

«Erhöhte Sensitivität» und Ernährung

Ein Lösungsansatz mit chinesischer Diätetik

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

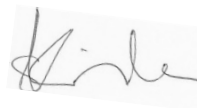
von Susanne Krissler

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Oktober 2020 bis August 2021 erstellt
und im Mai 2023 überarbeitet.

Eidesstattliche Erklärung

«Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig 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.»

CH-6438 Ibach, 17. Mai 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'K. Le', written on a small, light-colored rectangular piece of paper.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	5
EINLEITUNG	6
I AUSGANGSLAGE	6
II PERSÖNLICHER BEZUG / MOTIVATION	6
III FRAGESTELLUNG	7
IV ZIELSETZUNGEN	7
V ABGRENZUNG	7
VI ADRESSATEN.....	7
VII SPRACHREGELUNG	7
 1. HOCHSENSITIVITÄT	8
1.1 BEGRIFFLICHKEIT NACH DUDEN	8
1.2 DEFINITION IN DER WISSENSCHAFT	8
 2. HOCHSENSITIVITÄT UND ERNÄHRUNG	15
 3. CHINESISCHE MEDIZIN IM WESTEN.....	19
3.1 GRUNDLAGEN DER CHINESISCHEN GESUNDHEITSLEHRE	19
3.2 CHINESISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE	22
 4. HOCHSENSITIVITÄT AUS SICHT DER TCM.....	24
4.1 GRUNDLAGE FÜR DEN PRAXISTEIL.....	31
 5. PRAXISBEZOGENE UMSETZUNG	36
5.1 ERHEBUNG.....	36
5.2 ERGEBNISSE	37
 6. ERNÄHRUNGSKONZEPT	39
 7. RESUMEE.....	45
 8. ABBILDUNGSVERZEICHNIS	47
 9. ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	48
 10. QUELLENVERZEICHNIS	49
10.1 INTERNETQUELLEN.....	49
10.2 BUCHQUELLEN.....	49

10.3 WEITERE QUELLEN	51
11. ANHANG.....	52
ANHANG 1: EMAIL-VERKEHR DR. MED. G. WEIDINGER	53
ANHANG 2: UMFRAGE TCM DIÄTETIK - DIPLOMARBEIT	55
ANHANG 3: UMFRAGE TCM DIÄTETIK - DIPLOMARBEIT: SORTIERT NACH 'FOKUS AUF'	58

Vorwort

Unter dem Suchbegriff 'gesunde Ernährung' findet google.ch beinahe 50 Millionen Einträge. Ob Frutarier, Slow Food, Clean Eating, Vegan oder Ernährung nach Blutgruppen – das Thema steckt in aller Munde.

Die vorliegende Diplomarbeit befasst sich mit einer Ernährungsempfehlung für Menschen mit erhöhter Sensitivität nach chinesischer Diätetik. Mit dieser Diplomarbeit wird ein Ernährungskonzept entworfen, das hochsensitiven Personen helfen soll, die Herausforderungen des Alltags ausgeglichener zu meistern.

Die Diplomarbeit gliedert sich in eine allgemeine Einleitung, gefolgt von einer wissenschaftlich fundierten Auseinandersetzung und schliesst mit einem Ernährungskonzept. Der Begriff „Hochsensitivität“ wird zum besseren Verständnis anfänglich erläutert. Danach folgen Publikationen zum Konstrukt der Hochsensitivität von renommierten Fachpersonen und abschliessend die Darstellung des Konstrukts aus Sicht der chinesischen Gesundheitslehre.

Die gewonnenen Erkenntnisse dienen als Grundlage für die Erstellung eines Fragebogens zum Ernährungsverhalten & Wohlbefinden. Für eine Referenzgruppe von Erwachsenen, die wahrscheinlich alle als hochsensitiv bezeichnet werden können, wird ein Ernährungskonzept nach chinesischer Diätetik erstellt.

Der Mensch ist und bleibt gesund, solange er im Einklang mit sich und der Umwelt agiert – *Yin* und *Yang* sind im Gleichgewicht und die Lebensenergie *Qi* fliesst.

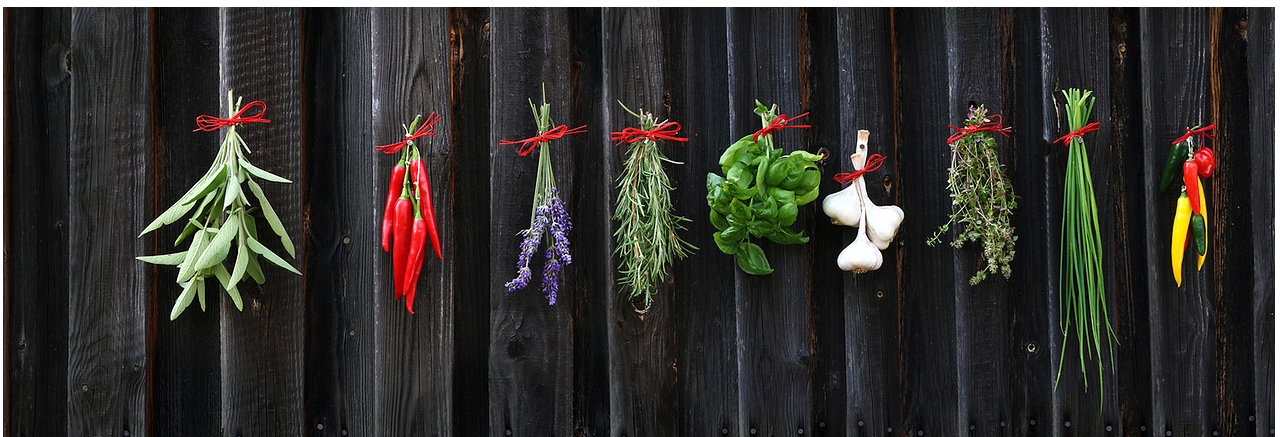


Abbildung 1: Kräuter

Einleitung

I Ausgangslage

Seit 15 Jahren bin ich selbstständiger Coach mit eigener Praxis im Zentrum von Schwyz. Zu meinen Schwerpunkten gehören Lern- und Eltern-Coachings und Coachings zu allgemeinen Fragen. Im Bereich des Lern-Coaching habe ich ein Konzept entwickelt, das das Lernen, die Erholung und die Ernährung abdeckt. Dieses Angebot wird von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in gleicher Weise beansprucht.

Neben dem Fokus auf das systemische Lernen habe ich mich u.a. auf die Begleitung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen spezialisiert. Im Rahmen meiner Ausbildung zur diplomierten Ernährungsberaterin nach chinesischer Ernährungslehre verfasse ich deshalb meine Diplomarbeit für die Zielgruppe 'Menschen mit erhöhter Sensitivität'.

II persönlicher Bezug / Motivation

Ich zähle ich mich ebenfalls zu dieser Zielgruppe. In den letzten Jahren habe ich verschiedene Vorträge gehalten, habe und halte Kontakt zu bekannten Wissenschaftlern und nehme an Fachforen und Kongressen zum Thema teil.

Menschen mit erhöhter Sensitivität – oder wie sie umgangssprachlich als «hochsensible Personen» bezeichnet werden – erfahren oft durch Zufall vom Konstrukt der Hochsensitivität. Eine Orientierung und ein 'Um-Lernen' mit dem Persönlichkeitsmerkmal erfordert neben Geduld auch Zeit. Ich unterstütze und begleite Kinder, Jugendliche und Erwachsene in diesem Thema.

Bis jetzt findet man zum Konstrukt der Hochsensitivität wissenschaftlich fundierte Studien, die diese anhand spezifischer Indikatoren beschreiben. Auch existieren Therapiekonzepte, da dieser Wesenszug oftmals mit Erkrankungen nach ICD-10 einhergehen. Während meiner zweijährigen Ernährungsausbildung in chinesischer Diätetik in A-Wien war ich dazu angehalten, Nahrungsmittel und Kräuter in Selbstversuchen auf ihre (Aus-) Wirkung zu probieren. Anpassungen meines Ernährungsplanes brachten mehrheitlich positive Effekte. Deshalb habe ich mich entschieden, meine Diplomarbeit zu erwähntem Thema zu schreiben.

Die unter Punkt III formulierten Fragen will ich bearbeiten.

III Fragestellung

Die vorliegende Diplomarbeit bearbeitet die im vorherigen Abschnitt beschriebene Thematik mit diesen Kernfragen:

- a) Wie definiert sich Hochsensitivität?
- b) Welche Ernährungsempfehlungen für hochsensitiven Menschen existieren im deutschsprachigen Raum?
- c) Wie wird das Konstrukt der Hochsensitivität aus Sicht der chinesischen Gesundheitslehre formuliert?
- d) Wie kann die chinesische Ernährungslehre Menschen mit erhöhter Sensitivität unterstützen?

IV Zielsetzungen

Mit dieser Diplomarbeit beabsichtige ich das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensitivität aus Sicht der chinesischen Gesundheitslehre zu erklären, um anschliessend eine Ernährungsempfehlung nach chinesischer Diätetik auszuarbeiten, so dass diese Menschen eine höhere Lebensqualität erlangen.

V Abgrenzung

Diese Diplomarbeit beschränkt sich auf eine allgemeine Ernährungsempfehlungen für die Zielgruppe von gesunden, hochsensitiven Erwachsenen.

Individuelle Anpassungen und Linderung von weiteren - eventuellen existierenden - Disharmonien, sind zusätzlich bei jeder Person einzeln zu eruieren.

VI Adressaten

Die Diplomarbeit richtet sich an Menschen mit erhöhter Sensitivität und an weitere Interessierte.

VII Sprachregelung

Ich verwende für die Bezeichnungen jeweils die neutrale Form - wo eine Differenzierung notwendig scheint, stets die männliche Form.

1. Hochsensitivität

In diesem Kapitel wende ich mich vorerst dem Begriff *Hochsensitivität* zu. Für ein einheitliches Verständnis wird daher der Begriff definiert. Anschliessend kläre ich anhand von drei renommierten Wissenschaftlern wie Hochsensitivität definiert wird und was genau darunter zu verstehen ist.

1.1 Begrifflichkeit nach Duden

Im deutschsprachigen Raum - und umgangssprachlich - werden die Begriffe «Hochsensibilität» und «Hochsensitivität» synonym verwendet, so auch die Adjektive hochsensibel und hochsensitiv.

Im Duden wird 'sensibel' mit «*reizempfindlich, empfindsam, feinfühlig*¹» und 'sensitiv' mit «*sehr empfindlich, leicht reizbar, feinnervig*¹» umschrieben. Eine Verstärkung wird mit dem Zusatz 'hoch' erreicht.

Somit könnte man 'hochsensibel' und 'hochsensitiv' als *überaus reizempfindsam, feinsinnig, äusserst feinführend und leicht verletzbar* erklären.

1.2 Definition in der Wissenschaft

Als Pionierin gilt Prof. Dr. Elaine N. Aron, klinische Psychologin und Universitätsprofessorin, aus Kalifornien /USA. Zusammen mit ihrem Mann hat sie vor über 20 Jahren erstmals im „*Journal of Personality and Social Psychology*“² Auszüge ihre Studien zu «*Sensory Processing Sensitivity*» (SPS) publiziert, was in etwa mit «*sensorischer Verarbeitungssensitivität*»³ übersetzt werden kann. Anfänglich waren sie noch davon ausgegangen, dass Hochsensibilität mit Introversion zusammenhängt.

Menschen, die als hochsensitiv bezeichnet werden können, verarbeiten innere und äussere Reize intensiver, vielschichtiger und mit allen Sinnen. Durch diese subtileren Wahrnehmungen fühlen sich HSM (Hochsensible Menschen⁴) in Situationen oftmals schneller überwältigt als normal sensitive Personen.

¹ Duden – Die deutsche Rechtschreibung, 2006, S. 927

² Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368.

³ <https://www.hsu-hh.de/diffpsych/ehemalige-mitarbeiter/sandra-konrad>, 16.10.2020, 13:30 h

⁴ Aron (2011): Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen, S. 9

Einzelne Psychologen negieren das Phänomen «Hochsensitivität». Sie vertreten die Ansicht, dass es sich hierbei um neurotische Persönlichkeiten⁵ handelt. Diese seien emotional instabiler als ihre Mitmenschen, öfters ängstlich und schneller nervös. Ebenso haben diese Personen Mühe in der Handhabung von Stresssituationen.

Dr. Sandra Konrad, Diplompsychologin und ehemalige Mitarbeiterin an der Helmut-Schmidt-Universität in Hamburg an der Professur für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik mit Themenschwerpunkt Hochsensibilität, stimmt dieser Ansicht in einem Teilaspekt zu. Sie meint, dass durchaus Zusammenhänge zu Neurotizismus⁶ bestünden, diese jedoch unzureichend seien, um die Komplexität der Hochsensibilität zu erklären. Es stecke viel mehr hinter dieser angeborenen Fähigkeit. Es werde zudem angenommen, dass «*eine genetisch bedingte Konstitution der reizverarbeitenden neuronalen Systeme*⁷» existiert. Für den Moment gibt es noch keine Studien, die speziell diesen Aspekt erforschten.

Man weiss aber, dass die Grosshirnrinde von hochsensitiven Personen permanent und stärker beansprucht wird. Ebenfalls scheint es, dass das Zwischenhirn mehr Reize als bei normal sensiblen Menschen als wichtig und überlebensnotwendig einstuft. Damit könne sicherlich der öfters erhöhte Cortisolspiegel von Hochsensiblen erklärt werden.

Prof. Dr. Michael Pluess von der Universität Queen Mary in London, Abteilung für biologische und experimentelle Psychologie, beschreibt den Begriff der Hochsensitivität als «*die Fähigkeit, Umgebungsreize zu registrieren und zu verarbeiten*⁸». Er hat verschiedene Studien zum Thema durchgeführt, u.a. auch mit Elaine Aron und weiteren Kollegen. Am HSP-Kongress in Münsingen (Schweiz) Anfang September 2017 präsentierte Prof. Dr. Pluess u.a. diese Folie:

⁵ https://www.deutschlandfunkkultur.de/hochsensibile-menschen-mehr-als-neurotiker.976.de.html?dram:article_id=446057, 16.10.2020-13:50 h

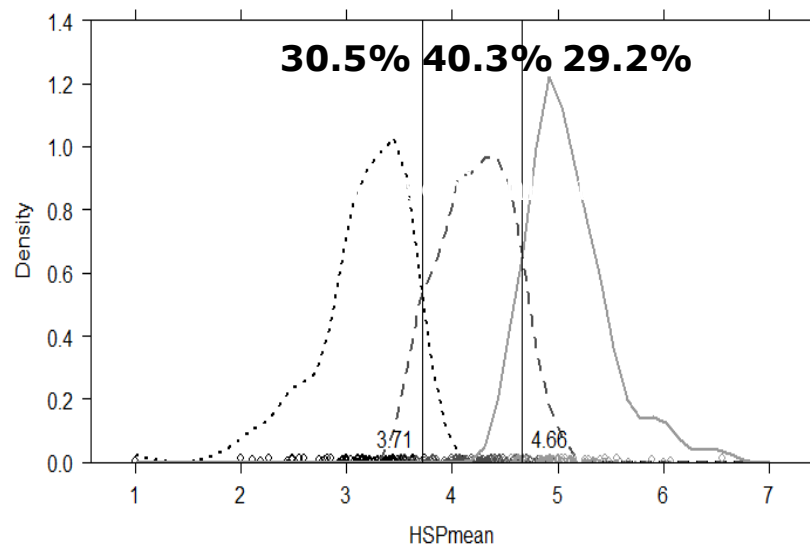
⁶ https://www.deutschlandfunkkultur.de/hochsensibile-menschen-mehr-als-neurotiker.976.de.html?dram:article_id=446057, 16.10.2020-14:19 h

⁷ <https://www.hsu-hh.de/diffpsych/forschung/hochsensibilitaet-hsp>, 26.10.2020

⁸ www.michaelpluess.com / Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143., 26.10.2020-15:45 h

Sensitivitäts-Gruppen

▪ Drei Sensitivitäts-Gruppen



Slide 4

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 24. doi: 10.1038/s41398-017-0090-6

Abbildung 2: Drei Sensitivitäts-Gruppen⁹

«Sensitivität ist eine allgemeine Eigenschaft⁹» und zeichnet sich als Kontinuum. D.h. jeder Mensch ist auf seine Art und Weise sensibel – die einen mehr, die anderen weniger. «... und entlang diesem Kontinuum von Sensitivität lassen sich die Menschen in drei Kategorien einordnen¹⁰».

