

Bluthochdruck -
Ursachen und Therapie aus westlicher &
traditioneller chinesischer Sicht

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in chinesischer
Ernährungslehre / chinesischer Diätetik

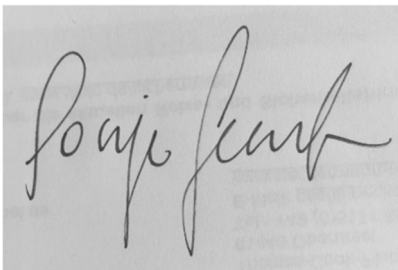
Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Mag.^a Sonja Lemberger
Erstellt in der Zeit von Juni 2018 - August 2019

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.“

Wien am, 30.08.2019

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sonja Lemberger", is written on a light-colored rectangular background.

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick - Zusammenfassung	4
2	Einleitung	5
3	Bluthochdruck aus westlicher Sicht.....	6
3.1	Ursachen	6
3.2	Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Bluthochdruck.....	7
3.2.1	Bluthochdruck und Salzkonsum.....	7
3.2.2	Bluthochdruck und Kalium	8
3.2.3	Bluthochdruck und Übergewicht	8
3.2.4	Bluthochdruck und Alkohol.....	10
3.2.5	Wirkung der Fettzufuhr auf den Blutdruck.....	10
3.2.6	Bluthochdruck und Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren.....	11
3.2.7	Bluthochdruck und Kaffee- bzw. Teekonsum.....	11
3.2.8	Sekundäre Pflanzenstoffe (Sulfide) in Knoblauch und Bluthochdruck ..	12
3.3	Therapie	12
3.3.1	Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck.....	12
4	Bluthochdruck aus Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin	14
4.1	Ungleichgewicht von Yin und Yang	14
4.2	Bluthochdruck-Differentialdiagnosen	16
4.2.1	Leber Qi Stagnation	16
4.2.2	Aufsteigendes Leber Yang.....	18
4.2.3	Bluthochdruck auf Grund von Leber Feuer	21
4.2.4	Bluthochdruck in Folge eines (Leber)-Blutmangels.....	21
4.2.5	Leber Yin Mangel.....	22
4.2.6	Nieren Yin Mangel	23
4.3	Einfluss von Geschmacksrichtung, Temperaturverhalten und energetische Wirktenz von Lebensmitteln	24
4.3.1	Die verschiedenen Geschmacksrichtungen.....	24
4.3.2	Temperaturverhalten.....	26
4.3.3	Energetischen Wirktenzen von bestimmten Nahrungsmitteln.....	27
4.3.4	Einfluss von Genussmitteln und Knoblauch	29
5	Conclusio und Ausblick	30
6	Quellenverzeichnis.....	32
7	Abbildungsverzeichnis	34

1 Überblick - Zusammenfassung

In Österreich hat jeder Vierte einen zu hohen Blutdruck, im höheren Lebensalter ist es sogar jede/jeder Zweite. Zahlreiche Studien zeigen, dass insbesondere ein ungesunder Lebens- und Ernährungsstil bei gegebener erblicher Veranlagung die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen.¹

Sowohl in der westlichen als auch in der traditionellen chinesischen Medizin wird beschrieben, dass die Entstehung von hohem Blutdruck multifaktoriell ist. Allerdings stellt die chinesische Medizin nach dem Grundsatz „Gesundheitspflege bedeutet, nicht erst einen Brunnen zu graben, wenn man durstig ist“ die Gesundheitserhaltung viel mehr in den Mittelpunkt. Sie zielt darauf ab, ein Ungleichgewicht im energetischen System frühzeitig zu erkennen und auszugleichen. Bluthochdruck ist demzufolge das Endprodukt bereits lange bestehender Disharmonien. Dieses Ungleichgewicht wird in der chinesischen Medizin schon vor dem Auftreten einer manifesten Erkrankung wie z.B. der Bluthochdruck behandelt. Der Denkansatz beruht auf der Eigenverantwortung der Menschen. Nicht die Behandlung von Symptomen durch Medikamente, sondern die Beschäftigung mit dem eigenen Körper und dem Einfluss von Bewegung, Ernährung und geistigem Ausgleich stehen im Fokus. Daher ist die frühe Ernährungserziehung und das Erlernen von Achtsamkeit sich selbst und auch den Mitmenschen gegenüber von großer Bedeutung. Der Mensch wird als körperlich-seelisch-geistige Einheit betrachtet und nicht nur als „Maschine“, die funktionieren soll und die man erst zur Reparatur bringt, wenn sie nicht mehr läuft. Wie es im Dao heißt, ist „die Veränderung die einzige Konstante“ und dies drückt sich in den 5 Wandlungsphasen aus, wo die Energie von der einen Wandlungsphase zur nächsten fließt. Alles ist miteinander verbunden und beeinflusst sich gegenseitig. Einzelne Symptome und Beschwerden können nicht aus dem Zusammenhang gerissen und gesondert behandelt werden.²

¹ Griebler R, Winkler P, Gaiswinkler S, Delcour J, Juraszovich B, Nowotny M, Pochobradsky E, Schleicher B, Schmutterer I, 2017, Österreichischer Gesundheitsbericht 2016, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

² TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 1 - Grundlagen der TCM

Die westliche Medizin zeigt große Erfolge in der Diagnostik und Behandlung von Krankheiten. Nicht von ungefähr werden die Menschen um Vieles älter als noch vor einigen Jahrzehnten. Der medizinische Fortschritt hat nicht nur die Lebensqualität der PatientInnen erhöht, sondern auch zu höheren Heilungs- und Überlebenschancen beigetragen. Dies ist zweifellos von großer Bedeutung. Tendenziell liegt die Betonung im westlichen Gesundheitssystem aber eher auf der Therapie bestehender Erkrankungen und Beschwerden, während Maßnahmen zur Prävention oft zu kurz kommen.

2 Einleitung

Von der alten traditionellen chinesischen Medizin können wir viel über den Einfluss unserer Lebens- und vor allem auch Ernährungsweise auf unsere Gesundheit lernen. Ein dauerhaft hoher Blutdruck in den Arterien ist für Herz, Gehirn, Aorta und große Arterien sowie Nieren und auch Augen gefährlich.³

Dennoch konzentriert sich die westliche Welt wenig auf Prävention. Vor allem Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress wären durch eigenverantwortliches Handeln veränderbar. Da ein hoher Blutdruck an sich nicht spürbar ist, sondern erst die Folgeerkrankungen Symptome zeigen, wird im Westen oft viel zu spät interveniert bzw. ist der Patient erst dann bereit, seinen Lebens- und Ernährungsstil zu ändern. Ich halte es daher für wichtig, dem Thema Bluthochdruck Aufmerksamkeit zu schenken und eventuell jenen Personen, die sich mit Ernährungsprävention beschäftigen, einen Überblick über das Thema zu geben.

In dieser Arbeit soll die Volkskrankheit „Bluthochdruck“ aus Sicht der westlichen bzw. traditionellen chinesischen Medizin erläutert und die Herangehensweisen verglichen werden. Da ich sowohl das Studium der Ernährungswissenschaften als auch die Ausbildung zur Ernährungsberatung nach traditioneller chinesischer Medizin

³ Dorner ET, Genser D, Krejs G, Ekmekcioglu C, 2001, Positionspapier der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zu Bluthochdruck und Ernährung, Ernährung aktuell, 3/2011

abgeschlossen habe, möchte ich mich auf die Ernährungsaspekte in Ursache, Prävention und Behandlung von Bluthochdruck konzentrieren. Sehr interessiert hat mich dabei die Herausarbeitung der Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede in der Herangehensweise zwischen westlicher Medizin/Ernährungswissenschaft und traditioneller chinesischer Medizin.

