

Vegetarismus in der chinesischen Medizin.

Eine Chance dem Grünzeug!

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz
in Chinesischer Ernährungslehre/ TCM-Ernährungsberatung

Vorgelegt dem TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

von Stephanie Pinteritsch BA

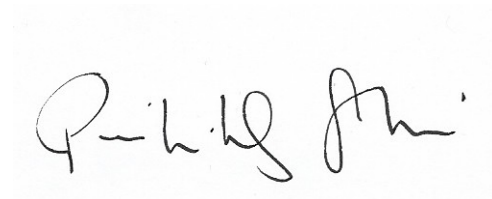
Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Juni 2017 bis Februar 2018 erstellt.

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: 21.01.2018

Unterschrift:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. H. H. J. M.', is written on a light blue rectangular background.

Inhaltsverzeichnis

1. Überblick und Zusammenfassung.....	4
2. Einleitung.....	5
3. Begriffserklärung Vegetarismus.....	6
3.1 Varianten / Untergruppen.....	6
4. Geschichte des Vegetarismus.....	7
4.1 Status Quo.....	8
5. Gefahren aus Sicht der westlichen Medizin.....	8
6. Gefahren aus Sicht der chinesischen Medizin.....	12
7. Spezialfälle.....	14
7.1 Frauenheilkunde.....	14
7.1.2 <i>Rezepte die gerne während der Periode gekocht werden.....</i>	<i>17</i>
7.2 Schwangerschaft.....	18
7.2.1 <i>Schwangerschaftsablauf aus Sicht der TCM.....</i>	<i>18</i>
7.2.2 <i>Ernährungsempfehlung für vegetarisch lebende Schwangere.....</i>	<i>20</i>
7.2.3 <i>Der Goldene Monat.....</i>	<i>23</i>
7.3 Ältere Menschen.....	24
7.3.1 <i>Zu empfehlende Lebensmittel.....</i>	<i>25</i>
7.4 Sportler.....	25
7.4.1 <i>Fallbeispiel Marathonläufer.....</i>	<i>26</i>
8. Positiver Einsatz des Vegetarismus in der TCM.....	26
8.1 LE Qi Stagnation und Leber Blut Stagnation.....	26
8.2 Leber-Feuer.....	27
8.3 Shang Han Lun – Fieberhafte, durch Kälte verursachte Erkrankungen.....	27
8.4 Schwere Erkrankungen mit manifestiertem Tan.....	29
9. Vorbeugendes Ausgleichskonzept für Vegetarier.....	29
9.1 Ein paar Lebensmittel und ihre Wirkung.....	29
9.2 Ernährungsvorschläge für Vegetarier.....	38
10. Resümee.....	40
Danksagung.....	42
Literaturliste.....	43

1. Überblick und Zusammenfassung

Die Anfänge des Vegetarismus und einige bekannte Persönlichkeiten veranschaulichen, wie lange den Mensch das Thema des Fleischverzichtes schon begleitet. Die Varianten der pflanzlich lebenden Gesellschaft beschreiben, wie vielseitig der Vegetarismus sein kann und soll veranschaulichen, dass Vegetarier nicht gleich Vegetarier sind.

Das Kapitel „Gefahren aus Sicht der westlichen Medizin“ gibt einen kurzen Überblick zu den Schwierigkeiten und gesundheitlichen Problemen, die sich aus einem unachtsam gelebten Vegetarismus entwickeln können. Im Hauptabschnitt „Gefahren aus Sicht der chinesischen Medizin“ gehe ich auf die Problematik des fleischfrei lebenden Menschen aus dem Blickwinkel der TCM ein.

Das Kapitel „Spezialfälle“ behandelt gesundheitliche Disharmonien, die nicht aus einer vegetarischen Lebensweise resultieren, sondern ganz natürlich aus dem Lebensabschnitt, Lebensumständen oder dem Lebensstil entstanden sind. Der Schwerpunkt liegt auf Frauen, Sportler und älteren Menschen, da diese drei Gruppen in der vegetarischen Lebensweise einen erhöhten Bedarf an blutbildenden und kräftigenden Lebensmitteln haben, und diese von Vegetariern intensiv konsumiert werden sollten. Ich gehe speziell auf die Frau und ihre Lebensphasen, vor allem während dem Zyklus und der Schwangerschaft und Stillzeit ein, da hier ein sehr hoher Bedarf an aufbauenden Substanzen besteht. Dieses Thema ist mir auch sehr wichtig, da ich mich selbst seit Jahren damit beschäftige und sehr positive Veränderungen feststellen konnte. Seit ich mich ausschließlich nach traditionell chinesischer Ernährungslehre stärke haben sich zyklische Disharmonien stark verbessert, trotz der westlichen Diagnosen, die eine Verbesserung als nicht möglich diagnostizierte.

Im vorletzten Kapitel werden einige positive Effekte des Vegetarismus in Bezug auf Krankheiten und Disharmonien aufgedeckt. Ich beschäftige mich mit fieberhaften Erkrankungen und Stagnationen, und erläutere warum hier eine rein pflanzliche Kost positiv wirken kann.

Zu guter Letzt gibt es noch einen kleinen Leitfaden zu den wichtigsten Lebensmitteln, die es dem Vegetarier erleichtern, eine gute Basis zu schaffen und Schwierigkeiten

erst gar nicht entstehen zu lassen. Man findet hier Anregungen zu Gerichten und die stark Blut bildenden Lebensmittel erklärt, da diese die Basis für einen funktionierenden Organismus bilden.

2. Einleitung

Vegetarier gibt es eigentlich schon lange. Der Jäger und Sammler bekam eher selten ein Stück Fleisch auf den Tisch und ernährte sich hauptsächlich von gesammelten Wurzeln und Beeren. Aufgrund unseres Entwicklungsstandes, den Massentierhaltungen, und dem unter seinem fairen Geldwert angebotenen Fleischprodukten im Supermarkt, geht der Trend bei vielen Menschen in eine vegetarische oder flexetarische (teilweise vegetarisch) Richtung.

Viele Kulturen und Religionen beinhalten in ihren Geboten oder Richtlinien strenge Grenzen, was das Töten anderer Lebewesen betrifft und die Niederschriften dazu reichen in der Zeit weit zurück. Im Christentum finden wir im 10. Gebot den Leitsatz „Du sollst nicht töten“ (vgl. Leitzmann Claus: Vegetarismus. Grundlagen, Vorteile, Risiken. 2009; 3. Auflage; Verlag C.H. Beck oHG), die indische Philosophie beschreibt mit dem Wort „Ahimsa“ die Gewaltlosigkeit gegenüber jedem Lebewesen (vgl. Skuban Ralph: Patanjalis Yogasutras. Der Königsweg zu einem weisen Leben. 2011 Arkana München; 1. Auflage; Random House GmbH), in vielen weiteren Kulturen findet man Ansätze und Gedanken zu diesem Thema.

Der heutige, respektlose Umgang mit unseren Lebensmitteln schädigt nicht nur unsere Umwelt, sondern auch den menschlichen Körper. Viele Menschen wollen etwas bewirken und wehren sich gegen das System der Tierausbeutung. Sie versuchen mit dem Verzicht auf Fleisch und dessen Nebenprodukte ein Statement zu setzen und aufzuzeigen, dass es auch andere Lösungen gibt. Weiters findet durch die berufliche Veränderung von der handwerklichen Tätigkeiten in Bewegung zur statisch, sitzenden Computerarbeit eine Modulation der Motorik, der Körperhaltung, des Knochenbaus und des Energieverbrauchs statt. Es gilt also sich anzupassen und dem Organismus Nahrungsmitteln zur Verfügung zu stellen, die er leichter verstoffwechseln kann. Die ethische und die gesundheitliche Komponente sind ausschlaggebend für die wachsende, vegetarische Bewegung in den letzten Jahrzehnten.

Diese Arbeit soll kein Appell für den Vegetarismus sein, sie soll lediglich zum Nachdenken anregen und etwas mehr Bewusstsein im Umgang mit unseren Lebensmitteln schaffen.

Die chinesische Medizin beinhaltet neben Kräutertherapie, Tuina, Akupunktur auch die Therapie mit den Lebensmitteln. Jedes Nahrungsmittel und Gewürz hat eine thermische Wirkung, von heiß bis kalt; eine Geschmacksrichtung von süß, salzig, bitter, sauer oder scharf; und einen Bezug zu einem der 5 Elemente und den dazugehörigen Organpaaren. Viele Dinge lassen sich mit Fleisch stärken, stützen und aufbauen. Ich finde den therapeutischen Umgang mit Fleisch auch sehr angemessen, da hier das Produkt nicht achtsam und in Massen konsumiert wird, sondern gezielt und aus unterschiedlichen Gründen Verwendung findet.

Ich möchte in dieser Arbeit vegetarische Ernährungsweise analysieren – geschichtlich, ethisch und gesundheitlich. Ich werde die Gefahren und entstehenden Mängel aus Sicht der westlichen und traditionell chinesischen Medizin aufdecken und eine mögliche Form des Ausgleichs bei Disharmonien aus Sicht der TCM zusammentragen. Ein weiteres Kapitel befasst sich mit den positiven Eigenschaften des Vegetarismus bei Erkrankungen. Am Ende dieser Arbeit findet man ein Praxis bezogenes Kapitel mit Anregungen zu ausgleichenden Konzept für Vegetarier, um von vornherein schon starke Mängel zu umgehen oder bestehende zu verbessern.

3. Begriffserklärung Vegetarismus

Eigentlich stammt das Wort „vegetare“ aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „beleben“. In unserer Kultur ist die Trennung zwischen Vegetarier und nicht Vegetarier oft nicht abgrenzbar oder schwer einzustufen. Es gibt ja auch eine Bandbreite an Formen und Unterkategorien. (vgl. Leitzmann Claus: Vegetarismus. Grundlagen, Vorteile, Risiken. 2009; 3. Auflage; Verlag C.H. Beck oHG) Um für diese Arbeit einen Rahmen zu setzen, richte ich mich nach folgenden Kategorien.

3.1 Varianten / Untergruppen

- Pescetarier
- Eine Sonderform, die sich Fisch erlaubt, aber Fleisch meidet. In den meisten Kreisen wird diese Art von Vegetarismus aber nicht anerkannt.

- Lakto Ovo Vegetarier
- Dieser Vegetarier verzehrt neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milch, Milchprodukte und Eier.
- Lakto Vegetarier
- Bei dieser Form sind Milch und Milchprodukte erlaubt, die Eier werden hier allerdings vermieden.
- Ovo Vegetarier
- Der Ovo Vegetarier verspeist zwar Eier, meidet aber jegliche Form von Milchprodukten.
- Veganer
- Der Veganer beschränkt sich ganz auf die pflanzliche Kost ohne tierische Produkte (hier gibt es wieder verschiedene Extreme, zum Beispiel in Bezug auf Honig. Manche erlauben sich das Produkt, andere sehen es als Ausbeute der Bienenvölker und verzichten auf das süße „Gold“). Ein Sonderfall der Veganer wäre noch der Frutarier, welcher sich bei der rein pflanzlichen Kost auf Früchte, Nüsse und Samen beschränkt. In extremsten Fällen werden lediglich Lebensmittel, die von selbst zu Boden gefallen sind, verspeist.
- Rohköstler
- Eine weitere Sonderform bildet noch der Rohköstler, welcher jegliche Art der Essenserhitzung vermeidet und sich ausschließlich von rohen Speisen ernährt.
- Puddingvegetarier
- Die klassischste Form stellt allerdings der Puddingvegetarier dar, der zwar jegliche Art von Fleischkonsum vermeidet, dem aber die gesundheitliche Komponente eines Ernährungsmusters gleichgültig ist, da er sich gerne von denaturierten Nachbildungen der Fleischindustrie ernährt. Aufgrund seiner Lebensweise gerät der Lebensstil des Pflanzenessers in Verruf.