Menschen mit einer 'normalen' oder 'tiefen' Sensitivität gelten eher als robust. Die mittlere Gruppe mit etwas mehr als 40 % weist eine mittlere bis starke Sensitivität auf. Und die dritte Sensitivitätsgruppe mit knapp 30 %: diese Menschen gelten als äusserst feinfühlig, feinsinnig und überaus empfindsam. Sie weisen eine noch differenzierte Wahrnehmung als die mittlere Gruppe auf. Hochsensitive spüren mehr als 'normal' Sensible. Man geht davon aus, dass rund jeder Fünfte auf der Welt seit Geburt über ein erhöhtes sensibles Nervensystem verfügt.

⁹ https://www.hsp-kongress.ch/images/2017_kongress/downloads/Pluess_Folien_Workshop.PDF, Folie 6

¹⁰ https://www.hsp-kongress.ch/images/2017_kongress/downloads/Pluess_Folien_Workshop.PDF, Folie 5

Hochsensitivität zeigt sich also im Gesamtverhalten eines Individuums und ist in allen Lebensbereichen wahrnehmbar. Prof. Dr. E. Aron hat vier Indikatoren¹¹ beschrieben, an denen eine hochsensible Person erkannt werden kann:

1. Gründliche Informationsverarbeitung
2. Übererregbarkeit
3. emotionale Intensität oder Reaktivität inkl. Empathie
4. sensorische Empfindlichkeit

Die **gründliche Informationsverarbeitung** beschreiben die Wissenschaftler mit einer stärkeren und tieferen Verarbeitung von inneren und äusseren Reizen. Diese Menschen nehmen ihre Umwelt vielschichtiger und intensiver wahr, denken überaus mehr nach, treffen Mutmassungen und sinnieren weitaus mehr als normal sensible Personen. Darüber hinaus wägen sie Vor- und Nachteile unaufhörlich ab, bevor sie Entscheidungen fällen. Gerade letzteres zeigt sich darin, dass HSM oftmals länger über etwas nachdenken, bevor sie sprechen oder handeln. Eine gezielte Reizfilterung von wichtigen und unwichtigen Aspekten scheint bei hochsensitiven Menschen unmöglich zu sein. Ihr Gehirn taxiert sämtliche Wahrnehmungen als notwendig und überlebenswichtig.

Diese facettenreiche Tiefenverarbeitung von Eindrücken und Erlebnissen mag einerseits sehr bereichernd und vitalisierend sein, andererseits setzt sie immer wieder Auszeiten zwingend voraus, um neue Energie zu schöpfen. Hochsensible suchen deshalb öfters die Ruhe oder ziehen sich zurück. Dieses Verhalten könnte dann von der Umwelt vorschnell als introvertiert und scheu interpretiert werden.

Wird dem Aspekt der Erholung zu wenig Beachtung geschenkt, werden HSM schneller durch Überstimulation erschöpft sein. Dieser Zustand der **Übererregbarkeit**¹² kann sich in entsprechenden Situationen als körperliche und/oder emotionale Anspannung zeigen, wie beispielsweise in nervösem Verhalten, Leistungseinbruch, leichte Gereiztheit oder stärkere Empfindlichkeit.

Das vermehrte Ausschütten von Stresshormonen führt zu einer chronischen Übererregung. Ein anhaltend hoher Cortisolspiegel¹³ zieht negative Faktoren wie hoher Blutdruck, Depression, Schlafstörungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Gewichtszunahme, Konzentrationsprobleme, geschwächtes Immunsystem bis Burn-out nach sich.

¹¹ Aron, 2014, S. 46-54

¹² <https://www.hsu-hh.de/diffpsych/forschung/hochsensibilitaet-hsp> 16.10.2020, 15:22 h

¹³ <https://www.hsu-hh.de/diffpsych/forschung/hochsensibilitaet-hsp>, 16.10.2020, 15:22 h

Die **emotionale Intensität oder Reaktivität inkl. Empathie** beschreibt Aron mit einer überaus starken Empfindung von sämtlichen Gefühlen. Diese emotionale Intensität oder Reaktivität korreliert mit der Tiefenverarbeitung von inneren und äusseren Reizen - unabhängig der Situation oder der jeweiligen Lebensphase. Das lässt bestimmt auch erklären, weshalb hochsensitive Menschen darauf bedacht sind, keine Fehler zu machen. Die starke Überreaktion auf Kritik mit den damit verbundenen negativen Gefühlsempfindungen, wie «*Scham, Minderwertigkeit, Selbstzweifeln oder Ärger*»¹⁴, sollen möglichst vermieden werden. Hochsensible lernen deshalb mehr aus positiven oder negativen Erfahrungen, weil sie u.a. mehr darüber nachdenken als weniger Sensible.

Hochsensitive Personen verfügen über eine hohe Empathiefähigkeit. Sie empfinden stärker Gefühle für Mitmenschen und Tiere. Sie sind rasch berührt und es fließen zum Beispiel schneller Tränen beim Anblick von emotional geprägten Bildern, Situationen, Landschaften oder Filmszenen. Deshalb meiden sie vermehrt Gewaltszenen, Kriegsberichtserstattungen, Bilder von Massentierhaltungen u.v.m. beim Fernsehschauen. Leid - aber auch die Freude - von Menschen und Tieren nehmen HSM also intensiver wahr.

Im der Neurowissenschaft wird diese Fähigkeit mit den Spiegelneuronen im Gehirn erklärt. Spiegelneuronen werden aktiv, wenn jemand eine andere Person beobachtet, wie sie etwas macht. Auch reicht das Hören eines Geräusches oder Wortes bereits, damit die Spiegelneuronen aktiviert werden und die Szenerie vom Beobachter so interpretiert wird, als würde er selbst die Aktion vollziehen. Bei Menschen mit erhöhter Sensitivität hat man in Versuchen im Magnetresonanztomographen (MRT) eine verstärkte Resonanz in unterschiedlichen Gehirnregionen auf beispielsweise gezeigte Gesichter und Situationen festgestellt, als bei normal sensiblen Personen.

Die **sensorische Empfindlichkeit**¹⁵ ist der einzige Indikator, der Aron als individuell beschreibt.

Eine sensorische Empfindlichkeit kann unterschiedliche Ausprägungen haben. Sie zeigt sich beispielsweise darin, dass sensible Person keine Etiketten in Kleidungsstücken mögen, auf Glutamat in Speisen reagieren, Regentropfen auf dem Asphalt aufschlagen hören, bei Sonnenlicht umgehend eine Sonnenbrille aufsetzen, auf Koffein und/oder Teein

¹⁴ Falkenstein T. (2017), S. 63

¹⁵ Aron 2014, Seite 60

mit Herzklopfen reagieren, eine äusserliche Veränderung (z. B. neuer Haarschnitt) wahrnehmen oder bereits eine halbe Schmerztablette anstelle der ganzen Einheit wirkt.

Für die Messung von Hochsensibilität hat Elaine Aron einen Fragebogen¹⁶ mit 27 Items erstellt. Dieser gilt nach wie vor als Grundlage, um eine erhöhte Sensitivität zu attestieren bzw. zu negieren. Sind mehr als die Hälfte der Fragen zutreffend, liegt wahrscheinlich eine Hochsensibilität vor. Weil die Messung vom Konstrukt der Hochsensitivität auf Selbstdeklaration beruht, unterstreicht Aron, dass eine differenzierte Befragung der vier Indikatoren unausweichlich ist - auch um eine psychische Erkrankung und/oder ein Trauma auszuschliessen. Bis heute existiert noch keine fundierte – von der Mehrheit der Wissenschaft anerkannte - Validierung.

Im Wissen, dass Menschen mit einer erhöhten Sensitivität stärker und intensiver auf sämtliche Erfahrungen reagieren, hat Prof. Dr. Pluess die Theorie der Vantage Sensitivität¹⁷ formuliert. Die Theorie beschreibt, dass Personen *«die von positiven und unterstützenden Erfahrungen profitieren, eine ‘Vantage Sensitivity’ zeigen, während diejenigen, die nicht in gleicher Weise profitieren, ‘Vantage Resistance’ zeigen^{17’»}*. Es geht also um die unterschiedliche Reaktion von Menschen auf eine positive Intervention.

Die generelle Sensitivität spiegelt *«sowohl gegenüber negativen als auch positiven Einflüssen die Kombination der Vulnerabilität und des Vantage-Sensitivitätsmodells wider. Zusammen können diese Modelle erklären, wie sensibel dieselben Menschen auf negative, aber auch unterstützende Erfahrungen reagieren^{17’»}*.

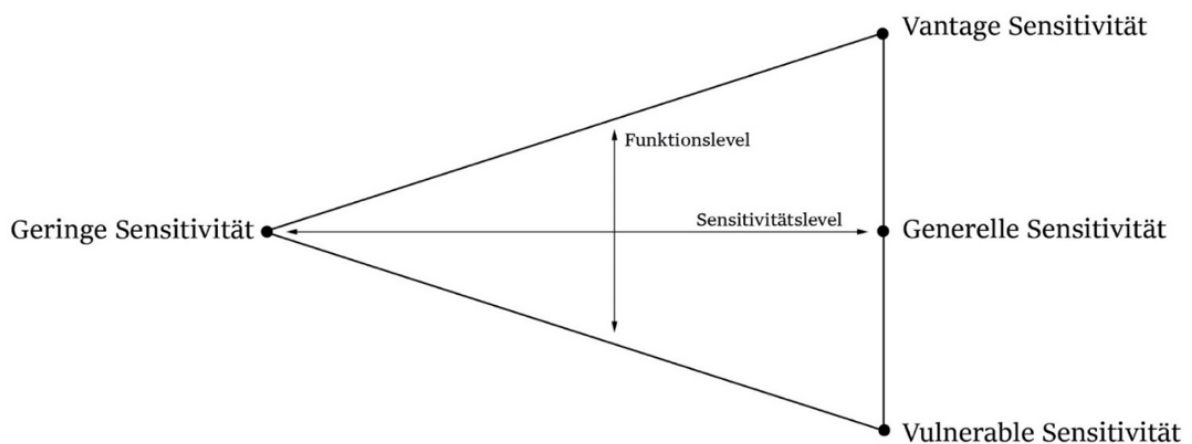


Abbildung 3: Sensitivitätstypen¹⁸

¹⁶ Homepage von Prof. Dr. E. Aron: <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/> 02.12.2020

¹⁷ <https://sensitivityresearch.com/vantage-sensitivity-theory-sensitive-people-benefit-more-from-positive-experiences/> 18.01.2021, 15:13 h

¹⁸ HSP Kongress 5.9.2020, Vortrag Dr. Patrice Wyrsch «Eine spirituelle Sicht auf Hochsensibilität und Neurosensitivität», Folie 8

Die gemachten Erfahrungen in der Kindheit, das Erbgut, weitere Charaktermerkmale und der antrainierte achtsame Umgang in Situationen der Überstimulation¹⁹ spielen also eine entscheidende Rolle. Hier zeigt sich, ob eine sensible Person in Stressbelastungen eher psychisch anfälliger reagiert (Vulnerable Sensitivität)¹⁹ oder resilient und bei Bedarf ressourcenorientierte Bewältigungsstrategien anwenden kann.

Mit zunehmendem Alter verstärkt sich die Sensibilität. Vermehrte Auszeiten erleichtern die Verarbeitung der intensiven Sinneseindrücke und der damit verbundenen Emotionen und Reize. Damit nicht nur die «negativen» Seiten dieser Gabe wahrgenommen werden, empfiehlt es sich, der Umgang damit zu trainieren, wodurch auch das Selbstbewusstsein gesteigert wird.

¹⁹ <https://sensitivityresearch.com/vantage-sensitivity-theory-sensitive-people-benefit-more-from-positive-experiences/> 18.01.2021, 15:13 h

2. Hochsensitivität und Ernährung

In diesem Kapitel wende ich mich der Ernährung von hochsensitiven Personen zu. Welche Empfehlungen kursieren diesbezüglich? Welche Nahrungsmittel unterstützen ein sensibles Nervenkostüm? Welche Lebensmittel sollten besser gemieden werden? Diese und weitere Aspekte sollen im nachstehenden Abschnitt geklärt werden.

Es ist kaum einschlägige Literatur zu finden. Jerome Kagan, Professor für Entwicklungspsychologie aus den USA, hat langjährigen Studien mit Kindern und deren Verhaltensweisen durchgeführt. Er beobachtete unter anderem, dass sensible Säuglinge in der Kindheit vermehrt *«Allergien, Schlafstörungen, Koliken und Magen-Darm-Beschwerden wie beispielsweise Verstopfung»*¹⁹ zeigen.

Auch Aron schreibt in einem Buch darüber, dass HSM achtgeben sollen, was sie essen. Jeder Mensch ist einzigartig und auch seine Ernährung ist individuell. Konzepte, die für Normalsensible stimmig sind, können für Hochsensible suboptimal sein. Aron rät deshalb zu Lebensmitteln, die den *«Körper beruhigen und beim Einschlafen helfen»* oder sogar die Überreizung lindern. Magnesium wirke Stress reduzierend und sei deshalb empfohlen. Ebenso strapaziere Kaffee durch das Koffein die Nerven übermässig²⁰ und werde von HSM häufig gemieden. Im Weiteren meint Aron, gerade wenn sich eine chronische nervliche Übererregung abzeichne, sei es ausgesprochen wichtig, auf spezielle Nährstoffe zu achten. Welche Nährstoffe das sind, benennt sie allerdings nicht.

Sylvia Harke, Diplom-Psychologin und hochsensibel, berichtet, dass reizempfindliche Menschen anfälliger auf Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sind. Sie erwähnt Nahrungsmittel, die dafür verantwortlich sein könnten: *«Weizen, Gluten (alle Getreidesorten), Kuhmilch, Ei, Fructose, Nüsse und Hülsenfrüchte»*²¹. Ebenso schreibt sie, dass HSM sich vermehrt vegetarisch oder sogar vegan ernähren. Harke vermutet, dass das Leid von Tieren in Zuchtstätten und bei der Schlachtung damit zusammenhängt.

