-Schwäche sowie bei unzureichender Milchbildung.²⁸ Schweinefuß hingegen ist thermisch neutral, süß und salzig im Geschmack und hat Bezug zum Magen. Er wird bei schwacher Konstitution, Qi- und Blutmangel sowie mangelnder Muttermilchbildung eingesetzt.²⁹

Weizenprodukte, die heute ein fester Bestandteil unserer Ernährungsgewohnheiten sind, wurden für die gesamte Wochenbettzeit ausgeschlossen. Chen erwähnt im unten stehenden Text, dass die meisten Frauen etwa 100 Tage benötigen, um sich vollständig zu erholen. Da der Verzehr von Weizenprodukten in kleinen Mengen und als warme Speise erst nach drei Monaten erlaubt ist - also wenn das Wochenbett abgeschlossen ist - lässt sich vermuten, dass Weizen eine ungünstige Wirkung auf die Wöchnerin haben könnte.

„Bevor der erste Monat nach der Geburt vergangen ist, soll die Frau nicht zu viel sprechen, lachen, sich erschrecken, sich Sorgen machen, weinen, grübeln oder sich ärgern. Auch soll sie sich nicht anstrengen, eigenständig aus dem Bett aufstehen, längere Zeit sitzen oder Handarbeiten verrichten. Den übermäßigen Verzehr von rohen, kalten, festen und schwer verdaulichen Lebensmitteln wie hartem Obst und Gemüse sowie fettem Fleisch oder Fisch sollte sie vermeiden. Sie sollte sich zudem vor Wind und Kälte schützen und weder nackt baden noch sich mit kaltem Wasser waschen. Selbst wenn sie zunächst keine Beschwerden bemerkt, kann dies nach einem Monat zur sogenannten Wochenbettkrankheit führen. Dies zeigt sich in schweren, kalten und schmerzenden Händen, Füßen, Beinen und im Rücken, begleitet von einem Kältegefühl in den Knochen,

²⁷ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 9, s. 466-468, Paragraph 8552, Jirou.

²⁸ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 9, s. 712-714, Paragraph 8936, Yangrou.

²⁹ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 9, s. 641, Paragraph 8851, Zhuti.

*als ob ein kalter Wind hindurchzieht – etwas, das selbst gute Ärzte nicht mehr heilen können.*³⁰

Die Frau soll weder übermäßig sprechen noch lachen, sich ängstigen, sorgen oder ärgern – kurzum, sie soll große emotionale Schwankungen vermeiden. Übermäßiges Sprechen kann einerseits die Lungen austrocknen, andererseits beeinflussen Geist und Körper einander stark. Jede Form von emotionalem Stress, wie Wut, Trauer, Kummer oder Frust, kann den Qi-Fluss des Körpers stören und so weitere Disharmonien hervorrufen.

Auch körperliche Ruhe ist für eine gute Erholung nach der Geburt unerlässlich. Um den geschwächten Körper nicht weiter zu belasten, sollte sich die Frau nicht mit körperlich anstrengender Arbeit, Haushalt oder Handarbeit beschäftigen. Oft hört man, dass Frauen im Wochenbett nichts Schweres heben dürfen – ein Schutz für den Bewegungsapparat und insbesondere den unteren Rücken. Handarbeit oder langes Lesen beanspruchen zudem die Augen stark, was während der Wochenbettzeit zu Sehschwäche führen kann. In der TCM bedeutet dies, dass übermäßige Anstrengung der Augen das Leberblut schwächt.

Chen legte großen Wert auf eine angemessene Ernährung während des Wochenbetts. Aus der Liste der verbotenen Nahrungsmittel lässt sich schließen, dass die Kost das Verdauungssystem nicht belasten und einfach sowie bekömmlich sein sollte. Alles, was der Körper nicht verarbeiten und in körpereigene Energie umwandeln kann, würde sich in Form ungünstiger Ablagerungen im Körper ansammeln – ein bekanntes Beispiel dafür ist Fettleibigkeit.

Sie sollte auch nicht der äußeren Kälte ausgesetzt sein. Warme Kleidung, das Vermeiden von kaltem Wasser und das Nicht-Ausziehen während des Badens werden empfohlen. Nach der Geburt ist der Körper geschwächt, was gleichzeitig bedeutet, dass das Immunsystem ebenfalls geschwächt ist und besonders anfällig für äußere Einflüsse.

„Die meisten Frauen brauchen hundert Tage, um sich vollständig zu erholen. Vorsicht ist äußerst wichtig! Werden diese Fehler begangen, kann es zu starken Muskelkrämpfen

³⁰ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

kommen, die den Körper wie einen aufgespannten Bogen nach hinten beugen. Dies nennt man Wochenbett-Wind, und es ist dann kaum noch heilbar. Da das Herz durch den Blutverlust geschwächt ist, sollte sie nachts nicht allein sein, da sie sonst in Panik geraten könnte. Alle blutbefleckten Kleidungsstücke sollen nicht in der Sonne getrocknet werden, um Unheil durch Geister zu vermeiden. Die Füße sollen ebenfalls nicht gewaschen werden, da dies das Qi und Blut nach unten ziehen könnte. Sie soll weder den Zungenbelag abschaben, noch die Zähne putzen oder den Kopf nach unten neigen, um ein Aufsteigen und Stocken des Blutes zu verhindern. Diese Vorsichtsmaßnahmen sind grundlegende Prinzipien im Wochenbett.

Nach dem ersten Monat nach der Geburt sollte man weiterhin besonders vorsichtig sein, unkontrolliertes Essen, das Aussetzen an Wind und Kälte, unbeherrschte Freude oder Ärger, kräftiges Kämmen der Haare, lautes Sprechen, körperliche oder handwerkliche Arbeiten, Geschlechtsverkehr sowie Toilettengänge in erhöhten Positionen zu vermeiden. Wenn man sich konsequent an diese Regeln hält und bis zu den ersten hundert Tagen nach der Entbindung achtsam bleibt, können sich Qi und Blut erholen und die Organe vollständig regenerieren. So wird das Wohlbefinden gesichert.

Falls man sich jedoch nicht daran hält, können sich nach der Geburt gesundheitliche Probleme entwickeln. Menschen, die bereits schwach sind, könnten ohne die richtige Fürsorge noch schwächer werden, was schließlich zu ernsthaften, bedauerlichen Erkrankungen führen kann. Bei Krankheiten, ob klein oder schwerwiegend, sollte immer die richtige medizinische Rezeptur zur Behandlung verwendet werden; man sollte keinesfalls Scharlatanen Glauben schenken."³¹

All diese Verbote dienen der Krankheitsprävention und der Gesunderhaltung. TCM-Ärzte sind der Ansicht, dass gesundheitliche Schäden, die während des Wochenbetts entstehen, nur schwer oder kaum heilbar sind und langfristig die Lebensqualität der Frau beeinträchtigen.

Die mentale Unterstützung der Wöchnerin ist ebenfalls von großer Bedeutung und sollte nicht vernachlässigt werden. Nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin

³¹ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

wirkt das Blut als Anker für den Geist. Bei unzureichender Blutmenge oder -qualität kann dies zu emotionaler Instabilität führen. Da die Wöchnerin durch den Blutverlust nach der Geburt besonders anfällig ist, sollte sie stets von ihrer Familie begleitet werden, um sie emotional zu stützen und ihr Halt zu geben.

Aus diesem Text lässt sich schlussfolgern, dass die Dauer des Wochenbettes bis zu 100 Tage umfassen kann, wobei nach Chen die ersten 30 Tage von essenzieller Bedeutung sind. Heutzutage wird der Begriff ZuoYueZi meist nur auf den ersten Monat nach der Geburt bezogen. Mit der Zeit haben sich jedoch weitere Begriffe entwickelt, wie „小月“ (kleiner Monat) und „大月“ (großer Monat). Ersterer bezieht sich auf den ersten Monat, letzterer auf den zweiten.³² Das Ende der ersten 30 Tage nach der Entbindung bedeutet jedoch nicht automatisch, dass sich der Körper vollständig erholt und zurückgebildet hat. Es ist ratsam, den Körper weiterhin zu schonen, idealerweise bis zu drei Monate lang.

„In alten Texten wird darauf hingewiesen, dass nicht nur die Entbindung selbst mit Vorsicht zu betrachten ist, sondern auch die Fürsorge in der postpartalen Phase besondere Aufmerksamkeit erfordert und keinesfalls leichtfertig behandelt werden darf, nur weil es anfangs keine sichtbaren Beschwerden gibt. Wer sich ungezügelt verhält und dadurch Krankheiten entwickelt, wird es später schwer haben, diese zu heilen. Anfangs mögen diese Leiden kaum spürbar sein, doch später können sie so schwerwiegend wie ein Gebirge werden. Vernünftige Menschen werden daher sorgfältig mit ihrem Wohlbefinden umgehen.“³³

Der höchste Ansatz der TCM liegt darin, Krankheiten vorzubeugen, bevor sie entstehen. Betrachtet man die lange Liste der Einschränkungen, ist es kaum verwunderlich, dass viele erstaunt sind über die zahlreichen Verbote. In Zeiten, in denen ein Arztbesuch oft nicht möglich oder erschwinglich war, waren diese Verbote jedoch entscheidend für die Gesunderhaltung, ja sogar das Überleben der Frau. Auch wenn uns viele dieser Regeln auf den ersten Blick unbegründet erscheinen mögen, gibt es nach den Prinzipien der TCM, wie bereits beschrieben, eine logische Erklärung dafür.

³² Es gibt andere Meinungen über die Dauer des großen Monats. Es gibt Varianten von 42, 60 oder 100 Tagen.

³³ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix B).

1.2. Die Essenz von Danxi's Methoden der Behandlungen (DanXi ZhiFa XinYao) von Zhen-Heng Zhu (1281-1358)

Zhen-Heng Zhu war chronologisch der letzte der vier großen Mediziner der Jing- und Yuan-Dynastien. Er gab sich den Beinamen Danxi, der an den schönen Bach seiner Heimat erinnert, und ist in zahlreichen Schriften als *Danxi Xiansheng*(丹溪先生) bekannt. Er war mit den Heilmethoden der anderen Großmeister vertraut und gründete die Yin-nährende Schule, bei der er die Ansicht vertrat, dass Menschen meist über ausreichend Yang verfügen, aber oft an Yin mangelt.

„Band 7: Gynäkologie, Kapitel 3, Nach der Entbindung

So erhaben und vollkommen ist die weibliche Wurzel, aus der alles Leben entspringt. Bei Frauen, die frisch entbunden haben, ist gutes Blut nicht unbedingt verbraucht, und schmutziges Blut ist nicht zwangsläufig gestaut. Die Speicher- und Hohlorgane müssen auch nicht zwingend kalt sein – warum also gleich zu Medikamenten greifen? Wenn Ernährung und Lebensweise sorgfältig angepasst werden, wie könnte dann Krankheit entstehen?

Sollte dennoch eine Krankheit auftreten, ist es wichtig, nach der Ursache und dem betroffenen Funktionskreis zu suchen. Liegt die Disharmonie im Qi, so behandelt man das Qi; liegt sie im Blut, dann behandelt man das Blut. Wie unangebracht von den Autoren des „Jufang“, die das Rezept von HeShenSan³⁴ so stark befürworteten. Immer wenn ich eine Frau ohne spezielle Beschwerden besuche, rate ich von HeShenSan, Eiern, Salz und allen Fleischgerichten ab. Stattdessen empfehle ich eine Diät mit Reis-Congee. Ab und zu kann sie milden Umberfisch³⁵ essen, ohne starke Würzung. Erst nach einem Monat dürfen

³⁴ HeShenSan wird bei Symptomen einer BlutStagnation nach der Entbindung eingesetzt. Vgl. 太平惠民和劑局(TaiPing-Volkswohlfahrtsapothek), *TaiPing HuiMing HeJi Ju Fang*(Rezepturen aus dem Büro der TaiPing-Volkswohlfahrtsapothek), o.O., 1078-1085, Bd. 9, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/太平惠民和劑局方/index.html> [Stand:2.7.2024]

³⁵ Gemeint hier ist der *Larimichthys crocea* und *Larimichthys pumilus*, was in der West Pazifik zu finden sind.

etwas Fleisch oder leicht aufgeschlagene Eier ergänzt werden. So kann man den Magen nähren und Schleim abbauen. [...]“³⁶

Aus diesem Dokument lässt sich entnehmen, dass sich zu Zhus Lebzeiten ein Brauch herausgebildet hatte, der darin bestand, der Wöchnerin eine bestimmte Rezeptur zu verabreichen, um den Abfluss des Wochenflusses zu fördern. Zhu beschrieb diese Praxis als leichtsinnig, da die Rezeptur oft ohne sorgfältige Diagnose verschrieben wurde.

Das erwähnte Buch *JuFang* trägt den vollständigen Titel *TaiPing HuiMing HeJi Ju Fang*, was übersetzt „Rezepturen aus dem Büro der TaiPing-Volkswohlfahrtsapotheke“ bedeutet. Dieses Werk gilt als das erste behördlich herausgegebene medizinische Werk und zugleich als eine umfassende Sammlung von Rezepturen, die die Grundlage der damaligen Kräutertherapie bildete. Das *HeJi Ju* war eine Behörde der Song-Dynastie, deren Aufgabe es war, die Bevölkerung mit qualitativ hochwertigen Arzneimitteln zu versorgen, indem sie die Produktion und den Verkauf der Rezepturen verwaltete. Die Erstausgabe erschien zwischen 1078 und 1085, und die Sammlung erfuhr mehrere Erweiterungen und Neuauflagen bis zur Mitte des 13. Jahrhunderts.

Zhu äußerte sich zwar nicht explizit zum Verhalten im Wochenbett, doch er betonte die Bedeutung einer einfachen, leicht verdaulichen Ernährung in dieser Phase. Er empfahl für den ersten Monat eine stark reduzierte Auswahl an Lebensmitteln und hielt Eier und Fleisch in dieser Zeit für zu schwer verdaulich. Stattdessen empfahl er den Umberfisch, im Chinesischen wörtlich „Gelber Fisch“ genannt, der als süß und thermisch neutral gilt. Dieser Fisch wirkt auf die Funktionskreise von Milz, Magen, Leber und Nieren und wird traditionell bei Schwäche nach Krankheit oder Geburt sowie bei vermindertem Milchfluss eingesetzt.³⁷ Wie bei Chen, ist die Diätetik ein wichtiger Aspekt der Prävention von Krankheiten.