3 Bluthochdruck aus westlicher Sicht

Das Herz pumpt das Blut in die Blutgefäße und verteilt es damit im gesamten Körper. Dabei übt das Blut Druck von innen auf die Gefäßwände aus und diese setzen den sogenannten Gefäßwiderstand entgegen. Beide Faktoren zusammen bestimmen den Blutdruck. Ein optimaler Blutdruck liegt unter 120/80 mmHg. Von Bluthochdruck spricht man, wenn Werte von 140/90 mmHg regelmäßig überschritten werden. Ist der Druck zu hoch, werden die Blutgefäße sowie das Herz stark belastet und auf Dauer geschädigt. Bluthochdruck hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesamtsterblichkeit und ist unmittelbar für über 50 % der Todesfälle durch Schlaganfälle und für etwa 25 % der Todesfälle durch koronare Herzkrankheiten verantwortlich. Weil die Symptome oft schleichend einsetzen und nicht automatisch mit dem Blutdruck in Verbindung gebracht werden, wird Bluthochdruck häufig erst spät erkannt. Ein erhöhter Blutdruck zeigt keine oder unspezifische Symptome. Zu diesen gehören: Kopfschmerz (insbesondere in der Früh), Nasenbluten, Schwindel, verschwommenes Sehen, Tinnitus, Herzklopfen, Gesichtsrötung sowie Schmerzen in der Herzgegend.⁴

3.1 Ursachen

Die Ursachen von Bluthochdruck sind in der westlichen Medizin nicht genau bekannt. Es scheint aber eine Vielzahl an Faktoren zu geben, die einen Einfluss auf den Blutdruck haben. Das Risiko für das Auftreten von Bluthochdruck steigt mit

⁴ Dörner ET, Genser D, Krejs G, Ekmekcioglu C, 2001, Positionspapier der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zu Bluthochdruck und Ernährung, Ernährung aktuell, 3/2011

fortschreitendem Alter stark an. Weitere Risikofaktoren sind: Übergewicht, zu wenig körperliche Aktivität, Rauchen, Alkohol, Ernährung und Stress.⁵

3.2 Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Bluthochdruck

Im folgenden Abschnitt soll der Einfluss verschiedener Ernährungsfaktoren auf den Blutdruck beschrieben werden.

3.2.1 Bluthochdruck und Salzkonsum

Die besten wissenschaftlichen Belege gibt es für den Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Bluthochdruck. Bei Veränderung der Salzaufnahme tritt nach ca. 4-5 Wochen eine Reduktion des Blutdrucks auf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine maximale Aufnahme an Kochsalz von 5 bis 6 Gramm pro Tag. In den westlichen Industrieländern mit einer hohen Prävalenz von Bluthochdruck wird im Schnitt fast doppelt so viel konsumiert (8-12g/Tag), während in Ländern mit geringem Salzkonsum wie z.B. in Asien und China Bluthochdruck seltener auftritt.⁶

Die effektivste Methode, um den Salzkonsum der Bevölkerung zu verringern, wäre eine Reduktion des Salzgehalts in verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Fleisch, Wurst und Käse. Aufgrund des hohen Brotkonsums in westlichen Ländern, könnte hier am meisten Speisesalz eingespart werden. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dementsprechend eine Steigerung des Konsums an unverarbeiteten Lebensmitteln wie Gemüse und Obst bzw. eine Bevorzugung von Gewürzen und Kräutern beim Würzen von Speisen.⁷

⁵ Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U, Triebel T, Hahn A, Laube H, 2003, 3. Auflage, Ernährung in Prävention und Therapie, Hippokrates Verlag, ISBN: 978-3-8304-5325-3

⁶ Internetquelle: www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/II-fett/v2/07-Bluthochdruck-DGE-Leitlinie-Fett-2015.pdf (entnommen am 07.11.2018)

⁷ Internetquelle www.oenge.at/index.php/bildung-information/diaetetik/erkrankungen/56-bildung-information/diaetetik/erkrankungen/1818-Bluthochdruck-bluthochdruck (entnommen am 07.11.2018)

3.2.2 Bluthochdruck und Kalium

Kalium ist der Gegenspieler von Natrium und fördert dessen Ausscheidung über die Nieren. Dies senkt das Blutvolumen und wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Kalium ist vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse enthalten. Gute Quellen sind z.B. Kartoffeln, Spinat, Grünkohl, Bananen, Marillen, Avocados und Kiwis.⁸

3.2.3 Bluthochdruck und Übergewicht

Zur Bestimmung von Übergewicht wird meistens der sogenannte Body Mass Index (BMI) herangezogen. Er zeigt, in welchem Verhältnis das Körpergewicht zur Körpergröße steht. Laut WHO wird ein BMI über 25 als Übergewicht, ein BMI von 25 bis 29,9 als eine Vorstufe der Adipositas (= krankhaftes Übergewicht) und ein BMI von 30 als Adipositas eingestuft.⁹

Klassifikation	BMI (kg/m ²)
Untergewicht	<18,5
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	> 25,0
Präadipositas	25 - 29,9
Adipositas I	30 - 34,9
Adipositas II	35 - 39,9
Adipositas III	≥ 40

Abb. 1 Klassifikation nach WHO 2000¹⁰

⁸ Dorner ET, Genser D, Krejs G, Ekmekcioglu C, 2001, Positionspapier der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zu Bluthochdruck und Ernährung, Ernährung aktuell, 3/2011

⁹ World Health Organization 2000, 2004, Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, WHO Technical Report Series 894, World Health Organization, Geneva, Switzerland

¹⁰ World Health Organization 2000, 2004, Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, WHO Technical Report Series 894, World Health Organization, Geneva, Switzerland

Der österreichische Ernährungsbericht 2017 zeigt, dass 41 % der untersuchten erwachsenen Bevölkerung (18 bis unter 65 Jahre) übergewichtig bzw. adipös sind, wobei Männer häufiger von Übergewicht betroffen sind als Frauen. Das betrifft vor allem die Altersgruppe der über 51-Jährigen.¹¹

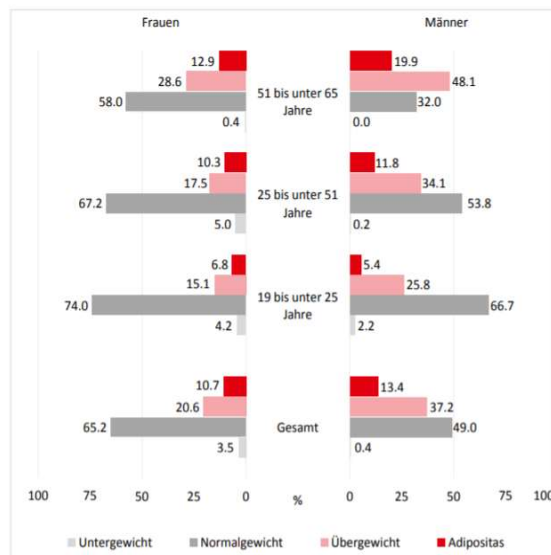


Abbildung 7: Prävalenz von Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas nach Geschlecht und Alter (n=2127)

Mit steigendem Alter steigt in der erwachsenen Bevölkerung (18 bis unter 65 Jahre) die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas. Männer sind in allen Altersklassen häufiger übergewichtig als Frauen, während bei der Prävalenz von Adipositas bis zum Alter von 50 Jahren keine großen geschlechtsspezifischen Unterschiede zu beobachten sind.