¹⁹ Kirschner und Roemer 2018, Seite 10

²⁰ Aron 2005, Seite 101

²¹ Harke 2016, Seite 177 und 178

Im Buch *Hochsensibel-was tun?* bezieht sich Sylvia Harke auf den Arzt David Servan-Schreiber mit seinen Studien zu Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäure ist bedeutend für das Nerven- und Hormonsystem²².

Bühr und Engl appellieren an eine massgeschneiderte Ernährung, die saisonal, tagesfrisch mit viel Gemüse und Kräutern angereichert, in Bio-Qualität und selbst gekocht ist. Denn mit dem Kochen der Mahlzeiten werde *«das verlorene Vertrauen in die elterliche Fürsorge durch Selbstfürsorge zurückgewonnen»*²³. Auch berichten hochsensible Personen, dass ihnen Stress Verdauungsprobleme verursache. Entgegenwirken kann eine Ernährung, die mehrheitlich aus sekundären Pflanzenstoffen besteht.

Der Speiseplan kann mit glutenfreien Getreiden *«wie Hirse, Amarant, Quinoa, Kartoffeln, Buchweizen, oder Hülsenfrüchte»*²⁴ angereichert werden. Zudem bringen *«Kürbisse, Kochbananen, Esskastanien und Produkten aus Nussmehlen»*²⁵ eine grossartige Ergänzung auf den Teller.

Viele HSM ernähren sich vorwiegend vegetarisch, *«da die hochsensible Verdauung mit Fleischmahlzeiten oft nur schwer zurechtkomme»*²⁶. Besser vertragen werden Fisch und Meeresfrüchte. Zur besseren Verdauung schlagen die Autoren verschiedene Bitterstoffe und scharfe Gewürze, wie Muskat oder indische Gewürzzusammensetzungen sowie frische Kräuter wie Basilikum, Lavendel, Oregano, Rosmarin, Salbei oder Thymian vor.

Bühr ergänzt, dass er bei hochempfindlichen Personen oftmals beobachte, dass sich durch eine gluten- und milcheiweissfreie Ernährung ein besseres Wohlergehen einstelle. Und er empfiehlt nach einer milchfreien Phase die Verträglichkeit von Ziegenmilchprodukten auszuprobieren – jedoch in überschaubaren Mengen und nur ab und zu. *«Wenn keine Intoleranz, Allergie oder Autoimmunität vorliegt, ist»*²⁷ nach einer Verzichtphase eine gluten- und milcheiweissarme Ernährung angebracht.

Statt der Einnahme von Supplementen raten die Autoren zu Wildkräutern und -früchten, Blüten sowie Beeren zu greifen, die reich an Vitalstoffen sind.

²² Harke 2015, Seite 100

²³ Bühr und Engl 2019, Seite 84

²⁴ Bühr und Engl 2019, Seite 28

²⁵ Bühr und Engl 2019, Seite 28

²⁶ Bühr und Engl 2019, Seite 51

²⁷ Bühr und Engl 2019, Seite 25

Den vorherigen Autoren gegenteilig argumentierend schreibt Dr. phil. Anne-Barbara Kern in ihrem zweiten Buch, dass gerade die Einnahme von Nahrungsergänzungspräparaten von grosser Wichtigkeit sei, damit sich ein hochsensitiver Mensch sich «*dauerhaft stark und ausgeglichen*²⁸» fühle. Ihr Konzept ist als Baukastensystem zu verstehen und basiert auf dem Bedürfnis, das Gehirn und das Nervensystem optimal zu versorgen und sei aufgrund neuster wissenschaftlicher Erkenntnisse geschrieben.

Sie sagt, dass die optimale Ernährung individuell abgestimmt und objektiv gesund sein soll sowie auf Unverträglichkeiten und Allergien berücksichtigen müsse. In ihrem Buch empfiehlt sie rund 800 gr. Gemüse und Obst täglich zu essen, wovon Gemüse den grösseren Anteil ausmachen soll. Jeden zweiten Tag werde diese Einheit als Rohkost eingenommen. Mit guten Ölen, die aus einem hohen Anteil von gesättigten Fettsäuren Omega 3 zu Omega 6 bestünden, zum Beispiel Raps-, Hanf-, Lein-, Kokos- oder Olivenöl und Butter, solle das Gemüse zubereitet werden. Ebenfalls sei täglich ein Teelöffel Algenöl aus Mikroalgen unabdingbar²⁹.

Das Gehirn von hochsensitiven Menschen weist laut Kern «aufgrund ihrer genetischen Veranlagung mehr Botenstoffe zu bilden» öfters einen Proteinmangel aus. Deshalb ist der täglichen Proteinzufuhr speziell Beachtung zu schenken. Kern betont, dass auf pflanzliche Eiweiss-Shakes ausgewichen werden soll, wenn die Proteinaufnahme während der Mahlzeit fehlt. Sie regt an, auf «eine Mischung aus 70 % Reis- und 30 % Erbsenprotein³⁰» zu setzen und auf Milchprodukte als Proteinzufuhr zu verzichten.

Auch ist die Aufnahme von stärkehaltigen Kohlenhydraten in Form von Getreiden, Kartoffeln und Nüssen für den Organismus wichtig. Bei Getreide solle der Fokus auf alte Sorten wie Emmer, Einkorn und Hafer gesetzt werden. Als Alternative kann auf «*Hirse, Buchweizen und Quinoa*»³¹ ausgewichen werden. Vom Industriezucker solle man die Finger lassen - stattdessen können täglich bis 400 gr. Früchte unbedenklich verzehrt werden.

Beim Verspeisen achtet man auf die richtige Nahrungsmittelreihenfolge. Leicht verdauliche Nahrung werde zuerst gegessen und Schwerverdauliches folgt am Schluss. Im

²⁸ Kern 2020, Titelblatt

²⁹ Kern 2020, Seite 145

³⁰ Kern 2020, Seite 162

³¹ Kern 2020, Seite 169

Weiteren sind Ruhezeiten zwischen den einzelnen Gängen in unterschiedlicher Dauer einzuhalten.

Mit Früchten auf leeren Magen wird begonnen. Nach 15 Minuten kann die Gemüsebeilage (roh oder gekocht) verspeist werden. Der dritte Gang belegt eine Stärkebeilage und beendet wird die Mahlzeit mit einer Proteineinheit. Diese Reihenfolge wird bei allen Mahlzeiten eingehalten – egal, ob es sich um ein Frühstück (Porridge mit Früchten und Nüssen) oder um ein Mittagessen handelt.

Neben den Regeln der Nahrungsmittelreihenfolge macht sich Kern auch für klare Anweisungen des Trinkens stark. Sie plädiert dreiviertel bis einen ganzen Liter Wasser nach dem Aufstehen zu trinken und jeweils vor und nach dem Essen 30 Minuten mit dem Trinken zu warten. Beide Regeln seien unabdingbar und wenn man sich noch mehr mit Rohkost ernähre, dann sowieso.

Um Entzündungen zu verhindern, sollen laut Kern «*Transfette, Pflanzenöle aus Maiskeimen, Erdnüsse, Distelsamen, Soja und Sonnenblumenkerne*³²» gemieden werden. Abschliessend reichert Kern ihr Ernährungskonzept mit verschiedenen Supplementen an, die für alle HSM ein Muss seien. Neben «*Algenöl, Vitamin D und Magnesium*» rät sie zur Einnahme von «*Aminosäure L-Tyrosin aufgrund der erhöhten Stressanfälligkeit*³³». Im gleichen Zug warnt sie jedoch vor letzterem, falls bereits gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen und weil diese Aminosäure unterschiedlich gut vertragen werde.

Zudem zählt sie in ihrem Buch verschiedene Vitamine und Aminosäuren auf, die hilfreich und unterstützend in unterschiedlichen Situationen sind. Die Liste startet bei Vitamin A, B12, C, Selen, Zink, Heidelbeerextrakt zur geistigen Leistungssteigerung, Lecithin für stressige Momente, L-Carnitin, Cholin, L-Theanin, Vinpocetin und Huperzin A zur besseren Durchblutung und endet mit Probiotika für ein optimales Darmmikrobiom anhand von rohem Sauerkraut oder Kimchi. Einige Ernährungsergänzungen sind vor allem für Vegetarier und Veganern unumgänglich, ergänzt Kern.

³² Kern 2020, Seite 65

³³ Kern 2020, Seite 192

3. Chinesische Medizin im Westen

Bevor ich der Frage nachgehen kann, wie sich eine erhöhte Sensitivität aus Sicht der chinesischen Medizin definieren lässt, erläutere ich zuerst in diesem Kapitel grob die Grundlagen der chinesischen Gesundheitslehre und wie der ganzheitliche Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und die chinesische Diätetik zu verstehen sind.

3.1 Grundlagen der chinesischen Gesundheitslehre

Dass, was wir im Westen unter chinesischer Medizin verstehen, ist nur ein Bruchteil dessen, was chinesische Medizin wirklich ist und ausmacht. Historiker datieren diese Heilkunde auf mehr als 3000 Jahre zurück.

Der Begriff der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstand in den 1950er Jahren, wo eine Kommission von chinesischen Ärzten, die mehrheitlich der westlichen Medizin angehörig waren, von der Regierung Mao Tse-tung beauftragt wurden, «brauchbare Schätze der traditionellen chinesischen Heilkunde»³⁴ sicherzustellen – und somit entstand auch die Begrifflichkeit TCM.

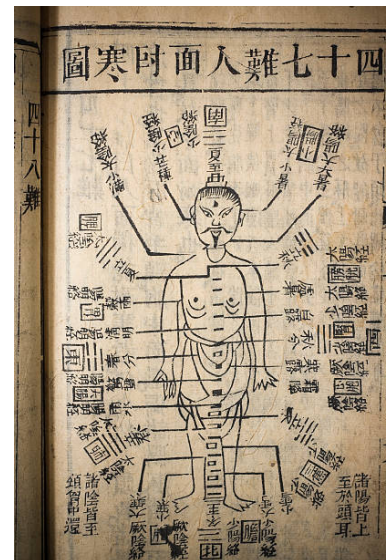


Abbildung 4: Chinesisches Lehrmittel

Unzählig existierende Werke wurden in den 1970er ins Englische übersetzt. Unter Berücksichtigung der kulturellen und sprachlichen Gegebenheiten sowie konträr vorherrschenden Denkmustern zur westlichen Welt, versuchten die Interpreten eine jahrtausendalte Erfahrungswissenschaft zu ergreifen - eine Annäherung also. Es ist erdenklich, dass die Konzepte von den übersetzenden Personen an die hiesigen Gegebenheiten angepasst wurden und der vorherrschende Zeitgeist sicherlich auch in die übersetzten Werke einfluss³⁵. Bei der Entstehung der Lehrbücher in China – und davon ist auszugehen – wurde bereits selektioniert. Die jeweilige Herrschaft bestimmte bei der Machtübernahme, was integriert und was als obsolet zu erklären ist.

Der TCM zugrunde liegt die Weltsicht und Philosophie des Daoismus. «Dazu gehören unter anderem: die Kosmologie, die Lehre der fünf Wandlungsphasen, das Qi-Konzept, die

³⁴<https://www.spektrum.de/news/die-erstaunliche-wiederkehr-der-traditionellen-chinesischen-medizin/1183997>, 05.02.2021-12:11 h

³⁵ Noll in Focks 2018, Seite 2 uff.

Erkenntnis von Yin und Yang und verschiedene Übungen zur Kultivierung des Körpers und des Geistes³⁶». Zu letzterem zählen u.a. Meditation und die Kampfkünste.

In der Lehre der *Wu Xing* (5 Wandlungsphasen: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) werden jeder Wandlungsphase verschiedene Eigenschaften (wie z.B. Jahreszeiten, klimatische Faktoren, innere Organe u.a.m.) zugeordnet. Die Wandlungsphasen beeinflussen sich gegenseitig, kontrollieren und unterstützen sich. Für die *«Darstellung der Funktionszusammenhänge in Gesundheit und Krankheit als auch zur Diagnostik und Therapie werden der Entstehungs- und Kontrollzyklus angewendet»³⁷.*

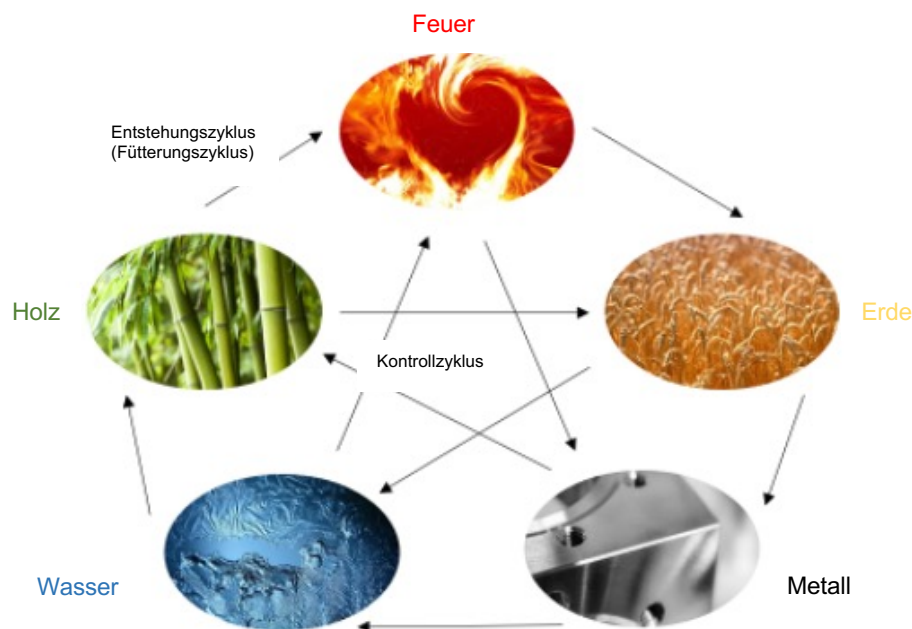


Abbildung 5: Wu Xing mit Entstehungs- & Kontrollzyklus

So wie in den Wandlungsphasen im Uhrzeigersinn jedes Element genährt wird (Mutter-Kind-Beziehung), widerspiegelt dieser Kreislauf auch die verschiedenen Lebensphasen eines Menschen (Kindheit, junges Erwachsenenalter, reifes Erwachsenenalter, Ruhestand, Tod & Wiedergeburt) und die Abfolge der Jahreszeiten (Frühling, Sommer, Herbst, Winter). Die Wandlungsphase Erde repräsentiert die 5. Jahreszeit, der Spätsommer. Diesem Element zugehörig sind u.a. die Qualitäten Fürsorglichkeit und Achtsamkeit. In vielen Darstellungen wird die Erde in der Mitte gezeigt: die Erde nährt und versorgt mit ihrem Funktionskreis Magen und Milz. *«Ein Funktionskreis umfasst den körperlichen wie auch den seelisch-geistigen Bereich und steht immer auch in Verbindung zu anderen Funk-*

³⁶ <https://taiji-forum.de/glossar/daoismus/> 04.02.2021-16:57 h

³⁷ Jacoby 2017, S. 30

tionskreisläufen bzw. Organen³⁸», wobei unter Organ nicht dasselbe wie in der westlichen Anatomie verstanden wird. Jedes Organ hat zudem eine zweistündige energetische Hochphase, während dieser Zeit ist das Organ optimal und äusserst wirksam zugänglich. Der Systemkreislauf wiederholt sich innerhalb 24 Stunden stetig.