³⁶ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix C).

³⁷ 胡熙明(Hrg.), 中華本草, Shanghai, 1999, Bd. 9, s. 329-330, Paragraph 8307, Shishouyu.

2. Die Etymologie des Begriffs „ZuoYueZi“

Der Begriff „ZuoYue“ tauchte erstmals in der gynäkologischen Abhandlung von Zi-Ming Chen auf. In seinem Werk *Kompendium der effektiven Rezepturen für Frauen* ist dieser Ausdruck der Titel des 16. Kapitels, das sich ganz dem Thema Geburt widmet. Das Wort „Zuo“ (坐), zu Deutsch „sitzen“, bezieht sich auf die damals übliche Geburtsposition, bei der die Frau in der Hocke oder Sitzhaltung gebar. Der Begriff „Yue“ (月), was sowohl „Mond“ als auch „Monat“ bedeutet, verweist hier auf den letzten Monat einer vollausgetragenen Schwangerschaft. Eine detaillierte Beschreibung dieser traditionellen Geburtsposition finden wir im Folgenden aus Chen Zi-Mings *Kompendium*:

"10: Entbindung im Sitzen

*Entbindung im Sitzen bedeutet, dass, wenn das Kind geboren werden möchte, ein Handtuch an einer erhöhten Stelle festgebunden wird, damit die Gebärende sich daran festhalten und sanft in die Hocke gehen kann, sodass das Kind geboren werden kann. Es bedeutet jedoch nicht, dass die Gebärende dabei auf einem Objekt sitzt. Wenn die Gebärende tatsächlich auf einem Gegenstand sitzt, wird der Geburtskanal blockiert, und die Geburt kann nicht stattfinden.*³⁸

Die genaue Zeit, in der sich die Bedeutung von „ZuoYue“ von der Geburt selbst auf die Pflegephase im Wochenbett verschob, ist nicht dokumentiert. Viele, darunter auch Muttersprachler, wundern sich über die Bezeichnung „sitzen“, da Wöchnerinnen heute in erster Linie Bettruhe empfohlen wird. Historisch bezog sich das Wort „Zuo“ jedoch tatsächlich auf eine liegende Ruheposition mit leicht erhöhtem Oberkörper, die an ein aufrechtes Sitzen erinnert. Ein Mediziner der Qing-Dynastie, Lu Zhang (1617–1700), beschrieb diese Praxis im Jahr 1699 folgendermaßen:

„[...] Da Blut und Qi direkt nach der Entbindung noch instabil sind, würde das sofortige Hinlegen dazu führen, dass das schlechte Blut nach oben steigt. Daher sollte die Wöchnerin nach der Geburt mit leicht erhöhtem Oberkörper ruhen und keinesfalls flach liegen. Nach drei Tagen kann man die Matratzen- oder Kissenstütze etwas verringern,

³⁸ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix D).

*aber hohe Kissen sind weiterhin von Vorteil. Erst nach sieben Tagen, sofern keine weiteren Beschwerden vorliegen, darf sie flach liegen. Es gibt jedoch viele Frauen, die selbst nach halbem Monat noch nicht flach liegen können.“*³⁹

Das Wort *Yue* bezieht sich im Kontext der postpartalen Pflege auf den ersten Monat nach der Entbindung, der für die Erholung der Mutter entscheidend ist. Natürlich bedeutet dies nicht automatisch, dass die Wöchnerin nach 30 Tagen vollständig genesen ist. Auch laut moderner Medizin umfasst das Wochenbett in der Regel sechs bis acht Wochen, bis sich die Organe wieder in ihre Positionen vor der Schwangerschaft zurückgebildet haben.⁴⁰ In der TCM geht man davon aus, dass das Puerperium erst nach hundert Tagen vollständig abgeschlossen ist, wie Chen aus seiner Beobachtung berichtete: *„Die meisten Frauen brauchen hundert Tage, um sich vollständig zu erholen.“*⁴¹

In Taiwan gibt es für „ZuoYueZi“ eine alternative Schreibweise: „做月子“ statt „坐月子“.

Beide Varianten klingen gleich, unterscheiden sich jedoch in der Bedeutung. Während 坐 für „sitzen“ steht, bedeutet 做 „machen“ oder „organisieren“. Doch wie kam es dazu, dass man die erste Monat nach der Entbindung nicht „absitzt“, sondern „macht“?

Eine Theorie besagt, dass dies mit der Entdeckung von Krankheitserregern und den daraus resultierenden höheren Hygienestandards der westlichen Medizin zusammenhängt, die heute effektiv postpartale Infektionen vorbeugen können. Früher war es üblich, die Wöchnerin für mehrere Tage mit erhöhtem Oberkörper zu lagern, um einen

³⁹ Eigene Übersetzung des Originals: „[...] 蓋初產血氣未定。遽臥則惡血上升。故分娩之後。須高臥仰倚。切不可即臥。三朝始可稍去其壅。尚宜高枕。七日後。如無他病。方可安枕。多有半月後。未能貼席者。“ Zhang, Lu, ZhangShi YiTong (*Zhang's medical summery*), o.O., 1695, Bd. 11,

Kapitel 1, 產後, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/張氏醫通/index.html> [Stand: 7.7.2024]

⁴⁰ Vgl. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, *Wochenbett: Nachsorge und Pflege*, o.O., 27. August 2020, URL: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/nach-der-geburt/wochenbett.html#:~:text=Unmittelbar nach der Geburt des Kindes, Erholung von Schwangerschaft und Geburt.>[Stand: 8.7.2024]

⁴¹ Eigene Übersetzung. Siehe dazu ausführliches Kapitel I.B, s.15.

ungehinderten Abfluss der Lochien zu fördern und Infektionen des Geburtskanals vorzubeugen. Dieser Brauch ist heute oft nicht mehr notwendig.⁴²

Gleichzeitig wird das Wochenbett zunehmend wie ein Ereignis gestaltet, bei dem die Familie gemeinsam der jungen Familie beim Einkaufen, Kochen, im Haushalt, beim Babysitten und in der emotionalen Betreuung helfen. So rückt das „Machen“ allmählich in den Vordergrund, da das aktive Engagement der Angehörigen zu einem willkommenen und wichtigen Bestandteil des Wochenbetts geworden ist.⁴³

3. Die Bedeutung des Wochenbettes aus der Sicht der traditionellen chinesische Medizin

Ein alter Spruch in Taiwan über die Geburt lautet: „生贏雞酒香，生輸四塊板“ – „Verläuft die Geburt erfolgreich, duftet es nach Hühnersuppe; misslingt sie, kommt sie (die Frau) in die vier Holztafeln (den Sarg).“ Dieser Spruch verdeutlicht die Risiken, die eine Geburt für Mutter und Kind mit sich bringt. Die einmonatige Auszeit im Wochenbett dient daher nicht nur dem Kennenlernen des Neugeborenen und der neuen Lebenssituation als Mutter, sondern auch der körperlichen Erholung von den Strapazen. Als eine Art Anerkennung oder Kompensation für ihren Beitrag erhält die Wöchnerin in dieser Zeit viel Ruhe, nährstoffreiche Nahrung sowie Hilfe und Unterstützung bei der Pflege des Kindes und im Haushalt, sodass sie sich körperlich und seelisch regenerieren kann. Das Ziel ist, dass sie danach mit frischer Energie ihre Familie unterstützen oder sich auf eine weitere Schwangerschaft vorbereiten kann. In der chinesischen Kultur zählen ein kinderreiches Leben und gute Gesundheit zu den fünf himmlischen Glück (*Wufu*).

In der chinesischen Gesundheitslehre basiert Gesundheit auf dem Gleichgewicht zwischen Yin und Yang. Ein Übermaß oder Mangel an körpereigenen Energien kann zu

⁴² Vgl. Huang, Shu-He, *The study of the Formation, Evolving and Application of Zuoyuezi(Doing the month) Custom in Postpartum Care of Taiwanese Women*, Dissertation, National Yang-Ming University, 2015, s 49.; Lei, Sean Hsiang-Lin, *neither donkey nor horse*, medicine in the struggle over china's modernity, Chicago and London: the university of Chicago Press, 2014.

⁴³ Ebd. s. 49-50.

Disharmonien führen und Krankheiten hervorrufen. Der weibliche Körper durchläuft während der Schwangerschaft und Entbindung tiefgreifende Veränderungen, die sowohl körperlich als auch emotional herausfordernd sein können. Chinesische Ärzte haben versucht, diese Veränderungen sowie die entstehenden Disharmonien mithilfe der Yin-Yang-Lehre zu erklären, um Frauen in den verschiedenen Phasen der Fortpflanzung nach besten Möglichkeiten zu unterstützen. Zunächst werden wir untersuchen, wie die chinesischen Mediziner generell den postpartalen Zustand betrachten und was für Konzepte zur Erholung von der Geburt entwickelt wurden.

3.1. Qi und Blut kräftig tonisieren

Das Therapieprinzip, das die meisten Anhänger gewonnen hat und bis heute als Grundlage der Wochenbettpflege gilt, ist das kräftige Tonisieren von Qi und Blut. Der erste Mediziner, der dieses Prinzip formulierte, war Zhen-Heng Zhu. In seiner Abhandlung schrieb er: *„Nach der Entbindung ist der Körper entleert und geschwächt, daher soll zuerst Qi und Blut kräftig tonisiert werden. Selbst wenn andere Beschwerden bestehen, haben diese eine niedrigere Priorität [als Qi- und Blutmangel]. Die meisten Krankheiten beruhen oft auf einem Mangel an Blut, daher ist es besonders wichtig, keine zerstreuenden Methoden anzuwenden. man wenn erscheinen, widersprüchlich zunächst mag Dies“*⁴⁴ bedenkt, dass er in einer anderen Abhandlung schrieb: *„Bei Frauen, die frisch entbunden haben, ist gutes Blut nicht unbedingt verbraucht, und schmutziges Blut ist nicht zwangsläufig gestaut. Die Speicher- und Hohlorgane müssen auch nicht zwingend kalt sein.“*⁴⁵

Aus diesen beiden Aussagen können wir folgende wesentliche Fakten ableiten:

1. **Der Zustand nach der Entbindung ist individuell verschieden:** Zhu hebt hervor, dass der Bedarf an postpartaler Unterstützung stark vom individuellen Zustand der

⁴⁴ Eigene Übersetzung des Originals: „產後無得令虛，當大補氣血為先。雖有雜證，以未治之。一切病多是血虛，皆不可發表。[...]“ Zhu, Zhen-Heng, *Danxi Xinfa (Danxi's Mastery of Medicine)*, o.O., 1481, Band 5, Kapitel 92, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/丹溪心法/index.html> [Stand: 26.04.2024]

⁴⁵ Eigene Übersetzung. Siehe dazu ausführliches Kapitel 1.2, s. 17-18.

Frau abhängt. Nicht alle Frauen benötigen automatisch eine medizinische Behandlung oder tonisierende Maßnahmen zur Erholung. Manche Frauen können relativ gut ohne intensive Unterstützung genesen, da die Entbindung nicht zwangsläufig ihren gesamten Energiehaushalt entleert hat.

2. Die meisten Beschwerden im Wochenbett beruhen auf einem Blutmangel:

Kommt es während der postpartalen Phase jedoch zu Beschwerden, so führt Zhu dies oft auf einen Mangel an Blut zurück, der das Gleichgewicht des Körpers stört. In solchen Fällen ist die Tonisierung von Blut und Qi entscheidend, um die Genesung zu fördern und den Körper zu stabilisieren.

Meine Interpretation dieser Passagen ist folgende: Im ersten Zitat beschreibt Zhu das allgemeine Behandlungskonzept für Wöchnerinnen, während er im zweiten Zitat detaillierter wird und betont, dass die Therapie individuell auf die jeweilige Frau abgestimmt sein muss.

Ein Arzt der Ming-Dynastie namens Chieh-Pin Zhang (1563-1642) empfahl ebenfalls Das Tonisieren des Qi und Blutes, aber betonte in seinem Buch *Behandlungsregeln der Frauen (Fu Ren Gui)* die Wichtigkeit und Notwendigkeit einer umfassenden Analyse des körperlichen Zustands.

Über Qi und Blut tonisieren nach der Geburt:

„Über die Behandlung nach der Entbindung lese ich von DanXi: Nach der Entbindung soll Qi und Blut zuerst kräftig tonisiert werden. Alle Krankheiten beruhen auf Blut Mangel, wichtig ist, keinesfalls die zerstreuende Methode anzuwenden. Das besagt, dass Qi und Blut mit der Geburt des Kindes entleert werden, und dadurch eine immense Leere in Körper entsteht. Aufgrund dessen wird zuerst Qi und Blut tonisiert, bevor andere Krankheiten behandelt werden. In meinen jungen Jahren war ich tatsächlich von dieser Idee beeindruckt, dennoch traf ich immer wieder auf Schwierigkeiten, wenn ich dieses Konzept anwendete. Nach dem ich einige Erfahrungen gemacht habe, begann ich zu verstehen, dass der Ansatz zwar Sinn macht, aber etwas zu einseitig ist. Heute wird diese Methode überall angewandt und es gibt nicht wenige Frauen, bei denen ich diese Fehler erkennen und Hilfe leisten konnte. [...]

Nach der Entbindung sind Qi und Blut reduziert und es entstehen Mängel im Körper. Trotzdem gibt es welche, die an einer Leere leiden, welche nicht und welche, die Fülle haben. Bei all diesen drei Typen soll man stets individuell anhand der Symptome nach

*Leere oder Fülle beurteilen und mit richtigen Methoden behandeln. Und nicht auf die allgemeine Leere beharren und nur tonisieren, so kann Disharmonien verstärkt werden. Das Erkennen von Leere und Fülle darf nicht vernachlässigt werden.*⁴⁶

Zhang ist der relative Mangelzustand nach der Geburt bekannt, doch unterscheidet er bei auftretenden Disharmonien zwischen verschiedenen Ursachen, die parallel zu diesen Mängeln auftreten können. Eine pauschale Tonisierung, bei der alle anderen Disharmonien ignoriert werden, kann bei manchen Frauen problematisch sein. Ein Beispiel: Wenn eine Frau bereits über längere Zeit unter pathologischer Feuchtigkeit leidet und sich daraus eine Feuchte Hitze, etwa in der Leberleitbahn, entwickelt hat, kann es sehr nachteilig sein, wenn sie nach der Entbindung von ihrer Familie eine liebevoll über mehrere Stunden gekochte Kraftsuppe mit wärmenden Zutaten erhält. Das Risiko einer Mastitis oder Entzündung der Wunde wird dadurch stark erhöht, und es kann der Erholung der Frau entgegenwirken.