Abb. 2 Prävalenz von Unter-, Normal-, und Übergewicht nach Geschlecht und Alter¹²

Übergewicht begünstigt die Entwicklung von Bluthochdruck bzw. anderer Stoffwechselerkrankungen wie Altersdiabetes oder Hyperlipidämie (erhöhte Blutfettwerte) und korreliert negativ mit der Lebenserwartung. Eine Gewichtsabnahme kann das Risiko für die Entwicklung von Bluthochdruck reduzieren bzw. zu einer Blutdrucksenkung führen. Studien zeigen, dass 1 kg Gewichtsabnahme

¹¹ Griebler R, Winkler P, Gaiswinkler S, Delcour J, Juraszovich B, Nowotny M, Pochobradsky E, Schleicher B, Schmutterer I, 2017, Österreichischer Gesundheitsbericht 2016, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

¹² Griebler R, Winkler P, Gaiswinkler S, Delcour J, Juraszovich B, Nowotny M, Pochobradsky E, Schleicher B, Schmutterer I, 2017, Österreichischer Gesundheitsbericht 2016, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

den systolischen Blutdruck um 1,1 mm Hg und den diastolischen Blutdruck um 0,9 mm Hg senken kann.¹³

Auch das Fettverteilungsmuster (Waist to Hip Ratio = WHR) spielt eine entscheidende Rolle in der Entstehung von Bluthochdruck. Die Waist to Hip Ratio gibt das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang an. Fettdepots im Bauchraum bzw. um die inneren Organe (Apfeltyp) wirken sich negativer auf den Blutdruck aus, als jene an Hüfte und Oberschenkel (Birnentyp). Die Waist to Hip Ratio sollte bei Männern unter 1,0 und bei Frauen unter 0,8 liegen. Ein guter Richtwert ist bereits der Taillenumfang alleine. Er sollte bei Männern nicht über 102 cm und bei Frauen nicht über 88 cm betragen.^{14,15}

3.2.4 Bluthochdruck und Alkohol

Alkohol stellt einen weiteren Risikofaktor in der Entstehung von Bluthochdruck dar. Bereits ein Konsum von 1-2 alkoholischen Getränken pro Tag (z.B. 355 ml Bier bzw. 148 ml Wein) hat eine negative Wirkung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass Männer maximal 20g (= 0,2 bis 0,25l Wein oder 0,5 Bier) und Frauen maximal 10g Alkohol (entspricht ca. 0,1-0,15l Wein oder 0,25l Bier) pro Tag konsumieren und das möglichst nicht jeden Tag.¹⁶

3.2.5 Wirkung der Fettzufuhr auf den Blutdruck

Die Höhe der Fettzufuhr hängt meist eng mit der Energiezufuhr zusammen. Fett weist unter den Nährstoffen mit 9kcal/g den höchsten Brennwert und somit die

¹³ Internetquelle:

www.adipositasgesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/S3_Adipositas_Praevention_Therapie_2014.pdf (entnommen am 04.05.2019)

¹⁴ Dorner ET, Genser D, Krejs G, Ekmekcioglu C, 2001, Positionspapier der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zu Bluthochdruck und Ernährung, Ernährung aktuell, 3/2011

¹⁵ Internetquelle: www.who.int/nutrition/topics/5_population_nutrient/en/index5.html (entnommen am 04.05.2019)

¹⁶ Internetquelle www.oerge.at/index.php/bildung-information/diaetetik/erkrankungen/56-bildung-information/diaetetik/erkrankungen/1818-Bluthochdruck-bluthochdruck (entnommen am 07.11.2018)

höchste Energiedichte (Energie pro Volumen) auf. Da Sättigungssignale in erster Linie über die Dehnung der Magenwand ausgelöst werden, spielt das Nahrungsvolumen in der Regulation von Hunger und Sättigung eine größere Rolle als die Nahrungszusammensetzung. Bei gleicher Mahlzeitengröße wird mit einer fettreichen Ernährung mehr an Energie aufgenommen und ein geringerer Sättigungsgrad erreicht als mit einer eiweiß- oder kohlenhydratreichen. Eine fettbetonte Ernährung kann in Folge zu einer erhöhten Energieaufnahme führen und somit das Risiko von Übergewicht bzw. Bluthochdruck erhöhen.¹⁷

3.2.6 Bluthochdruck und Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren

Auch die Art der zugeführten Fettsäuren können einen Einfluss auf die Entstehung von Bluthochdruck haben. Langkettige Omega-3-Fettsäuren in Fisch bzw. pflanzlichen Ölen reduzieren das Risiko, indem sie die Blutgefäße erweitern. Dies wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Gesättigte Fettsäuren und vor allem Trans-Fettsäuren verringern die Elastizität der Blutgefäße. Sie wirken gefäßverengend und erhöhen das Bluthochdruck Risiko.¹⁸

3.2.7 Bluthochdruck und Kaffee- bzw. Teekonsum

Die Empfehlungen lauten, dass 4-5 Tassen Kaffee oder Schwarztee über den Tag verteilt ohne Bedenken getrunken werden können. Durch den Gehalt an Koffein in Kaffee bzw. an Theobromin in Tee kommt es zu einer kurzfristigen, individuell unterschiedlichen Blutdruckerhöhung um etwa 10-20mmHg. Allerdings tritt dies bei regelmäßigem Konsum infolge eines Gewöhnungseffekts nach 2-3 Wochen nicht mehr auf.¹⁹

¹⁷ Schulze M, Boeing H, 2015, „Fetzzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

¹⁸ Schulze M, Boeing H, 2015, „Fetzzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

¹⁹ Internetquelle: www.herzstiftung.de/Kaffee-Blutdruck.html (entnommen am 06.06.2019)

3.2.8 Sekundäre Pflanzenstoffe (Sulfide) in Knoblauch und Bluthochdruck

Im Volksmund wird dem Knoblauch eine vorbeugende Wirkung gegen Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und somit gegen Herz-Kreislaufkrankungen bzw. Bluthochdruck nachgesagt. Knoblauch enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, die sogenannten Sulfide. Mögliche gesundheitliche Wirkungen von Sulfiden sind: antibiotisch (gegen Bakterien wirkend), antithrombotisch (gerinnungshemmend) und blutdrucksenkend. Die wissenschaftlichen Datenlage weist zwar auf eine präventive Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen hin, Empfehlungen für die Zufuhr können jedoch noch nicht gegeben werden.²⁰

3.3 Therapie

Bluthochdruck wird im Westen in erster Linie medikamentös behandelt. Dabei könnte vor allem eine Änderung des Lebensstils den Blutdruck bis zu einem bestimmten Grad senken bzw. ein weiteres Ansteigen verhindern. Zu den nicht medikamentösen Maßnahmen gehören eine Gewichtsreduktion, ein Rauchverzicht, regelmäßige körperliche Aktivität und eine Ernährungsumstellung.^{21,22}

3.3.1 Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck

Erhöhung des Konsums an Vollkorn, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt den Verzehr von 4 Portionen Getreideprodukten/Kartoffeln, 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchten und 2

²⁰ Internetquelle: www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/ (entnommen am 25.08.2019)

²¹ Biesalski HK, Fürst P, Kasper H, Kluthe R, Pöert W, Puchstein C, Stähelin B, 1995, 1. Auflage, Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, ISBN: 3-13-100291-3

²² Internetquelle: www.oerge.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/allgemeine-empfehlungen/2-uncategorised/1126-empfehlungen-10-regeln-dge (entnommen am 11.04.2019)

Portionen Obst täglich.^{23,24}

Reduktion des Kochsalzkonsums auf 5g/Tag

Neben der Einschränkung des Verzehrs von Salzgebäck, Knabberwaren, Wurst und Käse bzw. industriell gefertigten Lebensmitteln kann dies durch den teilweisen Ersatz von Salz durch Gewürz- und Kräutermischungen erreicht werden.²⁵

Erhöhung des Verzehrs von kaliumreichen Lebensmitteln

Einige Gemüse- und Obstsorten wie z.B. Marillen, Bananen, Karotten, Kohlrabi, Avocado und Tomaten sind besonders kaliumreich. Auch Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse und Mandeln weisen einen hohen Kaliumgehalt auf. Generell ist auf eine ausreichende Zufuhr von Gemüse und Obst bzw. Nüssen und Samen zu achten.²⁶

Fettkonsum einschränken mit Betonung von ungesättigten Fettsäuren

Der Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Fastfood und Fertiggerichten, fettreichen Fleisch-/Wurstwaren, Back-/Süßwaren, fettreichen Milchprodukten/Käse und frittierten Speisen sollte stark eingeschränkt werden. Hier sind die meisten versteckten (nicht sichtbaren) Fette enthalten. Die österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den Konsum von Fleisch und Wurstwaren auf 2-3 Portionen zu reduzieren. Pflanzliche Lebensmittel sollten gegenüber tierischen bevorzugt und hochwertige Öle (z.B. Raps-, Sonnenblumen-, Olivenöl) bzw. Nüsse und Samen verwendet werden.²⁷