(vgl. Leitzmann Claus: Vegetarismus. Grundlagen, Vorteile, Risiken. 2009; 3. Auflage; Verlag C.H. Beck oHG)

4. Geschichte des Vegetarismus

Der Glaube daran, dass der Steinzeitmensch täglich Fleisch verzehrte, ist ein Irrtum. Dieses Produkt war damals eine große Seltenheit und Kostbarkeit. Vorzugsweise

wurden Wurzeln und Beeren gesammelt, welche eigentlich den Großteil der Lebensmittel ausmachten, die die Bevölkerung konsumierte. Fleisch galt eher als Besonderheit, da der Jagderfolg oft ausblieb.

Im 6. Jahrhundert v. Chr. lebten die Orphiker ein asketisches Leben und konsumierten nichts was eine Seele besaß. Pythagoras griff diesen Ansatz auf und ließ sich auf seinen Reisen in asiatische Länder inspirieren. Ihn beeinflussten die Lehren Buddhas, Laotse und Konfuzius. So nannten sich bis ins 20. Jahrhundert die ersten bewussten Vegetarier „Pythagoristen“. Viele Propheten, Ärzte und Künstler wie Plutarch, Hippokrates oder Leonardo da Vinci bekannten sich ebenfalls zum fleischlosen Lebensstil.

Ab dem 20. Jahrhundert prägte sich die vegetarische Ernährungsweise auf Basis des Naturalismus aus, so wie wir sie heute kennen. Das Interesse an einem ganzheitlichen, gesunden Lebenskonzept war groß und auch heute zieht es noch viele vegetarisch lebende Menschen in die Richtung der natürlichen Heilmethode. (vgl. Leitzmann Claus: Vegetarismus. Grundlagen, Vorteile, Risiken. 2009; 3. Auflage; Verlag C.H. Beck oHG)

4.1 Status Quo

Der Großteil der Bevölkerung in reichen Ländern ist von der natürlichen Ernährung, welche zu einem höheren Prozentsatz aus pflanzlichen Produkten besteht, abgekommen und verzehrt mit Vorliebe stark verarbeitete, energiedichte, sehr fetthaltige Kost, die in ihrem Ballaststoffgehalt allerdings gering ist. Zusätzlich hat sich die körperliche Aktivität so reduziert, dass sie kaum noch mit einem Jäger und Sammler aus der Steinzeit, einem Bauer aus der Jahrhundertwende oder einem Handwerker aus den 30er Jahren vergleichbar ist. Wir leben vom Lebensmittelangebot her in einem Schlaraffenland der denaturierten Nahrungsmittel und was die körperliche Aktivität betrifft in einer sehr minimalistischen Gesellschaft. Es ist daher wichtig, den Lebensstandard anzupassen und wieder mehr auf den Körper zu hören.

5. Gefahren aus Sicht der westlichen Medizin

Ich möchte anmerken, dass auch Fleischesser Gefahr laufen, aufgrund zu geringer Nährstoffaufnahme, an Mangelerscheinungen zu erkranken. Es kommt immer darauf an, wie man mit der Ernährung umgeht, ob man auf sich Acht gibt und biologische Produkte konsumiert, denaturierte Lebensmittel vermeidet und auf eine

ausgewogene Kost achtet. Auch Fleischesser können Gefahr laufen an Disharmonien zu erkranken.

„Gewisse Nährstoffe wie Eiweiß, n-3-Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren wie EPA, DHA), Vitamine (B12) und Mineralstoffe (Eisen, Selen, Zink) werden bei Nicht-Vegetariern hauptsächlich durch tierische Lebensmittel zugeführt. Bei Ovo-Lacto-Vegetariern kann der Bedarf an diesen Nährstoffen durch pflanzliche Produkte sowie durch Milch und Eier gedeckt werden. Bei einer ausgewogenen ovo-lacto-vegetarischen Ernährung ist die Versorgung mit diesen Nährstoffen gewährleistet. Sie sollte aber in bestimmten Lebensphasen (Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum, Krankheit usw.) besonders beachtet und allenfalls mit angereicherten Lebensmitteln oder Supplementen ergänzt werden.“ (Wäfler Gassmann Marion: Vegetarische Ernährung: https://vitagate.ch/public/wem_files/Ernaehrung/merkblatt_vegetarismus.pdf entnommen am 15.12.2017)

Proteine

Man unterscheidet zwischen pflanzlichen und tierischen Eiweißen. Da das tierische dem menschlichen sehr ähnlich ist, kann es vom Körper besser verwertet werden. Trotzdem findet man in pflanzlichen Produkten gute Eiweißquellen, die in einem bewusst eingesetzten Konsum dasselbe Level erreichen können

(vgl. Wäfler Gassmann Marion: Vegetarische Ernährung: https://vitagate.ch/public/wem_files/Ernaehrung/merkblatt_vegetarismus.pdf entnommen am 15.12.2017)

Mangelercheinungen aus westlicher Sicht:

Proteine liefern unserem Körper wichtige Aminosäuren, die für die Bildung des Kollagens verantwortlich sind. Proteine sind wichtige Bausteine im Knochenstoffwechsel. Ohne ihnen kommt es in Gelenken zu Arthrosen, und der gesamte Bewegungsapparat, die Sehnen und Bänder leiden darunter. Knöchelverletzungen, Muskelzerrungen etc. sind die Folge. Eine wichtige Erkenntnis in der Osteoporoseforschung ist, dass die Knochen nicht aufgrund eines Kalziummangels brüchig werden, dieser trägt lediglich zu einer Verformung bei, sondern weil den Knochen die Baustoffe fehlen, um es einzulagern. (vgl. Lajusticia Bergasa Ana Maria: Osteoporose besiegen. Starke Knochen ein Leben lang. 2. Auflage, 2017, Ennsthaler Verlag Steyr)

Vitamin B12

Hier handelt es sich um ein sehr wichtiges Vitamin in Bezug auf unsere Nervenbahnen. Das Vitamin hat aber auch mit der Blutbildung, sowie mit unserem Knochenstoffwechsel zu tun. Vitamin B12 ist fast ausschließlich in tierischen Produkten zu finden, wenige Ausnahmen bilden hier Algen, Hühnereigelb, Pilze, fermentierte Sojaprodukte, Sauerkraut.(vgl. Vitamin B12 Quellen für Veganer <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-b12-quellen-fuer-veganer-ia.html> entnommen am 28.12.2017)

Das Problem bei all diesen Lebensmitteln stellt die Verstoffwechselung dar. Anscheinend kann der Körper das Vitamin aus nicht tierischen Produkten schlechter verwerten. Wenn Personen an Magen-Darm Erkrankungen leiden oder die Verdauung nicht 100% funktioniert, kann dies ebenfalls den Vitamin B12 Bedarf stören.

Mangelercheinungen aus westlicher Sicht:

- Gestörter Energiestoffwechsel (chronische Erschöpfung und Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Muskelschwäche)
- Nervenschäden (Schmerzen, Taubheit, Kribbeln, Lähmungen, Koordinationsstörungen, Gedächtnisstörungen)
- Blutarmut (Leistungsschwäche, Immunschwäche)
- Störungen des Hormon- und Neurotransmitterstoffwechsels (geistig-psychische Störungen, Depressionen, Psychosen)
- Verdauungsstörungen (Verstopfung, Durchfall)
- Entzündungen (Mund, Magen und Darm)

(Vitamin B12 Mangel: <http://www.vitaminb12.de/mangel/symptome/> entnommen am 28.12.2017)

Dieses Vitamin wird vom Körper für mehrere Jahre gespeichert, daher lässt sich ein Mangel, oder eine zu geringe Aufnahme oft nicht gleich feststellen.

Vitamin D, das Sonnenvitamin

Bei ausreichender Bewegung an der frischen Luft, mit großflächig freigelegten Hautstellen auf denen viel Sonnenlicht auftreffen kann, und bei einer normal funktionierenden Verdauung, tritt selten ein Vitamin D Mangel auf. Funktioniert der Stoffwechsel allerdings nicht optimal oder in Kälteperioden, wo die Hautoberfläche

zu wenig Kontakt mit der Sonne hat, kommt es schnell zu Mangelerscheinungen. Würde man diesen Mangel mit der Ernährung ausgleichen, müßte man 3 bis 5 mal pro Woche fettreichen Fisch wie Makrele oder Lachs konsumieren. (vgl. Vitamin D

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-ia.html> entnommen am 28.12.2017) Neueste

Studien zeigen auf, dass an der Sonne getrocknete Pilze das Vitamin ebenfalls speichern können, sogar über mehrere Monate. (vgl. Vitamin D Pilze

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-pilze-ia.html> entnommen am 28.12.2017)

Vitamin D ist ein essentieller Baustein im Knochenstoffwechsel. Es stärkt unser Immunsystem und wird dank neuester Studien auch erfolgreich in der Krebstherapie verwendet, da es die ungesunden Zellen, direkt vor Ort am Wachstum hindert. (vgl. Vitamin D <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-ia.html> entnommen am 28.12.2017)

Mangelerscheinungen aus westlicher Sicht:

- häufige Infekte
- schlechte Wundheilung
- allgemeine Müdigkeit
- Knochen- und Rückenschmerzen
- chronisch schlechte Stimmung
- Depressionen
- Schlafprobleme
- nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- schlechtes Hautbild
- Fibromyalgie
- Diabetes
- Asthma
- Paradontitis
- Krebs
- Osteoporose
- Autismus

- ADHS

(Vitamin D Mangel <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-mangel-symptome-ia.html> entnommen am 28.12.2017)

Das sind einige der am häufigsten auftretenden Mangelerkrankungen in Bezug auf Vegetarismus und Veganismus.

6. Gefahren aus Sicht der chinesischen Medizin

In der chinesischen Medizin gibt es mehrere therapeutische Säulen um den menschlichen Organismus im Einklang zu halten. Neben Tuina, QiGong und Taiji, Akupunktur und Moxibustion, Kräutertherapie, GuaSha und Schröpfen spielt die Ernährungstherapie eine sehr wichtige Rolle. Diese Unterstreichung der Essgewohnheit in einem therapeutischen Konzept gibt Aufschluss darüber, wie wichtig unsere Nahrungsaufnahme und die richtige Wahl der Lebensmittel für jeden Einzelnen ist. Die chinesische Theorie geht hier sogar weiter und ordnet Lebensmittel in Geschmack Thermik und Organbezug ein. Ein wichtiges Werk der chinesischen Medizin ist „die Schule der Mitte“ von Li Gao, in welchem den Organen Milz und Magen besondere Aufmerksamkeit zuteil wird. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2014, Modul 1 – Grundlagen der TCM)

Im Verlauf dieser Arbeit fällt auf, dass jede Art von Mangelerkrankung auch ihre Ursache in einem gestörten Verdauungssystem, einem nicht funktionierenden Stoffwechsel oder einer unzureichenden Nahrungsaufnahme gewisser Substanzen haben kann. Die Schule der Mitte passt also in unser Konzept.

„Der Mensch ist, was er isst“ hat der Philosoph Ludwig Feuerbach schon im 18. Jahrhundert erkannt und niedergeschrieben.