3.2. Allgemeines Wohlbefinden nachhaltig verbessern

Im Laufe der Zeit entwickelte sich die Praxis der postpartalen Pflege im alten China weiter. Viele Mediziner lernten von den alten, großen Meistern und ergänzten ihre Erkenntnisse durch eigene Beobachtungen und Erfahrungen mit neuen Theorien und Methoden. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts beschrieb der Arzt Yao-Sun Zhang in einer medizinischen Abhandlung eine besondere Therapiemöglichkeit, um chronische und schwer heilbare Erkrankungen bei Frauen zu behandeln. Diese einzigartige Gelegenheit ist jedoch zeitlich begrenzt und lässt sich nur während des Wochenbettes nutzen, da der Körper in dieser Phase durch den Wochenfluss gereinigt wird und sich gewissermaßen „erneuert.“ Mit einer gezielten Ernährung und speziellen Heilkräutern lassen sich bestehende Schwächen und Ungleichgewichte korrigieren. Entscheidend dabei ist, dass die Wöchnerin in dieser Phase vor äußeren Einflüssen geschützt und ausreichend genährt wird, um mögliche, langfristige Gesundheitsschäden zu vermeiden.

⁴⁶ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix E).

„Kapitel 10: Kurieren

Die Pflege nach der Entbindung sollte mit größter Genauigkeit und Vorsicht durchgeführt werden. Nach der Geburt mangelt es an Qi und Blut, wodurch die Meridiane und Blutbahnen leer sind. Die Extremitäten und Gelenke sind geschwächt, die Körperoberfläche ist anfällig, und das Nähr- und Abwehr-Qi ist nicht ausreichend. Dies führt dazu, dass die Blutbahnen leicht blockieren und das Qi leicht stagniert. Eine Krankheit kann sich daher schnell entwickeln und ist umso schwerer zu heilen.[...]

Kapitel 8: Einsatz des Arzneimittels

[...]Nach der Entbindung fließen alle Blutbahnen nach unten, wobei von unten nach oben stagnierte und unreine Stoffe ausgeschieden und die wertvollen Essenzen bewahrt werden. Dies verleiht dem Körper den Eindruck einer Erneuerung. Tiefer liegende Disharmonien bei Frauen befinden sich oft in der Blutschicht. Beschwerden, die normalerweise schwer zu behandeln sind, können in dieser Phase angegangen werden. Die Beseitigung alter Krankheiten und die Verbesserung der Konstitution und des Wohlbefindens sind daher keine bloße Fantasie. [...]“⁴⁷

Diese Theorie wird auch in der modernen Zeit von vielen Ärzten unterstützt. Die erste taiwanesischen TCM-Ärztin, Shu-Chi Chuang, die sich ihr Leben lang der Verbesserung der allgemeinen Frauengesundheit widmete und dazu viel beitrug, äußerte in einer ihrer Publikationen Folgendes:

„Im Leben einer Frau gibt es drei entscheidende Phasen, in denen sich wichtige physiologische Veränderungen vollziehen: die erste Menstruation, die Schwangerschaft und Geburt sowie die Menopause. Wenn man diese Gelegenheiten nutzt, um den Körper richtig zu pflegen und zu stärken, können Gesundheit und Wohlbefinden mit relativ geringem Aufwand nachhaltig gefördert werden [...]

Der erste Monat nach der Geburt ist eine entscheidende Zeit, um die während der Schwangerschaft verbrauchten Energiereserven wieder aufzufüllen. Durch die Ruhephase des 'ZuoYueZi' kann die Frau zum einen den emotionalen Stress und die körperlichen

⁴⁷ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix F).

*Strapazen der Schwangerschaft und Geburt abbauen und zum anderen durch ausreichende Ernährung und Pflege den Körper wieder in einen energievollen und optimal funktionierenden Zustand bringen. Gleichzeitig können dabei auch angeborene Schwächen gestärkt und die Figur verbessert werden. [...]*⁴⁸

Eine Studie aus Taiwan aus dem Jahr 2003 zeigt, dass Frauen, die sich strenger an die Wochenbettregeln halten, weniger unter körperlichen Beschwerden leiden.⁴⁹ Zu diesen Beschwerden gehören Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, kalte Extremitäten, Kopfschmerzen, Probleme mit der Harninkontinenz, Krampfadern, Verstopfung, Hämorrhoiden und eine geschwächte Immunabwehr. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Frauen, die nach der Entbindung gesundheitliche Beschwerden haben, die auf das vorherige Wochenbett zurückzuführen sind, oft geraten wird, ein weiteres Kind zu bekommen, um eine zweite Chance zu haben, ihre Leiden gründlich zu heilen. Doch wie sollte man das Wochenbett gestalten, damit es wirklich erholsam und heilend wirkt? Im nächsten Kapitel werden wir die taiwanesisische Praxis der Wochenbettpflege näher betrachten.

4. Die traditionelle Norm des Wochenbettes in Taiwan

Die taiwanesisische Wochenbetttradition umfasst viele Regeln und Verbote, die sich auf Verhalten, Körperpflege und Ernährung beziehen. Eine lange Liste unerwünschter Verhaltensweisen, die im *Kompendium der effektiven Rezepturen für Frauen* von Zi-Ming Chen aufgeführt ist, bildet die erste Grundlage. Diese Liste wird zusätzlich durch Gewohnheiten bereichert, die aufgrund der klimatischen und kulturellen Faktoren auf der Insel Taiwan entstanden sind.

⁴⁸ Eigene Übersetzung. Der Originaltext befindet sich im Anhang (vgl. Appendix G).

⁴⁹ Siehe: Huang, Chou-Hua, *A correlational study on adherence to doing the month practices and health status among postpartum woman*, Masterarbeit, National Yang-Ming University, 2003, Online verfügbar unter: <https://hdl.handle.net/11296/m842s2> [Stand:19.3.2024]

4.1. Traditionen in der Ernährung:

- **Kein Wasser trinken:**

Das bedeutet nicht, dass man gar kein Tropfen zu sich nehmen darf, sondern die Quelle der Flüssigkeitseinnahme soll in erster Linie Kräutertee, Suppe und Kompotte sein. Das Wasser ungeachtet, ob abgekocht oder ob es warm oder kalt ist, gilt als thermisch kalt und wird als ungünstig für die Wöchnerin gesehen und kann bei der Rückbildung der alten Körperform negative Wirkung haben und das Abnehmen besonders an der Taille wird schwierig.

- **Kein Rohes, Kaltes und thermisch Kaltes**

Um das ohnehin geschwächte Verdauungssystem der Wöchnerin zu entlasten und gleichzeitig zu stärken, sollten weder Rohkost noch kalte oder thermisch kalte Lebensmittel konsumiert werden. Dazu zählen frisches Obst, Salate, Gurken, Radieschen, Chinakohl, Speiseeis, kalte Getränke und ähnliche Speisen. Stillende Mütter sollten diese Lebensmittel besonders einschränken oder vermeiden, denn das Baby „isst mit“: Die thermische Eigenschaft der Muttermilch spiegelt wider, was die Mutter zu sich nimmt, und kann beim Säugling in solchen Fällen zu Beschwerden im Verdauungstrakt führen.

- **Kein zu Fetttes sowie schwer Verdauliches**

Keine zu fettigen oder schwer verdaulichen Speisen: Dazu zählen alle frittierten und überbackenen Gerichte sowie fettreiche Speisen. Diese Lebensmittel belasten den Verdauungstrakt stark und führen zu Stagnationen und Feuchter Hitze, die nicht nur das Risiko eines Milchstaus und einer Entzündung erheblich erhöhen, sondern auch Milchschorf beim Säugling verursachen können.

- **Kein Salz**

Salz kann durch seine Flüssigkeit bindende und sammelnde Wirkung Wasser im Körper zurückhalten. Daher empfehlen taiwanesisches medizinische Institutionen, einschließlich medizinischer Universitäten und Krankenhäuser, im Wochenbett eine salzreduzierte Kost und den Verzicht auf stark salzige Speisen. Ein übermäßiger Salzkonsum kann das Nieren-Yang belasten und die Ausscheidung überschüssiger Flüssigkeiten – wie den Wochenfluss – beeinträchtigen, was zu Ödemen führen oder bestehende Wassereinlagerungen verschlechtern kann. Salz hat außerdem eine austrocknende Wirkung auf den Magen, der essenzielle Körpersäfte produziert. Nach der Theorie der TCM wird Muttermilch aus dem Blut gebildet. Ein übermäßiger Salzkonsum kann die

Körpersäfte, einschließlich des Blutes, austrocknen. Dies könnte, so der traditionelle Glaube in manchen Teilen Chinas, die Milchbildung beeinträchtigen.⁵⁰

- **Keine scharf-heißen Lebensmittel**

Chili, Curry, Pfeffer, Tabasco, Knoblauch sowie Gegrilltes und Ähnliches können durch ihre scharf-heiße Eigenschaft das Yin und Blut, die durch die Geburt ohnehin geschwächt sind, zusätzlich schädigen. Sie können bestehende Hitze-Symptome, sowie Trockenheit oder Entzündungen verstärken.

- **Schweinsleber zur Ausscheidung von stagnierendem Blut und zur Neubildung von Blut**

Aufgrund ihrer blutreinigenden Eigenschaften gilt Schweinsleber als wertvolles Lebensmittel im Wochenbett. Sie unterstützt die Ausscheidung von gestautem und stagnierendem Blut und fördert gleichzeitig die Neubildung von Blut. Traditionell wird sie in schwarzem Sesamöl zubereitet, welches die reinigende Wirkung zusätzlich verstärkt.

- **Schweineniere zur Vorbeugung von Rücken- und Kreuzschmerzen**

Schweineniere stärkt das geschwächte Nieren-Yin der Wöchnerin und beugt so Schwäche in Knien und Kreuz infolge eines Nieren-Yin-Mangels vor.

- **Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt**

Um das geschwächte Verdauungssystem der Wöchnerin zu schonen, werden bis zu sechs, warme, leichte Mahlzeiten angeboten. Zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten gibt es am Vormittag, Nachmittag und Abend jeweils eine kleine Zwischenmahlzeit, die in Taiwan oft süß serviert wird. Hierbei kommen wärmende und blutbildende Süßstoffe wie brauner Rohrzucker, getrocknete Longan-Früchte oder chinesische Jujuba-Datteln zum Einsatz.

- **Viel Flüssigkeiten aufnehmen**

⁵⁰ In einigen alten Abhandlungen wurde vom Salzkonsum nach der Geburt abgeraten. So schrieb der Mediziner Zhao-Zhang Feng in seiner gynäkologischen Abhandlung *Nu Ke Jing Yao* (Essenz der Frauenheilkunde) aus dem Jahr 1694: „Muttermilch wird aus Blut und Qi gebildet, daher sollte man kein Salz essen. Salz hemmt den Blutfluss, wodurch die Milchbildung verhindert wird.

Zudem verursacht es Husten, der schwer zu heilen ist.“(乳乃血氣所成，產後不可食鹽，鹽止血，

令無乳汁，且發嗽難治。) Eigene Übersetzung. Vgl. Feng, Zhao-Zhang, *Nu Ke Jing Yao* (Essenz

der Frauenheilkunde), o.O., 1694, Bd. 3, Nach der Geburt, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/女科>

精要/index.html [Stand: 30.11.2024]

Um die Blut- und Milchbildung zu unterstützen und gleichzeitig den Flüssigkeitsbedarf der Mutter zu decken, umfasst die Wochenbettkost zahlreiche Suppen und saftige Speisen, die im Vergleich zu Getränken besser vom Körper aufgenommen werden können.

4.2. Traditionen in der Alltagspflege:

- **Kontakt mit kaltem Wasser vermeiden**

Der Körper nach der Geburt hat eine reduzierte Abwehrkraft und ist gleichzeitig ‚offen‘, sodass äußere pathogene Einflüsse wie Kälte tief eindringen können. Dies wird besonders durch den Kontakt mit kaltem Wasser begünstigt, wobei vor allem die Gelenke betroffen sind. Als Folge können Steifheit und Schmerzen an den betroffenen Stellen auftreten.

- **Nicht ausgehen**

Dies steht im Einklang mit dem, was Chen erwähnt hat – ‚sich nicht vor Wind und Kälte schützen‘. Es wird allgemein angenommen, dass die Wöchnerin nach der Geburt über weniger Blut und Qi verfügt, oder anders gesagt, ein schwächeres Immunsystem hat. Daher können pathogene Faktoren leichter in den Körper eindringen, was zu Erkrankungen führt, die schwerer zu heilen sind und langfristige Folgen hinterlassen könnten. In manchen Regionen wird empfohlen, dass die Wöchnerin ihr Zimmer nicht verlassen darf. Zudem sollte sie besonders vorsichtig vor Zugluft, Klimaanlage und Ventilatoren sein.

- **Sich nicht waschen:**

Jeder Kontakt mit Wasser erhöht das Risiko, dass äußere Kälte in den Körper eindringt, was später zu chronischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen oder Kopfschmerzen führen kann. In früheren Zeiten waren Sanitäranlagen und zugluftdichte Fenster in Haushalten noch nicht weit verbreitet, weshalb das Waschen während des Wochenbettes strengstens verboten war.⁵¹ Ich erinnere mich noch an meine Kindheit in den frühen 90er Jahren, als das Bad und die Toilette nicht im Hauptgebäude der Familie, sondern in einem Nebengebäude im Garten untergebracht waren. Heute sind beheizte Badezimmer im Haus selbstverständlich, doch auch heute noch ist es äußerst wichtig, dass man sich gründlich abtrocknet oder in den ersten Wochen auf eine „Katzenwäsche“ mit warmem Ingwerwasser ausweicht.

- **Die Haare nicht waschen**

⁵¹ Die Qualität der Wasserquelle hinsichtlich der Keime spielte sicher auch eine Rolle.

