

Ernährung und Psyche

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

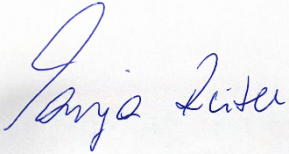
Von Tanja Reiter

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Dezember 2021 bis März 2023 erstellt

„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.“

Datum: 04.03.2023

Unterschrift:

A handwritten signature in blue ink, reading "Tanja Zister". The signature is written in a cursive style with a large initial 'T'.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Grundlagen in Kürze	5
2.1 Die 3 Schätze der Gesundheit.....	5
2.1.1 3.1.1 Psyche – Seele (Shen)	5
2.1.2 Jing	6
2.1.3 Qi - Lebensenergie	6
2.2 Die 7 Emotionen – innere krankmachende Einflüsse.....	7
2.2.1 Freude.....	7
2.2.2 Zorn.....	8
2.2.3 Angst.....	8
2.2.4 Grübeln	9
2.2.5 Trauer	9
2.2.6 Sorgen	9
2.2.7 Schock	10
2.3 Die 5 mentalen und spirituellen Aspekte	10
2.3.1 Geist - Shen	10
2.3.2 Wanderseele - Hun	10
2.3.3 Körperseele – Po	11
2.3.4 Intellekt – Yi	11
2.3.5 Willensstärke - Zhi	12
3. Krankmachende Faktoren.....	12
3.1 Kälte	12
3.2 Trockenheit.....	12
3.3 Hitze	12

3.4	Feuchtigkeit	13
3.5	Schleim	13
3.6	Stagnation	13
4.	Fallbeispiele	14
4.1	Klient 1	15
4.2	Klient 2	16
4.3	Klient 3	18
4.4	Klient 4	19
4.5	Klient 5	21
4.6	Klient 6	22
4.7	Klient 7	24
4.8	Klient 8	25
4.9	Klient 9	27
4.10	Klient 10	29
5.	Ergebnis der Studie	30
5.1	Ernährung	32
5.2	Körperliche Symptome	33
5.3	Emotionales Befinden	35
5.4	Zungenbild:	36
6.	Ergebnis der Studie	37
7.	Erklärung der Krankheitsbilder in der chinesischen Medizin	39
7.1	Depression in der TCM:	40
7.2	Depression, Bipolare Störung, Schizophrenie in der TCM	40
7.3	Angststörung	41
7.4	Aufmerksamkeitsdefizitstörung	42

8. Westliche vs. Chinesischer Medizin	42
9. Schlusswort.....	44
10. Danksagung.....	45
11. Internetquellen	46
12. Buchquellen	46
13. Tabellenverzeichnis	47
14. Abbildungsverzeichnis	47

1. Einleitung

Die Anzahl der Menschen mit psychischen Leiden steigt stetig. Der zunehmende Leistungsdruck sowie äußere ungesunde Umwelteinflüsse fördern die psychische Instabilität der Gesellschaft. Die Folgen sind Niedergeschlagenheit, Insomnie, Lethargie, Gereiztheit, Rastlosigkeit und Überforderung. Mittlerweile ist bekannt, dass durch die traditionelle chinesische Medizin auch psychisches Leiden wirksam behandelt werden kann. Behandlungsmethoden in Form von Akupunktur und Kräuterrezepturen kommen dabei zum Einsatz. Internetquelle: <http://www.chinesische-medizin-frankfurt.com/fallbeispiele-tcm-akupunktur/62-behandlung-psychischer-erkrankungen-durch-chinesische-medizin-und-akupunktur.html> (entnommen am 29.02.2023) Eine zentrale Rolle in der chinesischen Medizin spielt hierbei die Diätetik. Leider konnte ich bisher nur bedingt erfolgreich ein oder zwei Literaturen zwischen dem was wir essen und den Zusammenhang zum emotionalen Befinden finden. Deshalb war es für mich ein Anliegen, mich mit der Thematik auseinander zu setzen und die Verknüpfung zwischen Essen und psychisches Leiden herzustellen. In dieser Arbeit beschränke ich mich bewusst auf Klienten und Klientinnen mit psychischen Leiden. Ich selbst arbeite als diplomierte Krankenschwester in einer Einrichtung, die Patienten und Patientinnen vom Entzug von Mehrfachabhängigkeit betreut und konnte bisher bereits einige Gemeinsamkeiten feststellen. Zum besseren Verständnis werde ich zu Beginn der Arbeit einen kurzen Einblick über die wichtigsten Grundlagen der chinesischen Medizin geben. Nach einigen einleitenden Kapiteln, die sich mit inneren als auch äußeren

Faktoren, die zu einem Ungleichgewicht und in weiterer Folge zu Disharmonien führt befasst, folgt eine kleine Studie mit 10 Klienten und Klientinnen zum Thema „Ernährung und Psyche“. Hierbei werden bei jedem Klienten und jeder Klientin die Ernährungsgewohnheiten, Schlaf, psychisches/emotionales Befinden, körperliche Beschwerden, Verdauung und Zungenfoto beschrieben. Eine Zusammenschau bildet die ausgearbeitete Statistik. Die behandelten Klienten und Klientinnen stammen teils aus dem privaten Umfeld und teils ergaben sich Freiwillige aus dem Psychosozialen Dienst, die selbstverständlich anonymisiert sind und freiwillig meinem Vorhaben zugestimmt haben. Zum Abschluss greift die vorliegende Arbeit den Unterschied zwischen westlicher und chinesischer Medizin auf, die das Verständnis der traditionellen chinesischen Ernährungslehre näherbringt.