Gesundheit wird in China als ein *«ausgewogener, harmonischer Zustand sowohl zwischen Yin und Yang als auch innerhalb der fünf Wandlungsphasen³⁹»* definiert. Der Mensch ist gesund, solange seine innere Harmonie besteht und er sich im Gleichgewicht von *Yin und Yang* befindet. Das Ziel der Gesunderhaltung und somit ein Ausbleiben von Krankheit wird immer präventiv verfolgt.

Die Theorie von *Yin und Yang* beschreibt die wechselseitige Beziehung und Gegensätzlichkeit aller Dinge (Tag/Nacht, schwarz/weiss, heiss/kalt, etc.). Diese geschlossene Einheit der Polaritäten und deren Abhängigkeit verdeutlicht, dass alles dem steten Wandel unterworfen ist.

Durch äussere klimatische Faktoren (Wind, Kälte, Hitze, Trockenheit, Feuchtigkeit/Nässe) und/oder innere Einflüsse (Wut/Zorn, Freude/Begierde, Sorge/Kummer, Trauer/Zukunfts-sorgen, Angst/Schock) sowie andere Einwirkungen (z.B. Stress, Konstitution, schlechte Ernährung, Sexualität, Umwelteinflüsse) kann ein Ungleichgewicht entstehen und die Energieströme stocken und sogar blockieren. Über eine längere Zeit entsteht so Krankheit.

Jede einzelne Emotion (z.B. Frust, Begeisterung etc.) beeinflusst zudem die Verhaltensweisen eines Menschen und somit seine psychische Verfassung. In der TCM spricht man von den *«fünf geistigen Entsprechungen⁴⁰»* (*'Hun'*, *'Shen'*, *'Yi'*, *'Po'*, *'Zhi'*). Jeder Aspekt wird einer Wandlungsphase zugeordnet. *'Yi'* (Intellekt) gehört zur Wandlungsphase Erde und zeichnet das Sein und die individuelle Wirklichkeit ab. Dominant und kontrollierend sind jedoch *'Hun'* (Wanderseele / Wu Xing: Holz) und *'Po'* (Körperseele / Metall). *'Hun'* verkörpert mehrheitlich das Unbewusste und *'Po'* steuert *«alle lebensnotwendigen Funktionen⁴¹»* des Menschen. *'Zhi'* (Willenskraft) wird dem Wasserelement zugeordnet und *«ist die Basis für 'Shen' (Geist). Ist das 'Shen' klar und 'Zhi' kräftig, so kann ein Mensch mit guten Ressourcen seine Ziele verfolgen⁴²»*. Die Funktionsfähigkeit der inneren Zang (Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere) bilden die Grundlage für *'Shen'*.

³⁸ Wu 2017, S. 27

³⁹ <https://www.naturmedizin-leben.de/gesundheits-sicht-der-traditionellen-chinesischen-medicin/> 03.02.2021-16:13 h

⁴⁰ Ploberger 2012, Seite 50

⁴¹ Ploberger 2012, Seite 58

⁴² Ploberger 2012, Seite 60

Qi wird bei der Übersetzung von chinesischen Medizinkonzepten als *Energie* oder *Lebensenergie* verstanden. *Qi* ist überall und in jedem Organismus vorhanden. Solange die Lebensenergie *Qi* im Individuum gleichmässig fließt und das Gesamtsystem entlang der Meridiane (*Jing Luo*), die alle inneren Organe (*Zang Fu*) des Körpers verbinden, versorgt, fühlt sich der Mensch gesund und vital.

Neben *Qi* sorgen auch *Xue* (Blut), *JinYe* (Körpersäfte) und die Essenz *Jing*, dass der menschliche Körper genährt und befeuchtet ist und sein *Shen* (Geist) erblühen kann. Unter der Essenz *Jing* wird eine Art «Urenergie» verstanden, die jede Person von seinen Erzeugern in die Wiege gelegt bekommen hat. In der Literatur wird sie oftmals als *Lebenskerze* dargestellt und so erklärt, dass je nach Wandel der Person, diese *Lebenskerze*, «Urenergie», schneller oder langsamer schwindet.

Im Gegensatz zur Schulmedizin, die nach einer umfassenden Anamnese und anhand der vorherrschenden Symptome die Therapieform wählt, basiert die chinesische Medizin auf dem ganzheitlichen Ansatz: das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Das Heilverfahren wird nach der Anamnese und der Zungen- und Pulsdiagnostik gewählt. Dazu stehen zur Verfügung: Akupunktur, Kräuterheilkunde, Tuina-Massage, Moxibution, Akupressur, Ernährungstherapie und die Bewegungs- & Atemtechniken *Qi Gong* und *TaiChi*. Die Wahl der entsprechenden Heilmethoden setzt den Fluss des *Qi* wieder frei, so dass das dynamische Gleichgewicht von *Yin und Yang* wieder hergestellt wird⁴³.

Wer also einem gesunden Lebenswandel pflegt, mit genügend Bewegung, einem minimalen Stresslevel, ausgewogener Ernährung und ausgeglichener emotionaler Erregungen, wird dadurch wahrscheinlich ein hohes Alter erreichen können.

3.2 chinesische Ernährungslehre

In der chinesischen Diätetik wird jedes Nahrungsmittel aufgrund seiner Eigenschaften entweder *Yin* oder *Yang* zugeordnet. *Yin* charakterisiert Kälte und Feuchtigkeit und *Yang* steht für Wärme und Trockenheit. Als Grundlage für diese Zuweisung dienen beispielsweise Wachstumsgeschwindigkeit, Farbe, Konsistenz u.v.m. eines Lebensmittels.

⁴³ <https://www.chinamed.com/tcm/einfuehrung>, 03.02.2021-16:58 h

Beim Temperaturverhalten eines Lebensmittels unterscheidet man: kalt, kühlend, neutral, warm und heiss. Zudem gibt es Auskunft darüber, ob das Nahrungsmittel den menschlichen Organismus eher kühlt oder wärmt oder ob diesbezüglich keine Tendenz besteht.

Durch die Zubereitungsmethode (z.B. dünsten, anbraten, backen etc.) kann das Temperaturverhalten in Richtung heiss oder kalt verändert werden.

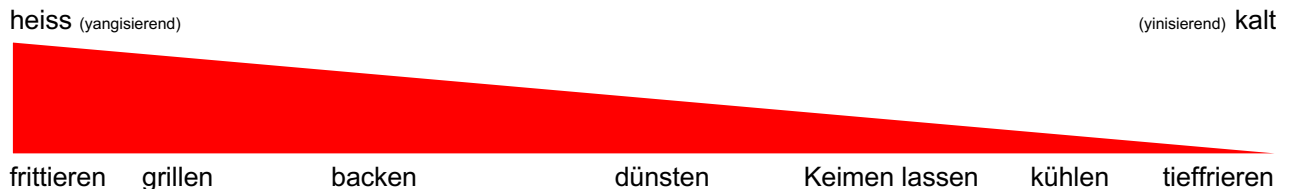


Abbildung 6: Temperaturverhalten durch Zubereitungsmethode

Die Theorie der 5 Wandlungsphasen (*Wu Xing*) spielt bei der Zuteilung der Nahrungsmittel und Heilkräuter mit deren Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, neutral, scharf, salzig) ebenfalls eine Rolle. Die neutrale und aromatische Geschmacksrichtung findet sich vorwiegend in Küchenkräutern wieder.

Die Wandlungsphasen sind voneinander abhängig und so wird in der chinesischen Diätetik die Wirkung des Nahrungsmittels oder des Heilkrauts durch den Geschmack auf das ganze System betrachtet. Man unterscheidet zwischen Botschafts- und Theoriegeschmack. Der Botschaftsgeschmack bezieht sich auf das Nahrungsmittel bzw. Heilkraut. Mit dem Theoriegeschmack wird die Geschmacksrichtung und deren Wirkung auf das Gesamtsystem widerspiegelt, mit der das Gleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang* zurückgewonnen werden kann.

Die chinesische Ernährungslehre legt ausserdem Wert auf saisonale und regionale Produkte, und dass die Nahrungsmittel und Zubereitungsmethoden der jeweiligen Lebensphase (z.B. Schwangerschaft, Kindheit, Rentenalter) entsprechen und mitberücksichtigt werden.

Die Tellerportionen sollen am Morgen wie ein Kaiser, am Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettler geschöpft werden.

4. Hochsensitivität aus Sicht der TCM

In diesem Kapitel wird das Konstrukt der Hochsensitivität anhand der vier Indikatoren nach Prof. Dr. E. Aron ansatzweise aus Sicht der chinesischen Medizin erläutert. Mein Vorhaben beschränkt sich auf diejenigen Aspekte, woran sich sehr wahrscheinlich eine hochsensible Person erkennen lässt.

In der rechten Spalte erläutere ich einzelne – aus meiner Sicht massgebliche - Zusammenhänge und Erklärungen aus Sicht der TCM.

Abschliessend lege ich das Augenmerk auf einen für mich massgeblichen Funktionskreis, der mir dann als Grundlage für den Praxisteil dient.

Indikatoren des Konstrukts Hochsensibilität (Auszug 1:1 aus den Seiten 13-16 dieser Diplomarbeit)	Erläuterungen aus Sicht der chinesischen Medizin (beteiligte Zang Fu / Wandlungsphasen etc.)
gründliche Informationsverarbeitung: • stärkere und tiefere Verarbeitung von inneren und äusseren Reizen, nehmen ihre Umwelt vielschichtiger und intensiver wahr, denken überaus mehr nach, eine gezielte Reizfilterung von wichtigen und unwichtigen Aspekten scheint unmöglich.	Der Mensch nimmt über seine Sinnesorgane wahr. Für die äussere Wahrnehmung spielen meines Erachtens mehrheitlich die Augen und die Ohren eine Rolle. Die Augen öffnen sich durch die Leber (Le) und die Ohren sind dem Element Wasser, der Niere (Ni), zugeordnet. Das Hören wird demzufolge vom Funktionskreis Niere (öffnet sich in den Ohren) gewährleistet und über die Tochter des Nieren-Yang (NiYang), der Gallenblase (Gl), sichergestellt. <i>«Aber auch das Herz (He) übt einen Einfluss aus, da es sowohl Qi als auch Xue zu den Ohren transportiert⁴⁴».</i> Bei der Interpretation und Bewertung von innen und äusseren Reizen sowie der Reizfilterung steht in erster Linie 'Yi', unser Verstand, unser Intellekt. Allgegenwärtig sind 'Hun' und 'Po'. 'Hun' speichert sämtliche bewusst und unbewusst erlebte Sinneseindrücke. 'Po' steuert und kontrolliert alle angeborenen Reflexe. <i>«'Po' hat eine wichtige Aufgabe: Es steht mit der Essenz (dem Jing) des Körpers in einer engen Verbindung und vermittelt zwischen dieser und den anderen Substanzen des Körpers.⁴⁵».</i> Im Entstehungszyklus (Sheng-Zyklus) füttert die Mutter (Metall) das Kind (Wasser), bzw. das Lungen-Qi (LuQi) füttert das Nieren-Qi (NiQi). Daher ist es von grosser Wichtigkeit, dass das LuQi kräftig genug ist, damit das NiQi und somit auch das <i>Jing</i> genährt werden. Grübeln und Nachdenken sind Verhaltensweisen der Wandlungsphase Erde. Nehmen diese Aspekte überhand, stagniert Qi im Magen (Ma) und in der Milz (Mi). Das wiederum führt zu einer Resorptionsschwäche und Feuchtigkeitsansammlungen im Körper zeichnen sich ab.

⁴⁴ Ploberger 2012, Seite 73

⁴⁵ Ploberger 2012, Seite 58

Indikatoren des Konstrukts Hochsensibilität (Auszug 1:1 aus den Seiten 13-16 dieser Diplomarbeit)	Erläuterungen aus Sicht der chinesischen Medizin (beteiligte Zang Fu / Wandlungsphasen etc.)
Übererregbarkeit: kann sich als körperliche und/oder emotionale Anspannung zeigen.	Eine Übererregbarkeit durch die «<i>vermehrte Wahrnehmung von Sinneseindrücken</i>» führt zu Stress. Als stressanfällig gelten die <i>Zang</i> Leber und Herz mit ihren Geistwesen 'Hun' und 'Shen'. Ebenso belastet Stress die Nieren, das nachgeburtliche Nieren-Yin und das <i>Jing</i>⁴⁶. Die Milz erzeugt aus der Nahrung und dem göttlichen Qi der Luft (<i>Da Qi</i>) das nachgeburtliche <i>Qi</i> und <i>Xue</i>. Beides wird durch die Lunge (Lu) und das Herz (He) über die <i>Jing Luo</i> im Körper verteilt. Die Leber (Le) ist u.a. für den ungehinderten und gleichmässigen Fluss von <i>Qi</i> und den Emotionen im gesamten Organismus zuständig. Gerät der Fluss nun ins Stocken oder stagniert sogar, sind Disharmonien im Gesamtsystem vorprogrammiert. «<i>Die Wurzeln aller Stagnationen liegen in der Leber</i>⁴⁷» und ihre Auswirkungen zeigen sich bspw. in unangemessen emotionalen Interaktionen, in Verdauungsbeschwerden, in Schlafstörungen u.v.m. Die Leber attackiert die Milz (<i>Wu Xing, Ko Zyklus: Holz kontrolliert Erde</i>). Die Milz, die Mutter des Blutes und für die Bildung von <i>Xue</i> und <i>Qi</i> zuständig, wird somit in ihrer Aufgabenerfüllung gehindert. Die Leber speichert <i>Xue</i>. Bei einem Mangel an <i>Xue</i> findet kein Geistwesen seine Ruhe. Vor allem 'Shen' und 'Hun' lassen den Menschen dies in der Nacht spüren mit z.B. Schlafproblemen, oder wirren Träumen. Eine weitere Aufgabe der Milz ist die «<i>Umwandlung und der Transport der JinYe</i>⁴⁸». Findet diese Aufgabe unzureichend statt oder wird die Weiterleitung sogar behindert, zeichnen sich über kurz oder lang vermehrt Feuchtigkeits- und Schleimproblematiken im

⁴⁶ Email-Interview mit Dr. Weidinger, 10.01.2021, Anhang 1

⁴⁷ Zitat Frau Meissner, TCM TEAM, Ausbildung 2018-2020 in Wien

⁴⁸ Ross 2017, Seite 122

Indikatoren des Konstrukts Hochsensibilität (Auszug 1:1 aus den Seiten 13-16 dieser Diplomarbeit)	Erläuterungen aus Sicht der chinesischen Medizin (beteiligte Zang Fu / Wandlungsphasen etc.)
	menschlichen Organismus ab: Gewichtszunahmen, Depressionen, Herz-Kreislaufproblemen, können u.a. die Folge sein. Im Fütterungszyklus (Mutter nährt Kind) – Erde nährt Metall – führt dies mit der Zeit zu einer Mangelversorgung, was wiederum eine Schwächung des <i>WeiQi</i> mit sich bringt.