Auf dem Kopf befinden sich alle drei Yang-Meridiane der Fu-Organen. Kälteeinwirkung, wie etwa durch das Nasswerden, kann bereits das Yang verringern, und die dadurch entstehende Kälte im Körper kann zu einer Stagnation des Qi-Flusses führen. Heute halten es nur noch wenige Frauen aus, im Wochenbett einen Monat lang ihre Haare nicht zu waschen. Allerdings muss man dabei berücksichtigen, dass bei warmem Wasser und beheizten Räumen diese Kältewirkung heutzutage nicht mehr so gravierend ist. In solchen Fällen empfehlen Ärzte, die Haare zwischen 11 und 13 Uhr zu waschen, da das Yang-Qi in dieser Zeit seine stärkste Entfaltung erreicht. Natürlich sollte das gründliche Trocknen der Haare keinesfalls vernachlässigt werden.

- **Die Augen nicht belasten**

Nach der TCM wird die Versorgung der Augen über die Leber-Leitbahn mit Blut gewährleistet. Wenn die Augen übermäßig beansprucht werden und nicht ausreichend Blut erhalten, kann sich die Sehkraft verschlechtern. Tränen, die wie das Blut zu den Körperflüssigkeiten gehören, können ebenfalls die Augen austrocknen und so die Sehkraft beeinträchtigen, was zu einer vorzeitigen Alterung der Augen führen kann. Chen warnte vor intensiver Nadelarbeit während des Wochenbettes, da diese die Augen stark beansprucht. Für unseren heutigen Kontext lässt sich dies so übersetzen: Alle Aktivitäten, die die Augen stark belasten, sollten möglichst vermieden oder zumindest reduziert werden. Dazu zählen nicht nur Nadelarbeit, sondern auch das Lesen und Tätigkeiten vor Bildschirmen wie Fernsehen, Computer und Handys.

- **Starke emotionale Schwankungen vermeiden**

In der traditionellen chinesischen Medizin wird davon ausgegangen, dass physische und psychische Aspekte eines Menschen miteinander in Wechselwirkung stehen. Das bedeutet, dass jede emotionale Schwankung den Qi-Fluss beeinflussen kann und umgekehrt jede energetische Veränderung oder Disharmonie im Körper Auswirkungen auf den emotionalen Zustand hat. Gleichzeitig sollte man seine Emotionen jedoch nicht unterdrücken, da dies ebenfalls den Qi-Fluss zu stocken bringt. Daher ist es wichtig, dass sich die Wöchnerin in einer möglichst ungestörten und ruhigen Umgebung ausruhen kann, aber auch über genügend vertraute Begleitung und ein Ventil für ihre Emotionen verfügt. In früheren Zeiten war es üblich, dass Ereignisse, die starke Emotionen hervorrufen könnten, wie etwa Todesfälle, der Wöchnerin erst mitgeteilt wurden, nachdem sie das Wochenbett hinter sich hatte.

- **Kein Geschlechtsverkehr**

Auch im alten China wurde nach der Geburt von zu frühem Geschlechtsverkehr abgeraten. Traditionell galt ein Verbot von hundert Tagen, um mögliche Strapazen und

Infektionen im Geburtskanal zu vermeiden und gleichzeitig emotionale Belastungen durch einen möglicherweise unbefriedigenden Geschlechtsakt zwischen den Partnern vorzubeugen. Darüber hinaus schadet nach Ansicht der TCM ein zu kurzer Abstand zwischen den Geburten dem Yin der Frau, was später zu vorzeitigem Altern sowie zu Beschwerden in der Menopause führen kann.

- **Keine Haushaltsarbeit**

Um die Wöchnerin sowohl mental als auch körperlich zu entlasten, sollte ihr die Haushaltsarbeit abgenommen werden. Dies schützt sie einerseits vor weiteren Strapazen und andererseits vor Verletzungen sowie anderen möglichen Schädigungen des Bewegungsapparates.

4.3. Die Anwendung diätetischer Therapie:

Ein bekannter Spruch besagt: „藥補不如食補“ (Medizin zur Revitalisierung des Körpers ist weniger vorteilhaft als richtige Ernährung). Schon im sechsten Jahrhundert n. Ch. entstand das Konzept der diätetischen Therapie. Der berühmte Arzt jener Zeit, Sun Si-Miao, plädierte für die Verwendung geeigneter Lebensmittel in der täglichen Ernährung als Maßnahme zur Krankheitsprävention, Gesunderhaltung und Behandlung leichter Erkrankungen. Er schrieb: *„Als Arzt muss man zuerst die Ursachen der Krankheit gründlich verstehen und diese durch Ernährung behandeln. Wenn die diätetische Therapie keine Verbesserung bringt, erst dann verordnet man Arzneimittel.“* In vielen überlieferten Rezepturen werden Lebensmittel wie Fleisch, Getreide oder Obst neben Kräutern als Bestandteile angeführt.⁵² Diese Praxis zeigt, dass die Grenze zwischen Arzneimittel und Nahrungsmittel oft nur sehr dünn ist.

Die Lebensmittel werden, ähnlich wie chinesische Kräuter, nach ihrem Temperaturverhalten, ihren Geschmacksrichtungen, ihrer energetischen Wirktenz und ihrem Bezug zu Funktionskreisen unterschieden. Da Lebensmittel in ihrer Wirkung milder

⁵² Eigene Übersetzung des Originals: „夫為醫者當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之；食療不愈，然後命藥。“ Sun, Si-Miao, *QianJing SiZhi (Heilung durch Ernährung im Wert von tausend Goldstücken)*, o.O., 652, Kapitel 1, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/千金食治/index.html> [Stand: 14.10.2024]

als Heilkräuter sind, eignen sie sich besonders gut für den täglichen Gebrauch. Für die spezielle Zeit des Wochenbetts gibt es eine Liste von Lebensmitteln, die besonders für den Aufbau und die Stärkung der Wöchnerin empfohlen werden.

Gängige Lebensmittel für das Wochenbett:⁵³

	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Wirkung und Anwendung
Rundreis	Neutral, süß	Milz, Magen, Lunge	Stärkt Qi von Milz und Magen
Klebreis	Warm, süß	Milz, Magen, Lunge	Stärkt Qi von Milz und Magen, wärmt die Mitte. Vorsicht bei Feuchter Hitze
Rispenhirse	Leicht warm, süß und salzig	Milz, Magen, Niere	Stärkt Qi von Milz und Magen, stützt die Niere, diuretisch, Vorsicht bei Trockenheitszeichen
Roter Reis	Warm, süß	Herz, Milz, Lunge	Stärkt und wärmt die Mitte, transformiert Feuchtigkeit.
Mais	Neutral, süß	Magen, Dickdarm	Harmonisiert die Mitte, diuretisch und abschwellend. Fördert Feuchtigkeit beim übermäßigen Konsum
Sojabohne	Neutral, süß	Milz, Magen, Dickdarm	Entspannt die Mitte, löst Nahrungsstagnation, stärkt die Milz und fördert Feuchtigkeitstransformation. Verschleimt bei übermäßigem Konsum

⁵³ Die Analytik ist entnommen aus Folgenden: 胡熙明(Hrg.), 中華本草 (*Chinesische Materia Medica*), Shanghai, 1999, Band 1-9; TCM-Team, *Ausbildung chinesische Ernährungsgslehre/Ernährungsberatung*, historische Analytik der Lebensmittel, Modul 3 chinesische Diätetik, Bad Vöslau, 2021, S. 16-85.; 李時珍(Li, Shi-Zhen), 本草綱目(*BenCao GangMu/Compendium of Materia Medica*), o.O., 1569. Faksimile, hrsg. 甘偉松, o.O., o.J.

	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Wirkung und Anwendung
Schwarze Sojabohne	Neutral, süß	Milz, Niere	Belebt das Blut, transformiert Feuchtigkeit, stärkt Milz und Niere, Anwendung bei Ödemen, Harninkontinenz
Azukibohne	Neutral, süß, sauer	Dickdarm, Milz	Kräftigt die Milz, wirkt diuretisch, klärt Hitze
Buchweizen	Neutral bis kühl, süß	Milz, Magen Dickdarm	Senkt Qi, öffnet den Magen, macht den Darm frei
Quinoa	Neutral/ kühl, bitter	Milz, Nieren Yin	Tonisiert die Mitte und NierenYin
Amaranth	Neutral, neutral	Milz	Tonisiert die Mitte
Roggen	Neutral, bitter	Herz, Milz	Tonisiert Qi, bei MilzQi- und LungenQi-Mangel
Hafer	Neutral bis wärmend, süß	Milz, Magen, Herz	Kräftigt Muskel, Sehnen und Nerven, beseitigt Feuchtigkeit, stützt das Herz, befeuchtet und glättet den Darm
Hühnerei	Kühl, süß	Eigelb - Herz, Niere; Eiweiß - Lunge	Stützt Qi und Blut, befeuchtet Trockenheit, Bei Yin- und Blutmangel, vermindertem Milchfluss. Nicht bei beginnenden Infekten
Entenei	Kühl, süß	-	Nährt Yin, beruhigt die Leber, klärt Hitze in der Lunge
Hühnerfleisch	Neutral, sauer, süß	Milz, Magen	Nährt Qi und Blut, bei Schwäche nach einer Geburt. Nicht bei beginnenden Infekten

	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Wirkung und Anwendung
Rindfleisch	Neutral bis wärmend, süß	Milz, Magen, Niere	Kräftigt die Mitte, stützt Qi und Blut, stärkt Muskel, Sehnen und Knochen
Schweinsleber	Warm, süß, bitter	Milz, Magen, Leber	Nährt die Leber, klärt die Sicht, tonisiert das MilzQi
Schweineniere	Neutral, salzig	Niere	Nährt NierenYin, NierenQi, diuretisch, bei Schwäche nach einer Geburt
Schweinefüße	Neutral, süß, salzig	Magen	Bei schwacher Konstitution, beim Qi- und Blut-Mangel, bei mangelnder Milchbildung
Schweinblut	Neutral, salzig	Herz, Leber	Nährt das Blut und das Herz, beruhigt den Geist, vertreibt Wind, senkt das Qi und stillt Blutung
Seegurke	Neutral, süß, salzig	Niere, Lunge	Tonisiert Niere und Jing, nährt Blut und beseitigt Trockenheit, stillt Blutung
Aal	Warm, süß	Lunge, Leber, Niere	Bei Schwäche nach einer Erkrankung oder Geburt, befeuchtet Lunge
Karpfen	Neutral, süß	Milz, Niere, Lunge	Leitet Feuchtigkeit aus, kräftigt Milz und Magen, macht den Milchfluss durchlässig
Süßwasserfisch	Neutral, süß	Qi und Yin Niere	Tonisiert NierenYin, NierenQi, MilzQi
Hirsch	Warm, süß	Niere	Kräftigt die Niere, stützt das Yang, Qi und Blut, reguliert die Bahnen des Blutes. Bei Blut- und Qi-Mangel, vermindertem Milchfluss, NierenYang-Mangel mit Jing-Schwäche
Kaninchen	Kühl, süß	Leber, Darm, Milz, Magen	kräftigt die Mitte, stützt Qi, kühlt Blut

	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Wirkung und Anwendung
Schaf/Ziege	Heiß, süß	Milz, Magen, Niere	Kräftigt Qi, stützt das Blut, wärmt die Mitte und die Nieren, bei Kältezeichen und NierenYang-Schwäche, bei unzureichender Milchbildung
Kürbis	Neutral bis warm, süß	Lunge, Milz, Magen	Tonisiert die Mitte
Melanzani	Kühl, süß	Milz, Magen, Dickdarm	Kühlt Hitze, dynamisiert und kühlt das Blut, zerstreut Blutstasen, bildet Säfte
Karotte	Neutral, süß	Milz, Lunge, Leber	Kräftigt die Milz, beseitigt Verdauungsblockaden, harmonisiert die Leber, klärt sie Sicht, kühlt/klärt Hitze
Kraut/Kohl	Neutral, süß	Milz, Magen	Stützt die Mitte
Süßkartoffel	Neutral, süß	Milz, Niere	Stärkt die Mitte, harmonisiert das Blut, tonisiert Qi und bringt Säfte hervor, löst Blockade in Magen und Darm, beseitigt Verstopfung.
Frischer Ingwer	Warm, scharf	Lunge, Milz, Magen	Befreit die Oberfläche, wirkt schweißtreibend, wärmt die Mitte, die Lunge, wandelt Schleim um. Bei Kälte durch Schwäche in der Mitte, bei Wind-Kälte-Erkrankungen
Mangold	Kühl, süß, bitter	Milz, Magen, Leber, Herz	Säfte- und Blutbildend, tonisiert Qi, klärt Hitze,
Petersilienwurzel	Neutral, süß	Milz, Lunge, Niere	Tonisiert Qi der Milz und Lunge, verstärkt die Kommunikation zwischen Lunge und Niere, nährt das Blut
Knollensellerie	Neutral, süß	Milz, Magen	Tonisiert Milz Qi und Ma Qi, bildet Säfte

	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Wirkung und Anwendung
Rote Rübe	Neutral, süß	Herz, Milz, Leber	Blutbildend
Fenchel	Warm, süß, scharf	Leber, Niere, Milz, Magen	Reguliert Qi, harmonisiert die Mitte, vertreibt Wind, wärmt die Niere, bei kältebedingten Blockaden in unterem Erwärmer
Zucchini	Kalt, süß	Milz, Magen	Tonisiert die Mitte, bildet Säfte, kühlt Hitze, transformiert Schleim
Brokkoli	Kühl, süß	Leber, Niere, Milz, Magen	Säfte- und blutbildend, tonisiert Qi
Tarowurzel	Neutral, süß, scharf	Magen	Tonisiert Milz und Magen, löst Stagnation
Yamswurzel	Neutral, süß	Milz, Lunge, Niere	Tonisiert Milz, Lunge und Niere. Nährt Jing
Schwarze Morchel	Neutral, süß	Lunge, Milz, Dickdarm, Leber	Stärkt Qi und Blut, dynamisiert Blut, löst Blutstagnationen, befeuchtet die Lunge und den Darm
Weißer Morchel	Neutral, süß, neutral	Lunge, Magen, Niere	Nährt Yin und Säfte, befeuchtet die Lunge und Magen
Shiitake-Pilz	Neutral, süß	Milz, Magen	Kräftigt die Mitte, vermehrt Qi
Spinat	Neutral, süß	Leber, Magen, Dickdarm, Dünndarm	Blutnährend, blutstillend, beruhigt die Leber und beseitigt Trockenheit