²³ Biesalski HK, Fürst P, Kasper H, Kluthe R, Pöert W, Puchstein C, Stähelin B, 1995, 1. Auflage, Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, ISBN: 3-13-100291-3

²⁴ Internetquelle: www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/allgemeine-empfehlungen/2-uncategorised/1126-empfehlungen-10-regeln-dge (entnommen am 11.04.2019)

²⁵ www.oege.at/index.php/bildung-information/diaetetik/erkrankungen/56-bildung-information/diaetetik/erkrankungen/1818-Bluthochdruck-bluthochdruck (entnommen am 07.11.2018)

²⁶ Biesalski HK, Fürst P, Kasper H, Kluthe R, Pöert W, Puchstein C, Stähelin B, 1995, 1. Auflage, Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, ISBN: 3-13-100291-3

²⁷ Internetquelle: www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/allgemeine-empfehlungen/2-uncategorised/1126-empfehlungen-10-regeln-dge (entnommen am 11.04.2019)

Einschränkung des Alkoholkonsum (Mengen siehe oben)²⁸

4 Bluthochdruck aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die klassische chinesische Medizin kennt den Begriff "Bluthochdruck" nicht. Daher wird immer nach den Symptomen behandelt, die dann einer Störung in einem oder mehreren Funktionskreisen zugeordnet werden. Das am häufigsten identifizierte Muster bei Bluthochdruck ist aufsteigendes Leber Yang oder Leber Feuer. Ursache hierfür sind häufig ein Yin- und/oder Blutmangel. Zusätzlich können Stress und Hektik zu einer chronischen Leber Qi Stagnation mit sekundärer Hitze führen.²⁹

Im folgenden Teil sollen die verschiedenen Disharmonien in den einzelnen Funktionskreisen und ihr gegenseitiger Einfluss näher beschrieben werden.

4.1 Ungleichgewicht von Yin und Yang

Jeder Funktionskreis hat eine Yin- bzw. Yang-Wurzel. Das Yang muss vom Yin beruhigt und verankert werden, das Yang hingegen aktiviert, bewegt und erwärmt das Yin. Herz und Leber sind die beiden Funktionskreise mit dem kräftigsten Yang. Zudem hat das Leber Qi seine physiologische Fließrichtung nach oben. Viele Störungen im Funktionskreis Leber haben mit einem Ungleichgewicht von Yin und Yang zu tun.³⁰

Wenn das Yang hochschießt, muss unterschieden werden, ob es sich um einen Yang Überschuss- also eine Yang Fülle/Fülle Hitze handelt oder die Ursache ein Yin Mangel d.h. eine Verletzung des physiologischen Yin (Yin Mangel/Leere Hitze) ist. Im ersten Fall ist das Yin prinzipiell ausreichend, aber das Yang ist zu stark, im zweiten

²⁸ Biesalski HK, Fürst P, Kasper H, Kluthe R, Pöert W, Puchstein C, Stähelin B, 1995, 1. Auflage, Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, ISBN: 3-13-100291-3

²⁹ Focks C, 2010, 6. Auflage, Leitfaden chinesische Medizin, Urban & Fischer Verlag/Elsevier-Portal, ISBN: 978-3-437-56483-3

³⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 1 - Grundlagen der TCM

Fall ist das Yin zu schwach, um das Yang zu halten und das Yang schießt hoch. Während bei der Fülle Hitze in erster Linie die überschüssige Hitze abgeleitet werden muss (z.B. mit bitter kalten Lebensmitteln), muss bei Leere Hitze das Yin aufgebaut werden mit neutral kühlen bzw. auch musig-fettigen Lebensmittel. Das Yang ist in diesem Fall im normalen Bereich und würde mit einem Zuviel an kalten Lebensmitteln verletzt werden.³¹

	Fülle Hitze	Leere Hitze
Gesichtsfarbe	Rot	rote Wangen
Schmerz	Hell, brennend, bakterielle Blasenentzündung	Dumpf, ziehend, wandernder Schmerz, „Ganzkörperschmerz“
Schwitzen	Schnelles Schwitzen bei geringster Bewegung	Fiebriges Gefühl am Nachmittag, Schwitzen in der Nacht
Stuhl	Reichlich, fest, starker Geruch	Viele harte Hasenbemerl 1x pro Woche
Harn	Großer Durst, normale Harnmenge konzentriert in Farbe und Geruch	Wenig Durst, wenig Harnmenge, aber konzentriert in Farbe und Geruch
Zunge	Rote Zunge, gelber Belag	Rote Zunge ohne Belag, kann „spiegeln“
Puls	Voll, überfließend, voluminös, schnell	Schnell, oberflächlich, bei Druck bricht der Puls ein- nicht zu spüren
Energetischer Ausgleich	Hitze ausleiten, bitter kalte LM	Yin aufbauen mit neutralen und kühlen Lebensmittel

Abb. 3 Unterschied Yang Fülle/Fülle Hitze und Yin Mangel/Leere Hitze Tabelle³²

In der Praxis häufig- Kombination von Fülle und Mangel

Oft findet man ein Kombinationsmuster von Fülle und Mangel. Je jünger der Patient ist, desto stärker zeigen sich Fülle-Zeichen, je älter desto ausgeprägter sind die

³¹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 1 - Grundlagen der TCM

³² TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 1 - Grundlagen der TCM

Mangel Zeichen. Zudem tendieren Männer eher zu einer Fülle des Yangs, also zu aufsteigendem Leber Yang, während Frauen und ältere Menschen eher ein Leere Muster oder eine Mischung von Fülle und Leere aufweisen z.B. einen Leber Blut- oder -Yin Mangel mit Qi Stagnation und aufsteigendem Leber Yang.³³

4.2 Bluthochdruck-Differentialdiagnosen

4.2.1 Leber Qi Stagnation

Zu Beginn der Differentialdiagnosen möchte ich die Leber Qi Stagnation beschreiben, da sie die Basis für fast alle Leber Syndrome sein kann (aufsteigendes Leber Yang, Leber Feuer und Leber Yin Mangel).

Die Leber sorgt für den freien Fluss von Qi im gesamten energetischen System. Was sie gar nicht mag, ist Druck und Einengung, sie will ihr eigenes Potential ausleben können. Ist dies nicht möglich, kommt es zur Blockade, daher gilt die Leber auch als Wurzel aller Stagnationen. Eine Leber Qi Stagnation bei Menschen mit einem starken Yang Anteil endet häufig in einem aufsteigenden Leber Yang mit Bluthochdruck. Wut, Frustration und unterdrückter Ärger erzeugen Druck und somit Hitze im Körper, umso mehr je länger sie bestehen. Das Sprichwort „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“ zeigt den engen Zusammenhang zwischen Emotionen und der Leber. Die Symptome einer Leber Qi Stagnation können als Frühwarnzeichen dienen, mit einer eventuellen Adaptierung von Ernährung und Lebensstil vermehrt auf den Blutdruck zu achten.³⁴

³³ Wallnöfer K, 2016, Chinesische Medizin verstehen, BoD Books on Demand; ISBN: 978374129831

³⁴ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

Typische Symptome einer Leber Qi Stagnation sind: Kopfschmerzen, PMS und unregelmäßige Menstruation, häufige Stimmungswechsel, depressive Verstimmung mit aggressivem Unterton, wechselnde Verdauungsprobleme (z.B. Verstopfung abwechselnd mit Durchfall), Spannungsgefühl am Rippenbogen, Zähneknirschen, Nägelbeißen und häufiges Seufzen. Alle Symptome werden unter Stress schlimmer.³⁵

Die Zunge ist oft löffelförmig verbreitert, die Ränder stark ein- bzw. die Unterzungenvenen gestaut. Am gelben Belag der Zunge erkennt man, ob Hitze vorhanden ist.³⁶