Indikatoren des Konstrukts Hochsensibilität (Auszug 1:1 aus den Seiten 13-16 dieser Diplomarbeit)	Erläuterungen aus Sicht der chinesischen Medizin (beteiligte Zang Fu / Wandlungsphasen etc.)
emotionale Intensität oder Reaktivität inkl. Empathie überaus starken Empfindung von sämtlichen Gefühlen. Diese emotionale Intensität oder Reaktivität korreliert mit der Tiefenverarbeitung von inneren und äusseren Reizen - unabhängig der Situation oder der jeweiligen Lebensphase.	«Das Qi der fünf Zang-Organe bildet die geistigen Aspekte und erzeugt die fünf Emotionen⁴⁹». Die TCM differenziert auch hier Yin- und Yang-Emotionen. Letzteres besteht kurzzeitig und verfliegt schnell wieder. Diese Emotionen lassen Qi und Yang in die Höhe schnellen (Zorn, Freude/Begeisterung). Yin-Emotionen können kurzzeitig Qi ersticken. Bestehen Yin- wie auch Yang-Emotionen länger, schädigen sie neben dem jeweiligen Zang auch Xue, JinYe und Yin⁵⁰. «Bei Blut- und Yin-Mangel-Problemen kommen verstärkt die Emotionen der mangelversorgten Organe zum Vorschein: Angst (Yin-Mangel der Niere), Wut und Aggression (Leber Blut-Yin-Mangel), ...⁵¹». Lässt sich das Individuum «leicht durch äussere negative Einflüsse beeinflussen⁵²», so ist 'Po' schwach. Kontrolliert wird 'Po' von 'Shen' (Ko-Zyklus). 'Shen' wird zudem als «Herrscher der Organe»⁵³ bezeichnet. Für eine emotionale Balance zeichnen die beiden Zang Leber und Herz verantwortlich. Beide weisen eine hohe Störempfindlichkeit auf. Das Geistwesen 'Shen', das seinen Sitz im Herzblut und Herz-Yin hat, «belebt Körper und Bewusstsein, es ist die treibende Kraft der Persönlichkeit⁵⁴». Wird eine Emotion als sehr stark und tief berührend wahrgenommen, kann es durchaus sein, dass der Mensch weint und somit 'Shen' tangiert. Die Tränenflüssigkeit ist der Leber zugehörig. Das nachgeburtliche Yin wird im Nieren-Yin gespeichert. Besteht hier bereits eine Leere, ein Mangel, weil bspw. eine Milzschwäche vorhanden ist, so wird dies auch zu Yin-Mangelzuständen in an-

⁴⁹ Ni 2012, Seite 39⁵⁰ Ploberger 2012, Seite 13⁵¹ Weidinger 2019, Seite 124⁵² Ploberger 2012, Seite 59⁵³ Ploberger 2012, Seite 56⁵⁴ Ross 2017, Seite 35

Indikatoren des Konstrukts Hochsensibilität (Auszug 1:1 aus den Seiten 13-16 dieser Diplomarbeit)	Erläuterungen aus Sicht der chinesischen Medizin (beteiligte Zang Fu / Wandlungsphasen etc.)
	deren <i>Zang</i> führen (<i>WuXing</i>: Fütterungszyklus). Der Fütterungszyklus beginnt in der Wandlungsphase Erde: Erde füttert Metall / Metall füttert Wasser / uff. Besteht nun ein MilzQi-Mangel, wird zu wenig <i>Xue</i> und möglicherweise vonseiten des MagenQi und MagenYin nur geringfügig <i>JinYe</i> gebildet. <i>Xue</i> und <i>JinYe</i> nähren das NierenYin und werden hier gespeichert. Bei einem Mangel findet dieser Vorgang unzureichend oder gar nicht statt. Über den Verachtungszyklus (Wasser weicht Erde auf⁵⁵) erfolgt eine zusätzliche Minderung des MilzQi und/oder MagenQi/MagenYin. Wie bereits erwähnt, ist eine der Hauptaufgaben der Leber dafür zu sorgen, dass der kontinuierliche Fluss von <i>Qi</i> und <i>Xue</i> funktioniert und somit auch der der Emotionen. «Die heftigsten Störungen der Emotionen und des Verhaltens haben in Le- oder Blut-Disharmonien ihre Ursache⁵⁶».

⁵⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 1, Seite 124

⁵⁶ Ross 2017, Seite 256

Indikatoren des Konstrukts Hochsensibilität (Auszug 1:1 aus den Seiten 13-16 dieser Diplomarbeit)	Erläuterungen aus Sicht der chinesischen Medizin (beteiligte Zang Fu / Wandlungsphasen etc.)
sensorische Empfindlichkeit • Eine sensorische Empfindlichkeit kann unterschiedliche Ausprägungen haben. Das ist der einzige Indikator, der von Individuum zu Individuum unterschiedlich ausgeprägt ist.	Jede sensorische Empfindung (sehen, tasten, schmecken, riechen, hören) ist einer Wandlungsphase bzw. einem <i>Zang</i> zugehörig. Dabei wird der Geruchssinn neben der Lunge auch dem Herz zugeschrieben. <i>«Die fünf Gerüche treten durch die Nase ein, sie werden von Lunge und Herz gespeichert. Sind Lunge und Herz erkrankt, so kann die Nase nicht riechen⁵⁷»</i>. Für die Einatmung ist die Niere zuständig und die Lunge bewerkstelligt die Ausatmung, wie auch die Verteilung von <i>Qi</i> im Körper. Der Geschmacksinn ist der Milz zugeordnet, obwohl sich das Herz in die Zunge öffnet. Diese enge Verbindung der beiden <i>Zang</i> Milz und Herz bemerkt man auch im persönlichen Miteinander, wenn beispielsweise jemand den Satz äussert: «Du hast einen guten Kleider-Geschmack». In der TCM weisen alle sensorischen Reize <i>Yang</i>-Charakteristika auf. Nimmt eine Person einen Sinneseindruck übermässig wahr, mangelt es demnach an <i>Yin</i>, da die Reizintensität nicht ausgehalten wird⁵⁸. Eine sensorische Empfindlichkeit über einen längeren Zeitraum führt zu Stress im Organismus. Und Stress bedeutet Stagnation von <i>Qi</i> und <i>Xue</i> im Funktionskreis Leber.

⁵⁷ Ploberger 2012, Seite 73

⁵⁸ Ploberger 2012, Seite 74

4.1 Grundlage für den Praxisteil

Auf den nachfolgenden Seiten lege ich das Augenmerk auf einen für mich massgeblichen Funktionskreis und bestimme vereinzelt Zungen-, Puls- und Gesichtsdiagnostik-Merkmale. Diese Aspekte dienen mir dann als Grundlage für den Praxisteil.

Indikator des Konstrukts Hochsensibilität	Fokus für Ernährungskonzept
gründliche Informationsverarbeitung	<u>Augenmerk auf:</u> <i>MiQi-Mangel</i> Besondere Erkennungsmerkmale der Zunge⁵⁹ <u>Zungenkörper:</u> blass, breit, Zahneindrücke <u>Zungenbelag:</u> weisslich, zart <u>Weiteres:</u> Bei erheblichem MiQi-Mangel ist die Zunge zudem feucht-nass. Mit zunehmender Zeit wird das Mi- und NiYang ebenfalls beeinträchtigt. Die Zungenkörper ist dann in die Höhe geschwollen und hat einen dicken weissen Belag. Der Zungenbelag gibt Auskunft über die Verdauungskraft von Magen und Milz und dessen unterstützendem <i>Zang</i> der Niere. Pulsdiagnostik⁶⁰ Guan Position, Hand rechts: bei Feuchtigkeitsthematik voll, weich und schlüpfrig Hinweise zur Gesichtsdiagnostik⁶¹ -blasser Gesichtsfarbe; bei erheblichem MiQi-Mangel kann die Gesichtsfarbe ins gelbmatt wechseln -leichte Schwellungen um die Augen (in Verbindung mit LuQiMangel), Gesichtssödeme – in Verbindung mit LuQiMangel -bei massivem MiQi-Mangel kann vermehrter Speichelfluss auftreten und/oder der Mund kann nicht geschlossen gehalten werden.

⁵⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2019, Modul 5, Seite 7, 8, 11, 14-16, 19

⁶⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2019, Modul 5, Seite 48+49

⁶¹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 5, Seite 61, 65, 70, 74

Indikator des Konstrukts Hochsensibilität	Fokus für Ernährungskonzept
Übererregbarkeit	<u>Augenmerk auf:</u> <i>LeQi-Stagnation</i> Besondere Erkennungsmerkmale der Zunge⁶² <u>Zungenkörper:</u> Seitenränder geschwollen, ausgeprägte Zahneindrücke, evt. rote Zungenränder, wenn mit der Stagnation Hitze einhergeht; evt. abgeschnürte Ränder Pulsdiagnostik⁶³ Guan-Position Hand links: gespannt, bei Feuchtigkeitsthematik zusätzlich voll bei erheblicher LeQi-Stagnation, vor allem in Verbindung mit Blutmangel: saitenförmig Hinweise zur Gesichtsdiagnostik⁶⁴ -zwischen den Augenbrauen vertikale Falte/n (bei 2 und mehr Falten: gleichlang) -horizontalen Stirnfalten, bedingt durch Feuchtigkeit der Milz -nach innen gekehrte Oberlippe und/oder auf die Unterlippe beißen

⁶² TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2019, Modul 5, Seite 7, 11+12

⁶³ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2019, Modul 5, Seite 48+49

⁶⁴ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 5, Seite 69, 74

Indikator des Konstrukts Hochsensibilität	Fokus für Ernährungskonzept
<i>emotionale Intensität oder Reaktivität inkl. Empathie</i>	<u>Augenmerk auf:</u> <i>NiYin-Mangel</i> Besondere Erkennungsmerkmale der Zunge⁶⁵ <u>Zungenkörper:</u> dünn, schmal, trocken, evt. Längsriss im UE bis OE <u>Zungenbelag:</u> kein Belag, rot <u>Weiteres:</u> Bei erheblichem <i>Yin</i>-Mangel kann die Zungenspitze nach unten hängen. Pulsdiagnostik⁶⁶ Chi-Position Hand links: dünn, fein, oberflächlich Hinweise zur Gesichtsdiagnostik⁶⁷ rote Wangen und blasses Gesicht, kreisförmiger Haarausfall am Kopf (zwischen Akupunkturpunkt Du Mai 19 und Du Mai 20)

⁶⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2019, Modul 5, Seite 9, 11, 14

⁶⁶ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2019, Modul 5, Seite 49

⁶⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2018, Modul 5, Seite 62+ 63

Indikator des Konstrukts Hochsensibilität	Fokus für Ernährungskonzept														
<i>sensorische Empfindlichkeit</i>	<u>Augenmerk auf:</u> <i>LeQiStagnation mit YinMangel in verschiedenen Zang; speziell <u>NiYin</u>, da es für alle YinMangel-Zustände im System in Betracht gezogen werden muss.</i> Dieser Indikator ist individuell und von Person zu Person unterschiedlich. <table> <tr> <td>lichtempfindlich</td><td>LeBlut-Mangel</td></tr> <tr> <td>geräuschempfindlich</td><td>NiYin-Mangel</td></tr> <tr> <td>Schreckhaftigkeit</td><td>LeBlut- und HeBlut-Mangel</td></tr> <tr> <td>Zugluft-Empfindlichkeit</td><td>Le-Blut-Mangel</td></tr> <tr> <td>geruchsempfindlich</td><td>LuYin-Mangel</td></tr> <tr> <td>kratzende Kleiderstoffe</td><td>LuYin-Mangel</td></tr> <tr> <td>Gusto auf Süßes</td><td>MiQi-Mangel</td></tr> </table>	lichtempfindlich	LeBlut-Mangel	geräuschempfindlich	NiYin-Mangel	Schreckhaftigkeit	LeBlut- und HeBlut-Mangel	Zugluft-Empfindlichkeit	Le-Blut-Mangel	geruchsempfindlich	LuYin-Mangel	kratzende Kleiderstoffe	LuYin-Mangel	Gusto auf Süßes	MiQi-Mangel
lichtempfindlich	LeBlut-Mangel														
geräuschempfindlich	NiYin-Mangel														
Schreckhaftigkeit	LeBlut- und HeBlut-Mangel														
Zugluft-Empfindlichkeit	Le-Blut-Mangel														
geruchsempfindlich	LuYin-Mangel														
kratzende Kleiderstoffe	LuYin-Mangel														
Gusto auf Süßes	MiQi-Mangel														

5. Praxisbezogene Umsetzung

In diesem Abschnitt soll geklärt werden, inwieweit die fokussierten Aspekte aus Punkt 4.1 für Menschen mit erhöhter Sensitivität für eine Ernährungsempfehlung in Frage kommen. Für die Erhebung wird eine onlinebasierte Umfrage erstellt, die sich an den Fragebogen nach Prof. Dr. Aron in der Dissertation von Christina Blach⁶⁸ anlehnt und Fragen zum Ernährungsverhalten & Wohlbefinden enthält.

5.1 Erhebung

Zielgruppe

Für die Erhebung werden gesunde, hochsensitive Männer und Frauen im Erwachsenenalter (ab 20 Jahre) in Betracht gezogen. Davon ausgeschlossen sind schwangere Frauen, da aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre für diese Zielgruppe spezielle Ernährungsempfehlungen gelten.

Als wahrscheinlich hochsensitiv gelten Personen, bei denen im Selbsteinschätzungstest von 27 Aussagen bei mehr als der Hälfte der Aussagen ein 'ja' resultiert.

Informationsbeschaffung

Die Online-Umfrage wird auf survio.com erstellt. Dieses Tool ist einfach handzuhaben und das Ausfüllen auf dem Handy ist leicht gemacht. Die Auswertungen stehen unmittelbar zur Verfügung und können als Excel-Datei exportiert werden.

Neben 27 Aussagen zur Hochsensibilität beantworten die Probanden zusätzlich 27 Aussagen zum Ernährungsverhalten und zum eigenen Wohlbefinden. Diese stützen sich auf die Erkenntnisse aus dem Theorieteil der 4 Indikatoren aus Sicht der chinesischen Medizin. Jede Aussage wird mit 'ja' oder 'nein' beantwortet. Zudem sind die Probanden gebeten, ihr Geschlecht und ihr Alter anzugeben.

Bevor die Interessierten die Aussagen beantworten, werden sie über den Zweck der Umfrage und über die Datenschutzbestimmungen informiert.

⁶⁸ <https://www.hochsensibel.org/wissenschaftliches-netzwerk/doktorandenservice.php>, Dissertation Blach Christina, Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität (Med. Univ. Graz, 2016) – entnommen am 05.10.2020, 17:18 h

Die Umfrage mit Total 54 Aussagen gibt nach der Auswertung Aufschluss darüber, welche Funktionskreise prioritär unterstützt werden sollen. Dabei werden die Antworten der HSP-Fragen als Kontrollelement gewertet.

Für das Ernährungskonzept zählen die Schwerpunkte aus den Aussagen zum Ernährungsverhalten & Wohlbefinden, die $\geq 1/3$ der Ja-Antworten erzielten. Dieses Vorgehen basiert auf der Annahme, dass ein schwaches Milz-Qi eher eine 'Vulnerable Sensitivität' nach sich zieht.