Jede Art von Energie, jede Substanz, jede Flüssigkeit und jede Zelle, alles was uns ausmacht wird aus unserer Nahrung und unseren Emotionen gebildet, versorgt und genährt. Man kann das mit einem Auto vergleichen. Wenn man sein Leben lang ein Auto fährt und dieses immer mit billigem, verunreinigtem Benzin betankt, wird man nicht lange Freude daran haben. Füllt man allerdings den, für dieses Modell, am besten geeignetsten und hoch qualitativsten Benzin in den Tank, wird es dem Gefährt lange an nichts fehlen. Führt man seinem Organismus also die individuell am besten geeignetsten Lebensmittel zu, wird der Körper genau mit den Dingen versorgt, die er benötigt und muss sich nicht mit Dingen beschäftigen, die durch

weniger passende Lebensmittel initiiert werden.

Unsere Ernährung wirkt sich auf folgende Organpaare aus: Leber-Gallenblase aus dem Holzelement, Herz-Dünndarm im Feuerelement, Milz-Magen aus dem Erdelement, Lunge-Dickdarm im Metallelement und Niere-Blase aus dem Wasserelement.

Darüber hinaus werden die Substrate aus der verdauten Nahrung gebildet, die JinYe oder „goldenen Flüsse“. Diese Flüssigkeiten befeuchten und schmieren unseren Körper. Jin, die klaren Flüssigkeiten, befeuchten unsere Haare, unser größtes Organ – die Haut, unsere Nägel, Muskel und Schleimhäute, unsere Augen und den Mund. Die Ye, unsere trüben Körpersäfte, befinden sich im Blut und Yin Qi – sie sind für unsere geschmierten Gelenke verantwortlich, befeuchten die Sinnesorgane und nähren das Knochenmark, unser Gehirn und die Organpaare. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2014, Modul 1 – Grundlagen der TCM)

Jede Art von Vitaminmangel ist in der chinesischen Medizin ein Blutmangel.

Blutmangel Symptome:

- fahle Haut, fahle Haarfarbe
- brüchige Nägel, weiße Flecken auf den Nägeln
- trockene Haare, brüchige splissige Haare, sukzessiver Haarausfall, dünne Haare
- jede Art von Vitaminmangel/ Anämie
- verschwommenes Sehen, Fehlsichtigkeit, Nachtblindheit, Mouche Volantes, Reibegerühl in den Augen, Fremdkörpergefühl in den Augen,
- dünne Muskulatur, Muskelkrämpfe, Taubheitsgefühl in den Muskeln, unelastischer Stütz und Bewegungsapparat
- Schwindel bei schnellem Aufstehen, Schwindel bei Bewegung
- seichter Schlaf
- realistische Träume oder Alpträume
- trockener oder harter Stuhl
- emotionale Dünnhäutigkeit, Weinerlichkeit

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 2 – WuXing – Die fünf Wandlungsphasen)

Da sich das Blut in der chinesischen Medizin sehr einfach durch einen funktionierenden Fütterungszyklus und durch tierische Produkte wieder aufbauen lässt, sollte man im Vegetarismus besonders gut Acht geben, um diverse Beschwerden die ein solcher Mangel mit sich trägt, zu vermeiden. Hier spielen die Kategorien des Vegetarismus eine große Rolle. Ein achtsamer Umgang mit den Lebensmitteln und ein genau durchdachter Speiseplan wären optimal für Vegetarier wie auch Nichtvegetarier. Da sehr wenige Menschen verstehen, wie wichtig die Art und Qualität ihrer Lebensmittel ist, rutscht man schnell in einen Blutmangel, der sich in weiterer Folge auf den gesamten Zyklus und Organismus ausbreiten kann und das ganze System schädigt.

7. Spezialfälle

7.1 Frauenheilkunde

Die Frau durchlebt in ihrem Leben viele Stadien und hat einen höheren Bedarf an Blut. Der Menstruationszyklus, Schwangerschaften und Geburten und das Klimakterium kosten die Frau Qi und Blut und gehören besonders bei vegetarisch lebenden Frauen beobachtet, da hier ein erhöhter Blutmangel schwieriger auszugleichen ist. Diese Kapitel beschäftigt sich mit diesen Abschnitten und erklärt die chinesischen Ansätze in Bezug auf den weiblichen Organismus.

In der chinesischen Medizin sieht man den weiblichen Zyklus als etwas Besonderes. Das Menstruationsblut ist etwas Heiliges, es ist zwar rot wie Blut, ist aber kein Blut im westlichen Sinne. Sie bezeichnet es als „Gui Shui“ = himmlisches Wasser, das aus den Nieren kommt. Menstruation besteht hauptsächlich aus Blut, welches aber erst zu fließen beginnt, wenn unsere Nieren stark genug sind und sich ausreichend Blut angesammelt hat. Außerdem bildet auch ein Gleichgewicht aus Qi und Blut eine Grundvoraussetzung. Das Konzeptionsgefäß muss ohne Stagnation fließen und das Durchdringungsgefäß muss gefüllt sein. Erst wenn diese Voraussetzungen gewährleistet sind, kommt es zur Menstruation. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel

Verlag)

Anhand dieser Einleitung kann man die Wichtigkeit des Blutes erkennen und sich im Klaren darüber werden, wie essentiell blutbildende Lebensmittel für unseren Organismus sind.

In der chinesischen Medizin werden schon bei den pubertierenden Mädchen „Sofortmaßnahmen“ getroffen, damit ihr Körper nicht geschwächt wird, PMS Beschwerden erst gar nicht entstehen und sie von Beginn an Bezug zur Wichtigkeit der richtigen Ernährung, während ihrer Tage, bekommen. Es sollten in dieser Zeit weder kalte Getränke noch kalte Gerichte konsumiert werden. Die kalten Lebensmittel können das Qi blockieren. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Wenn die Blockade länger anhält, kann es zu Anhäufung von Kälte und Nässe kommen. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Während der Tage kommt es aufgrund des Blutverlustes automatisch zu einem Blut- aber auch Qi Mangel. Durch den Qi Mangel wird man anfällig für alle von außen eindringenden Faktoren, wie zum Beispiel Kälte. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Der Mangel kann sich dann meist im Bewegungsapparat manifestieren und man leidet an schmerzenden Gelenken, Meteorismus, Krämpfen, Übelkeit, starken Blutungen, Krämpfen mit kalten Händen und Füßen, Durchfall oder anderen Verdauungsbeschwerden. Dieser Milz-Qi Mangel kann sich in einen stärkeren Blutmangel ausbreiten, was wiederum Einfluss auf unseren Schlaf haben kann oder das vollständige Ausbleiben der Menstruation verursacht. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Der Zusammenhang zwischen kalten Speisen und den Periodenbeschwerden lässt sich über den Funktionskreis der Milz erklären, wenn diese mit kalten oder rohen Lebensmitteln belastet wird. So schafft sie es nicht mehr, das Gleichgewicht der Versorgung aller weiteren Funktionskreisläufe aufrecht zu halten. Somit entsteht eine Disharmonie, die in weiterer Folge zu starken Blutungen, Übelkeit, Muskelkrämpfen, Heißhungerattacken, emotionaler Ungleichgewichte oder Kopfschmerzen führen kann. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Jede Stagnation hängt mit dem Lebermeridian zusammen, der sich durch unseren gesamten Körper zieht, die Gebärmutter und auch die Brüste umrahmt, den Mund und über die Stirn Richtung Kopf verläuft. Dadurch lassen sich auch alle PMS Beschwerden auf ihn zurückführen (siehe Abbildung)

Meridianverlauf der Leberleitbahn:

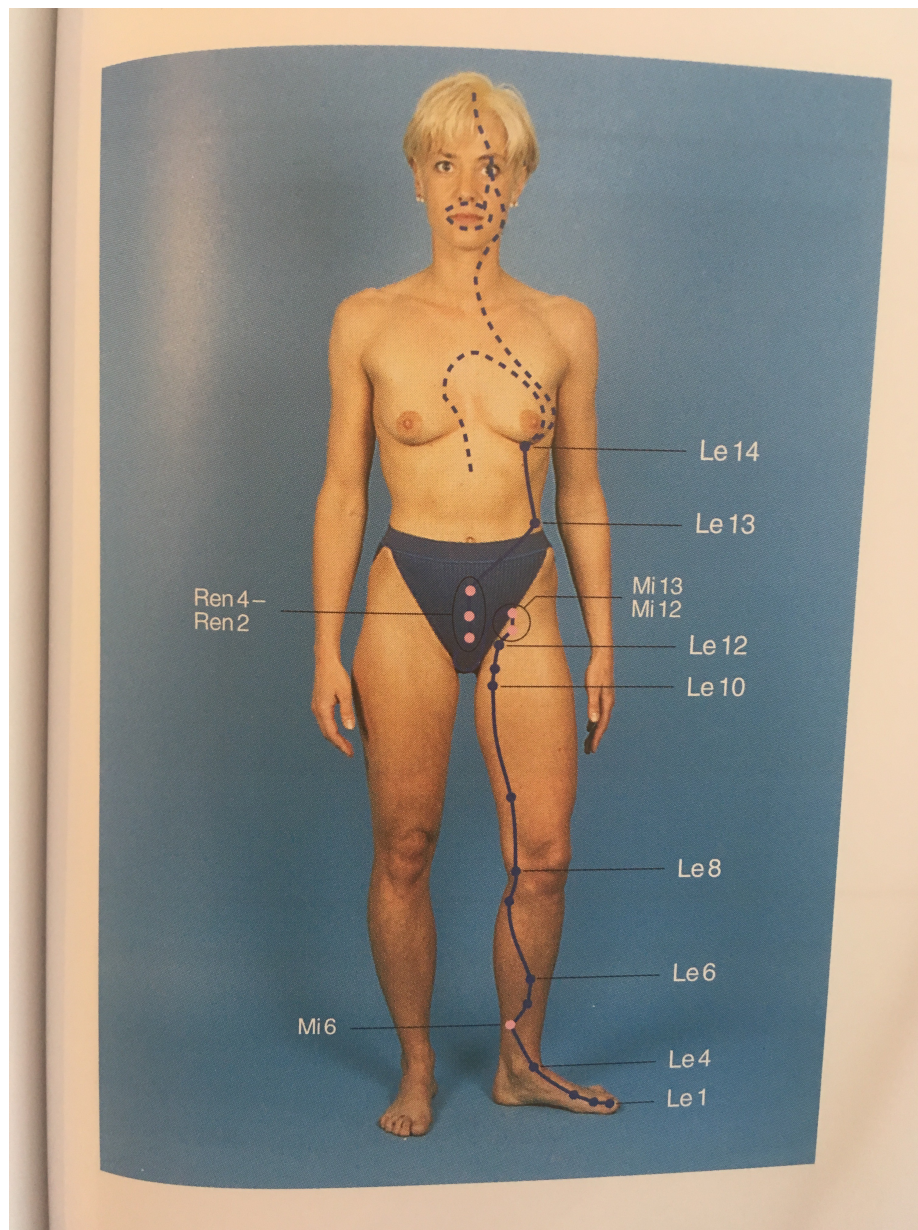


Abb1. Leberleitbahn

In der Zeit der Menstruation sollten auch keine heißen Lebensmittel, Alkohol, stark gewürzte Speisen oder Kaffee konsumiert werden, da diese Lebensmittel ebenso den freien Qi Fluss, vor allem in der Leberleitbahn, bremsen.