Bei einer Leber Qi Stagnation mit Hitze-Zeichen ist eine neutrale und kühle Thermik mit klarer Kochmethode empfehlenswert. Zusätzlich zur Vermeidung von scharf Heißem, Frittiertem/Paniertem, üppigen Mahlzeiten (siehe Empfehlungen bei aufsteigendem Leber Yang bzw. Leber Feuer) sollte bei einer Leber Qi Stagnation auch alles Saure und Bindende (Stärkehaltige) weggelassen werden. Gestautes Qi muss zunächst abgesenkt (z.B. mit bitteren LM) und dann erst bewegt werden (z.B. mit scharf kühler Thermik), sonst kommt es zu einer Verschlechterung der Symptome. Pflanzliche Nahrungsmittel sollten bevorzugt werden. Besonders geeignet zum Bewegen sind Sprossen, Krenn und Kresse bzw. zum Senken Bittersalate. Aber Achtung - Bitter trocknet und sollte nicht verwendet werden, wenn Trockenheitszeichen (wie z.B. Risse auf der Zunge) zu finden sind. Ergänzende Möglichkeiten, um Qi zu entstauen sind Schreien, Holzhacken, Dampf ablassen, Bewegung ohne Leistungsdruck, Dehnen, Bauchtanz und Shiatsu.³⁷

³⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

³⁶ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 5 - Zungen- und Pulsanalyse

³⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

4.2.2 Aufsteigendes Leber Yang

Menschen mit einer Fülle an Yang sind oft sehr ungeduldig, cholerische Persönlichkeiten mit starkem Antrieb und aggressivem Unterton. Die Personen sind laut und dominant, ihnen ist ständig zu warm, sie haben ein rotes Gesicht und neigen zu starken, pochenden Kopfschmerzen (von der Stirn bis zum Oberkopf bzw. Scheitelpopfschmerz) und roten Augen. Es besteht die Neigung zu Wutausbrüchen, wobei diese sehr plötzlich, aufbrausend und explosiv (oft auch handgreiflich) sind. Dazu kommt oft eine sehr ungesunde Ernährungsweise, die sich hauptsächlich aus gegrilltem und gebratenem Fleisch bzw. Wurst zusammensetzt. Menschen mit aufsteigendem Leber Yang essen oft gerne und viel, auch scharf mit viel Knoblauch und Zwiebel und sind dem Alkohol (vor allem auch in Form von Schnaps) nicht abgeneigt. Dabei wird versucht, die Leber mit Alkohol zu entstauen, was zu einem Teufelskreis führt. Neben Bluthochdruck können auch Schwindel, Ohrensausen und ein Hörsturz auftreten. Zusätzlich leiden die Patienten unter Palpitation, Schlaflosigkeit und Hitzegefühl. Bei einer Kombination mit einem Nieren Yin Mangel klagen die Patienten über Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich und über Nachtschweiß. Die Zunge ist rot, vor allem an den Rändern mit trockenem, dünnem oder fehlendem Belag. Der Puls ist schnell, gespannt und voll.³⁸

Konzept bei aufsteigendem Leber Yang

Hier muss zunächst das Yang gesenkt (z.B. mit einer Kräutermischung) und Feuer/Hitze ausgeleitet werden (z.B. mit Akupunktur). Bei gleichzeitigem Blut- oder Yin Mangel muss das Yin bzw. Blut genährt werden (Tonisierung der Milz und Säfteaufbau). Günstig wäre auch ein besserer Umgang mit Wut und Frust im Rahmen eines Anger Managements.³⁹

³⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

³⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

Thermik, Kochmethode, Geschmack

Die Thermik sollte neutral, kühl und kurz kalt und die Kochmethode klar sein. Die Thermik kann kälter sein als bei Leber Yin Mangel, da sie für die Absenkung des Yangs benötigt wird. Wenn kein Leber- oder Nieren Yin Mangel oder Leber-Blutmangel besteht, können bittere Blattsalate, verwendet werden (aber Achtung - bitter trocknet!). Die Kochmethode sollte klar sein. Unbedingt vermeiden: Alle scharfen, thermisch warmen und heißen Lebensmittel: scharf heiße Gewürze, Wild, Lamm, Meeresfische, Scampi, Garnelen, Rotwein, Schnaps, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Rosmarin. Aber auch Trocknendes bzw. Kaffee, Knabbergebäck und Frittiertes, Paniertes, Geräuchertes sind bei aufsteigendem Le Yang kontraindiziert. Zum Absenken von Yang und Ausleiten der Hitze kann chinesischer Chrysanthemenblüten-Tee gegeben werden (2-3 Blüten pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen). Auch der Sud von Stangensellerie (2-3 Stangen zerkleinern und 20 min auskochen) bzw. Spargel wirken Yang absenkend. Aber Achtung, Spargel, Stangensellerie und Chrysanthemenblüten trocknen stark und sollte nicht bei Blut-, Säfte-, Yin-Mangel verwendet werden.⁴⁰

Besonders geeignete Lebensmittel

Gemüse: Gurke (=kalt), Stangensellerie und Spargel, Tomate, Champignons, Melanzani, Zucchini, Brokkoli, Kartoffel, Pastinaken. Bei Cholerikern sind Kartoffeln sehr gut geeignet, aber Achtung bei einer gleichzeitig bestehenden Leber Qi Stagnation!

Gewürze: Aromatische Küchengewürze außer Rosmarin und Thymian

Getreide: Keine Haferflocken, Nichts Trocknendes; gut geeignet sind Reis, Quinoa, Amaranth, Buchweizen

Fleisch: insgesamt wenig! Gans, Ente, Hase, Rind, Huhn, Süßwasserfische, Tintenfisch, Austern

Obst: Birnen, Melonen

Getränke: Melissentee, Passionsblumentee, Hopfentee, chinesische Chrysanthemenblüten als Tee

⁴⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

Ergänzend kann Hitze mit Akupunktur ausgeleitet werden. (Leber 3 besänftigt Leber Yang, Leber 8 nährt Leber Yin und Blut, Niere 3 nährt das Yin). Bewegung ohne Leistungsdruck ist wichtig, weil sie dabei hilft, die Leber Qi Stagnation zu lösen. Außerdem sollte im Rahmen von Anger Management ein besserer Umgang mit Wut und Frust erlernt werden. Allerdings ist der Leidensdruck bei Personen mit aufsteigendem Leber Yang grundsätzlich nicht hoch, es geht ihnen nicht schlecht, weil sie im Gegensatz zu Personen mit Leber Feuer ein Ventil haben.⁴¹

Rezeptur aus westlichen Kräutern nach Florian Ploberger für aufsteigendes Leber Yang bzw. Leber Feuer

2 Packungen zu je:

20g Weiße Pfingstrose (senkt stark ab, ist kühl, wirkt auf die Leber)

20g Schafgarbe (bei Leber Qi Stagnation oder Feuchtigkeit)

20g Löwenzahn (kalt, wirkt auf die Leber, senkt gestaut Qi ab)

28g Melisse (kalt, kühlt Hitze, beruhigt Leber Yan)

12g Passionsblume (kühl, wirkt beruhigend)⁴²

Dekokt-Zubereitung:

- Inhalt einer Packung in einem Emailtopf mit 1l kaltem Wasser mindestens 30 Minuten lange ziehen lassen.
- Aufkochen und 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Sud in ein Extragefäß abseihen und die Kräuter noch einmal in 1L heißem Wasser 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Den zweiten Sud zum ersten Sud dazu abseihen.

Die Menge reicht für 4 Tage. Täglich $\frac{1}{4}$ ungesüßt und warm trinken.⁴³

⁴¹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

⁴² Ploberger F, 2015, 5. Korrigierte und überarbeitete Auflage, Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin, BACOPA Verlag, ISBN: 978-3-901618-91-8

⁴³ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 7 – Westliche Kräuter in der TCM

Aber Achtung! Bei Einnahme dieser Rezeptur muss gegebenenfalls die Dosierung der Blutdruckmittel angepasst werden, sonst kommt es zu Schwindel.