Nachstehende Zuordnung der Aussagennummern der Umfrage (Anhang 2) nach Aufteilung 'HSP-Selbsteinschätzung' und 'Ernährungsverhalten & eigenem Wohlbefinden':

Aussagennummern der Umfrage	
Hochsensibilität	Ernährungsverhalten & Wohlbefinden
2/3/7/8/10/11/13/14/16/19/21/23/25/26/28/ 31/32/34/37/38/40/43/44/46/47/50/52	1/4/5/6/9/12/15/17/18/20/22/24/27/29/30/ 33/35/36/39/41/42/45/48/49/51/53/54

Mir ist bewusst, dass es sich beim Ausfüllen der Umfrage um eine subjektive Momentaufnahme handelt.

5.2 Ergebnisse

Zur Umfrage eingeladen wurden Freunde und Bekannte via WhatsApp. Einzelne leiteten den Link an weitere Familienmitglieder und/oder Interessierte weiter. Die Umfrage wurde 89 x angeklickt und von 50 Personen im Alter zwischen 20 und 79 Jahren vollständig ausgefüllt.

Von diesen Menschen weisen - nach Auswertungskriterium des Fragebogens nach Prof. Dr. Aron (mind. 14 Ja-Fragen) - 20 Personen (zwei Männer und 18 Frauen) wahrscheinlich eine erhöhte Sensitivität auf. Drei Frauen verfügen sogar über eine aussergewöhnlich hohe Sensitivität.

Diese Referenzgruppe dient mir nun als Grundlage für die Erarbeitung der Ernährungsempfehlung. Die **fett**-gekennzeichneten Aussagen werden addiert und das Ergebnis in den Spalten 'HS' und 'EW' notiert. Die detaillierte Zusammenstellung ist in Anhang 3 ersichtlich. Dieses Bild zeichnet sich ab:

Aussagenummern der Umfrage		Fokus (gemäss Seite 33 uff)	Ernährungskonzept		
Hochsensibilität (HS)*	Ernährungsverhalten & Wohlbefinden (EW)*		HS*	EW*	Priorität
19/ 25/28/34 /38/ 43/44	1/ 18/45/51	LeQi	4	2	3
2/10/11/14/40/46/50	15/24/36/48	NiYin	4	3	4
3/7/13/21/26/31/32/37/47/52	4/6/9/12/17/20/22/29/30/35/39/42/53/54	MiQi	8	9	1
8/16/23	5/27/33/41/49	Xue	1	4	2

Unabhängig davon ergibt sich anhand der Analyse nach *WuXing* in der Pathologie eines MiQiMangels:

MiQiMangel				
Schwester/Bruder: <i>Zang Mi / Fu Ma</i>	Fütterungszyklus: Erde nährt Metall	Kontrollzyklus: Erde saugt Wasser auf	Verletzungszyklus: Erde erstickt Holz	Erschöpfungszyklus: Erde erstickt Feuer
Nahrungsstagnation im Ma ⇓ zeigt sich bspw. in: -seitliche Stirnkopfschmerzen -Blähungen -Aufstossen -Klumpen-Gefühl im Ma	LuQiMangel (bzw. Nässe im Di) ⇓ zeigt sich bspw. in: -hüsten -diffuses Schwitzen -Blähungen -Gesichtsödeme	NiYinMangel ⇓ zeigt sich bspw. in: -bleibende Kreuzschmerzen -Vergesslichkeit -Nachtschweiss -innere Unruhe	LeQiStagnation LeBlutMangel ⇓ zeigt sich bspw. in: -kalte Hände -Räusper-Zwang -Lichtempfindlich -brüchige Nägel -Stirnkopfschmerzen	HeBlutMangel HeQiMangel ⇓ zeigt sich bspw. in: -schreckhaft -Herzklopfen -blasses Gesicht -dünnhäutig

6. Ernährungskonzept

Basierend auf den Umfrage-Ergebnissen erstelle ich nun eine Ernährungsempfehlung für hochsensible Personen.

Mir ist bewusst, dass ein Ernährungskonzept stets individuell erstellt wird. Dabei werden zudem das Alter, das Geschlecht, die Konstitution, der Lebensmittelpunkt (Ort, Land), die ausübende Tätigkeit sowie gesundheitliche Beeinträchtigungen und Beschwerden berücksichtigt.

Konzept

MiQi tonisieren, ohne thermisch zu warm zu werden, Xue nähren, Qi und Xue bewegen und NiYin nähren, ohne zu fettig/ölig zu werden.

Im Allgemeinen zu meiden

- überaus kalte und denaturierte Nahrungsmittel, wie zum Beispiel rohe Gurken, eisgekühlte Getränke, Tiefkühlkost, Fastfood, Fertiggerichte -> *schwächen das MiQi*
- fettige, frittierte und sehr süsse Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Wurstwaren, Pommes Frites, orientalische Süßigkeiten -> *sind befeuchtend (schwächen MiQi) und verursachen/verstärken eine Stagnation*
- salzige Nahrungsmittel, wie zum Beispiel, gesalzene Nüsse -> *trocknen NiYin*
- über einen längeren Zeitraum scharf-heisse Gewürze, wie Cayenne, Chili, getrockneter Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Senfkörner, Tabasco -> *verstärken NiYinMangel*
- bitter-kalte Kräuter wie Rhabarber- und Enzianwurzel, Löwenzahn -> *schwächen das MiQi und NiYin*
- oftmals hochprozentiger Alkohol -> *trocknet und fördert Hitze, verköchelt Blut & Säfte*
- Schnaps-Pralinen, Cocktails -> *sind befeuchtend (schwächen MiQi) und verstärken eine Stagnation*
- häufig Kaffee, Tee (schwarzer, grüner, weisser), Rooibos-Tee, Yogitee, Salbei, Thymian, Brennnessel, Salbei, Pfefferminze, Kardamom -> *trocknen und verstärken Blut- & NiYinMangel*
- Stangensellerie, Spargel -> *wirken diuretisch und sind somit trocknend, verstärken Blut- & NiYinMangel*
- bindende Nahrungsmittel wie z.B. Kartoffeln, rote Rüben -> *sind bindend und verstärken eine Stagnation*
- roter & weisser Cicorino, Chicorée -> *verstärken Blut- und NiYinMangel*

- unregelmässiges, spätes Essen -> *schwächen MiQi*
- hastiges Essen -> *fördert Nahrungsstagnation im Ma*
- täglich Milchprodukte wie z.B. Joghurt, Käse, Eier -> *sind befeuchtend (schwächen MiQi), fördern eine Stagnation*
- Essen aus der Mikrowelle -> *fördert QiMangel*
- regelmässige Brotmahlzeiten, vor allem am Abend -> *sind befeuchtend (schwächen MiQi) und verursachen/verstärken eine Stagnation*

Zu empfehlen

Allgemein:

- saisonales Gemüseangebot und Bio-Produkte bevorzugen -> *tonisiert Qi*
- nach Möglichkeit Mahlzeiten frisch zubereiten -> *tonisiert Qi*
- Mahlzeiten in angenehmer und schöner Atmosphäre geniessen (z.B. gedeckter Tisch mit Kerzenlicht), langsam essen und gut kauen -> *tonisiert MiQi, nährt Blut*
- mindestens zwei gekochte Mahlzeiten pro Tag: gekochtes Frühstück -> *tonisiert MiQi*
- leichte Abendmahlzeit, wie z.B. eine Suppe -> *schont MiQi, verhindert Nahrungsstagnation*

Kochmethode:

- saftige Kochmethode, regelmässig klare und pürierte Suppen (auch vor den Hauptspeisen), gekochte Salate, Eintöpfe, Geschmortes, Ragouts, Congée, Kompotte, Muse -> *tonisiert MiQi, nährt Blut & Säfte und NiYin*

Zubereitungsmethode:

- dünsten & Dampfgaren (*nähren NiYin*), blanchieren, im Backofen zubereiten, anbraten -> *tonisiert MiQi, nährt Blut & Säfte und NiYin*

Geschmack & Thermik:

- Nahrungsmittel von neutraler, leicht warmer und leicht kühlender Thermik priorisieren -> *kräftigt MiQi (leicht warm), nährt Blut & Yin (leicht kühl)*
- Vorsicht mit vordergründigem Salzigen und Bitterem, um *Blut, Säfte und Yin* nicht zu verletzen
- nichts vordergründig Saures, wenn eine Stagnation vorliegt -> *wirkt adstringierend*

Gemüse

- *Qi* tonisierende Gemüse wie Blumenkohl, helle Kürbissorten, gelbe Rüben, Karotten, Knollensellerie, rote & gelbe Paprika, Romanesco, Rotkohl, Weisskohl, Wirz, Kohlrabi, Knollensellerie
- *Blutnährende* Gemüse wie Brokkoli, Federkohl, Mangold, Petersilienwurzel, Spinat, Wasserspinat, Stangenbohnen
- *Yin* nährende Gemüse wie Auberginen, Champignons, allg. Pilze, Chinakohl, geschmorte Tomaten, Zucchini
- *Qi-* und *Blutbewegende* Gemüse wie Sprossen, Brunnenkresse, Kohlrabi, Mungbohnen sprossen, Radieschen, weisser und schwarzer Rettich

Vermeiden

Neben den bereits aufgeführten Nahrungsmitteln unter 'zu meiden', zählen diese Gemüse ebenfalls noch dazu:

*Pastinaken, Süsskartoffeln, Marroni, Hokkaido-Kürbis -> *sind bindend und verstärken eine Stagnation*

*Fenchel, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Lauch, Bärlauch, Knoblauch -> *sind thermisch zu warm und verstärken Blut- & NiYinMangel*

*Sauerkraut, Essiggurken -> *zu adstringierend*

Hülsenfrüchte

Nachstehende Hülsenfrüchte können nur empfohlen werden, wenn *kein Blut- Säfte-, und YinMangel* vorliegt.

- Kidneybohnen (*tonisieren NiYin*), weisse Bohnen (*nähren Yin*), schwarze Bohnen (*nähren Blut und NiYin*), gelbe Sojabohnen (*nähren Blut, kräftigen MiQi*), schwarze Sojabohne (*nähren NiYin*)

Vermeiden

Azukibohnen, Linsen, Kichererbsen, Mungbohnen -> *trocknen stark und verstärken einen Blut-, Säfte- und YinMangel*

Getreidesorten

- Quinoa (*tonisiert MiQi und NiYin*), Amaranth (*tonisiert MiQi*), Buchweizen (*stärkt Yin*), Basmatireis (*Achtung bei Blut- & Säftemangel, da Nässe transformierend*), ab & zu Mais in Form von gebratenen Polentaschnitten (*tonisiert MiQi*), Weizen für Tee (*nährt NiYin*)
- Couscous und Bulgur, nur wenn keine Feuchtigkeitsproblematik vorhanden ist: *nährt NiYin*

vermeiden

*Hafer, da *thermisch bereits zu warm*

*Gerste, Dinkel, Hirse, Grünkern, Roggen -> *zu trocknend und nicht bei Blut-, Säfte- und NiYinMangel*

*Polenta in Breiform -> *zu bindend*

Fleisch / Fisch / Eier / Tofu

- Rind, Rindsleber, Kalb, Huhn, Hühnerleber, Ente, Kaninchen -> *tonisieren MiQi & nähren NiYin*
- Süßwasserrische: Egli, Forelle, Felchen, Zander, Saibling -> *tonisieren NiYin & MiQi*
- Meerwassertiere: Austern, Muscheln, Kaviar, Tintenfisch -> *nähren NiYin*
- Eier in Form als Rührei, poschiertes Ei oder als Eierspeise mit z.B. Gemüse -> *nährt Blut*
- Tofu: 1x pro Woche mit frischen Kräutern -> *nährt Blut & Säfte*

Vermeiden

*Pferd, Ziege, Lamm, Wild -> *thermisch zu warm bzw. heiss und verstärken einen Blut-, Säfte- und YinMangel*

*Schweinefleisch, Truthahn -> *fördert Feuchtigkeit bei MiQiMangel*

*Lachs -> *nie bei Blut-, Säfte- und NiYinMangel*

*Thunfisch, Scampi, Garnelen -> *thermisch zu warm und verstärken einen Blut-, Säfte- und YinMangel*

Wenn eine Stagnation vorhanden wäre, ist zudem von täglichem Fleischverzehr abzuraten.

Aromatische Gewürze & Kräuter

- Frische Küchenkräuter: Basilikum, Oregano (*tonisiert MiQi*), Majoran, Liebstöckel (*nährt MiQi & Blut*), Petersilie (*nährt Blut*), Schnittlauch, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, -> *fördern Feuchtigkeitstransformation*
- Safran, Vanille, Wacholder, Lorbeer -> *tonisiert MiQi*
- in Suppen zum Mitkochen verwenden: westliche (*tonisiert MiQi*) und chinesische Angelikawurzel (*nährt Blut*), Goji-Beeren (*nährt Blut*), Maulbeeren (*nährt Blut*)
- für Kompotte: Zimt, Sternanis, chinesische Datteln (*nährt MiQi & Blut*)

vermeiden

- *Ingwer -> *schwächt NiYin, verletzt LuYin*
- *Salbei -> *nicht bei Stagnationen, Blut-, Säfte & YinMangel verwenden*
- *Kurkuma, Kardamon, Thymian, Pfefferminze, Brennessel -> *trocknen und verstärken einen Blut- und NiYinMangel*
- *Rosmarin -> *verletzen ein geschwächtes NiYin und bewegt nach oben*
- *Curry, Nelken, Chili, Pfeffer, Fenchelsalmen, Tabasco, Muskat -> *Thermik zu heiss und verstärkt somit einen Blut-, Säfte- und YinMangel*

Obst als Kompott oder Mus

- Weintrauben, Rosinen, Aprikosen -> *nährt Blut, MiQi und NiYin*
- Mandarine (süss), Clementine (süss), Orange (süss), süsser Apfel (z.B. die Sorte Gala), Pflaumen, als gedünstetes Obst -> *nährt Blut, Säfte und Yin*
- süsse Brom- & Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Goji-Beeren, Maulbeeren, Schwarzbeeren, rote Datteln, Longan-Frucht -> *nähren das Blut*
- süsser Granatapfel (*tonisiert NiYin*), Feigen (*tonisiert MiQi*), Litschi (*nährt Blut*)

Vermeiden:

- *Südfrüchte (z.B. Ananas, Kiwi) -> *thermisch zu kalt und oftmals zu sauer*

Getränke

- Abgekochtes Leitungswasser lau-warm
- Teemischung aus: Passionsblume, Melisse, Rosenblüten, Hopfen (*nur, wenn keine Stagnation vorhanden*), Johanniskraut -> *nähren NiYin*

- reine Tees: Passionsblumen (*tonisiert NiYin*), Hopfen (nur wenn keine Stagnation vorliegt: *nährt NiYin*), Petersilienkraut (*nährt Blut*), Anis (*tonisiert MiQi*)
- Kompottsäfte wie z.B. Apfel-, Traubensaft: Mischverhältnis 1:10 -> *nährt Blut, Säfte und Yin*
- Dunkles Bier -> *nährt das NiYin*
- bei Unruhe & Einschlafproblemen (*NiYinMangel*) einen Weizentee: 2 EL Weizenkörner, 2 chinesische Datteln, Goji-Beeren und Cranberries in ½ lt. Wasser aufkochen und bei kleiner Temperatur ca. 30 Min. köcheln lassen.