	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Wirkung und Anwendung
Lotussamen	Neutral, süß	Milz, Niere, Herz	Tonisiert Milz, Niere und Jing, nährt Herz und beruhigt das Shen
Erdnüsse	Neutral, süß	Milz, Lunge	Nährt Milz, Magen und Lunge, fördert Milchbildung
Schwarzer Sesam	Neutral, süß	Leber, Milz, Niere	Stärkt Leber und Niere, nährt das Blut und Jing, befeuchtet den Darm
Schwarzes Sesamöl	Kühl, süß	Dickdarm, Leber, Niere	Klärt Hitze und Trockenheit, befeuchtet den Darm und Lunge, nährt Yin und Blut
Walnüsse	Warm, süß	Lunge, Niere	Stärkt die Niere, konsolidiert das Struktivpotential, wärm die Lunge, befeuchtet den Darm
Kastanien	Wärmend, süß	Milz, Magen, Niere	Kräftigt die Niere, Muskeln und Sehnen, stützt Milz und Magen, dynamisiert das Blut
Sonnenblumenkerne	Neutral, süß	Lunge, Dickdarm	Kräftigt die Milz, befeuchtet den Darm, nährt befeuchtend das Yin
Pinienkerne	Leicht warm, süß	Leber, Lunge, Dickdarm	Beseitigt Trockenheit, nährt das Blut, vertreibt Wind, nährt Haut und Haare
Reiswein	Warm, süß, bitter, scharf	Herz, Leber, Lunge, Magen	Wärmt und macht Blutbahnen durchlässig, verstärkt die Wirkung der Medizin
Honig	Neutral, süß	Milz, Lunge, Dickdarm	Kräftigt die Mitte, befeuchtet die Lunge, bei Trockenheit im Darm, stillt Husten
Kandiszucker	Neutral bis kühl, süß	Milz, Magen, Lunge	Befeuchtet die Lunge, Bringt Säfte hervor, kräftigt die Mitte

	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Wirkung und Anwendung
Brauner Rohrzucker	Wärmend, süß	Milz, Magen, Leber	Kräftigt die Mitte, besänftigt die Leber, dynamisiert und harmonisiert das Blut, löst Stagnationen. Bei kältebedingte Blutstagnationen mit schmerzhafter Regelblutung, stauendem Wochenfluss.
Maulbeeren	Kalt, süß	Herz, Leber, Niere	Stützt das Blut, befeuchtet Yin, kräftigt Leber und Niere, bringt Säfte hervor, befeuchtet den Darm
Pfirsiche	Warm, süß, sauer	Lunge, Dickdarm	Bringt Säfte hervor, befeuchtet Darm, belebt Blut und löst Nahrungsstagnation
Kirsche	Warm, süß	Milz, Magen, Leber, Niere	Stützt und reguliert die Mitte, nährt befeuchtend Leber und Niere
Weintraube	Neutral, süß, sauer	Lunge, Milz, Niere, Leber	Stärkt die Niere und Leber, stützt Qi und Blut, bringt Säfte hervor, wirkt diuretisch, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen
Apfel	Kühl, süß, sauer	Milz, Magen, Lunge	Bringt Säfte hervor, Bei Durchfall im Rahmen der Milz-Schwäche
Birne	Kühl, süß, etwas sauer	Lunge, Magen	Kühlt Hitze, erzeugt Säfte, befeuchtet Trockenheit, wandelt Schleim um

4.4. Einsatz der Kräuter im Wochenbett

Um die Heilwirkung der Speisen zu verstärken, werden häufig chinesische Kräuter mitgekocht. Für das Wochenbett werden die Kräuter gezielt auf bestimmte Anwendungen abgestimmt. Zum Beispiel werden zur Stärkung des Qi der Mitte Yamswurzel, chinesische Datteln, Mongolische Tragantwurzel, Ingwer oder Süßholz in Congee sowie Hühnersuppe verwendet. Um die blutbildende Wirkung zu fördern, greift man häufig zu chinesischer

Angelikawurzel, Gojibeeren, chinesischen Datteln, Longanfrüchten und Vielblütigem Knöterich, die besonders gut zu Fleischgerichten oder Süßspeisen passen. Eine klassische Kombination zur Stärkung der Nieren ist Schweinsniere zusammen mit Chinesischer Guttapercharinde. Die Kombination von Kräutern und Lebensmitteln ist vielfältig, und es wird oft versucht, Heilwirkung und Kulinarik miteinander zu vereinen.

Gängige chinesische Kräuter im Wochenbett:

Deutsche und chinesische Bezeichnung	Pharmazeutischer Name	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Anwendung
Chinesische Angelikawurzel (當歸)	Radix Angelicae sinensis	Warm, süß und scharf	Herz, Leber, Milz, Blut	Nährt und reguliert das Blut
Süßholz (甘草)	Radix Glycyrrhizae	Neutral, süß	Zu allen zwölf Funktionskreisen	Tonisiert Qi der Mitte und harmonisiert die Wirkung anderer Kräuter
Chinesische Guttapercharinde (杜仲)	Cortex Eucommiae	Warm, süß, leicht scharf	Leber, Niere	Tonisiert Leber und Nieren, stärkt Knochen
Szechuan-Liebstockelwurzel (川芎)	Rhizoma Chuanxiong	Warm, scharf	Leber, Gallenblase, Herz	Reguliert das Blut und löst Qi-Stagnation
Vielblütiger Knöterich (何首烏)	Radix Polygoni multiflori	Neutral bis leicht warm, süß, bitter	Leber, Niere	Nährt sanft das Blut, LeberYin und Nieren Yin
Chinesische Dattel (紅棗)	Fructus Jujubae	Neutral, süß	Milz, Herz, Leber	Tonisiert das Qi der Mitte sowie das Blut

Deutsche und chinesische Bezeichnung	Pharmazeutischer Name	Thermik & Geschmack	Orbisbezug	Anwendung
Longan Frucht (桂圆)	Arillus Longan	Warm, süß	Herz, Milz	Tonisiert das Qi der Milz, nährt das Blut, beruhigt Shen
Goji-Beere (枸杞)	Fructus Lycii	Kühl, sauer	Leber, Milz, Herz	Tonisiert das Blut, auch bei Nieren Yang Mangel
Chinesisches Mutterkraut (益母草)	Herba Leonuri japonici	Leicht kalt, scharf, bitter	Herz, Leber, Pericard	Reguliert das Blut, diuretisch und abschwellend
Frische Ingwer (薑)	Rhizoma Zingiberis	Warm, scharf	Lunge, Magen, Milz	Vertreibt Kälte, wärmt die Mitte und Uterus
Mongolische Tragantwurzel (黃耆)	Radix Astragali	Warm, süß	Lungen Milz	Tonisiert Qi der Lunge und mittleren Erwärmer
Tetrapanax-Stengelmark(通草)	Tetrapanacis Medulla	Leicht kalt, süß, neutral	Lunge, Magen	Klärt Hitze, diuretisch, fördert Milchbildung
Yamswurzel(山藥)	Radix Dioscorea	Neutral, süß	Milz, Lungen, Niere	Tonisiert das Qi der Milz, Lunge und Niere und stärkt Jing

5. Ernährungskonzept mit Verwendung von Lebensmittel und Kräuter in Österreich für das Wochenbett

Die Ernährung nach der chinesischen Diätetik basiert hauptsächlich auf warmen und gekochten Speisen. Der Grund dafür ist, dass kalte und rohe Lebensmittel im Magen zunächst auf die Körpertemperatur erwärmt werden, bevor sie verdaut werden können. Die zusätzliche Energie, die für diesen Vorgang benötigt wird, kann nicht aufgefüllt werden, wenn das Verdauungssystem durch ungünstige Essgewohnheiten chronisch belastet wird. Dies führt zu einem Defizit im energetischen System, das in der TCM als Qi-Mangel verstanden wird. Die Folge eines Qi-Mangels im Hinblick auf die Verdauung sind ineffiziente Nährstoffaufnahme, verminderte Leistungsfähigkeit bei der Gewinnung von Nährstoffen aus der Nahrung und Unverträglichkeiten. In der chinesischen Tradition wird Wert darauf gelegt, dass für Kranke und Wöchnerinnen besonders einfache und bekömmliche Kost zubereitet wird, die das Qi von Milz und Magen sanft stärkt. Dies dient sowohl dem Schutz des Verdauungssystems als auch der Aktivierung des Selbstheilungsprozesses. Für die Wöchnerin werden saftige Speisen in kleinen Portionen serviert, die ihr bis zu sechs Mal am Tag angeboten werden.

Viele TCM-Ärzte und Krankenhäuser in Taiwan empfehlen einen aufbauenden Ernährungsplan, der in drei oder vier Phasen unterteilt ist und ein breites Spektrum von leichter Kost bis hin zu kräftigenden Speisen umfasst.⁵⁴

⁵⁴ vgl. Kuan Tien General Hospital, 坐月子中醫調理(ZuoYueZi nach TCM), 2023, URL: https://www.ktgh.com.tw/web/main_Post_Look.asp?DataID=113&CatID=13&ModuleType=Y&NewSID=60 [Stand 14.11.2024]; En Chu Kong Hospital, 中醫產後衛教指導 (TCM-Leitfaden zur Wochenbettpflege), 2021, URL: <https://www.eck.org.tw/wp-content/uploads/2024/04/BN000E098-03.pdf> [Stand 27.10.2023]; 金玠縈, 中西醫聯手, 妊娠產後照護全方位 (*Integration von TCM und westlicher Medizin: Umfassende Betreuung während Schwangerschaft und Wochenbett*), 長庚醫訊, 2022, Nr.43-5, Online verfügbar unter: https://www.cgmh.org.tw/cgmh/cgmh_file/2204012.pdf [Stand: 27.10.2023]; Department of health, Taipei city government, 中醫產後調養三步驟 (*Drei Schritte zur postpartalen Pflege in der Traditionellen Chinesischen Medizin*), Pressemitteilung, 5.11.2020.

Ich unterteile mein Ernährungskonzept in vier Abschnitte, beginnend mit schonender Kost, die den Anfang dieser besonderen Zeit des Aufbaus unterstützt. Zu deftige oder herzhaftere Speisen direkt nach der Geburt können unter Umständen den geschwächten Verdauungstrakt überfordern und kontraproduktive Wirkungen auslösen. Daher ist es entscheidend, stets auf den energetischen Zustand von Milz und Magen Rücksicht zu nehmen.

Während das Verdauungsfeuer nach und nach angeregt wird, verlagert sich der Fokus auf die Förderung der Milchbildung, um den Säugling mit ausreichend hochwertiger Muttermilch zu versorgen. Danach rückt die Blutbildung in den Mittelpunkt. Der weibliche Körper hat einen viel stärkeren Bezug zum Blut als der männliche, was der Grund dafür ist, dass Frauen ihre Monatsblutung haben und schwanger werden können. Umso anfälliger ist der Körper jedoch auch für Disharmonien im Blut. Abschließend wird das Qi kräftig tonisiert, ebenso wie Blut, Nieren-Yin und Nieren-Yang, um die Sehnen, Knochen und das Immunsystem nachhaltig zu stärken

5.1. Woche 1

Der Körper befindet sich nach der Geburt in einem relativen Mangelzustand – es liegt ein Defizit an Qi und Blut vor. Der Körper verfügt weder über ein kräftiges Yang, das Energie und Antrieb für alle Umwandlungsprozesse sowie Wärme bereitstellt, noch über ausreichendes Yin, das für Substanz wie Blut und Körperflüssigkeiten sowie für die Kühlung sorgt. Um diesen Zustand nicht weiter durch ungünstige Ernährung zu belasten, bedarf es einer besonderen, schonenden Kost. Diese sollte leicht verdaulich und in ihrer thermischen Wirkung möglichst neutral sein.

In der Fünf-Elemente-Lehre werden die Funktionskreise Magen und Milz der Erde zugeordnet. *„Die Wandlungsphase Erde steht im Zentrum der nachgeburtlichen Energiegewinnung und fungiert als Drehscheibe für die Versorgung des gesamten Organismus.“*⁵⁵ Das bedeutet, dass Magen und Milz gemeinsam für die Aufnahme der

⁵⁵ TCM-Team, *Ausbildung chinesische Ernährungslehre/Ernährungsberatung*, Modul 2 WuXing/Wandlungsphase Erde, Bad Vöslau, 2021, S. 5.

Nahrung, die Verdauung, die Resorption und schließlich die Umwandlung der Nährstoffe in körpereigene Energie verantwortlich sind. Um die Selbstheilungsprozesse des Körpers zu aktivieren, ist es von äußerster Wichtigkeit, Magen und Milz stärken. Damit das Milz-Qi und das Magen-Qi nicht weiter geschwächt werden, ist darauf zu achten, dass kalte Speisen und Getränke sowie thermisch kalte und rohe Lebensmittel vermieden werden. Ebenso ungünstig sind thermisch scharf-heiße und trocknende Lebensmittel, da sie das Yin und Blut zerstreuen und austrocknen können. Schwer verdauliche Speisen wie Frittiertes, Fettiges oder gratinierte Gerichte sollten während des gesamten Wochenbettes ebenfalls gemieden werden.

In manchen Kreisen ist es populär geworden, unmittelbar nach der Geburt eine Kraftsuppe, also eine über mehrere Stunden gekochte Fleischbrühe, einzunehmen.⁵⁶ Durch das lange Kochen kann die Suppe thermisch sehr warm werden und kann eine vorhandene Disharmonie verschlechtern, daher ist sie in den ersten zwei Wochen nach der Geburt abzuraten. Eine chinesische Heilkost, die ebenfalls stärkend wirkt, ist die sogenannte „Hühneressenz“. Die Zutaten bestehen aus Hühnerfleisch und – knochen.⁵⁷ Oft wird das gesamte Huhn inklusive Hals und Füße verwendet. Diese werden über mehrere Stunden sanft dampfgegart, sodass die Nährstoffe aus Fleisch und Knochen in den entstehenden Saft übergehen. Je länger dieser Vorgang dauert, desto konzentrierter wird der Saft, der als „Hühneressenz“ bezeichnet wird. Dieser Heilkost wird ebenfalls aufgrund der stark wärmenden und tonisierenden Wirkung erst ab der dritten Woche nach der Geburt empfohlen.