Große Mengen an fetten Speisen, sowie ölige oder frittierte Lebensmittel wirken sich direkt auf den freien Fluss von Milz und Leber Qi aus, die daraus resultierende Nässe und Stagnation kann sich in Depressionen oder Energiemangel äußern. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Die vorbeugenden Maßnahmen sind sehr effektiv und können in jedem Alter integriert werden.

„Um das Blut, das während des Himmlischen Wassers verloren wurde, wieder aufzufüllen, sollte man blutbildende Nahrungsmittel zu sich nehmen wie dunkelgrünes Blattgemüse, beispielsweise Spinat, Grünkohl und Löwenzahnblätter....Natürlich hilft es auch, die Eiersuppe und das Reis-Congee zu essen...“ (Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

7.1.2 Rezepte die gerne während der Periode gekocht werden

Eiersuppe (für 1 Portion)

150ml Wasser

1 EL Rohrohrzucker

2 Eier

3 EL Reiswein

Das Wasser und den Zucker bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, Die Eier in das kochende Wasser schlagen, aufkochen lassen, den Reiswein dazugeben und servieren. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Süßes Reis-Congee (für 4 Portionen)

900ml Wasser

1 Tasse schwarzen süßen Reis

1 Tasse getrocknete Longanfrüchte

10 Datteln

2 EL Rohrohrzucker

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer (geschnitten)

Alle Zutaten bis auf den Ingwer werden bei mittlerer Hitze für ca. 2 Stunden geköchelt, dabei gelegentlich umrühren. Das Congee wird beim Servieren mit dem

frischen Ingwer bestreut. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

7.2 Schwangerschaft

In einer Schwangerschaft ist es sehr wichtig, die Essenz, das Blut und das Qi der Mutter zu unterstützen. Wie eine Mutter auf sich schaut und sich nährt, hat enormen Einfluss auf das Kind, das sie austrägt. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Die Blutmenge erhöht sich während der Schwangerschaft und eine blutbildende Ernährung ist äußerst hilfreich, um es auch mit allen nötigen Stoffen anzureichern. Einige der wichtigsten Lebensmittel sind Eier, Rosinen, Walnüsse, getrocknete Longan-Früchte, schwarzer süßer Reis, Spinat und grünes Blattgemüse. Ergänzend sollten auch faserreiche Gemüsesorten verzehrt werden um Verstopfung vorzubeugen, die aufgrund dieser Fülle im Unteren Erwärmer bzw. Bauchraum entstehen kann. Man sollte ausreichend Wasser trinken und öfters in kleineren Portionen essen. Zusätzlich können lange gekochte Gemüsesuppen getrunken werden, um Qi zu tonisieren und den Organismus mit Säften zu versorgen. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Nüsse und Samen, besonders Walnüsse, Mandeln und Sesam gelten als Gehirnnahrung aufgrund ihrer entwicklungsfördernden, essentiellen Fettsäuren. Walnüsse sind ebenfalls förderlich in Bezug auf die Wirbelsäulenentwicklung. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

7.2.1 Schwangerschaftsablauf aus Sicht der TCM

„Der erste Monat der Schwangerschaft ist der Beginn von Tai des Embryos, der zweite Monat ist der Beginn von Gao, der fettigen Substanz, der dritte Monat ist der Beginn von Bao, der Nachgeburt, im vierten Monat bildet sich Xing Ti, die körperliche Gestalt, im fünften Monat kann der Fötus sich bewegen, im sechsten Monat etablieren sich die Muskeln, Sehnen und Knochen, im siebten Monat wachsen die Kopf- und Körperhaare, im achten Monat sind die Zang Fu Organe sämtlich vorhanden, im neunten Monat tritt das Getreide-Qi in den Magen ein und im zehnten Monat sind alle Lebensgeister Shen bereit.“ (Lorenz Udo, Noll Andreas: Die Wandlungsphase der traditionell chinesischen Medizin. Band 5 Wandlungsphase Wasser. 3. Nachdruck 2012, Müller &

1. Monat

Wir befinden uns in der Leberleitbahn. Sie beherrscht die Aktivität der Muskeln, Sehnen und des Blutes. In der Zeit stockt das Blut und Yin und Yang vereinigen sich um den Embryo zu bilden. Weder zu viel Kälte noch übermäßige Hitze sind jetzt förderlich. Schweres Heben sollte vermieden werden.

2. Monat

Hier geht es um die Fettsubstanz und die Gallenblasen Leitbahn, die das Jing, also unsere Lebensessenz, beherrscht. Der Embryo nimmt langsam Form an, und um ihn zu schützen, sollte jegliche Art von Aufregung und Schrecken vermieden werden.

3. Monat

Es geht in dieser Laufbahn ums Feuerelement, genauer gesagt um die Leitbahn des Herzens. Jegliche Art von Kummer, Sorgen oder Leid sollten vermieden werden.

Bis jetzt hat der Embryo noch kein bestimmtes Aussehen und kann durch Betrachtung diverser Dinge in Bezug auf Geschlecht, Schönheit und Charakter beeinflusst werden, die Gestalt wird gefestigt.

4. Monat

Beim Embryo entwickelt sich hier das Gedeihen und die Aktivität des Blutes, damit die Augen und Ohren durchgängig werden. Der Grundstein für den Fluß von Qi und Blut durch die Leitbahnen wird im Zeichen der Wasser Essenz gelegt. *„Die Schwangere soll ihren Körper ruhig halten, Gefühle und Ehrgeiz harmonisieren und ihre Mahlzeiten regelmäßig einnehmen.“* (Lorenz Udo, Noll Andreas: Die Wandlungsphase der traditionell chinesischen Medizin. Band 5 Wandlungsphase Wasser. 3. Nachdruck 2012, Müller & Steinicke München)

5. Monat

Hier wird alles, was mit dem Feuerelement zu tun hat gebildet, damit sich das Qi des Embryos vervollständigen kann. Die vier Extremitäten des Embryo entwickeln sich fertig. Die Schwangere sollte nie hungern, aber sich auch nicht lähmend vollstopfen. Sie sollte trockene Lebensmittel vermeiden, damit alles schön im Fluss bleibt.

6. Monat

Hier befinden wir uns im Metall Element, Muskeln und Sehnen des Fötus bilden sich fertig aus. Hier beginnt auch der Körper der Schwangeren ein wenig zu arbeiten. Sie sollte sich bewegen und aktivieren. Hier wird die Kraft des Embryos genährt und Rücken, Rückgrat und die Wirbelsäule gefestigt.

7. Monat

Die Holzelement kommt jetzt dazu, der Fötus bildet seine Knochen und Zähne fertig aus. Die Schwangere sollte sich bewegen vor allem dehnen und das Gewebe in die Länge ziehen, damit Qi und Blut fließen können und alles schön durchlässig bleibt.

8. Monat

Die Erdelement vervollständigt jetzt die Haut des Fötus. Vor allem das Herz der Schwangeren sollte jetzt harmonisiert werden, ihre Atmung sollte ruhig fließen und das Qi ausgleichen. So werden die Zwischenräume im Gewebe verdichtet, damit die Farbe der Haut glänzend schimmert (die Haut ist mit dem Funktionskreis Lunge verbunden, der stark für die Abwehr zuständig ist, d.h. gutes Lungen Qi entspricht einem robusten Kind mit guter Abwehr).

9. Monat

Hier werden Haut, Körperhaare, die hundert Gelenke und die Organe vervollständigt. Der Embryo erlangt seine Talente, Stärke und Kraft. In diesem Abschnitt darf die Schwangere viel trinken und Süßes essen (mit süß sind Lebensmittel aus dem Erdelement gemeint).

10. Monat

Hier wird der Geist vervollständigt, und der richtige Zeitpunkt der Geburt ist abzuwarten.

(vgl. Lorenz Udo, Noll Andreas: Die Wandlungsphase der traditionell chinesischen Medizin. Band 5 Wandlungsphase Wasser. 3. Nachdruck 2012, Müller & Steinicke München)

7.2.2 Ernährungsempfehlung für vegetarisch lebende Schwangere

„...alles was eine schwangere Frau sieht, erlebt und fühlt hat Auswirkungen auf das ungeborene Kind. Gedanken und Emotionen werden dem Funktionskreis Herz

zugeordnet; alles was den Geist der Frau bewegt, hat Auswirkung auf ihr Herz und somit über das Blut auch auf ihr ungeborenes Kind.“ (TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Übelkeit und Völlegefühl ist auf ein blockiertes Magen Qi oder eine Leberstagnation zurückzuführen – oft verursacht durch zu kalte und rohe Lebensmittel oder Getränke, Überarbeitung, Stress usw.. Ingwer hilft sehr gut bei Übelkeit; als erste Hilfe Maßnahme sollte er aber nur bei akuten Problemen zum Einsatz kommen. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Zur äußerlichen Therapie empfiehlt es sich, Ingwerscheiben mit Leukoplast an die inneren Handgelenke zu kleben (Seabands) oder 1,5 Daumen breit unter den Nabel, dort wird das Qi gesammelt und vermehrt. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Lebensmittel die geistige und körperliche Entwicklung des Embryos fördern

In der ersten Schwangerschaftshälfte

- Gehirn und geistige Entwicklung: Nüsse, vor allem Walnüsse, Samen, Mandeln (geschälte Mandeln, sonst trocknen sie zu stark)
- Wirbelsäule und Nieren Qi (in der Niere sitzt die Lebenskraft): Walnüsse, Mohn, schwarzer Sesam
- Knochen und Zähne: schwarzer Sesam, Eier (vor allem der Dotter), Erdnüsse mit der Schale in Eintöpfen mitgekocht

Blutbildende, Milz und Niere stärkende Lebensmittel:

- Eier, Rosinen, Walnüsse, Pinienkerne, getrocknete Longan-Früchte, süßer Reis (Mochi), Spinat, Mangold, Brokkoli, grünes Blattgemüse, Petersilie, Liebstöckel Datteln, Feigen, Goji-Beeren, Maulbeeren, Rote Rüben, Wurzelgemüse, Erdnüsse inklusive brauner Haut,...
- zusätzlich sollte saftig gegessen werden, damit alles schön im Fluss bleibt: Pilze, Melanzani, Zucchini, Paprika, Tomaten, etc. Kompotte - vor allem aus Beerenfrüchten oder Kompottsaft aus roten Früchten mit Goji-Beeren als Getränk

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

In der zweiten Schwangerschaftshälfte:

- Vor allem lang gekochte Wurzelgemüsesuppen und Eintöpfe, Reis und Süßreis, Mais, Polenta, Amaranth (vorzugsweise den Schwarzen), Quinoa (vorzugsweise die dunkleren Sorten), Roggen, Buchweizen, Hirse (oder auch Reis) bei Neigung zu Ödemen, Kürbis
- „Im Essen und Trinken sollte sie Kaltes vermeiden. Sie sollte häufig gewöhnlichen Reisbrei und nicht klebrigen Reis essen.“ (Lorenz Udo, Noll Andreas: Die Wandlungsphase der traditionell chinesischen Medizin. Band 5 Wandlungsphase Wasser. 3. Nachdruck 2012, Müller & Steinicke München)
- „Die Schwangere sollte keine trocknenden Dinge mehr essen und nicht mehr so oft eine Mahlzeit auslassen.“ (Lorenz Udo, Noll Andreas: Die Wandlungsphase der traditionell chinesischen Medizin. Band 5 Wandlungsphase Wasser. 3. Nachdruck 2012, Müller & Steinicke München)

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Rezepte während der Schwangerschaft zum Ausgleich von Beschwerden

Ein Rezept gegen eine träge Verdauung

Pinienkerne mit Honig

1 Tasse (150ml) Pinienkerne

kaltgeschleuderter Honig

Die Pinienkerne in einem Schraubglas mit dem Honig übergießen bis alles bedeckt ist, 2 Wochen ruhen lassen. Danach täglich einen Teelöffel gut kauen und verzehren.

(vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Rezepte bei Schwangerschaftsübelkeit

Ingwer Minz Tee

2,5 cm langes Stück frischer geriebener Ingwer

5 frische Minzblätter

600ml kochendes Wasser

Honig nach Belieben

Ingwer und Minzblätter mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, mit dem Honig süßen und genießen. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich

Ingwer Orangentee

2,5 cm langes Stück frischer geriebener Ingwer

½ EL geriebene Orangenschale

600ml kochendes Wasser

Honig nach Belieben

Ingwer und Orangenschale mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 3-5 Minuten ziehen lassen, mit dem Honig süßen und bei Bedarf trinken. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

Wenn die Übelkeit schon am Morgen sehr groß ist, könnte man sich Frühstücksreis mit geriebenem püriertem Ingwer als Morgenmahlzeit angewöhnen. Dazu einfach Congee oder gekochten Reis nach Lust und Laune mit geriebenem, püriertem Ingwer servieren. (vgl. Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag)

7.2.3 Der Goldene Monat

Aufgrund der großen Anstrengung bei der Geburt und des enormen Blutverlustes ist es sehr wichtig auch nach der Schwangerschaft sehr viel Zeit in den Aufbau der Mutter zu investieren. Die allgemeinen Konzepte lauten Blut und Nieren Qi Aufbau. Wenn man richtig vorsorgt und die Frau sich ausreichend Ruhe gönnt und ihr viel Arbeit abgenommen wird, kommt es zu keinem Baby Blues und auch 6 Monate später nicht zum typischen Haarausfall. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Ernährungstechnisch gibt es ein paar Lebensmittel, die besonders das Yang und das Qi tonisieren. Das Wichtigste ist die wärmende Thermik der Gerichte, um Yang zu mobilisieren und das lang Gekochte um auch das Qi zu stärken.

Erdende Wurzelgemüseintöpfe mit Karotten, Selleriewurzel, Petersilienwurzel etc. und frische Kräuter wären wärmend und energetisierend zugleich. Im Fall der vegetarisch lebenden Mutter sollten unbedingt Erdnüsse mit der braunen Haut und rote Datteln mitgekocht werden. Die Eiersuppe aus dem Kapitel 7.1.2 würde sich zum Aufbauen auch exzellent anbieten. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Ernährungsempfehlungen während der Stillzeit

- Zum Tonisieren der Mitte empfiehlt es sich, öfters kleine Portionen zu sich zu nehmen; als Frühstück würde sich die Eiersuppe anbieten
- Um Herz, Niere und Leber zu versorgen, empfiehlt sich grünes Blattgemüse, Eier, Rosinen, süßer Reis, getrocknete Longan-Früchte, Brokkoli, Mangold, rote Datteln, Goji Beeren, etc.
- Lang gekochte Wurzelgemüseentöpfe mit Angelica Sinensis wären ein starkes Bluttonikum
- Frische Petersilie und Liebstöckel sind die Kräuter die am besten unser Blut tonisieren
- Milchbildende Lebensmittel sind Erdnüsse mit der braunen Haut, die in Eintöpfen mitgekocht werden
- Kompotte in jeder Form, vor allem aus roten Beerenfrüchten oder Weintrauben gewährleisten den reibungslosen Fluss von Qi
- Honig, Gelee Royal, hochwertige, kaltgepresste Öle, Butter, natives Kokosöl, Kokoswasser, Melasse, Blütenpollen, Malzbier, etc.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

7.3 Ältere Menschen

„Das Qi, das unterhalb des Nabels und zwischen den Nieren aktiv ist, macht des Menschen Lebensspanne aus. Es ist die Quelle und die Grundlage der zwölf Leitbahnen.“ (Lorenz Udo, Noll Andreas: Die Wandlungsphase der traditionell chinesischen Medizin. Band 5 Wandlungsphase Wasser. 3. Nachdruck 2012, Müller & Steinicke München)

Wir befinden uns im Wasser Element, welches dem hohen Alter entspricht. Durch den natürlichen Verfall im Laufe der Zeit kommt es zu einem Blut, JinYe (Säfte), Yin und Jing (Ursprungsenergie) Mangel, zusätzlich sind auch das Qi und das Yang erschöpft. Wasser verkörpert einen permanenten Fluss und funktioniert im Körper als Lösungs-, Transport- und Schmiermittel. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 2 – WuXing – Die fünf Wandlungsphasen)

Die Lebensmittel sollten leicht verdaulich sein und bekömmlich zubereitet werden. Kleine Portionen mehrmals am Tag machen es der Milz und dem Magen leichter, die

Mahlzeiten zu verdauen und weiter zu verteilen, da das Magen Qi im Alter immer schwächer wird. Die Speisen sollten auch suppig, saftig zubereitet sein, um den Säfte Mangel auszugleichen und den Fluss von Qi und Blut zu gewährleisten. Als Thermik empfiehlt sich generell neutral und kühl, es sei denn, eine gravierende andere Disharmonie liegt vor. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 2 – WuXing – Die fünf Wandlungsphasen)

„Frittierte, geröstete, rohe, fette oder salzige Speisen sowie große Portionen sollten vermieden werden.“ (TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Eines der wichtigsten zu beachtenden Dinge ist, dass die Speisen auf keinen Fall austrocknend wirken dürfen. Hier gilt, alles Nährende und Aufbauende zu verwenden, um dem Körper genügend Reserven anzubieten, auf die er zurückgreifen kann und somit nicht noch mehr Jing verbrauchen muss.

7.3.1 Zu empfehlende Lebensmittel

Gemüsesorten wie Tomaten, Pilze, Zucchini, Melanzani, Gurken, helle Kürbissorten tonisieren die JinYe, unsere Körpersäfte, und gewährleisten den Fluss von Qi und Blut.

Brokkoli, Mangold, rote Rüben, rote Beerenfrüchte, Weintrauben, rote Datteln, Datteln, Rosinen, Goji-Beeren, Maulbeeren, Petersilie, Liebstöckel, Angelica Sinensis bilden Blut und schaffen die Basis der Versorgung des gesamten Organismus.

Eier bilden Blut und nähren Yin und Milchprodukte, wie Sahne oder Feta, bauen Substanz auf und nähren in kleinen Mengen das Yin. Avocado, Ghee, Butter und Nussmuse nähren ebenfalls das Yin.

Aloe Vera Saft, Gelee Royal, Blütenpollen, Nüsse, Mohn, Sesam, Weizenkeimöl, Walnussöl etc. wirken sich ebenfalls positiv auf den Alterungsprozess aus. Wichtig ist es dabei immer die Verdauung im Auge zu behalten.

7.4 Sportler

Viele Sportarten wirken sich positiv auf unseren Körper aus. Sie entstauen meist den Lebermeridian, bauen ein zu viel an Hitze bzw. Yang ab und lösen emotionale Disharmonien. Der Funktionskreis der Mitte wird gestärkt, da die Milz über unser Bindegewebe und die Muskeln herrscht, die körperliche Kräftigung wirkt sich also gleichzeitig auf unsere Mitte aus. (vgl. TCM und Sport <http://www.tcm-blog.de/alternative-medicin.php/medical-wellness/aktuell/tcm-und-sport> entnommen am 14.01.2018)

Bei vegetarischen Sportlern sollte die Ernährung individuell angepasst werden, vor allem wenn es sich um Sportarten im Wettbewerbsniveau handelt. Generell gilt – wer viel Sport betreibt sollte gut auf sein Blut, seine Substanz und die Säfte achten.

7.4.1 Fallbeispiel Marathonläufer

Wurde vom Sportler zum Beispiel ein Lauf bei sehr kaltem Wetter bestritten, befindet er sich danach sicher in einem Qi und Yang Mangel, übersetzt bedeutet das so viel wie – er hat seine Energie und Wärmereserven aufgebraucht. Wichtig wäre es, warme Getränke zu konsumieren, anstelle der kalten, denaturierten Isogetränke. Eine lang gekochte Gemüsesuppe, mit stärkehaltigen Gemüsesorten und Nahrungsmitteln, die die Mitte stärken, mit Getreideeinlagen und dazu ein Pflaumenkompott wären optimal. Eine solche Herangehensweise, den Sportler wieder aufzubauen, ist viel effektiver und langfristig wirkungsvoller. (vgl. Sportler <https://www.loges.de/de/service/magazin/sportler-profitieren-von-der-chinesischen-medizin/> entnommen am 14.01.2018)

ñ

„Sehr heiße und sehr kühlende Nahrungsmittel sollten dagegen nur in kleinen Mengen (z. B. als Gewürze oder Beilagen) Anwendung finden, d. h. die Qualität ist entscheidender für die Wirkung als die Zufuhrmenge. Solche Nahrungsmittel sind in idealer Weise geeignet, ein energetisches Ungleichgewicht im Körper auszugleichen.“ (Sportler <https://www.loges.de/de/service/magazin/sportler-profitieren-von-der-chinesischen-medizin/> entnommen am 14.01.2018)

8. Positiver Einsatz des Vegetarismus in der TCM

Es gibt natürlich auch Disharmonien, bei denen es sich lohnt, auf Fleisch und tierische Produkte zu verzichten, da sie unsere Zellen nähren und zum Beispiel Krankheitserreger im Körper behalten.

8.1 LE Qi Stagnation und Leber Blut Stagnation

Eine Leber Qi Stagnation kann viele Ursachen haben und ich möchte hier nur auf die gravierenderen Formen eingehen. Mögliche Symptome für eine Leber Qi Stagnation sind: Klumpiges Menstruationsblut, Brustentzündung, Struma (Knoten in der Schilddrüse oder Vergrößerung der Schilddrüse), Knoten in der Brust, zystische Drüsenkörper, etc. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 2 – WuXing – Die fünf Wandlungsphasen)

Eine Leber Blut Stagnation könnte sich im weiteren Verlauf aus einer Leber Qi Stagnation entwickeln. Symptome dieser Disharmonie: Großklumpiges Menstruationsblut, Myome, Eileiterschwangerschaft, Endometriose, Leberzirrhose, Thrombose, etc.

In diesen Fällen wäre es sehr förderlich, auf Fleisch, besonders auf lang gekochte Fleischgerichte und befeuchtende Fleischsorten wie Schweinefleisch und Pute zu verzichten. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 2 – WuXing – Die fünf Wandlungsphasen)

8.2 Leber-Feuer

Ein Leberfeuer macht sich durch rote Augen bemerkbar, Bluthochdruck und einem hochtonigen Tinnitus. Man sollte diese Disharmonie nicht auf die leichte Schulter nehmen, da es in späterer Folge zu einem Schlaganfall kommen könnte. Hier wird ebenfalls zu wenig Fleisch geraten und auch lang gekochte Fleischgerichte sollten vermieden werden, genauso wie warme und heiße Fleischsorten wie z.B.: Lammfleisch, Wildfleisch, aber auch heiße Meeresfische, Scampi und Garnelen. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 2 – WuXing – Die fünf Wandlungsphasen)

8.3 Shang Han Lun – Fieberhafte, durch Kälte verursachte Erkrankungen

Bei diesen Erkrankungen handelt es sich um fieberhafte Erkrankungen, die den pathogenen Faktor Kälte im Körper, im schlimmsten Fall in tiefere Schichten eindringen lassen. In der TCM geht man von einem 6 Schichtenmodell aus.