Vermeiden:

- *Fencheltee, Thymiantee -> *thermisch zu warm und verstärkt YinMangel*
- *Chai, Yogitee, grüner/weisser/schwarzer Tee -> *verstärken Blut-, Säfte- und YinMangel*
- *Kakao, Kaffee -> *im Geschmack bitter und verstärken einen YinMangel*

Weiteres

- Getreideauswahl jeden Tag wechseln
- Mahlzeiten in grösseren Mengen kochen und bspw. am Folgetag essen
- Vormitternachts-Schlaf schützt Yin
- regelmässiges Praktizieren von Yoga, TaiChi, QiGong -> *löst Stagnationen*
- Spaziergänge in der Natur, Wandern, Walken, Tanzen -> *löst Stagnationen*
- Terminkalender achtsam führen (nicht überfüllen) -> *schützt Yin*
- keine PC-Arbeit und kein Fernsehen nach 18 Uhr -> *schützt Yin*
- evt. Resilienztraining besuchen
- evt. Unterstützung in Form eines Coachings oder einer Psychotherapie
- Akupunktur und/oder Shiatsu Massage

7. Resumee

In der vorliegenden Diplomarbeit wurde ein Ernährungskonzept für eine Referenzgruppe mit erhöhter Sensitivität und dem Ziel den Alltag ausgeglichener zu erleben, erstellt.

Dabei wurde deutlich, dass der Stärkung der Mitte eine hohe Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Zudem ist bei der Ernährung auf das *Yin*, speziell des Nieren *Yin*, zu achten. Die Nahrungsmittel dürfen hier jedoch nicht zu fettig und/oder ölig sein. Ausserdem wird mit speziell kühlenden Kräutertees unterstützt. Meiner Meinung nach deckt die Ernährungsempfehlung die Nährstoffzufuhr vollumfänglich ab. Daher erachte ich eine zusätzliche Supplementierung, wie sie in der westlichen Ernährungsempfehlung beschrieben ist, als unnötig.

Neben einer ausgewogenen Ernährung mit regelmässig warmen Mahlzeiten ist auch auf ein minimales Stresslevel, eine ausgeglichene emotionale Erregung und auf Erholung zu achten. Aufenthalte in der Natur mit Wandern, Walken, Spaziergängen und das regelmässige Praktizieren von Yoga, QiGong oder TaiChi können helfen, in Balance zu bleiben.

Die chinesische Medizin beruht auf dem holistischen Ansatz. Für das vorliegende Ernährungskonzept wurde weder das Alter, eine Gesichts-, Zungen- noch Pulsdiagnostik bei den einzelnen Probanden berücksichtigt. Ebenso fehlt eine differenzierte Befragung der vier Indikatoren nach Prof. E. Aron, um eine psychische Erkrankung und/oder ein Trauma auszuschliessen.

Auch wenn oben erwähnte Aspekte im Ernährungskonzept fehlen, bin ich dennoch überzeugt, dass die Ernährungsempfehlung eine Besserung mit sich zieht. Meines Erachtens sollte - egal welche Heilmethode gewählt wird – **immer** auch die **Ernährung** unterstützend eingesetzt werden, damit eine Harmonisierung von *Yin und Yang* schneller vollzogen wird.

Dank

Die Entstehung der Diplomarbeit war für mich eine lehrreiche und intensive Zeit. Durch äusserst viele Umstände dauerte die Erstellung länger als geplant.

Ein grosses Dankeschön möchte ich Herrn Dr. med. F. Ploberger B. AC. MA., A-Wien, und Herrn Dr. med. G. Weidinger, A-Bad Sauerbrunn, zukommen lassen, die mich gleich zu Beginn meiner Diplomarbeit mit ihrem Fachwissen und ihren wertvollen Inputs unterstützten. Ebenfalls bedanke ich mich bei Frau Dr. med. N. Konrad, A-Wien, die mit mir ihre Praxis-Beobachtungen bei Menschen mit erhöhter Sensitivität teilte.

Einen besonderen Dank geht an meinen grossartigen und wundervollen Ehemann, der mich immer wieder von Neuem ermutigte, an mich und meine Fähigkeiten zu glauben. Ganz lieben Dank.

8. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Kräuter

Quelle: <https://pixabay.com/de/images/search/ernährung/?pagi=>

Abb. 2 Drei Sensitivitäts-Gruppen

Quelle: https://www.hsp-kongress.ch/images/2017_kongress/downloads/Pluess_Folien_Workshop.PDF, Folie 6

Abb. 3 Sensitivitätstypen

Quelle: HSP Kongress 5.9.2020, Vortrag Dr. Patrice Wyrsh «Eine spirituelle Sicht auf Hochsensibilität und Neurosensitivität», Folie 8

Abb. 4 Chinesisches Lehrmittel

Quelle: unbekannt

Abb. 5 Wu Xing mit Entstehungs- & Kontrollzyklus

Quelle: eigene Darstellung

Abb. 6: Temperaturverhalten durch Zubereitungsmethode

Quelle: eigene Darstellung

9. Abkürzungsverzeichnis

bspw.	beispielsweise
Di	Dickdarm
etc.	et cetera
Gl	Gallenblase
gr.	Gramm
He	Herz
HSM	Hochsensitiver Mensch
HSP	Highly Sensitive Person
Le	Leber
Lu	Lunge
Ma	Magen
Mi	Milz
MRT	Magnetresonanztomographen
Ni	Niere
SPS	Sensing processing sensitivity
TCM	Traditionelle Chinesische Medizin
u.a.	unter anderem
uff	und folgende
u.v.m.	und vieles mehr
z.B.	zum Beispiel

10. Quellenverzeichnis

10.1 Internetquellen

- <https://www.chinamed.com/tcm/einfuehrung>, 03.02.2021-16:58 h
- https://deutschlandfunkkultur.de/hochsensible-menschen-mehr-als-neurotiker.976.de.html?dram:article_id=446057, 16.10.2020-13:50 h und 14:19 h
- <https://www.hochsensibel.org/wissenschaftliches-netzwerk/doktorandenservice.php>, Dissertation Blach Christina, Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität (Med. Univ. Graz, 2016) – entnommen am 05.10.2020, 17:18 h
- <https://hsperson.com/test/higly-sensitive-test/> 02.12.2020
- [https://www.hsp-kongress.ch/images/2017_kongress/downloads/Pluess_Fo-
lien_Workshop.PDF](https://www.hsp-kongress.ch/images/2017_kongress/downloads/Pluess_Fo-
lien_Workshop.PDF)
- <https://www.hsu-hh.de/diffpsych/ehemalige-mitarbeiter/sandra-konrad>, 16.10.2020, 13:30 h
- <https://hsu-hh.de/diffpsych/forschung/hochsensibilitaet-hsp>, 26.10.2020, 12:06 h
- <https://michaelpluess.com> / Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. Child Development Perspectives, 9(3), 138-143., 26.10.2020-15:45 h
- <https://www.naturmedizin-leben.de/gesundheit-aus-sicht-der-traditionellen-chinesischen-medicin/> 03.02.2021-16:13 h
- <https://sensitivityresearch.com/vantage-sensitivity-theory-sensitive-people-benefit-more-from-positive-experiences/> 18.01.2021, 15:13 h
- <https://www.spektrum.de/news/die-erstaunliche-wiederkehr-der-traditionellen-chinesischen-medicin/1183997>, 05.02.2021-12:11 h
- <https://taiji-forum.de/glossar/daoismus/> 04.02.2021-16:57 h

10.2 Buchquellen

- Aron E. N. (2005): *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*. 7. Auflage, DE-München: MVG Verlag, ISBN-Nr. 978-3-636-06246-8
- Aron E. N. (2014): *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Auflage, DE-Paderborn: Junfermann Verlag, ISBN-Nr. 978-3-95571-022-4

- Bengt J. (2017): *Gesünder Leben mit den 5 Elementen. Lebensmittel als Medizin*. 2. Auflage, A-Schiedlberg: BACOPA Verlag, ISBN-Nr. 978-3-390273-506-5
- Bühr B., Engl E. (2019): *Ernährung für Hochsensible*. 1. Auflage, DE-München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, ISBN-Nr. 978-3-8338-6834-4
- Duden (2006): *Die deutsche Rechtschreibung*. 24. Auflage, DE-Mannheim: Dudenverlag Mannheim-Leipzig-Wien-Zürich, ISBN-Nr. 978-3-411-04014-8
- Falkenstein T. (2017): *Hochsensible Männer. Mit Feingefühl zur eigenen Stärke*. 1. Auflage, DE-Paderborn: Junfermann Verlag ISBN-Nr. 978-3-95571-493-2
- Harke S. (2016): *Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten*, 1. Auflage, DE-Petersberg: Verlag Via Nova, ISBN-Nr. 978-3-86616-356-0
- Jacoby B. (2017): *Gesünder leben mit den 5 Elementen. Lebensmittel als Medizin*. 2. Auflage, A-Schiedlberg: BACOPA Verlag, ISBN-Nr. 978-3-90273-506-5
- Kern A. (2020): *Gesunde Ernährung für hochsensible Menschen. Wie du deine Mahlzeiten zu echten Energiespendern machst und dich mit deiner Hochsensibilität dauerhaft stark und ausgeglichen fühlst*. 1. Auflage, DE-Hückelhoven: Remote Verlag, ISBN-Nr. 978-3-948642-02-0
- Kirschner S., Roemer C. (2017): *Hochsensibel. Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung*. 1. Auflage, DE-München: Gräfe und Unzer Verlag, ISBN-Nr. 978-3-8338-5316-6
- Ni M. (1995): *Der Gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin*. DE-Landau: Knaur Verlag, ISBN-Nr. 978-3-426-87570-4
- Ploberger F. (2017): *Das grosse Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin*. 4. Auflage, A-Schiedlberg: BACOPA Verlag, ISBN-Nr. 978-3-901618-63-5
- Ploberger F. (2012): *Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin*. 2. Auflage, A-Schiedlberg: BACOPA Verlag, ISBN-Nr. 978-3-901618-30-7
- Ross J. (2017): *Zang Fu. Die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin*. 7. Auflage, DE-Kulmbach: ML Verlag, ISBN-Nr. 978-3-946746-18-8

- von Blarer Zalokar U., Fendrich B., Haas K., Kamb P., Rüegg E. (2016): *Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin. Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel*. 4. Auflage, A-Schiedlberg: BACOPA Verlag, ISBN-Nr. 978-3-901618-59-8
- Weidinger G. (2019): *Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin*. 9. Auflage, A-Steyr: Ennsthaler Verlag, ISBN-Nr. 978-3-85068-864-2
- Wu L. (2017): *Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)*. 5. Auflage, DE-Murnau a. Staffelsee: Mankau-Verlag ISBN-Nr. 978-3-86374-144-0

10.3 Weitere Quellen

- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), Seite 345–368
- Pluess M. (2017): *Wer ist wirklich „hochsensibel“?* https://www.hsp-kongress.ch/images/2017_kongress/downloads/Pluess_Folien_Workshop.PDF, (entnommen am 05.10.2020)
- TCM-Team (2018): Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Lernbehelf Modul 5, Antlitz- und Körperbildanalyse, A-Bad Vöslau
- TCM-Team (2019): Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, Lernbehelf Modul 5, Zungen- und Pulsanalyse, A-Bad Vöslau
- Wyrsh P. (2020): HSP Kongress 5.9.2020, «Eine spirituelle Sicht auf Hochsensibilität und Neurosensitivität», Folie 8

11. Anhang

Anhang 1: Email-Verkehr Dr. med. G. Weidinger

Anhang 2: Umfrage TCM-Diätetik Diplomarbeit

Anhang 3: Umfrage TCM-Diätetik Diplomarbeit: sortiert nach 'Fokus auf'

Anhang 1: Email-Verkehr Dr. med. G. Weidinger

Von: ogtcm <office@ogtcm.at>

Datum: 10. Januar 2021 um 18:27:16 MEZ

An: Susanne Krissler <susanne.krissler@bluewin.ch>

Betreff: Aw: Fragen für Diplomarbeit

Sehr geehrte Frau Krissler,

ich hatte Ihre Anfrage nicht vergessen, nur war die Fragestellung doch komplexer, so dass ich mir mehr Zeit nehmen wollte, die ich dann nicht fand und dann hab ich's vergessen. Also danke fürs Erinnern!

Ich schreibs direkt zu den Fragen! siehe unten!

a) Wie nimmt man in der chinesischen Kultur Menschen wahr, die "überaus feinfühlig, feinsinnig und über eine differenzierte Wahrnehmung" verfügen? Bekommen Menschen mit diesem Persönlichkeitsmerkmal eine besondere Aufmerksamkeit?

Bezüglich der Kultur kann ich Ihnen das leider nicht beantworten. Aber war es nicht sogar ein Chinese, der erstmalig über "Hypersensibilität" geschrieben hat ...?

Von der TCM her betrachtet ist eine vermehrte Wahrnehmung von Sinneseindrücken am ehesten als eine Form der Stressreaktion und damit Leberthematik zu sehen. Jemand, der für seine normale sichere Wahrnehmung "mehr wahrnimmt", um sich und sein Rudel zu schützen, um sich sicher fühlen zu können (in der TCM denken wir gerne an das Tier in uns, das uns regiert), belastet seine Nieren, seine Essenz, und die Leber mit dem Geist HUN ist dazu da, die Niere zu schützen. Das führt zu einer vermehrten Anspannung der Leber und ich nehme an das wäre das, was man in Puls und Zunge von Hypersensitiven finden würde: vermehrte Nierenbelastung, vermehrte Leberspannung. Ziel so wie in der Meditation ist es ja, die Sinneseindrücke deutlich zu reduzieren, um den Körper zu entlasten, und durch dieses vom "Äußeren Wegkommen" mehr zu sich zu finden und mehr sich selbst wahrzunehmen.

b) Sinneswahrnehmung: Welche Organe/Meridiane werden bei Menschen mit „feinen Antennen“ in der chinesischen Medizin speziell Beachtung geschenkt bzw. gestärkt? Zum Beispiel nehmen diese Personen Gerüche, Geräusche, Reize auf der Haut etc. aussergewöhnlich intensiv wahr.

Wie oben beschrieben Leber und Niere, natürlich dann noch je nach vermehrter Sinneswahrnehmung der Funktionskreis des Sinnesorgans, also intensiviertes Sehen-Leber, intensives Riechen-Lunge, intensives Schmecken- Milz etc.

Wie gesagt, es geht vielmehr darum, ein Gleichgewicht aller Sinneseindrücke zu erzielen, sodass keiner hervorsteht. Vermehrtes Riechen wäre als ein Symptom im FK Lunge, dahinter steckt vielleicht ein Nieren-Yin-Mangel (auch die Lunge braucht viel Yin, welches die Niere zur Verfügung stellt) und dazu gesellt sich die Leber-Qi-Stagnation, der "Stress", den der Körper mit der ganzen Situation der Disbalance hat.

c) Welche Nahrungsmittel wären optimal für Menschen, die überaus sensitiv sind? Welche Lebensmittel sollten Sie vermeiden?

ES geht um das Erzielen der Balance der Mitte - siehe "Heilung der Mitte". Einzelne Lebensmittel zu nennen könnte man z.B. für die Leber- Geschmack "ein bisschen sauer", um sie zu entspannen, etc. Das richtet sich immer nach der TCM-Puls-Zungen-Diagnose, NICHT nach der westlichen Formulierung "Hypersensitivität" oder "XY". Echte Störungen werden nicht mit Lebensmitteln, sondern mit Medikamenten behandelt. Lebensmittel dienen vor allem der Erhaltung der Mitte.

d) Was empfehlen Sie Menschen mit „feinen Antennen“ zudem?