In diesem ersten Abschnitt ist ein ungehinderter Abfluss der Lochien, die nach Ansicht der TCM als gestaut „schlechtes“ Blut betrachtet werden, von zentraler Bedeutung. Ein gestörter Abfluss der Lochien sowie starke Nachwehen, die sich durch klumpiges und dunkles Blut auszeichnen, sind häufig auf eine Qi- oder Blutstagnation zurückzuführen. Diese kann durch einen massiven Mangel an Qi und Blut sowie durch innere oder äußere

⁵⁶ Jede Suchergebnis online zeigt, dass die Kraftsuppe mit der TCM, dem Wochenbett und der chinesischen Kultur in Verbindung gebracht wird. Meines Wissens gibt es jedoch keine Tradition, solche langgekochten Suppen als festen Bestandteil der Wochenbettspeisen in der chinesischen Kultur zu verwenden.

⁵⁷ Nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Gewürzgranulat, das in der chinesische Küche als Geschmacksverstärker fungiert.

Kälte verursacht werden. Ernährungstechnisch sollten in dieser Phase adstringierende und saure Lebensmittel vermieden werden, da diese eine zusammenziehende und bewahrende Wirkung haben, die zu Stagnation führen kann.

Ebenso sollten zu salzige Lebensmittel gemieden werden, wie schon im Kapitel 4 erwähnt wurde. Nach Ansicht der TCM ist der Magen für die Bildung von Körperflüssigkeiten verantwortlich. Trockene und austrocknende Lebensmittel können die Produktion dieser Flüssigkeiten beeinträchtigen, was zu einer Trockenheit im Körper führt. Obstipation ist beispielsweise ein Zeichen von mangelnden Körpersäften – dies darf nicht mit der einlagernden pathologischen Feuchtigkeit verwechselt werden.

In Taiwan wird Wöchnerinnen, die unter Beschwerden im Zusammenhang mit dem Wochenfluss leiden, häufig die Blutstagnation-lösende Kräutermischung *Sheng Hua Tang* verabreicht. Diese Rezeptur⁵⁸ wirkt blutbildend, blutbewegend und wärmend. In Österreich können Mischungen mit ähnlicher Wirkung aus westlichen Kräutern gefunden werden. Da jedoch jeder Körper in seiner Konstitution und im momentanen energetischen Zustand einzigartig ist, empfiehlt es sich, die genaue Zusammensetzung von einem TCM-Arzt oder einem Ernährungsberater nach chinesischer Diätetik individuell abstimmen zu lassen.

Der Ernährungskonzept für die erste Woche: MilzQi, Magen Qi sanft tonisieren, ohne zu warm zu werden; Säfte und Blut nähren, ohne pathologische Feuchtigkeit zu verstärken; stagniertes Blut und Qi sanft bewegen.

Zu empfehlende Kochmethode:

Nach TCM beeinflusst die Zubereitungsart die Wirkung von Speisen, deshalb gibt es einige Kochmethoden, die für diese Phase besonders geeignet sind: Saftige und klare Zubereitungen wie klare Suppen (keine lang gekochten), pürierte, aber nicht gebundene Gemüsesuppen, Kompotte, Eintöpfe, sowie Gerichte, die durch Dünsten, Blanchieren oder Kochen zubereitet werden. Besonders empfohlen wird das Kochen in gusseisernem Kochgeschirr oder im Römertopf sowie das Kochen mit Feuer oder Gas.

Zu empfehlende Lebensmittel:

⁵⁸ bestehend aus Radix Angelicae sinensis, Radix Ligustici chuangxiong, Radix Glycyrrhizae, Rhizoma Zingiberis und Semen Persicae.

Getreide:	Reis (Jasmin, Basmati, Langkorn und Rundkorn), Mais
Gemüse:	Karotten, Knollensellerie, Süßkartoffel, gelbe Rübe, Spinat, Brokkoli, Mangold, Zucchini, Yamswurzel, Wasserspinat, Grünkohl, Petersilienwurzel, Pilzen, Morcheln, Kürbis, Gemüsepaprika, Fisolen
Hülsenfrüchte:	Kleine Mengen Azukibohne
Nüsse:	Vorsicht mit Nüssen. Wegen des hohen Fettgehaltes zu schwer verdaulich
Fleischsorte:	Generell wenig; Huhn, Rind, Süßwasserfische, Karpfen, Eier (verquirlt)
Milchprodukte:	Vorsicht, da zu schleimend.
Gewürze:	Aromatische Küchenkräuter wie Oregano, Basilikum, Kümmel, Anis, Dill, Schnittlauch, Koriandergrün, Liebstöckel, Petersilie
Obstsorte:	Apfel, Weintrauben, Pfirsiche, Maulbeeren, Longan, Goji-Beere, chinesische Dattel, Rosinen, Feigen, Zwetschge
Getränke:	Suppen, Kompottsäfte, Anis-Kümmel-Tee, Liebstöckelwurzeltée, Passionsblumen-Rosenblätter-Tee, roter Traubensaft mit warmem Wasser verdünnt

Lebensmittel, die zu vermeiden oder zu reduzieren sind:

Saure Lebensmittel wie Essig, Zitronensaft, Essiggemüse, fermentierte Gemüse wie Kimchi, Sauerkraut, Sauergurke.

Trockene sowie austrocknende Lebensmittel wie vordergründig salzige bzw. sehr salzige Speisen (Salzstangen, Knabberzeug), Spargel, Stangensellerie, die meisten Hülsenfrüchte, Brot, Kaffee, alle Tees aus Teepflanzen, Pfefferminze, Salbei, Brennnessel.

Scharf-heiße Lebensmittel: Knoblauch, Zwiebel- und Lauchfamilie, Chili, Paprikapulver, Curry, Pfeffer, Tabasco, Geräuchertes, Gegrilltes, hochprozentiger Alkohol.

Rohe, kalte und thermisch kalte Lebensmittel wie eiskalte oder Kühlschranks kalte Getränke und Lebensmittel, Speiseeis, Rohkost, Gurke, Südfrüchte, Wassermelone, Bananen, Melonen, Mandarinen, Austern, Muscheln, Bier.

Stark befeuchtende Lebensmittel wie Süßwaren, Süßgebäck, Milch und Milchprodukte, Weizenprodukte, Gepökelttes, Softdrinks, Cocktail, Fettiges, Frittiertes und Überbackenes.

Rezeptvorschlag für einen Tag:⁵⁹

Frühstück:

Eiersuppe mit verquirltem Ei

Reiscongee

Warmer Gemüsesalat mit gedünstetem Spinat

Apfelkompott

Anis-Kümmel-Tee

Jause 1:

Ofenkürbis mit Zimt und Honig

Warmer roter Traubensaft mit Wasser verdünnt

Mittagessen:

Klare Gemüsesuppe

Karpfenfilet mit Wurzelgemüse

Warmer Gemüsesalat mit blanchiertem Brokkoli und Kürbiskernöl oder Olivenöl
(keine saure Marinade)

Reiscongee

Liebstocklwurzel-Tee

Jause 2:

Warmes Apfelkompott

Abendessen:

Gemüseeintopf mit Reis als Einlage

Gedämpftes Süßwasser-Fischfilet mit Gemüse

Reiscongee

Süßer Tee aus Longan und chinesischer Dattel

⁵⁹ Um den Aufwand zu verringern, kann man natürlich auch größere Mengen für zwei bis drei Mahlzeiten vorkochen.

Jause 3:

Gekochtes Pfirsichkompott

Passionsblumen-Rosenblüten-Tee

5.2. Wochen 2-3

Ab der zweiten Woche werden die Milz und der Magen weiterhin schonend gestärkt, während die Förderung der Muttermilchbildung in den Mittelpunkt dieses Abschnittes rückt. Neben Schonkost kann nach und nach etwas mehr Fleisch auf den Speiseplan kommen, da es als Qi- und Blut-tonisierend gilt. Nach den Ansichten der TCM wird die Muttermilch aus dem Blut der Mutter gebildet, und ihre Qualität hängt vom energetischen Zustand der Mutter sowie von der thermischen Wirkung der verzehrten Speisen ab. Im wahrsten Sinne „isst das Baby mit“, da die Wirkung der Nahrung durch die Milch an das Kind weitergegeben wird. Um das noch sehr empfindliche Verdauungssystem des Säuglings nicht zu belasten, sollten kalte, thermisch kalte und thermisch scharf-heiße Lebensmittel vermieden werden.

Um die Milchbildung und den Milchfluss zu ermöglichen, müssen drei Funktionskreise zusammenarbeiten: Milz, Magen und Leber. Die Muttermilch wird aus dem Blut gebildet, dessen Produktion mit der Umwandlung von Lebensmitteln in GuQi (Nahrungs-Qi) durch die Milz beginnt. Der Magen trägt dazu bei, indem er Körperflüssigkeiten produziert, die ein unverzichtbares Element für die Muttermilchbildung sind. Die Leber sorgt für einen freien Qi- und Milchfluss. Da die Leber-Leitbahn durch die Brust und die Magen-Leitbahn durch die Brustwarze fließen, bilden diese beiden Meridiane die zentralen Energiebahnen für die Muttermilch. Stress und starke emotionale Schwankungen können zu einer Stagnation des Leber-Qi führen, was den Milchfluss beeinträchtigen kann. Gleichzeitig führt ein geschwächtes Qi von Magen und Milz dazu, dass nicht ausreichend Milch gebildet wird. Aus ernährungstechnischer Sicht sollten schwer verdauliche Speisen wie Gratiniertes, Frittiertes und zu fettige Gerichte vermieden werden, ebenso wie stark saure, trockene und trocknende Lebensmittel, da diese den Magen und die Milz belasten und das Leber-Qi ins Stocken bringen können.

Ernährungskonzept: MilzQi und MagenQi tonisieren, ohne zu warm zu werden;
Milchbildung fördern; Blut und Säfte aufbauen, ohne die pathologische Feuchtigkeit zu verstärken; Leber Blut nähren; LeberQi bewegen.

Zu empfehlende Kochmethode:

Saftige und klare Zubereitungsarten sind in dieser Phase besonders geeignet. Dazu zählen Suppen mit etwas Fleisch als Einlage, pürierte, aber nicht gebundene Suppen, Kompotte, Eintöpfe, geschmorte Gerichte, gedünstete oder blanchierte Speisen sowie Gerichte, die im Backrohr gebraten werden. Empfehlenswert ist außerdem das Kochen in gusseisernem Kochgeschirr, im Römertopf oder über offenem Feuer beziehungsweise Gas.

Zu empfehlende Lebensmittel:

Getreidesorten:	Reis (Jasmin, Basmati, Langkorn und Rundkorn, Paella Reis), Schwarzer Reis, Mais, Buchweizen, Amaranth, Hafer
Gemüse:	Karotten, Knollensellerie, Süßkartoffel, gelbe Rübe, Spinat, Brokkoli, Mangold, Chinakohl, Zucchini, Yamswurzel, Wasserspinat, Grünkohl, Petersilienwurzel, Pilzen, Shiitake Pilze, Morcheln, Kürbis, Fisolen, Gemüsefenchel, Weißkraut, Rotkraut, Tomate, Gemüsepaprika, Rote Rübe
Hülsenfrüchte:	In kleinen Mengen Azukibohne, frische Erbsen, Sojabohne, schwarze Sojabohne
Nüsse:	Schwarzer Sesam, Erdnuss
Fleischsorte:	Huhn, Rind, Ente, Schweinshaxe, Leber, Kaninchen, Süßwasserfische, Karpfen, Eier (aufgeschlagen), Tofu, Muschel, Tintenfisch
Milchprodukte:	Butter, Sahne
Gewürze:	Aromatische Küchenkräuter wie Oregano, Zitronemelisse, Basilikum, Kümmel, Dill, Schnittlauch, Koriander, Liebstöckel, Brauner Zucker, Honig, Zimt, frische Ingwer

Obstsorte:	Apfel, Weintrauben, Pfirsiche, Maulbeeren, Longan, Mandarine, Marille, Kirsche, Goji-Beere, chinesische Dattel, Rosinen, Feigen, Zwetschge, Grüne Papaya, Rosinen, Longan
Getränke:	Suppen (keine langgekochte Fleischsuppe), Kompottsäfte, Anis-Kümmel-Tee, Orangenblüten-Tee, Liebstöckelwurzeltée, Passionsblumen-Rosenblätter-Melisse-Tee, roter Traubensaft mit warmem Wasser verdünnt

Besonders milchfördernde Lebensmittel:

Erdnuss, Pfirsich, Muschel, Schweinshaxe, Rindfleisch, Hühnerfleisch, Hafer, Schwarzer Sesam, Süßwasserfische, Ei, Tofu, Brauner Zucker, Grüne Papaya, Gemüsefenchel, Anis-Kümmel-Tee

Milchbildung hemmende Lebensmittel:

Pfefferminze, Salbei, Petersilie

Lebensmittel, die zu vermeiden oder zu reduzieren sind:

Saure Lebensmittel: Wie Essig, Zitronensaft, Essiggemüse, fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut, Sauergurke, Kimchi.

Rohe, kalte und thermisch kalte Lebensmittel: Wie eiskalte oder Kühlschrank kalte Getränke und Lebensmittel, Rohkost, Gurke, Südfrüchte, Wassermelone, Bananen, Melonen, Mandarinen, Austern, Bier.

Scharf-heiße Lebensmittel: Knoblauch, Zwiebel- und Lauchfamilie, Chili, Paprikapulver, Curry, Pfeffer, Tabasco, hochprozentiger Alkohol.

Trockenen sowie austrocknende Lebensmittel: Wie vordergründig salzige bzw. sehr salzige Speisen (Salzstangen, Knabberzeug), Maroni, Gerste, Hirse, Dinkel, Spargel, Stangensellerie, die meisten Hülsenfrüchte, Brot, Kaffee, alle Tees aus Teepflanzen, Pfefferminze, Salbei, Brennnessel.

Bindende und stark befeuchtende Lebensmittel: Pastinake, Kartoffel, Polenta, weiche gekochte Eier, Milch, Milchprodukte, Weichkäse, Topfen, Weizenprodukte.