4.2.3 Bluthochdruck auf Grund von Leber Feuer

Menschen mit einem Leber Feuer haben eine andere Persönlichkeit als der Leber Yang Typus. Sie sind höflich, zurückhaltend und introvertiert. Bei ihnen entsteht Hitze aufgrund von langanhaltendem Ärger, Frust oder Kränkung (= die stillere Emotion) oft in Kombination mit einer Leber Qi Stagnation. Die Leber garantiert den gleichmäßigen Fluss von Qi, jedes Stocken dieses Flusses bedeutet über kurz oder lang eine Erkrankung. Eine Stagnation in der Leber gilt als Wurzel aller anderen Stagnationen. Bei jeder Art von Stagnation entsteht in Folge Hitze, die zu Leber Feuer mit hohem Blutdruck und Tinnitus führen kann. Menschen mit Leber Feuer haben kein Ventil, die Emotionen werden geschluckt. Diese Disharmonie tritt oft bei Frauen auf, die sich lange ärgern, aber aus dem System nicht aussteigen können bzw. wollen. Es ist schwierig zu behandeln, weil die Betroffenen dazu tendieren, sich alles zurechtzubiegen. Die Zunge weist rote Ränder als Ausdruck der Hitze auf. Konzept, Thermik, Kochmethode und Lebensmittel sind gleich wie bei austeisendem Leber Yang. Ergänzend bietet sich psychologische Betreuung an, damit die Menschen ein Ventil finden, um den Ärger auszudrücken, sonst kommt es irgendwann zum Schlaganfall.⁴⁴

4.2.4 Bluthochdruck in Folge eines (Leber)-Blutmangels

Eine Yang Fülle kann mit der Zeit zu einem Yin Mangel führen, weil Blut und Säfte, also das Yin, übermäßig verbraucht werden. Umgekehrt kann ein Leber Blut- oder -Yin Mangel bzw. Nieren Yin Mangel z.B. durch Stress, Überarbeitung, Schlafmangel, extreme psychische Belastungen oder schwere Erkrankungen zu einem

⁴⁴ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

Überschießen von Yang führen. In diesem Fall handelt es sich genauso wie bei Leber Yin bzw. Nieren Yin Mangel um eine Leere Form der Bluthochdruck.⁴⁵

Liegt dem Bluthochdruck ein Leber-Blutmangel zugrunde, muss besonders auf die Milz geachtet werden, da sie in der Blutbildung eine zentrale Stellung einnimmt. Einseitige, mangelhafte Ernährung oder eine schlechte Umwandlung sind die Grundlage eines Blutmangels (egal ob allgemeiner oder Leber Blutmangel). Daher ist die Verbesserung der Ernährung sehr wichtig. Zusätzlich zur Entspannung der Leber muss also die Milz tonisiert werden, damit wieder vermehrt Blut gebildet werden kann. Die Thermik kann dann zusätzlich zu neutralen und kühlen Lebensmitteln auch sanft warme enthalten. Scharf heiße bzw. trocknende Lebensmittel müssen gemieden werden. Genauso Rosmarin (bewegt nach oben und ist sehr warm) bzw. Salziges, Gegrilltes und Gepökelt. Während beim Blutmangel auch saure Lebensmittel wie Beeren oder rote Grütze verwendet werden können, sollte bei einer gleichzeitig bestehenden Qi-Stagnation auf den sauren Geschmack verzichtet werden. Zunächst muss hier die Stagnation gelöst, und dann erst Blut gebildet werden.⁴⁶

4.2.5 Leber Yin Mangel

Wird der Leber Blutmangel nicht behoben kommt es zum Leber Yin Mangel. Man kann den Yin Mangel der Leber als eine Erweiterung des Leber Blut Mangels sehen. Tatsächlich tritt ein Leber Yin Mangel meist in Kombination mit Leber Blutmangel bzw. mit einem schwachen Nieren Yin auf. So ist ein Nieren Yin bzw. Leber Blutmangel oft die Ursache für einen Leber Yin Mangel. Wasser (die Niere) bringt Holz (die Leber) hervor. Stress, Überarbeitung, psychische Belastung (wenn sie lange Zeit ohne Pause bestehen), Schlafmangel oder eine chronische Leber Qi Stagnation durch Wut, Zorn und Aggression können das Blut und Yin verletzen. Unterstützt wird der Prozess durch übermäßigen Alkoholkonsum. Typischerweise

⁴⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

⁴⁶ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

findet man einen Leber Yin Mangel oft bei Junggesellen oder Menschen, die im Gastgewerbe arbeiten.^{47,48}

Bei einem Leber Yin Mangel liegen die Nerven blank. Die Menschen sind emotional sehr unausgeglichen, fahrig und aufbrausend und kaum belastbar. Hitzewallungen, Schlafstörungen mit vielen Träumen, aber auch Schwindel, hochfrequenter Tinnitus und hoher Blutdruck können auftreten. Die Zunge ist rot, trocken und ohne Belag mit Rissen an den Rändern, die Ränder wirken „zerfledert“. Während die Menschen bei generalisiertem Blutmangel oft sehr dünn sind, können sie bei Leber Yin Mangel auch stärker sein (Milz ist schwach). Neben der Senkung des Yangs muss zusätzlich Blut und Yin genährt werden (Milz tonisieren und Säfte aufbauen)! Außerdem sollte auf ausreichenden Schlaf vor Mitternacht geachtet und Rauchen vermieden werden. Die Thermik und Kochmethode sollten wie beim Leber Blut Mangel neutral und kühl, sanft warm und saftig sein. Noch konsequenter als beim Leber Blutmangel müssen scharf heiße und trocknende bzw. salzige Lebensmittel gemieden werden.^{49,50}

4.2.6 Nieren Yin Mangel

Wie oben beschrieben tritt ein Leber Yin Mangel meist in Kombination mit Leber Blutmangel bzw. einem schwachen Nieren Yin auf. Der Funktionskreis Niere ist sehr wichtig für die Blutbildung (sowohl das Yin als auch die Yang Wurzel). Die Verbindung zwischen Blut und Niere begründet auch, dass unabhängig von der Art der Ernährung bzw. Verdauung im Alter bzw. bei chronischer Erkrankung die Menge des zur Verfügung stehenden Blutes zurückgeht. Das Nieren Yin erzeugt das Leber Yin, Wasser (die Niere) bringt Holz (die Leber) hervor (= Fütterungs-Zyklus). Somit

⁴⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

⁴⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁴⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Holz

⁵⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

begünstigt ein Nieren Yin Mangel auch ein Defizit im Leber Yin. In Folge kann das Yang der Leber hochschlagen.^{51,52}

In der Therapie ist es daher wichtig, nicht nur den Yang-Anteil zu beruhigen, sondern auch das Yin zu stärken. Zusätzlich zu Substanz braucht das Yin aber auch Ruhe. Lange anhaltender Schlafmangel oder eine schlechte Schlafqualität führen daher über kurz oder lange zu einer Schwächung des Nieren Yin. Besonders wertvoll ist der Schlaf vor Mitternacht, dieser kann durch Schlaf zu anderen Tageszeiten kaum ersetzt werden. Thermik und Kochmethode bei Nieren Yin Mangel sind neutral und kühl bzw. saftig. Prinzipiell können auch fettige Lebensmittel verwendet werden (Obers, Nüsse, Avocado). Aber Achtung auf die Milz! Ist der Stuhl zu breiig ist, dann sind fettige Lebensmittel einzuschränken. Gleiches gilt bei einer gleichzeitig bestehenden Qi-Stagnation. Wie immer bei einem Yin Mangel müssen Bitteres, Salziges, Heiß-Scharfes und Trocknendes vermieden werden.⁵³

4.3 Einfluss von Geschmacksrichtung, Temperaturverhalten und energetische Wirktenz von Lebensmitteln

4.3.1 Die verschiedenen Geschmacksrichtungen

Anbei eine Beschreibung der verschiedenen Geschmacksrichtungen in Bezug auf die bei Bluthochdruck identifizierten Muster.