Yoga, Psychotherapie, viel und regelmäßig Bewegung, eine Tätigkeit, die der eigenen Begabung entspricht und Körper und Geist dabei nicht stresst (Puls und Zunge entscheiden, was einen stresst ...!).

Liebe Grüße aus dem österreichischen Burgenland!

Georg Weidinger

Von: ogtcm <office@ogtcm.at>

Datum: 10. Januar 2021 um 18:32:53 MEZ

An: Susanne Krissler <susanne.krissler@bluewin.ch>

Betreff: Aw: Fragen für Diplomarbeit

noch was ist mir eingefallen: Im Schamanismus, aus dem die TCM hervorgegangen ist, betrachtet man das Gefühl, andere vermehrt wahrzunehmen, sich quasi nicht in den eigenen Grenzen halten zu können, als eine große Schwäche. Man schafft es nicht, seine eigenen Grenzen einzuhalten. TCM: Jing-Mangel, wobei das Yin und das Jing nicht zusammengehalten werden kann.

Liebe Grüße,

Georg Weidinger

Anhang 2: Umfrage TCM Diätetik - Diplomarbeit

Aussage zum Ernährungsverhalten & Wohlbefinden Aussage zur erhöhten Sensitivität		Antworten		in Ernährungskonzept berücksichtigen	
Nr.	Aussage	ja	nein	ja	Kommentar
1.	Ich habe immer mal wieder Kopfschmerzen, vorwiegend über den Augen und/oder im Stirnbereich.	4	16		
2.	Starke Sinneseindrücke (wie bspw. sehen, riechen, hören, tasten, spüren) überwältigen mich leicht.	17	3		
3.	Ich lasse mich durch Stimmungen anderer Menschen beeinflussen.	16	4		
4.	Ich habe eine Lebensmittelunverträglichkeit (z.B. Laktose, Fructose).	5	15		
5.	Ich bin nah am Wasser gebaut. Bei fast jeder Kleinigkeit weine ich.	5	15		
6.	Ich habe nach dem Essen oft ein Völlegefühl.	7	13		
7.	In meiner näheren Umgebung nehme ich unterschwellige Feinheiten wahr.	15	5		
8.	Ich glaube, dass ich schmerzempfindlicher als andere Personen bin.	5	15		
9.	Nach dem Essen fühle ich mich oft müde.	8	12		
10.	Nach dem Konsum von Koffein reagiert mein Körper bspw. mit Herzklopfen oder innerer Unruhe.	8	12		
11.	Von lauten Geräuschen, grellem Licht, kratzenden Kleidern und intensiven Gerüchen fühle ich mich schnell überfordert.	12	8		
12.	In stressigen Situationen greife ich gerne zu Nahrungs- und/oder Genussmitteln wie z.B. Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten.	13	7		
13.	Ich habe ein reichhaltiges, buntes Innenleben.	18	2		
14.	Geräusche empfinde ich oftmals als Lärm.	14	6		
15.	Ich schwitze öfters in der Nacht.	9	11		NiYinMangel
16.	Schöne Musik überwältigt mich.	19	1		
17.	Ich nehme zu, obwohl ich jeweils nicht viel esse.	5	15		
18.	Meine Hände fühlen sich warm an.	8	12		
19.	Wenn ich sehr angespannt bin, liegen meine Nerven fast blank und ich will nur noch alleine sein.	12	8		
20.	In der Nacht oder nach dem Aufstehen muss ich husten/hüsteln.	4	16		
21.	Ich glaube, ich bin gewissenhafter als die meisten Menschen in meinem Umfeld.	14	6		
22.	Ich habe Allergien (z.B. Heuschnupfen, Asthma).	9	11		Fokus auf MiQi, LuQi & LuYin setzen

Aussage zum Ernährungsverhalten & Wohlbefinden Aussage zur erhöhten Sensitivität		Antworten		in Ernährungskonzept berücksichtigen	
Nr.	Aussage	ja	nein	ja	Kommentar
23.	Ich erschrecke leichter als viele meiner Mitmenschen.	10	10		
24.	Ich habe immer mal wieder Kreuzschmerzen, die bei Bewegung jedoch schlechter werden.	3	17		
25.	Ich werde leicht nervös, wenn ich viele Dinge in kurzer Zeit erledigen sollte.	15	5		
26.	Ich achte stets darauf, dass sich Personen in meiner Umgebung in jeder Situation wohl fühlen (z.B. Licht dimmen, Lärmquellen eliminieren).	16	4		
27.	Ich habe öfters trockene Augen.	8	12		Schmerzen eliminieren
28.	Es ärgert mich, wenn von mir erwartet wird, dass ich mehrere Dinge auf einmal erledigen kann.	15	5		
29.	Zwischendurch nasche ich gerne (z.B. Gummibärchen, Schokolade, Kuchen, Kekse).	13	7		Energiehaushalt bei Mahlzeiten unzureichend
30.	Ich verzichte öfters auf das Frühstück.	8	12		Regelmässige Mahlzeiten
31.	Ich setze alles daran, nichts zu vergessen und keine Fehler zu machen.	18	2		
32.	Gewalttätige Fernsehbeiträge oder Filme meide ich.	15	5		
33.	Meine Fingernägel brechen schnell und/oder sie haben weisse Flecken.	9	11		Blutnährende NM notieren
34.	Es ist für mich sehr unangenehm, wenn sich um mich herum zu viel abspielt.	14	6		
35.	Ich habe öfters Blähungen.	6	14		
36.	Nachts schlafe ich öfters mit abgedeckten Füßen.	8	12		NiYinMangel
37.	Wenn ich Hunger verspüre, muss ich unmittelbar etwas essen. Ansonsten werde ich z.B. ungeduldig, habe Konzentrationsprobleme, schlechte Laune.	13	7		
38.	Veränderungen in meinem Leben bringen mich mehr als andere Menschen durcheinander.	8	12		
39.	Am Morgen brauche ich vielfach länger bis ich auf Touren komme (Anlaufschwierigkeiten).	5	15		
40.	Ich nehme feine Gerüche, Geschmäcker, schöne Musik oder Kunst äussert intensiv wahr.	18	2		
41.	Ich bin überaus lichtempfindlich. Beim kleinsten Sonnenstrahl setze ich meine Sonnenbrille auf.	8	12		Blutnährende NM notieren
42.	Ich verspüre immer mal wieder Heisshunger.	10	10		Wiederherstellen der Homöostase.
43.	Ich fühle mich schnell genervt, wenn ich viele Sachen gleichzeitig erledigen soll.	14	6		
44.	Ich organisiere mein Leben vorwiegend so, dass ich aufregende und/oder überfordernde Situationen meiden kann.	8	12		

Aussage zum Ernährungsverhalten & Wohlbefinden Aussage zur erhöhten Sensitivität		Antworten		in Ernährungskonzept berücksichtigen	
Nr.	Aussage	ja	nein	ja	Kommentar
45.	Ich achte darauf, dass ich mind. 3x pro Woche ausgiebig bewege.	14	6		
46.	Ich fühle mich von starken Reizen wie bspw. Lärm oder lebhafte Szenen gestört.	14	6		
47.	Situationen, in denen ich mich mit anderen Personen messen muss oder beobachtet werde (z.B. Vortrag vor Publikum halten), machen mich so unruhig und nervös, so dass ich nicht zeigen kann, was in mir steckt.	8	12		
48.	Alles, was ich zu erledigen habe, schreibe ich mir auf und/oder setze einen Reminder (z.B. im Handy).	12	8		Hat unmittelbaren Zusammenhang mit Frage 31
49.	Ich würde mich als emotional dünnhäutig bezeichnen: ich weine rasch.	7	13		Blutbildende NM notieren
50.	Als Kind wurde ich von meinen Eltern/Lehr- und/oder Aufsichtspersonen für sensibler als andere Kinder wahrgenommen.	9	11		
51.	Ich habe immer mal wieder Depressionen.	5	15		
52.	An intensiven und stressigen Tagen möchte ich am liebsten alleine irgendwo hin, um mich von den vielen Eindrücken erholen zu können.	9	11		
53.	Meine Füße fühlen sich kalt an.	5	15		
54.	Nachts muss ich öfters zur Toilette.	8	12		Ein erholsamer Schlaf ist äusserst wichtig.

Anhang 3: Umfrage TCM Diätetik - Diplomarbeit: sortiert nach 'Fokus auf'

Nr.	Aussage	Antwort		Fokus auf (Seite 22 uff dieser DA)	Mögliche (zusätzliche) Disharmonie
		ja	nein		
1.	Ich habe immer mal wieder Kopfschmerzen, vorwiegend über den Augen und/oder im Stirnbereich.	4	16	LeQi	
18.	Meine Hände fühlen sich warm an.	8	12		
19.	Wenn ich sehr angespannt bin, liegen meine Nerven fast blank und ich will nur noch alleine sein.	12	8		
25.	Ich werde leicht nervös, wenn ich viele Dinge in kurzer Zeit erledigen sollte.	15	5		
28.	Es ärgert mich, wenn von mir erwartet wird, dass ich mehrere Dinge auf einmal erledigen kann.	15	5		
34.	Es ist für mich sehr unangenehm, wenn sich um mich herum zu viel abspielt.	14	6		
38.	Veränderungen in meinem Leben bringen mich mehr als andere Menschen durcheinander.	8	12		
43.	Ich fühle mich schnell genervt, wenn ich viele Sachen gleichzeitig erledigen soll.	14	6		
44.	Ich organisiere mein Leben vorwiegend so, dass ich aufregende und/oder überfordernde Situationen meiden kann.	8	12		
45.	Ich achte darauf, dass ich mind. 3x pro Woche ausgiebig bewege.	14	6		Löst LeQiStagnation
51.	Ich habe immer mal wieder Depressionen.	5	15		LeQiStag. wenn Feuchtigkeit vorhan- den. Vorher MiQi- & MiYangMangel.
2.	Starke Sinneseindrücke (wie bspw. sehen, riechen, hören, tasten, spüren) überwältigen mich leicht.	17	3	NiYin	
10.	Nach dem Konsum von Koffein reagiert mein Körper bspw. mit Herzklopfen oder innerer Unruhe.	8	12		
11.	Von lauten Geräuschen, grellem Licht, kratzenden Kleiderstoffen und intensiven Gerüchen fühle ich mich schnell überfordert.	12	8		
14.	Geräusche empfinde ich oftmals als Lärm.	14	6		
15.	Ich schwitze öfters in der Nacht.	9	11		
24.	Ich habe immer mal wieder Kreuzschmerzen, die bei Bewegung jedoch schlechter werden.	3	17		
36.	Nachts schlafe ich öfters mit abgedeckten Füßen.	8	12		
40.	Ich nehme feine Gerüche, Geschmäcker, schöne Musik oder Kunst äussert intensiv wahr.	18	2		LuYinMangel MiQiMangel

Nr.	Aussage	Antwort		Fokus auf (Seite 22 uff dieser DA)	Mögliche (zusätzliche) Disharmonie
		ja	nein		
46.	Ich fühle mich von starken Reizen wie bspw. Lärm oder lebhaftes Szenen gestört.	14	6	NiYin	
48.	Alles, was ich zu erledigen habe, schreibe ich mir auf und/oder setze einen Reminder (z.B. im Handy).	12	8		
50.	Als Kind wurde ich von meinen Eltern/Lehr- und/oder Aufsichtspersonen für sensibler als andere Kinder wahrgenommen.	9	11		
3.	Ich lasse mich durch Stimmungen anderer Menschen beeinflussen.	16	4	MiQi	
4.	Ich habe eine Lebensmittelunverträglichkeit (z.B. Laktose, Fructose).	5	15		
6.	Ich habe nach dem Essen oft ein Völlegefühl.	7	13		MaKälte oder MaQi-Mangel oder LeQi-Stag.
7.	In meiner näheren Umgebung nehme ich unterschwellige Feinheiten wahr.	15	5		
9.	Nach dem Essen fühle ich mich oft müde.	8	12		
12.	In stressigen Situationen greife ich gerne zu Nahrungs- und/oder Genussmitteln wie z.B. Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten.	13	7		
13.	Ich habe ein reichhaltiges, buntes Innenleben.	18	2		
17.	Ich nehme zu, obwohl ich jeweils nicht viel esse.	5	15		
20.	In der Nacht oder nach dem Aufstehen muss ich husten/hüsteln.	4	16		
21.	Ich glaube, ich bin gewissenhafter als die meisten Menschen in meinem Umfeld.	14	6		
22.	Ich habe Allergien (z.B. Heuschnupfen, Asthma).	9	11		
26.	Ich achte stets darauf, dass sich Personen in meiner Umgebung in jeder Situation wohl fühlen (z.B. Licht dimmen, Lärmquellen eliminieren).	16	4		
29.	Zwischendurch nasche ich gerne (z.B. Gummibärchen, Schokolade, Kuchen, Kekse).	13	7		
30.	Ich verzichte öfters auf das Frühstück.	8	12		
31.	Ich setze alles daran, nichts zu vergessen und keine Fehler zu machen.	18	2		
32.	Gewalttätige Fernsehbeiträge oder Filme meide ich.	15	5		
35.	Ich habe öfters Blähungen.	6	14		
37.	Wenn ich Hunger verspüre, muss ich unmittelbar etwas essen. Ansonsten werde ich z.B. ungeduldig, habe Konzentrationsprobleme, schlechte Laune.	13	7		
39.	Am Morgen brauche ich vielfach länger bis ich auf Touren komme (Anlaufschwierigkeiten).	5	15		
42.	Ich verspüre immer mal wieder Heißhunger.	10	10		MaFeuer

		Antwort		Fokus auf (Seite 22 uff dieser DA)	Mögliche (zusätzliche) Disharmonie
Nr.	Aussage	ja	nein		
47.	Situationen, in denen ich mich mit anderen Personen messen muss oder beobachtet werde (z.B. Vortrag vor Publikum halten), machen mich so unruhig und nervös, so dass ich nicht zeigen kann, was in mir steckt.	8	12	MiQi	
52.	An intensiven und stressigen Tagen möchte ich am liebsten alleine irgendwo hin, um mich von den vielen Eindrücken erholen zu können.	9	11		
53.	Meine Füße fühlen sich kalt an.	5	15		NiYangMangel
54.	Nachts muss ich öfters zur Toilette.	8	12		NiYangMangel
5.	Ich bin nah am Wasser gebaut. Bei fast jeder Kleinigkeit weine ich.	5	15	Xue	HeBlutMangel
8.	Ich glaube, dass ich schmerzempfindlicher als andere Personen bin.	5	15		
16.	Schöne Musik überwältigt mich.	19	1		
23.	Ich erschrecke leichter als viele meiner Mitmenschen.	10	10		
27.	Ich habe öfters trockene Augen.	8	12		LeBlutMangel
33.	Meine Fingernägel brechen schnell und/oder sie haben weisse Flecken.	9	11		LeBlutMangel
41.	Ich bin überaus lichtempfindlich. Beim kleinsten Sonnenstrahl setze ich meine Sonnenbrille auf.	8	12		LeBlutMangel
49.	Ich würde mich als emotional dünnhäutig bezeichnen: ich weine rasch.	7	13		LeBlut-/HeBlutMangel