Shang Han Lun – Darstellung des 6 Schichtenmodells:

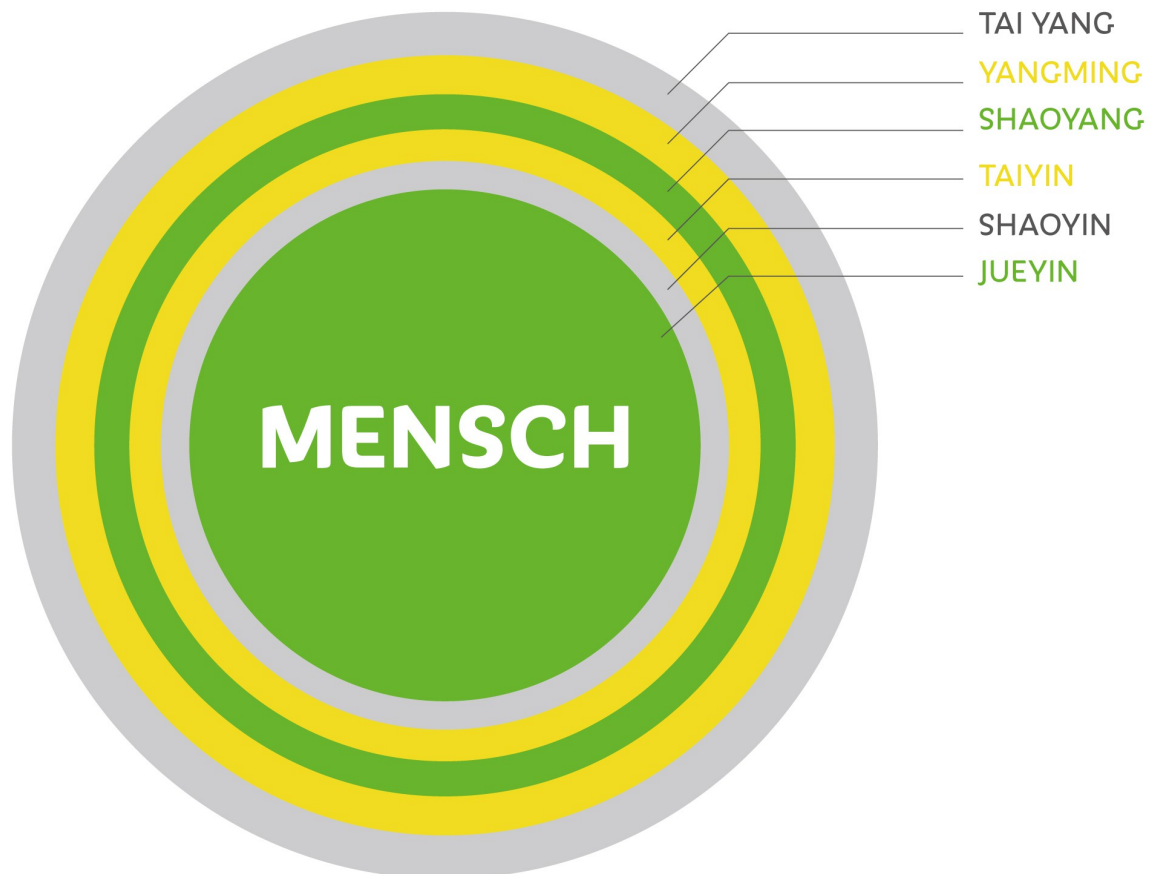


Abb.2 6 Schichtenmodell

Jede dieser Schichten ist einem Funktionskreislauf zugeordnet und je nachdem, in welcher Schicht sich der eingedrungene, pathogene Faktor befindet, löst er dort diverse Symptome aus.

- TaiYang = Große Yang Schicht: Frösteln, Abneigung gegen Zugluft und Wind, Schmerzen in Kopf- und Nackenbereich, starker Harndrang, kein Durst und eventuell Fieber
- YangMing = Helle Yang Schicht: hohes Fieber, Patient mag keine Hitze, Schwitzen, großer Durst, Trockenheit im Mund, Völlegefühl
- ShaoYang = Kleine Yang Schicht: Trockenheit im Mund und Hals, Schwindelgefühl, Übelkeit und Erbrechen, innere Unruhe und bitterer Mundgeschmack
- TaiYin = Große Yin Schicht: Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, wenig bis kein Durst, kaum Appetit, Spannungsgefühl im Bauch

- ShaoYin = Kleine Yin Schicht: Patient schläft immer wieder ein. Der Puls ist kaum tastbar und verschwindet immer wieder. Diese Schicht ist sehr gefährlich, da es um den Funktionskreis Herz und Niere geht
- JueYin = Extreme Yin Schicht: großer Harndrang, starkes Durstgefühl, Hungergefühl ohne essen zu wollen, heißes schmerzhaftes Gefühl im Brustraum, aufsteigende Luft aus dem Magen, Erbrechen, Durchfall

Der Erreger muss nicht alle Schichten passieren. Wichtig ist es, die Poren nicht zu verschließen und den Erreger so schnell wie möglich los zu werden. Der Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte ist hier essentiell notwendig und sollte streng eingehalten werden, bis der Erreger den Körper wieder verlassen hat.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2014, Modul 1 – Grundlagen der TCM)

8.4 Schwere Erkrankungen mit manifestiertem Tan

Wenn sich Feuchtigkeit und Schleim, im Körper durch Hitze verdichtet, durch z.B. falsche Ernährungsformen, Rauchen, Alkohol, Stress etc. kann sich dieser in TAN umwandeln. TAN ist eine verdichtete, verfestigte Ablagerung, sei es jetzt in Form von Gallensteinen, Tumoren, Geschwüren oder ähnlichem. In diesem Fall empfiehlt es sich, ebenfalls auf eine fleischlose Kost umzusteigen, da jede Art von Fleisch und tierischen Produkten diese Ablagerung nährt und verdichtet. Hier gilt verflüssigen und auflösen. Allerdings sollte man sich unbedingt an einen TCM Arzt wenden, um mit Kräutertherapie und Akupunktur zu arbeiten. Ergänzend kann ein gut ausgearbeitetes, vegetarisches Ernährungs- und Lebenskonzept sehr unterstützend wirken.

9. Vorbeugendes Ausgleichskonzept für Vegetarier

In diesem Kapitel findet man einige Lebensmittel, mit denen ich im Alltag am meisten experimentiere und gute Erfahrungen gemacht habe. Hier finden Sie nicht alle Lebensmittel, da das den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

9.1 Ein paar Lebensmittel und ihre Wirkung

Blutbildende Gemüsesorten:

Brokkoli, Mangold

Thermik: neutral; Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Magen, Leber, Herz

Westlich: Brokkoli: hoher Vitamin C Gehalt, Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink, Natrium, B1, B2, B6, E, Carotin

Mangold: Vitamin K, A, E, Natrium, Magnesium, Kalium, Eisen

Ihr starker Bezug zur Milz erklärt die blutbildende Eigenschaft.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik-Ergänzung)

Spinat

Thermik: kühl; Geschmack: süß; Organbezug: Dickdarm, Magen Leber

Westlich: Spinat ist reich an Vitamin A und C, Kalzium, ätherischen Ölen und Niacin, Eiweiß, Phosphor und Eisen

Der Spinat stützt die Leber und besitzt Blut bewahrende Eigenschaften.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Rote Rüben

Thermik: neutral; Geschmack: süß; Organbezug: Herz, Milz, Leber

Westlich: sie haben einen hohen Vitamin B-, Kalium-, Eisen- und Folsäuregehalt

Die rote Rübe oder Rohne wirkt stark Blut bildend und ist ein Nummer eins Gemüse in der fleischlosen Lebensweise. Aufpassen sollte man allerdings, wenn Stagnationen vorliegen, da die Rübe aufgrund ihres Stärkegehalts stark bindende Eigenschaften besitzt, und dadurch Stagnationen fördert.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik-Ergänzung)

Diese Gemüsesorten sollten abwechselnd täglich im Speiseplan, in Kombination mit eiweißreichen Getreiden, Eiern und Kräutern, integriert werden.

Blutbildende Küchenkräuter:

Angelica Sinensis

Thermik: warm; Geschmack: süß, scharf; Organbezug: Herz, Leber, Milz, Blut

Diese stark Blut bildende Wurzel ist das erste Mittel der Wahl bei starkem Blutmangel und zu wenig Substanz. Vorsicht ist allerdings bei Stagnationen geboten, aufgrund

ihrer nährenden Eigenschaft.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016, Modul 7 – Westliche Kräuter in der TCM)

Liebstöckelwurzel und Kraut

Thermik: warm; Geschmack: leicht bitter, süß, scharf; Organbezug: Magen, Milz, Dickdarm, Leber, Niere

Die Wurzel nährt und tonisiert stark das Blut, das Kraut hat eine mildere aber ähnliche Kraft.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016, Modul 7 – Westliche Kräuter in der TCM)

Petersilie

Thermik: neutral; Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Lunge, Niere

Westlich: Petersilie ist mit ca. 160mg/100g eine echte Vitamin C Bombe

Das Küchenkraut wirkt stark blutbildend und kann als Tee getrunken oder frisch auf diverse Gerichte gestreut werden.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016, Modul 7 – Westliche Kräuter in der TCM)

Bocksdornfrüchte

Thermik: kühl; Geschmack: sauer; Organbezug: Leber, Milz, Herz

Die wichtigste Eigenschaft der Goji-Beere ist die Blut bildende und bewahrende.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016, Modul 7 – Westliche Kräuter in der TCM)

Rote Dattel

Thermik: neutral; Organbezug: Milz, Herz, Leber

Sie ist stark Blut tonisierend ohne Stagnationen zu fördern.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016, Modul 7 – Westliche Kräuter in der TCM)

Getreide:

Um die Mitte zu stärken und eine gute Basis für jeden anderen Energiekreislauf zu bilden, empfiehlt es sich gekochtes Getreide in den Speiseplan zu integrieren.