Der süße Geschmack

Der süße Geschmack (damit sind leicht süßlich schmeckende Gemüse und Getreideprodukte gemeint) wirkt harmonisierend und entspannend. Daher ist er bei jeder Art von Stagnation empfehlenswert. So gut der süße Geschmack für die Milz ist, um-

⁵¹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Wasser

⁵² TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 1 - Grundlagen der TCM

⁵³ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/Wandlungsphase Wasser

so mehr schadet ihr ein Übermaß an Zucker, Honig oder Weißmehlprodukten. Die Milz ist aber die Basis für die Blutbildung. Ist die Milz geschwächt, kommt es zu einem Mangel an nachgeburtlichen Ressourcen, also an Qi und Blut, wodurch wiederum das Herz bzw. die Leber beeinträchtigt werden.⁵⁴

Der salzige Geschmack

Der salzige Geschmack stärkt in kleinen Mengen die Nieren, speziell das Nieren Yin. Zu viel Salz schadet der Niere und trocknet aus. Die Reaktion des Körpers ist dann entweder großer Durst oder die Lust auf Süßes (süß befeuchtet). Vor allem Alkohol, der gerne zu salzigem Knabbergebäck getrunken wird, wirkt stark befeuchtend. Diese Feuchtigkeit belastet wiederum die Milz. Ein daraus folgender Blutmangel kann genauso wie ein Nieren Yin Mangel zu Bluthochdruck führen. Da die TCM prinzipiell frisch zubereitete, selbst gekochte Mahlzeiten und das Würzen mit frischen/getrockneten Gewürzen anstelle von Salz bevorzugt, ist sie grundsätzlich eher salzarm.⁵⁵

Der bittere Geschmack

Generell wirkt der bittere Geschmack unabhängig von der Thermik trocknend und ist daher bei Säfte-, Blut- oder Yin Mangel kontraindiziert. Bitter kalte Lebensmittel/Kräuter können kurzfristig zum Absenken von aufsteigendem Leber-Yang eingesetzt werden.⁵⁶

Der neutrale Geschmack

Der neutrale oder auch „fade“ Geschmack hat eine entfeuchtende Wirkung und stärkt die Funktionskreise Magen und Milz. Daher ist er bei allen beschriebenen Mustern empfehlenswert.⁵⁷

⁵⁴ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁵⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁵⁶ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁵⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

Der saure Geschmack

Der saure Geschmack wirkt adstringierend und Säfte bewahrend. Er, ist günstig bei Säfte-, Blut- oder Yin Mangel, muss jedoch bei jeder Art von Stagnation vermieden werden. Der scharfe Geschmack wirkt mobilisierend auf das Yang und Qi. Während scharf kühle/kalte Lebensmittel bzw. Kräuter bei Hitze durch Stagnation Verwendung finden können, muss der scharf-heiße Geschmack bei allen oben beschriebenen Mustern vermieden werden.⁵⁸

4.3.2 Temperaturverhalten

Anbei eine Beschreibung des Temperaturverhaltens von Lebensmitteln in Bezug auf die bei Bluthochdruck identifizierten Muster.

Die neutrale Thermik ist die Basis für alle Arten von thermischem Ungleichgewicht und daher für alle Muster empfehlenswert. Kühle und Kalte Thermik bewirken eine Verlangsamung physiologischer Prozesse. Kalte Lebensmittel und Kräuter werden nur kurze Zeit zum Ausleiten von Hitze eingesetzt. Die kühle Thermik wirkt ebenfalls senkend und ist bei aufsteigendem Leber Yang, Leber Feuer, Säfte-, Blut- und Yin Mangel empfehlenswert.⁵⁹

Warme und heiße Thermik bewirken eine Beschleunigung physiologischer Prozesse. Heiße Lebensmittel wirken stark emporhebend und sind für alle oben beschriebenen Muster kontraindiziert. Sanft warme Lebensmittel können in kleinen Mengen bei einer gleichzeitig bestehend Schwäche der Milz verwendet werden. Zubereitungsarten wie Grillen, Räuchern, Frittieren, alkoholische Zubereitungen oder Raffinierung bewegen die Thermik in Richtung Hitze und sind bei aufsteigendem Leber Yang, Leber Feuer sowie bei Säfte-, Blut- und Yin Mangel kontraindiziert.⁶⁰

⁵⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁵⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁶⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

4.3.3 Energetische Wirk Tendenzen von bestimmten Nahrungsmitteln

Anbei eine kurze Übersicht über die wichtigsten energetischen Wirk Tendenzen von bestimmten Nahrungsmitteln in Bezug auf die bei Bluthochdruck identifizierten Muster.

Yang senkend, nach unten bewegend

Stangensellerie, Spargel, Löwenzahn, Rhabarber, Artischocken wirken Yang senkend bzw. nach unten bewegend. Stangensellerie kann man in der Suppe mitkochen oder 15 Minuten im Wasser auskochen und den Sud trinken. Vorsicht bei Trockenheit. Nur kurze Zeit anwenden!⁶¹

Qi bewegend bei Stagnation

Kresse, Sprossen, Radieschen, aromatische frische Küchenkräuter (Basilikum, Majoran, Oregano, Liebstöckel, Dille...), Kren, Kohlrabi, Rettich, scharf heiße Gewürze, Orangen- und Mandarinenschalen. Kurkuma - trocknet aber sehr stark, nur bei Stagnation aufgrund von Feuchtigkeit. Vermeiden: Fettes, Frittiertes, Bindendes, Befeuchtendes, Saures.⁶²

Feuchtigkeit transformierend bei Stagnation

Champignons, Melanzani, Zucchini, Karpfen.⁶³

⁶¹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁶² TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁶³ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

Yin tonisierend

Butter, Sahne, Butterschmalz, alles Fettig-Ölige, Nüsse, Avocado, Mohn, Sesam, Weizen, Schwein, Quinoa, Couscous, Bulgur.⁶⁴

Blutbildend

Brokkoli, Mangold, Spinat, Eidotter, Petersilie, rote Rüben, Heidelbeeren, Maulbeeren, rote Datteln, Rind und Huhn, Erdnüsse, Tierleber, Liebstöckel. Achtung: Bei bestehender Leber Qi Stagnation sollte darauf geachtet werden, dass die Beeren süß sind (sauer verstärkt die Stagnation).⁶⁵

Säfte bildend

Ragout, Eintopf, Suppen, Kompotte, Zucchini, Melanzani, Champignons, Paprika, Tomaten, Gurken, Orangen, Mandarinen, Wassermelone, Trauben, Mango, Papaya. Aber Achtung auf die Thermik! Bei einer bestehenden Milz-Qi Schwäche muss auf kalte Lebensmittel wie z.B. Tomaten, Gurken, Wassermelone, Mango, Papaya usw. verzichtet werden.⁶⁶

Trocknend

Hirse, Gerste, Dinkel, Thymian, Kardamom, Salbei, Kichererbsen, Maroni, Curcuma, Grüner Tee, schwarzer Tee, Yogi Tee, Brennnessel Tee, Kaffee, alles Gepökelte und Gesalzene, bittere Blattsalate, Rucola, Rauchen!⁶⁷

Nach oben bewegend

Rosmarin, alle scharf heißen Gewürze⁶⁸

⁶⁴ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁶⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁶⁶ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁶⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁶⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

Scharf/heiß

Gewürze wie Pfeffer, Chili, Curry, Tabasco, Lauche, Zwiebel, Knoblauch, Schnäpse und Wein v.a. Rotwein.⁶⁹

4.3.4 Einfluss von Genussmitteln und Knoblauch

Rauchen erhitzt und trocknet den Körper und schadet dem Blut bzw. dem Yin und kann aufsteigendes Leber Yang mit Bluthochdruck begünstigen. Genauso bringt jede Form von Alkohol Hitze und Feuchtigkeit in den Körper. In geringen Mengen hat Alkohol eine entspannende Wirkung, größere oder regelmäßige Mengen Alkohol erzeugen eine Leber Qi Stagnation und führen auf Dauer zu Hitze in der Leber. Besonders stark erhitzend wirken alle Spirituosen bzw. Rotwein. Weißwein ist nicht so stark erhitzend bzw. wirkt Bier in kleinen Mengen kühlend, befeuchtend und beruhigend. Schnaps und Spirituosen sind zwar hilfreich zum Vertreiben von innerer Kälte (z.B. im Rahmen einer beginnenden Verköhlung) aber bei innerer Hitze, Unruhe und Yin Mangel absolut kontraindiziert.⁷⁰