Rezeptvorschlag für einen Tag:

Frühstück:

Reiscongee mit Süßkartoffel
Gedünsteter Fisch und Gemüse
Eiersuppe mit frischen Kräutern
Orangenblüten-Tee

Jause 1:

Haferbrei mit Wasser, schwarzer Sesam und Goji Beere
Anis-Kümmel-Tee

Mittagessen:

Klachelsuppe
Steirisches Wurzelfleisch mit Rind
Warmer Gemüsesalat mit aromatischen Kräutern (keine saure Marinade)
Kräuterreis
Liebstöcklwurzel-Tee

Jause 2:

Bratapfel mit Rosinen
Kompottsaft

Abendessen:

Fischeintopf
Reis
Gemüsesuppe mit Obers verfeinert
Süßer Tee aus Longan und chinesischer Dattel

Jause 3:

Warmes Schwarzreis-Congee mit braunem Zucker und Rosinen
Passionsblumen-Rosenblüten-Melisse-Tee

5.3. Wochen 3-4

In diesem Abschnitt neigt sich der Wochenfluss dem Ende zu, und es ist an der Zeit, das Blut und das Yin der Wöchnerin zu nähren. Dabei muss stets auf den Zustand von Milz und Magen Rücksicht genommen werden, um diese nicht durch zu viele thermisch kalte oder stark befeuchtende Lebensmittel zu belasten. Durch das Nähren von Yin und Blut wird nicht nur die durch Schwangerschaft und Geburt verbrauchte Substanz wieder aufgefüllt, sondern auch nachhaltig gestärkt.

Nach dieser Phase sollte die Wöchnerin dichtere Knochen, geschmeidigere Gelenke und elastischere Sehnen haben, die weniger anfällig für Sportverletzungen oder andere Schäden am Bewegungsapparat sind. Zudem können postpartalem Haarausfall, Zahnverlust sowie frühzeitigem Ergrauen oder einer vorzeitigen Alterung durch diese Phase effektiv vorgebeugt werden.

Ernährungskonzept: MilzQi und Nieren Yang tonisieren, ohne zu warm zu werden, Blut nähren, LeberYin und NierenYin nähren, ohne pathologische Feuchtigkeit zu verstärken.

Zu empfehlende Kochmethode:

Saftige Zubereitungsarten sind in dieser Phase weiterhin besonders zu empfehlen. Es können nun kräftigendere Kochmethoden angewendet werden, wie beispielsweise Fleischsuppen, pürierte, aber nicht gebundene Suppen, Kompotte, Eintöpfe, geschmorte Gerichte und auch Speisen, die im Backofen gebraten werden. Auch das Kochen mit Alkohol, der den Speisen zusätzliche Wärme verleiht, ist jetzt möglich. Falls gestillt wird, sollte jedoch darauf geachtet werden, dass der Alkohol vollständig verdampft ist. Empfehlenswert ist außerdem die Verwendung von gusseisernem Kochgeschirr, dem Römertopf oder das Kochen über offenem Feuer beziehungsweise Gas.

Zu empfehlende Lebensmittel:

Getreidesorten:	Reis (Jasmin, Basmati, Langkorn, Rundkorn, Paella Reis), Klebreis, Schwarzer Reis, Roter Reis, Mais, Buchweizen, Amaranth, Hafer, Quinoa, Roggen, Weizen
-----------------	--

Gemüse:	Karotten, Knollensellerie, Süßkartoffel, Kartoffel, gelbe Rübe, Rote Rübe, Spinat, Brokkoli, Mangold, Chinakohl, Zucchini, Yamswurzel, Wasserspinat, Grünkohl, Petersilienwurzel, Pilzen, Morcheln, Kürbis, Gemüsefenchel, Weißkraut, Rotkraut, Tomate, Gemüsepaprika
Hülsenfrüchte:	Azukibohne, Erbsen, Fisolen, schwarze Sojabohne
Nüsse:	Erdnuss, Schwarzer Sesam, Sesamöl, Walnuss, Mandel, Cashew, Pinienkerne, Kokosmilch
Fleischsorte:	Huhn, Ente, Rind, Schweinshaxe, Leber, Kaninchen, Fleischknochen, Süßwasserfische, Karpfen, Lachs, Eier (verquirlt), Tofu, Muschel, Tintenfisch, Garnelen, Kalb, Fleischknochen, Markknochen
Milchprodukte:	Butter, Sahne, Naturjoghurt (löffelweise), kleine Mengen Frischkäse
Gewürze:	Aromatische Küchenkräuter wie Oregano, Zitronenmelisse, frischer Ingwer, Basilikum, Kümmel, Wacholder, Dill, Schnittlauch, Koriandergrün, Liebstöckel, Brauner Zucker, Honig, Zimt
Obstsorte:	Apfel, Beeren, Weintrauben, Pfirsiche, Maulbeeren, Longan, Goji-Beere, chinesische Dattel, Rosinen, Feigen, Zwetschge
Getränke:	Suppen, Kompottsäfte, Orangenblüten-Tee, Anis-Kümmel-Tee, Liebstöckelwurzeltee, Passionsblumen-Rosenblätter-Tee, roter Traubensaft mit warmem Wasser verdünnt

Lebensmittel, die zu vermeiden oder zu reduzieren sind:

Rohe, kalte und thermisch kalte Lebensmittel: Wie eiskalte oder Kühlschrank kalte Getränke und Lebensmittel, Rohkost, Gurke, Wassermelone, Bananen, Melonen, Mandarinen, Orangen, Grapefruit.

Scharf-heiße Lebensmittel: Chili, Paprikapulver, Curry, Pfeffer, Tabasco, hochprozentiger Alkohol.

Trockene sowie austrocknende Lebensmittel: Wie vordergründig salzige bzw. sehr salzige Speise (Salzstangen, Knabberzeug), Maroni, Hirse, Gerste, Dinkel, Spargel, Stangensellerie, die meisten Hülsenfrüchte, Brot, Pfefferminze, Brennnessel.

Bittere und bitter-kalte Lebensmittel: Alle Tees aus Teepflanzen, Matcha, Kaffee, Löwenzahn, Grapefruit, Salbei, Bier, Artischocke.

Rezeptvorschlag für einen Tag:

Frühstück:

Congee aus Reis und Schwarzem Reis

Eierspeise

Warmer Gemüsesalat

Hühnersuppe mit Shiitake Pilz und Yamswurzel

Goji-Longan-chinesische Dattel-Tee

Jause 1:

Crema aus schwarzem Sesam und braunem Zucker

Anis-Kümmel-Tee

Mittagessen:

Schweinsleber mit Ingwer und Sesamöl

Hühneressenz

Reis mit Quinoa

Obstkompott

Jause 2:

Bratbirnen mit Walnuss

Traubensaft mit warmem Wasser verdünnt

Abendessen:

Tafelspitz mit Cremespinat

Butterreis und Wurzelgemüse

Fleischknochensuppe

Liebstockelwurzeltee

Jause 3:

Warme Obstkompott

Passionsblumen-Rosenblätter-Tee

5.4. Wochen 4-5

In dieser finalen Phase des Wochenbettes werden das Qi allgemein und das Yang der Niere sowie NierenQi tonisiert. Nach drei Wochen Erholung ist der Körper nun in der Lage, stark wärmende und nährende Speisen verarbeiten zu können. Daher werden thermisch warme, zum Teil heiße Speisen und Rezepturen eingesetzt, die das Qi und Yang kräftig tonisieren. Dadurch sollen der Stoffwechsel und die Metabolisierung der Körperflüssigkeiten nachhaltig unterstützt werden.

Ernährungskonzept: MilzQi, MilzYang, NierenYang und NierenQi tonisieren, ohne zu warm zu werden; pathologische Feuchtigkeit transformieren und ableiten. Qi, WeiQi und Blut aufbauen

Zu empfehlende Kochmethode:

Für das Wochenbett werden weiterhin saftige Kochmethoden bevorzugt. Es dürfen vermehrt Speisen zubereitet werden, die durch Anbraten, Anrösten, das Kochen mit Alkohol, Schmoren oder Braten im Backofen entstehen.

Zu empfehlende Lebensmittel:

Getreidesorten:	Reis (Jasmin, Basmati, Langkorn und Rundkorn), Schwarzer Reis, Polenta, Buchweizen, Amaranth, Hafer, Hirse, Quinoa, Roggen
Gemüse:	Karotten, Knollensellerie, Süßkartoffel, gelbe Rübe, Spinat, Brokkoli, Mangold, Chinakohl, Zucchini, Yamswurzel, Wasserspinat, Grünkohl, Petersilienwurzel, Pilzen, Morcheln, Kürbis, Fisolen, Gemüfefenchel, Erdnuss, Weißkraut, Rotkraut, Tomate, Gemüsepaprika, Knoblauch, Zwiebel, Lauch
Hülsenfrüchte	Linsen, Erbsen, schwarze Sojabohne, Azukibohne, Mungobohne, Kicherbohne
Nüsse	Schwarzer Sesam, Sesamöl, Maroni
Fleischsorte:	Huhn, Rind, Schwein, Kalb, Lamm, Hirsch, Wild, Leber, Kaninchen, Süßwasserfisch, Karpfen, Eier (aufgeschlagen), Tofu, Muschel, Tintenfisch, Meerfisch, Garnelen

Milchprodukte	Butter, Sahne, Joghurt
Gewürze:	Aromatische Küchenkräuter wie Schnittlauch, Ingwer, Wacholder, Oregano, Zitronenmelisse, Basilikum, Kümmel, Dill, Schnittlauch, Koriander, Liebstöckel, Brauner Zucker, Honig, Zimt, Kreuzkümmel, Kurkuma
Obstsorte:	Apfel, Weintrauben, Pfirsiche, Maulbeeren, Longan, Goji-Beere, chinesische Dattel, Rosinen, Feigen, Zwetschge, Grüne Papaya, Rosinen
Getränke:	Suppen, Kraftsuppen, Kompottsäfte, Anis-Kümmel-Tee, Liebstöckelwurzeltee, Passionsblumen-Rosenblätter-Tee, roter Traubensaft mit warmem Wasser verdünnt

Lebensmittel, die zu vermeiden oder zu reduzieren sind:

Rohe, kalte und thermisch kalte Lebensmittel: Wie eiskalte oder Kühlschrank kalte Getränke und Lebensmittel, Rohkost, Gurke, Wassermelone, Bananen, Melonen, Mandarinen, Austern.

Bittere und bitter-kalte Lebensmittel: Alle Tees aus Teepflanzen, Matcha, Kaffee, Löwenzahn, Grapefruit, Salbei, Bier, Artischocke.

Saure Lebensmittel: Wie Essig, Zitronensaft, Essiggemüse, fermentierte Gemüse wie Sauerkraut, Sauergurke, Kimchi.

Stark Hitze erzeugende Lebensmittel: Chili, Paprikapulver, Tabasco.

Rezeptvorschlag für einen Tag:

Frühstück:

Congee aus Reis und Hirse

Hühnersuppe mit Ingwer, Sesamöl und Reiswein

Gedämpfter Fisch

Warmer Gemüsesalat

Obstkompott

Jause 1:

Süßes Congee aus Azukibohne, Walnuss und schwarzem Reis
Anis-Kümmel-Tee

Mittagessen:

Geröstete Schweinsnieren
Kraftsuppe mit Fleischknochen
Gedünsteter Mangold
Reis mit Quinoa
Liebstöcklwurzel-Tee

Jause 2:

Schwarze Sesamcreme mit Walnuss
Goji-Longan-chinesische Dattel-Tee

Abendessen:

Klare Gemüsesuppe
Hirschragout mit Maronen
Wurzelgemüse
Kürbisrisotto
Bratapfel
Kompottsaft

Jause 3:

Warmes Obstkompott
Passionsblumen-Rosenblätter-Tee

6. Zusammenfassung

Abschließend lässt sich sagen, dass die Entwicklung eines Konzepts für das Wochenbett auf Basis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) nicht nur tief in den lebendigen Traditionen des chinesischen Kulturkreises verwurzelt ist, sondern auch erstaunlich gut an moderne Lebensstile angepasst werden kann. Mit einem grundlegenden Verständnis der

Prinzipien der TCM und der spezifischen Wirkung der verwendeten Zutaten wird deutlich, wie einfach und zugleich effektiv solche Ansätze sein können.

Ich hoffe, dass das hier vorgestellte Konzept für Wöchnerinnen eine praktische und wertvolle Unterstützung darstellt. Es soll helfen, diese oft als herausfordernd empfundene Zeit zu einer Phase der Regeneration und Stärkung der Gesundheit zu machen. Darüber hinaus bietet es die Möglichkeit, bestehende Disharmonien gezielt auszugleichen und langfristig einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden zu erzielen.

7. Literatur- und Quellenverzeichnis:

Buchquellen:

Chuang, S. C., 2005, 女人的三春 (*Women's health care for menstruation and postpartum Recuperation*), China Times Publishing, Taipei.

Hu, X. M. (Hrg.), 1999, 中華本草 (*Chinesische Materia Medica*), Band 1-9., Shanghai Science Technology Publishing, Shanghai.

Lei, S. H. L., 2014, *Neither Donkey nor Horse: Medicine in the Struggle over China's Modernity*, The university of Chicago Press, Chicago

Paper:

Gin, J. Y., 2022, 中西醫聯手，妊娠產後照護全方位 (*Integration von TCM und westlicher Medizin: Umfassende Betreuung während Schwangerschaft und Wochenbett*), 長庚醫訊 (Zeitschrift der Chang Gung Medical Foundation), Nr.43-5

Huang, C. H., 2003, *A correlational study on adherence to doing the month practices and health status among postpartum woman*, Master Thesis, National Yang-Ming University, Taipei.

Huang, S. H., 2015, *The study of the formation, Evolving and Application of Zuoyuezi (Doing the month) Custom in Postpartum Care of Taiwanese Women*, Doctoral Dissertation, National Yang-Ming University, Taipei.