Quinoa

Thermik: neutral, kühl; Geschmack: bitter; Organbezug: Milz, Nieren Yin

Westlich: Mineralstoffe, Eiweiß, Magnesium, Eisen, essentielle Aminosäuren, Lysin, ungesättigte Fettsäuren

Tonisiert wunderbar die Mitte und unser Nieren Yin (vor allem der dunkle Quinoa). (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik-Ergänzung)

Amaranth

Thermik: neutral; Geschmack: neutral; Organbezug: Milz

Westlich: Eisen, Mineralstoffe, essentielle Aminosäuren, Calcium, Magnesium, Zink, ungesättigte Fettsäuren, Gerbstoffe, Oxalsäure

Nach TCM tonisiert er wunderbar die Mitte, was eine gute Basis für alle anderen Vorgänge bildet. Es gibt Amaranth mittlerweile auch in schwarz zu kaufen, wovon man einen Bezug zur Niere ableiten kann. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik-Ergänzung)

Buchweizen

Thermik: neutral, kühl; Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Magen, Dünndarm, Dickdarm

Westlich: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamin B1+B2, Kalzium, Phosphor, Eisen, Niacin

Nach TCM senkt Buchweizen Qi ab und öffnet den Magen – eine Grundvoraussetzung für weitere Verdauungs- und Energiegewinnungsvorgänge. Er wird auch bei Yin und Säftemangel verwendet. Es wurden auch gute Erfolge bei einer schwachen Mitte, auch in Bezug auf Zöliakie, erzielt.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Hirse

Thermik: Rispernhirse - warm, Kolbenhirse – neutral, kühl; Geschmack: süß, salzig; Organbezug: Milz, Magen, Niere

Westlich: Eiweiß, Stärke, Kohlenhydrate, Fett, Kalzium, Phosphor, Eisen, Niacin, guter Eisenlieferant, Vitamin B1, B6 und Magnesium

Die Hirse kräftigt unsere Mitte durch ihre harmonisierende Eigenschaft und durch ihre Qi stützende Wirkung. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Hafer

Thermik: neutral bis warm – positiv für Vegetarier, da diese oft sehr unterkühlt sind;
Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Magen, Herz

Westlich: Eiweiß, hoher Aminosäuregehalt, Fett, Vitamin B1, B2, stark Cholesterin senkend

Hafer ist ein kräftigendes Getreide und wirkt sich positiv auf unsere Muskeln, Sehnen und Nerven aus. Er wird in der TCM zum Stärken, Kräftigen, Nähren und Befeuchten verwendet. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Reis

Süßreis oder Klebreis

Thermik: warm; Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Magen, Lunge

Westlich: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Phosphor, Kalzium, Eisen, Vitamin B1, B6, Niacin etc. Er enthält viel Stärke und besitzt dadurch bindende Eigenschaften

Der Mochireis oder Süßreis stützt auf fantastische Weise die Mitte und erwärmt das Qi. (vgl. Engelhardt Ute; Hempen Carl-Hermann: Chinesische Diätetik. Grundlagen und praktische Anwendung. 2006; 3. Auflage; Urban und Schwarzenberg)

Obst:

Feige

Thermik: neutral; Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Lunge, Dickdarm

Westlich: Vitamin B1, Kalzium, Phosphor, Fructose, Glucose, Saccharose

Ihre Blut bildende und Mitte stärkende Eigenschaft machen sie zu einem sehr wichtigen Lebensmittel in der TCM Therapie für Vegetarier. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Weintraube

Thermik: neutral; Geschmack: süß, sauer; Organbezug: Lunge, Milz, Niere, Leber

Westlich: Glucose, Fructose, Karotin, Vitamin B1, B2, C, Niacin, Kalium, Kalzium,

Phosphor, Eisen

Ihre stärkende Wirkung auf Muskeln, Sehnen und Knochen und ihr Blut stützender Aspekt machen sie zu einer wichtigen Frucht im täglichen Speiseplan eines Vegetariers. In frischer Form wirken sie Säfte bildend; in getrockneter Form, als Rosinen, haben sie den starken Blutbezug.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Kirsche

Thermik: warm; Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Magen, Leber, Niere, Herz

Westlich: Fruchtzucker, Eisen, Phosphor, Vitamin A, B1, B2, C, Eiweiß, Fett, Kalzium, Kalium, Magnesium, Karotin, etc.

Stützt und reguliert die Mitte und stärkt bei Kraftlosigkeit.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Longan-Früchte

Thermik: neutral, kühl; Geschmack: süß; Organbezug: Herz, Milz

Westlich: Vitamin C, B, Eisen, Glucose, Saccharose, Eiweiß, Fett, Phosphor

Sie bilden Blut und wird gerne bei Blutmangel von Herz und Milz in Kombination mit Schlaflosigkeit verwendet.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Litschi

Thermik: neutral, kühl; Geschmack: süß, sauer; Organbezug: Milz, Leber

Westlich: Vitamin C, B, Eiweiß, Fett, Kalzium, Phosphor, Eisen, Karotin, Glucose, Saccharose

Sie reguliert Qi und stützt das Blut, bringt auch Säfte hervor.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Kokosnussfleisch

Thermik: neutral; Geschmack: süß; Organbezug: Lunge, Magen

Westlich: Fett, Kohlenhydrate, Eisen, Mineralien, Vitamine

Kokosnussfleisch stärkt den Organismus und die Mitte.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Maulbeeren

Thermik: kalt, Geschmack: süß; Organbezug: Herz, Leber, Niere

Westlich: Eisen, Karotin, Vitamin C, B1, B2, Niacin, Glucose, Saccharose

Sie hat eine sehr gute Blut stützende Wirkung und wird gerne bei Blutmangel in Kombination mit Schwindel oder Nachtblindheit verwendet.

(vgl. TCM Team, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Tierische Produkte:

Eier – essentielle Kraftquellen

Thermik: kühl; Geschmack: süß; Organbezug: Eigelb-Herz; Eiweiß-Lunge

Westlich: Eiweiß, Vit. A, B6, D, E, Niacin, Riboflavin, Kalzium, Lecithin, Triglycerid, Cholesterin, Eisen, Phosphor

Durch ihre stark Yin nährende Eigenschaft sind Eier ein allgemein stärkendes Tonikum und stützen unser Qi und das Blut. Fleischlos lebende Menschen sollten, wenn möglich, nicht auf Eier verzichten, da sie eine ideale Nährstoffquelle bilden und den Körper in Fällen eines Blutmangels optimal unterstützen können.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Samen und Nüsse:

Erdnuss

Thermik: neutral; Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Lunge

Westlich: essentielle Fettsäuren, Eiweiß, Aminosäuren, Niacin, Thiamin, Lecitin, Purin, Karotin, Pantothersäure, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitamin E

Sie stärkt wunderbar die Mitte, nährt und bildet Blut. Man verwendet sie um aufzubauen, gerne auch in der Stillzeit, da sie die Milchproduktion anregt.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Pinienkerne

Thermik: warm; Geschmack: süß; Organbezug: Leber, Lunge, Dickdarm

Westlich: essentielle Fettsäuren, Kohlenhydrate, Phosphor, Kalzium, Eisen, Niacin

Pinienkerne nähren und befeuchten unseren Organismus und helfen Substanz aufzubauen und tonisieren gleichzeitig unser Blut.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Sesam und Schwarzer Sesam

Thermik: neutral; Geschmack: süß; Organbezug: Leber, Niere

Westlich: essentielle Fettsäuren, Eiweiß, Kohlehydrate, Phosphor, Niacin, Vitamin E, Kalzium, Eisen

Der Sesam, vor allem der Schwarze, unterstützt die Leber in ihrer Funktion und unterstützt auch das Blut. Da der schwarze Sesam einen so starken Nieren Yin Bezug aufweist, ist er ein wahres Tonikum in Bezug auf den Alterungsprozess.

(vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Mohn

Thermik: warm; Geschmack: bitter; Organbezug: Niere (vgl. Fritz Edith: Getreide & Nüsse in der TCM <https://www.bacopa.at/odok/btna/fritz001.pdf> entnommen am 13.01.2018)

Westlich: Vitamin E, Omega 3, Lecithin (vgl. Pitchford Paul: Healing with Whole Foods. Asian Tradition and Modern Nutrition. 2002, North Atlantic Books); **Blaumohn** weist einen hohen Gehalt an Kalium, Kalzium und Magnesium auf (vgl. Therapeutika <https://www.therapeutika.ch/> entnommen am 13.01.2018)

Der Mohn tonisiert wunderbar die Essenz und hat darum einen starken Bezug zum Nieren Yin und Yang. (vgl. Fritz Edith: Getreide & Nüsse in der TCM <https://www.bacopa.at/odok/btna/fritz001.pdf> entnommen am 13.01.2018)

Walnüsse

Thermik: warm; Geschmack: süß; Organbezug: Lunge, Niere

Westlich: essentielle Fettsäuren, Eiweiß, Kalzium, Phosphor, Eisen, Karotin, Vitamin B1, B2, Niacin

Durch ihre nierenstärkende und Jing und Qi stabilisierende Wirkung bekommen sie einen hohen Wert in der Altersvorsorge und gleichzeitig bei Ernährungsformen, bei

denen Substanz und Energie zusätzlich zugeführt werden muss. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Hülsenfrüchte:

Sojabohnen

Thermik: neutral, kühl; Geschmack: süß; Organbezug: Milz, Niere

Westlich: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Phosphor, Kalzium, Karotin, Niacin, Soja-Flavon, Vitamin B1, B2, B12

Sie dynamisieren das Blut und wirken stark auf die Niere. Man sollte aufgrund ihrer trocknenden Eigenschaft etwas vorsichtig in der Dosierung sein, vor allem bei Blutmangel. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Tofu

Thermik: Richtung Kälte; Geschmack: süß, salzig; Organbezug: Milz, Magen, Dickdarm

Westlich: Die Besonderheit liegt im hohen verwertbaren Eiweißgehalt, Lysin, essentielle Aminosäuren, Mineralien, Kalzium, Vitamine

Tofu stützt die Mitte und befeuchtet bei Trockenheit. Er wird gerne bei Blutmangel verwendet. (vgl. TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 – Therapeutische Diätetik)

Sprossen:

Sprossen gelten als Vitaminbombe, egal ob Alfalfa-, Amaranth-, Brokkoli-, Erbsen-, Gartenkresse-, Kamut-, Kichererbsen-, Kürbissamen-, Linsen-, Mungbohnen-, Quinoa-, Radieschen-, Rettich-, Rucola-, Senf-, Sesam-, Sonnenblumenkern-, Bockshornklee-Sprossen, Sprossenmix oder Kresse. All diese geballten Wunderkeimlinge der Natur glänzen mit hochdosierten, positiven Inhaltsstoffen. Etwas Frischeres als Sprossen findet man eigentlich nicht, man sagt „Sprossen wachsen auf dem Teller“. In kürzester Zeit vervielfältigen sie ihren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. (vgl. Sprossen <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sprossenzucht-ia.html> entnommen am 12.01.2018)

Die absolute Nummer eins unter den Sprossen ist die Brokkolisprosse. Sie besitzt ein Antioxidantien, das zwar auch im normalen Brokkoli noch vorhanden ist, in den Sprossen allerdings in einer enorm hochkonzentrierten Form. (vgl. Sprossen <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sprossenzucht-ia.html> entnommen am 12.01.2018)

Da Brokkoli auch in der TCM ein sehr wichtiges Gemüse darstellt, könnte man von den Qi bewegendes grünen Wundergewächsen noch einen zusätzlichen Blutbezug ableiten.

In kalten Monaten können Sprossen eine exzellente Quelle für frisches Gemüse darstellen. Für Menschen mit Kälteproblematik können die Sprossen leicht gedämpft oder kurz mitgekocht werden. (vgl. Pitchford Paul: Healing with Whole Foods. Asian Tradition and Modern Nutrition. 2002, North Atlantic Books)

Alfalfa

Thermik: neutral; Geschmack: bitter; Organbezug: Blase, Dickdarm

Westlich: Vitamin A, B1, B6, C, E, K, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Phosphor, essentielle Aminosäuren, Antioxidantien, Chlorophyll (vgl. Pitchford Paul: Healing with Whole Foods. Asian Tradition and Modern Nutrition. 2002, North Atlantic Books)

Die Stärkung der Mitte ist das A und O und sollte als oberste Grundregel die Basis des vegetarischen Speiseplans bilden. Des Weiteren gilt es, den Blutaufbau und Säftehaushalt aufzubauen und die Yang Komponente im Körper zu unterstützen. Ebenfalls das nährendes Yin sollte tonisiert werden um die Substanz des Körpers aufrecht zu erhalten.

9.2 Ernährungsvorschläge für Vegetarier

Täglich Blut bildende, kräftigende, lang gekochte (tonisiert Qi), suppig saftige Gerichte.