Kaffee ist vom Geschmack bitter und wirkt daher trocknend. Seine thermische Wirkung ist kurzfristig erhitzend, dann aber kalt. Obwohl die absenkende Wirkung eines Espressos z.B. nach einem üppigen Essen genutzt werden kann, sollte der Konsum von Kaffee bei Yin- und Blutmangel bzw. bei aufsteigendem Leber Yang und Leber Feuer vermieden werden. Gleiches gilt für Grün-, Schwarz-, Rotbusch- oder Yogi- bzw. Brennesseltee, die stark trocknend wirken. Pfefferminze wirkt bewegend und kann kurzfristig bei einer Leber Qi Stagnation verwendet werden, ist aber ebenfalls trocknend. Die trocknende Wirkung verletzt Blut und Yin und kann aufsteigendes Leber Yang begünstigen.⁷¹

⁶⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁷⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

⁷¹ Internetquelle: www.chinesischekrauter.com/de/aus-dem-nahkastchen-der-tcm/schwarzer-kaffee-alkohol (entnommen am 06.07.2019)

Die erhitzende und somit ungünstige Wirkung von scharf/heißes Gewürzen wie Knoblauch bei Blut- oder Yin-Mangel bzw. aufsteigendem Leber Yang und Leber Feuer wurde bereits beschrieben. Knoblauch, Zwiebel und anderen Lauchgewächsen können eingedrungene Kälte (z.B. bei einer beginnenden Erkältung) verdrängen und Qi bzw. Blut bewegen, sollte aber auf keinen Fall bei Hitze in der Leber oder allgemeiner Hitze (rotes Gesicht, rote Augen, starkes Hitzegefühl) verwendet werden. Gleiches gilt bei Blut- oder Yin Mangel.⁷²

5 Conclusio und Ausblick

Zusammenfassend kann man sagen, dass es sehr wohl Übereinstimmungen in den Empfehlungen der westlichen bzw. traditionellen chinesischen Medizin gibt. Die Betonung einer pflanzlichen, möglichst naturbelassenen Ernährung, ein maßvoller Umgang mit Genussmitteln wie Zucker, Alkohol und Kaffee bzw. regelmäßige Bewegung finden sich in beiden Kulturen wieder.

Während im Westen meist erst Maßnahmen ergriffen werden, wenn der Bluthochdruck bereits besteht, bietet die TCM den Vorteil, dass sie Disharmonien bereits vor dem Auftreten der eigentlichen Erkrankung erkennt und ausgleichen kann.

Die eigentliche Herausforderung in der Prävention und Therapie von Bluthochdruck sehe ich allerdings nicht so sehr in den Ernährungsempfehlungen, sondern in deren Umsetzung. Obwohl der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit wissenschaftlich belegt ist und in den Medien breit diskutiert wird, gelingt vielen Menschen eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten nur teilweise oder gar nicht. Eine Gewichtsabnahme würde in vielen Fällen von Bluthochdruck Erfolg bringen. Sie ist jedoch in unserer Überflussgesellschaft, in der wir sehr starken äußeren Reizen ausgesetzt sind, Essen überall für wenig Geld verfügbar ist und wir uns immer weniger bewegen, nur schwer zu erzielen.

⁷² TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 – Chinesische Diätetik

Fakt ist, dass ernährungsabhängige Krankheiten ständig steigen und für wachsende Ausgaben im Gesundheitssystem sorgen. Nicht nur direkte Behandlungskosten, sondern auch indirekte Kosten, bedingt durch Krankenstände oder Invalidität tragen dazu bei.⁷³

Um Gewohnheiten, die wir von Kindheit an erlernt haben, zu verändern, braucht es nicht nur Durchhaltevermögen, sondern auch eine gute, professionelle Begleitung. Ich halte daher den Ausbau von präventiven Maßnahmen unter Einbeziehung von Programmen zur Änderung der Ernährungsgewohnheiten für absolut essentiell für eine ganzheitliche Gesundheitspolitik.

⁷³ Internetquelle <http://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/07/health-ministers-call-for-action-to-combat-diet-related-noncommunicable-diseases> (entnommen am 29.08.2019)

6 Quellenverzeichnis

Biesalski HK, Fürst P, Kasper H, Kluthe R, Pöert W, Puchstein C, Stähelin B, 1995, 1. Auflage, Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, ISBN: 3-13-100291-3

Dorner ET, Genser D, Krejs G, Ekmekcioglu C, 2001, Positionspapier der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zu Bluthochdruck und Ernährung, Ernährung aktuell, 3/2011

Engelhardt U, Hempen CH, 2006, 3. Auflage, Chinesische Dietetik, Urban & Fischer Verlag, ISBN: 978-3-437-56491-8

Focks C, 2010, 6. Auflage, Leitfaden chinesische Medizin, Urban & Fischer Verlag/Elsevier-Portal, ISBN: 978-3-437-56483-3

Griebler R, Winkler P, Gaiswinkler S, Delcour J, Juraszovich B, Nowotny M, Pochobradsky E, Schleicher B, Schmutterer I, 2017, Österreichischer Gesundheitsbericht 2016, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U, Triebel T, Hahn A, Laube H, 2003, 3. Auflage, Ernährung in Prävention und Therapie, Hippokrates Verlag, ISBN: 978-3-8304-5325-3

Platsch KD, 2009, 2. Auflage, Die fünf Wandlungsphasen, Urban & Fischer Verlag, ISBN: 978-3-437-56712-4

Ploberger F, 2015, 5. Korrigierte und überarbeitete Auflage, Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin, BACOPA Verlag, ISBN: 978-3-901618-91-8

Schulze M, Boeing H, 2015, Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Wallnöfer K, 2016, Chinesische Medizin verstehen, BoD Books on Demand; ISBN: 9783741298318

World Health Organization 2000, 2004, Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, WHO Technical Report Series 894, World Health Organization, Geneva, Switzerland

Internetquellen:

Internetquelle www.oege.at/index.php/bildung-information/diaetetik/erkrankungen/56-bildung-information/diaetetik/erkrankungen/1818-Bluthochdruck-bluthochdruck (entnommen am 07.11.2018)

Internetquelle:

www.adipositasgesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/S3_Adipositas_Praevention_Therapie_2014.pdf (entnommen am 04.05.2019)

Internetquelle: www.chinesischekrauter.com/de/aus-dem-nahkastchen-der-tcm/schwarzer-kaffee-alkohol (entnommen am 06.07.2019)

Internetquelle: www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/II-fett/v2/07-Bluthochdruck-DGE-Leitlinie-Fett-2015.pdf (entnommen am 07.11.2018)

Internetquelle: www.dge.de/presse/pm/speisesalzgehalt-in-lebensmitteln-senken (entnommen am 06.05.2019)

Internetquelle: www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/ (entnommen am 25.08.2019)

Internetquelle: www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog/erhoehter-blutdruck-nach-tcm-ursachen-und-die-wichtigsten-ernaehrungstipps-bei-Bluthochdruck (entnommen am 25.08.2019)

Internetquelle: www.herzstiftung.de/Kaffee-Blutdruck.html (entnommen am 06.06.2019)

Internetquelle: www.who.int/nutrition/topics/5_population_nutrient/en/index5.html (entnommen am 04.05.2019)

Internetquelle: www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/07/health-ministers-call-for-action-to-combat-diet-related-noncommunicable-diseases (entnommen am 29.08.2019)

Internetquelle: www.bacopa.at/odok/btna/holzinger001.pdf (entnommen am 20-07-2019)

TCM-Skriptum:

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 1 - Grundlagen der TCM

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/ Wandlungsphase Holz

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 - WuXing/ Wandlungsphase Wasser

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 3 –
Chinesische Diätetik

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 2 -
WuXing/Wandlungsphase Erde

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 5 - Zungen-
und Pulsanalyse

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 7 –
Westliche Kräuter in der TCM

7 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Klassifikation nach WHO 2000

Abb. 2 Prävalenz von Unter-, Normal-, und Übergewicht nach Geschlecht und Alter

Abb. 3 Unterschied Yang Fülle/Fülle Hitze und Yin Mangel/Leere Hitze Tabelle