Ausbildungsskriptum:

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 2: WuXing/Wandlungsphase Erde, S. 5

Historische Quellen:

1. Chen, Z. M., FuRen DaChuan LiangFang (Kompendium der effektiven Rezepturen für Frauen), o.O., 1237, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/婦人大全良方/index.html> [Stand: 14.01.2024].
2. Feng, Z. Z., Nu Ke Jing Yao (Essenz der Frauenheilkunde), o.O., 1694, Bd. 3, Nach der Geburt, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/女科精要/index.html> [Stand: 30.11.2024].
3. Li, S. Z., (李時珍), 本草綱目 (BenCao GangMu/Compendium of Materia Medica), o.O., 1569. Faksimile, hrsg. 甘偉松, o.O., o.J.
4. LiGi (礼记), *Buch der Riten*. Chinesisches Klassikwerk, ca. 3. Jahrhundert v. Chr., URL: <https://ctext.org/liji/nei-ze/zh> [Stand: 10.01.2024].
5. Sheng, Y., Li Gi: Buch der Riten, Sitten und Gebräuche, o.O., o.J.
6. Sun, S. M., QianJing SiZhi (Heilung durch Ernährung im Wert von tausend Goldstücken), o.O., 652, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/千金食治/index.html> [Stand: 14.10.2024].
7. TaiPing-Volkswohlfahrtsapotheke (太平惠民和劑局), TaiPing HuiMing HeJi Ju Fang (Rezepturen aus dem Büro der TaiPing-Volkswohlfahrtsapotheke), o.O., 1078-1085, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/太平惠民和劑局方/index.html> [Stand: 2.7.2024].
8. Zhang, C. P., *FuRenGui (Behandlungsregeln der Frauen)*, o.O., 1637, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/婦人規/index.html> [Stand: 18.8.2024].
9. Zhang, L., *ZhangShi YiTong (Zhang's Medical Summary)*, o.O., 1695, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/張氏醫通/index.html> [Stand: 7.7.2024].
10. Zhang, Y. S., *ChanYunJi (Sammlung über die Schwangerschaft und Geburt)*, o.O., 1830, URL: <https://cloudtcm.com/shu/t1/1078/7#607029> [Stand: 11.7.2024].

11. Zhu, Z. H., *Danxi Xinfu (Danxi's Mastery of Medicine)*, o.O., 1481, Band 5, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/丹溪心法/index.html> [Stand: 26.04.2024].
12. Zhu, Z. H., *Danxi Zhifang Xinyao (Die Essenz von Danxi's Methoden der Behandlungen)*, o.O., 1543, URL: <https://jicheng.tw/tcm/book/丹溪治法心要/index.html> [Stand: 13.04.2024].

8. Appendices

A. LiGi (礼记): *Buch der Riten*.

Chinesisches Klassikwerk, ca. 3. Jahrhundert v. Chr.

Das älteste, schriftlich Dokument über die Geburt stammt aus dem „Buch der Riten“ (ca. 475-221 v.Ch.). Daraus geht hervor, dass die Geburt als reine „Frauensache“ betrachtet wurde. Die werdende Mutter zog sich in den letzten Tagen der Schwangerschaft mit einer Begleiterin zurück, um sich auf die Geburt vorzubereiten. Der Vater des Kindes durfte diesen Rückzugsort, an dem die Entbindung stattfand, nicht betreten. Der gesamte Prozess verlief ohne die Teilnahme des Mannes. Postpartale Bräuche oder die Versorgung der Mutter nach der Geburt wurden in diesem Text jedoch nicht näher beschrieben.

禮記，內則: 60

妻將生子，及月辰，居側室，夫使人日再問之，作而自問之，妻不敢見，使姆衣服而對，至於子生，夫復使人日再問之，夫齊則不入側室之門。子生，男子設弧於門左，女子設帨於門右。三日，始負子，男射女否。

Sheng, Yang, *Li Gi Buch der Riten, Sitten und Gebräuche*. Übersetzung, o.O., o.J., S. 727.

Buch der Riten, Familienmuster: 60

„Wenn eine Frau im Begriff war, ein Kind zu bekommen, und der letzte Monat herangekommen war, so zog sie in eines der Seitengebäude. Der Gatte schickte täglich zweimal, um nach ihrem Befinden zu fragen. Wenn er selber kam, um zu fragen, so wagte die Frau nicht, ihn selbst zu sehen, sondern ließ durch ihre Gesellschafterin, die zu diesem Zweck sorgfältig Toilette machte, ihm Bescheid geben. Wenn das Kind geboren war, sandte der Gatte wieder zweimal täglich, um nach ihr zu fragen. Wenn der Gatte im Fasten begriffen war, ging er nicht durch die Tür des Seitengebäudes. Wenn das Kind geboren war und es war ein Knabe, so hängte man einen Bogen links von der Tür auf; wenn es ein Mädchen war, so hängte man ein Gürteltuch rechts von der Tür auf. Am

dritten Tag bekam das Kind Nahrung. [sic]⁶⁰ Bei einem Knaben schoß man, bei einem Mädchen nicht.“

B. Chen, Zhi-Ming, *FuRen DaChuan LiangFang*

(Kompendium der effektiven Rezepturen für Frauen), o.O., 1237, Bd.18 Kapitel 1.

Original zu Kapitel 1.1, Seite 7-17:

產後將護法第一

論曰：凡婦人生產畢，且令飲童子小便一盞，不得便臥，且宜閉目而坐，須臾方可扶上床仰臥，不得側臥，宜立膝，未可伸足。高倚床頭，濃鋪茵褥，遮圍四壁，使無孔隙，免被賊風。兼時時令人以物從心至臍下，使惡露不滯，如此三日可止。仍不可令多臥，如臥多，看承之人宜頻喚醒。舊說產婦分娩了，三日方可上床。若三日上床則必就地睡臥，又豈可令產婦近地氣乎？才生產畢，不得問是男是女，且先研醋墨三分服之。一法云不可服醋墨，有傷肺經成咳嗽之戒，誠過慮也。然醋墨本破凝結之血，然不可用太醞之醋，仍不可太多，即不至傷肺。然所在皆同，亦有不吃者。更產後三日內，令產婦嘗聞醋炭氣，或燒乾漆煙。若無乾漆，以破舊漆器燒之，以防血逆、血迷、血運不省之患。夏月宜於房門外燒磚，以醋沃之置於房中。

分娩之後，須臾且食白粥一味，不可令太飽，頻少與之為妙，逐日漸增之。煮粥時須是煮得如法，不用經宿者。又不可令溫冷不調，恐留滯成疾，仍時與童子小便一盞飲之。新產後不問腹痛不痛，有病無病，以童子小便以酒和半盞溫服，五七服妙。一臘之後，方可少進醇酒並些小鹽味。一法才產不得與酒，緣酒引血進入四肢，兼產母臟腑方虛，不禁酒力，熱酒入腹，必致昏悶。七日後少進些酒，不可多飲。如未出月，間欲酒吃或服藥者，可用淨黑豆一升，炒令煙出，以無灰酒五升澆淋之，仍入好羌活一兩同浸尤妙。當用此酒下藥，或時時

⁶⁰ Die korrekte Übersetzung an dieser Stelle ist Folgende: Am dritten Tag darf das Kind präsentiert werden.

飲少許，可以避風邪、養氣血、下惡露、行乳脈也。如產婦素不善飲酒，或夏月之間，亦不須強飲。

一臘之後，恐吃物無味，可爛煮羊肉或雌雞汁，略用滋味，作粥飲之。或吃爛煮豬蹄肉，不可過多，三月之後，方可少食溫面，凡吃物過多，恐成積滯。

若未盈月，不宜多語、喜笑、驚恐、憂惶、哭泣、思慮、恚怒、強起離床行動、久坐；或作針線，用力工巧，恣食生冷、粘硬果菜、肥膩魚肉之物；及不避風寒，脫衣洗浴，或冷水洗濯。當時雖未覺大損，盈月之後即成蓐勞。手腳及腰腿酸重冷痛，骨髓間颼颼如冷風吹，繼有名醫亦不能療。大都產婦將息，須是滿百日方可平複。大慎！觸犯此，多致身體強直如角弓反張，名曰蓐風，遂致不救。又不得夜間獨處，緣去血心虛，恐有驚悸，切宜謹之。所有血衣洗濯，不得於日中曬曝，免致邪祟侵傷。又不得濯足，恐血氣攻下。又不得刮舌、刷齒及就下低頭，皆成血逆、血運，此產家謹護之常法也。

盈月之後，尤忌任意飲食、觸冒風寒、恣意喜怒、梳頭用力、高聲、作勞工巧、房欲，及上高廁便溺之類。如此節養，攝至百，始得血氣調和，臟腑平複，自然安帖。設不根據此，即致產後余疾矣。小可虛羸，失於將補，便成大患，終身悔而不及。或有諸疾，不論巨細，後並有方藥醫療，不得信庸醫妄投藥餌。經云婦人非止臨產須憂，產後大須將理，慎不得恃身體和平取次為之。乃縱心恣意，無所不為。若有觸傷，便難整理。犯時微若秋毫，感病重如山嶽，知命者可不謹之。“

C. Zhu, Zeng-Heng, *Danxi Zhifang Xinyao*

(Die Essenz von Danxi's Methoden der Behandlungen), o.O., 1543, Band 7, Kapitel 3.
Original zu Kapitel 1.2, Seite 18-19:

卷七 婦人科 產後第三

至哉坤元，萬物資生，理之常也。初產之婦，好血未必虧，汙血未必積，臟腑未必寒，何以藥為？飲食起居，勤加調護，何病之有？或有他病，當求起病之因，病在何經，氣病治氣，血病治血，何《局方》不審，而海制黑神散之方哉！予每見產婦之無疾者，必教以卻去黑神散與大雞子、火鹽，諸般肉食，且與白粥將理，間以些少石首魚，煮令甘淡食之。至一月之後，方與少肉，雞子亦須豁開煮之，大能養胃祛痰。[....]

D. Chen, Zhi-Ming, *FuRen DaChuan LiangFang*

(Kompendium der effektiven Rezepturen für Frauen), o.O., 1237, Bd.17 Kapitel 2.

Original zu Kapitel 2, Seite 19:

„十日坐產：

坐產者，蓋言兒子之欲生，當從高處牢系一條手巾，令產母以手攀之，輕輕屈足坐身，令兒生下，非令產母臨生兒時坐著一物，此名坐產。若是產母兒將欲生，卻令坐著一物，即抵著兒路，不能生也。”⁶¹

E. Zhang, Chieh-Pin, *FuRenGui*

(Behandlungsregeln der Frauen), o.O., 1637, Original zu Kapitel 3.1, Seite 23-24.

論產後大補氣血

產後病治，嘗見丹溪云：「產後當大補氣血，即有雜證，以未治之。一切病多是血虛，皆不可發表。」此其意謂血氣隨胎而去，必屬大虛，故無論諸證，皆當以大補為先，其他皆屬可

⁶¹ Chen, Zhi-Ming, *FuRen LiangFang DaChuang*, o.O., 1237, Bd. 17, Kapitel 2, URL:

<https://jicheng.tw/tcm/book/婦人大全良方/index.html>, [Stand: 29.03.2024]

緩。余於初年誠然佩服，及執而用之，則每為所困。經者數次，始悟其言雖有理而未免言之過也。即今產科所宗，無非此法，余目睹其誤，及親為解救者，蓋不少矣。[...]

凡產後氣血俱去，誠多虛證。然有虛者，有不虛者，有全實者。凡此三者，但當隨證、隨人，辨其虛實，以常法治療，不得執有誠心，概行大補，以致助邪。此辨不可不真也。

F. Zhang, Yao-Sun, *ChanYunJi*

(*Sammlung über die Schwangerschaft und Geburt*), o.O. 1830, Kapitel 10 und 8, Original zu Kapitel 3.2, Seite 25.

調攝第十

產後調攝，最宜詳慎。蓋產後氣血虛少，絡脈空乏，肢節懈怠，腠理開張，皮毛不實，營衛不固，血道易塞，氣道易滯，故致疾之易，而去疾之難，莫甚於此。[...]

用藥第八

[...] 且新產之後，百脈皆動而下行，自下而上，瘀濁者去，精華者留，有更新之象。婦人宿疾，多在血分，平時所不能除者，此時可以除之。卻病益身，非妄說也。[...]

G. Chuang, Shu-Chi, 女人的三春

(*Women's health care for menstruation and postpartum Recuperation*), Taipei, 2005, Titelblatt und s. 129, Original zu Kapitel 3.2, Seite 25-26.

女人的一生有三個生理會產生重大變化的健康關鍵期：月經來潮時；懷孕生產時；停經更年期。只要能把握這三個時機好好做調養，身體健康便會獲得事半功倍的成長。[...]

產後的一個月，是女性恢復十月懷胎所消耗能量的關鍵時刻。藉著「坐月子」的假期，女性一方面可以舒緩懷孕生產的情緒波折與疲累；一方面也能獲得充足的滋補調理，讓身體儘恢復能量滿盈、正常運轉的狀態，並且調整先天不足的症狀與體型。[...]

H. Rezept für Congee

Reis und Wasser im Verhältnis von 1:6 oder 1:8 in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Topf mit einem Deckel verschließen, dabei einen kleinen Spalt offenlassen. Für 30–40 Minuten köcheln lassen.

I. Rezept für Hühneressenz

Zutaten:

Ein ganzes Huhn ohne Innereien (am besten mit Kopf, Hals und Füßen)

Ein großer Topf mit Deckel

Ein kleiner Topf mit Deckel

Eine Schale zum Auffangen der Hühneressenz

Ein Dampfgitter (am besten aus Edelstahl)

Schritte:

1. Das Huhn klein zerteilen.
2. Die Schale mit der Unterseite nach oben in einen kleinen Topf legen.
3. Die zerkleinerten Hühnerteile in den kleinen Topf geben und gleichmäßig auf der Unterseite der Schale verteilen. Den Topf mit einem Deckel gut verschließen, damit während des Dämpfens kein Wasser hineingelangt.
4. In einen großen Topf ein Dampfgitter legen und etwas Wasser hinzufügen.
5. Den kleinen Topf in den großen Topf stellen und diesen ebenfalls zudecken.
6. Auf schwacher Flamme bis zu 20 Stunden dämpfen, dabei regelmäßig Wasser im großen Topf nachfüllen, damit es nicht austrocknet.
7. Den Topf abkühlen lassen und die gesamten Hühnerteile herausnehmen.
8. Die Schale vorsichtig aus dem Topf nehmen, da sich die Hühneressenz unter der Schale gesammelt hat.
9. Die Hühneressenz filtern und die Fettschicht vorsichtig abschöpfen.