Frühstück oder Abendessen

- Nr.1: Haferporridge mit Mandelmilch gekocht (aus geschälten Biomandeln aus Europa) mit Maulbeeren und Mohn. Diese Basis bildet eine gute, kräftigende Grundlage. Ergänzend im Porridge – Feigen oder Datteln mitkochen und den fertigen Brei mit etwas Zimt, Hanfsamen und Blütenpollen bestreuen. Dazu passt wunderbar ein Fruchtmus aus

Pflaumen, Marillen oder roten Beerenfrüchten.

- Nr.2: Amaranth Porridge gekocht mit roten Datteln und Goji-Beeren mit Mandelmus und schwarzem Mohn verfeinert um das Yin zu tonisieren. Mit etwas Vanille gewürzt, schmeckt er am besten zu gebackenen, süßen Früchten aus dem Ofen.
- Nr. 3: Rote Rüben gebraten in Kokosöl mit Kümmel, dazu ein Spiegelei. Mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl beträufelt und mit Radieschen oder Alfalfa-Sprossen garniert.

Als Tee – ein Tee aus Liebstöckel oder Petersilie. Wer keinen pikanten Tee am Morgen verträgt, könnte ein heißes Traubensaft-Wassergemisch mit Goji-Beeren trinken.

Mittagessen

- Mangoldfrittata (kann man auch gut am Vortag vorbereiten oder als Jause einpacken): Mangold oder Spinat anbraten, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. 3-4 Eier verquirlen, Salzen, pfeffern und über den Mangold gießen. Nach Belieben halbierte Cocktailtomaten in die Masse setzen oder Feta, wenn er vertragen wird, und im Ofen bei 200 Grad backen bis die Masse fest ist und eine schöne goldgelbe Farbe hat. Vor dem Servieren mit etwas schwarzem Sesam dekorieren und genießen. Dazu kann man immer Sprossen, Kren oder Radieschen servieren, um zu bewegen.
- Shakshuka: Rote Paprika würfeln, in Kokosöl anbraten, Salz, Pfeffer und Tomatensauce zugeben und etwas einköcheln lassen bis eine dickliche Creme entstanden ist. In der Mitte eine Mulde machen und ein Ei einschlagen. Warten bis es wie ein Spiegelei durch ist, mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Basilikum bestreuen. Dazu würden ganz gut Brokkoli Flat-Breads, Reis oder Quinoa passen.
- Pilz Buchweizen Pfanderl: Kräutersaitlinge, Champions oder Waldpilze in Streifen schneiden und kurz anbraten, geriebenen Zucchini dazugeben und kurz mitbraten mit Quinoa oder Buchweizen vermischen und mit Nussmus oder etwas Obers und Parmesan

verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und mit Pinienkernen bestreuen.

Suppiges

- Miso Suppe: Karotten in dünne Streifen schneiden und anbraten. Pilze ebenfalls in dünne Streifen schneiden und mitbraten, nach Belieben noch weiter Gemüse einarbeiten und mit Wasser ablöschen. Getrocknete Pilze runden den Geschmack ab und können mitgeköchelt werden. Miso (z.B. Reismiso = Glutenfrei) einrühren und mit Sojasauce abschmecken. Als Einlage passt Basmatireis, asiatische Buchweizen- oder Reisnudeln. Mit Kresse oder Sprossen bestreuen und in einer ruhigen, entspannten Tischatmosphäre genießen.

10. Resümee

Vorab gilt zu erwähnen, dass egal ob Fleischesser, Pescetarier, Vegetarier, Veganer oder eine Mischform – der wichtigste Punkt für einen gesunden Körper ist auf sich selbst zu achten und sich ausgewogen und den Gegebenheiten entsprechend zu ernähren. Dazu gehören regelmäßig gekochte Mahlzeiten und ein gesunder Lebensstil aus einer Mischung aus Arbeit, Freizeit, Sport und ausreichend Schlaf.

Dem Menschen ist die vegetarische Ernährungsform nicht fremd, da es schon immer vegetarisch lebende Menschen auf unserem Planeten gab. Die körperlichen Aktivitäten unserer Vorfahren benötigten noch hohe Energielieferanten die stärken und kräftigen. In dem Maße in dem heute bei vielen Menschen Fleischkonsum betrieben wird, ist es ungesund und fördert Krankheiten. Wenige Sport und größtenteils sitzende Tätigkeiten verlangen nach leicht verdaulichen Energiequellen und sprechen so für eine größtenteils pflanzliche Kost.

Die Frauenheilkunde benötigt blutbildende Lebensmittel und stärkende Energien um den Zyklus, Schwangerschaften und die Wechselbeschwerden auszugleichen. Einfacher könnte man es mit Fleischgerichten oder Innereien ausgleichen. Es gibt aber auch vegetarische Methoden, die eine Verbesserung ermöglichen.

Wenn sich Vegetarier darum bemühen, ihr Blut und die Säfte aufzubauen, ihr Qi zu tonisieren, ihr Yang zu stützen und auch das Yin zu nähren, schaffen sie sich eine gute Basis. Gleichzeitig empfiehlt es sich, regelmäßig Sport zu treiben und regelmäßig gekochte Mahlzeiten zu integrieren. Wer auch noch ausreichend Schlaf findet, ermöglicht seinem Körper, sich zu erholen und neue Energie zu tanken.

Sollten schon Disharmonien oder Krankheiten vorliegen, ist man bei den ausgleichenden Maßnahmen in manchen Fällen etwas eingeschränkter. Wenn man jedoch konsequent und motiviert die Konzepte umsetzt und diszipliniert damit arbeitet, ist es auch als Vegetarier möglich, die selbe Lebensqualität wie ein Fleischesser zu erlangen. Möglicherweise dauert es etwas länger und ist aufwendiger, aber die Mühe lohnt sich. Man sollte auch besonders auf seine Mitte Acht geben, da sie die erste Instanz der Verdauung ist und von ihr die Weiterverteilung der aufgenommenen Nährstoffe ausgeht. Gekochte warme Gerichte, die nicht trocknen und das Blut nähren sind die Basis eines vegetarischen Speiseplans.

Sollte man diese Richtlinien ignorieren, und keinen Wert auf die Schwerpunkte einer vegetarischen TCM Ernährung legen, läuft man Gefahr in einen starken Blutmangel zu rutschen, der sich in schwerwiegende Disharmonien und Erkrankungen verwandeln kann. Ohne Medikamente oder Kräutertherapie wird in diesem Fall keine Harmonie mehr entstehen können.

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass man mit einem starken Willen, Konsequenz und vor allem Freude an der Sache viel erreichen kann. Ich liebe es, vegetarisch zu leben und ich bin sehr froh, die Ernährungslehre der traditionellen chinesischen Medizin als Stütze gefunden zu haben. Sie ermöglicht es mir, mit meinen Disharmonien aufzuräumen und auf eine natürliche Art und Weise auszugleichen.

Danksagung

Ich möchte mich von ganzem Herzen bei meiner lieben Mama bedanken, die unerschrocken ihr Metall Element walten ließ, und unermüdlich die gesamte Arbeit korrigiert hat.

Ich bedanke mich bei meinem Vater, der mich mit unseren gemeinsamen Wochenendspaziergängen auf andere Gedanken gebracht hat.

Ein Dank gilt auch meinem Mann, der mir unerschrocken bei der Formatierung und beim Kampf gegen die unendlichen Tücken des Word beistand!

Ein großes Dankeschön geht an Katja Mohrenschildt, die ihr TCM Wissen mit mir teilte, durch unseren Austausch kam ich ständig auf neue Ideen und konnte mein Wissen vertiefen.

Ein letztes persönliches Dankeschön gilt noch Sabine Huber, die immer wieder meinen verspannten Nacken mit ihren tollen therapeutischen Händen geschmeidig geknetet hat. Danke auch für die Inputs die verschiedensten Lehren miteinander zu verlinken, und alles als großes Ganzes zu sehen!!!

Danke all meinen Lehrern, ganz besonders Lilli Meissner, die ständig ein offenes Ohr hatte.

Danke an alle die an mich geglaubt haben und mich immer wieder motiviert haben ans Ziel zu kommen!

Literaturliste

Bücher

Engelhardt Ute; Hempen Carl-Hermann: Chinesische Diätetik. Grundlagen und praktische Anwendung. 2006; 3. Auflage; Urban und Schwarzenberg

Lajusticia Bergasa Ana Maria: Osteoporose besiegen. Starke Knochen ein Leben lang. 2. Auflage, 2017, Ennsthaler Verlag Steyr

Leitzmann Claus: Vegetarismus. Grundlagen, Vorteile, Risiken. 2009; 3. Auflage; Verlag C.H. Beck oHG

Lorenz Udo, Noll Andreas: Die Wandlungsphase der traditionell chinesischen Medizin. Band 5 Wandlungsphase Wasser. 3. Nachdruck 2012, Müller & Steinicke München

Ogal HP, Stör W: Bildatlas der Akupunktur. Darstellung der Akupunkturpunkte. 5. Auflage, 2013, Der Medizinverlag Dr. Kolster Verlags GmbH

Pitchford Paul: Healing with Whole Foods. Asian Tradition and Modern Nutrition. 2002, North Atlantic Books

Skuban Ralph: Patanjalis Yogasutras. Der Königsweg zu einem weisen Leben. 2011 Arkana München; 1. Auflage; Random House GmbH

Zhao Xiaolan: Der Schein des Mondes auf dem Wasser. Traditionell chinesische Medizin für Frauen. 2007 München, Heinrich Hugendubel Verlag

Ausbildungsunterlagen:

TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2014, Modul 1 –
Grundlagen der TCM

TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 2 – WuXing
– Die fünf Wandlungsphasen

TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 –
Therapeutische Diätetik

TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 3 –
Therapeutische Diätetik-Ergänzung

TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016, Modul 7 –
Westliche Kräuter in der TCM

E-Paper:

Fritz Edith: Getreide & Nüsse in der TCM
<https://www.bacopa.at/odok/btna/fritz001.pdf>
entnommen am 13.01.2018

Wäfler Gassmann Marion: Vegetarische Ernährung:
https://vitagate.ch/public/wem_files/Ernaehrung/merkblatt_vegetarismus.pdf
entnommen am 15.12.2017

Links:

Sportler
<https://www.loges.de/de/service/magazin/sportler-profitieren-von-der-chinesischen-medizin/>
entnommen am 14.01.2018

Sprossen

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sprossenzucht-ia.html>

entnommen am 12.01.2018

TCM und Sport

<http://www.tcm-blog.de/alternative-medizin.php/medical-wellness/aktuell/tcm-und-sport>

entnommen am 14.01.2018

Therapeutika

<https://www.therapeutika.ch/>

entnommen am 13.01.2018

Vitamin B12 Quellen für Veganer

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-b12-quellen-fuer-veganer-ia.html>

entnommen am 28.12.2017

Vitamin B12 Mangel:

<http://www.vitaminb12.de/mangel/symptome/>

entnommen am 28.12.2017

Vitamin D

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-ia.html>

entnommen am 28.12.2017

Vitamin D Mangel

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-mangel-symptome-ia.html>

entnommen am 28.12.2017

Vitamin D Pilze

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-pilze-ia.html>

entnommen am 28.12.2017

Abbildungsverzeichnis:

Abb1: Meridianverlauf der Leberleitbahn. Leberleitbahn, Ogal Hans P., Stör Wolfram: Bildatlas der Akupunktur. Darstellung der Akupunkturpunkte. 5. Auflage, 2013, Der Medizinverlag Dr. Kolster Verlags GmbH

Abb2: Shang Han Lun – Darstellung des 6 Schichtenmodells. 6 Schichtenmodell, erstellt von Stephanie Pinteritsch BA im Rahmen der Diplomarbeit