2. Grundlagen in Kürze

2.1 Die 3 Schätze der Gesundheit

Bei einer Schädigung der Organe können psychische Störungen mit als Hauptursache sein. Jede lang anhaltende psychische und emotionale Belastung kann früher oder später organische Störungen hervorrufen. In der TCM gilt das Herz als Herrscher für alle Organe, dass die Psyche sowie alle unsere geistigen Fähigkeiten kontrolliert. Qi als die Lebenskraft, die mehrere Funktionen im Körper erfüllt. Jing, Essenz der Niere ist die Wurzel des Lebens, die genetisch veranlagt und durch ungesunden Lebensstil rascher verbraucht wird.

2.1.1 3.1.1 Psyche – Seele (Shen)

Shen steht für den Geist, die Seele, die Psyche und die Persönlichkeit. Shen gibt uns Auskunft über die Funktion des Körpers, aufrechter Haltung, Gesichtsfarbe, Ausdruck der Augen, der Sprache sowie die Steuerung des Bewusst- und Unterbewusstseins. Vor allem der Ausdruck der Augen gibt Informationen über den geistigen Zustand. Meng, A., 2005, Gesundheitsvorsorge mit TCM, Springer-Verlag, 10 3-211-25213-4. Ein gesunder Shen ist durch klaren Blick, psychische Stabilität, kräftige Stimme, starke Denkfähigkeit und ausdrucksvolle Persönlichkeit sichtbar. Die Quellen des Shen bestehen zu einem

Teil aus Veranlagung und zu einem Teil der Erwerbung. Der vererbte Teil wird kontinuierlich durch Qi und Jing ergänzt.

2.1.2 *Jing*

Jing bedeutet so viel wie Essenz, die bei jedem Menschen von Geburt an von Vater und Mutter mitgegeben wird. Daher bestimmt Jing auch das Wachstum, die Reifung, den Alterungsprozess sowie die Fortpflanzungsfähigkeit. Störungen in diesen Bereichen weisen auf ein gestörtes Jing hin. Die Quellen des Jings stammen einerseits wie bereits erwähnt bei der Empfängnis, also konstitutionell bedingt und andererseits entsteht es nachgeburtlich durch die Atemluft und der Nahrung und kann somit stets aufgebaut werden. Lauer, N., Li Wu, 2021, 5. Auflage, Praxisbuch Energiemedizin, Gräfe und Unzer Verlag, 978-3-8338-4322-8.

2.1.3 *Qi - Lebensenergie*

Qi beschreibt die Lebensenergie, es fließt durch die Meridiane, die über unseren gesamten Körper laufen. Jeder Mangel, ein Überschuss oder eine Stagnation von Qi gilt als Ursache für eine Störung oder Erkrankung. Ziel der TCM ist es Disharmonien auszugleichen, sodass Qi wieder frei im Körper fließen kann und psychische und physische Lebensenergie spendet.

Die Hauptaufgaben von Qi sind:

- Es schützt: Qi schützt vor äußeren Einflüssen wie Kälte, Wind und Hitze
- Es wärmt: Qi hält den Körper warm
- Es transportiert: Unsere Muskeln, Organe aber auch das Gehirn benötigen viel Energie, es begleitet jede Bewegung
- Es transformiert: Qi ist für den Stoffwechsel und somit für die Verdauung und Umwandlung der Nahrung zuständig
- Es hebt: Qi hat die Aufgabe alle Organe an ihren Platz zu halten, ist diese Funktion beeinträchtigt kommt es zu Organsenkungen. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 1.

2.2 Die 7 Emotionen – innere krankmachende Einflüsse

In Ergänzung zu den äußeren pathogenen Faktoren wie Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit kennt die chinesische Medizin die Veranlagung, die menschlichen Charakterzüge, die Ernährung und die Emotionen. Wenn die Emotionen langanhaltend und intensiv sind, können sie als Ursache für Krankheiten gesehen werden. Zu den sieben Emotionen zählen: Auerbach, L., Meng, A., Schunder-Tatzber, S., Wen, S., 2005, Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM, Springer-Verlag, 10 3-211-20549-7.

- Freude
- Zorn
- Angst
- Grübeln
- Trauer
- Sorgen
- Schock

2.2.1 *Freude*

Grundsätzlich wird diese Emotion dem Element Feuer zugeordnet. Die Freude ist im Grunde etwas Gesundes, aber wenn diese ein gewisses Maß übersteigt, kann dadurch das Herz verletzt werden. Übermäßige Erregung durch Zeitdruck, emotionalen Stress, spätes Schlafengehen und zu wenig Schlaf sowie Begierde beschleunigt unseren Qi-Fluss und erschöpft das NierenYin sowie das HerzYin und kann Symptome von HerzHitze oder HerzFeuer hervorrufen. Den Betroffenen fehlt es an Ruhe und Entspannung, sie wollen immer mehr und mehr. Schlafstörungen, Unruhe, Übererregbarkeit, Redseligkeit und Herzrasen sind die Folgen. Personen die einen Yin-Mangel aufweisen, tendieren zu LeereHitze-Symptomen. Personen, die hingegen konstitutionell ein starkes Yin besitzen, neigen eher zu HerzHitze oder HerzFeuer, Je nach Temperament. Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.

2.2.2 Zorn

Diese Emotion wird dem Element Holz zugeordnet. Gefühle von Ärger, Frustration, Empörung, unterdrückter Wut und Kränkung beeinträchtigen das LeberQi; es beginnt sich zu stauen und wird in seiner Aufwärtsbewegung blockiert. Wenn der Zustand von längerer Dauer ist, kann sich eine LeberQi-Stagnation zu einer tieferliegenden LeberBlut-Stagnation, zu einem aufsteigenden LeberYang oder LeberFeuer führen. Außerdem regen die expressionistischen Emotionen wie Zorn und Wut das Qi in seiner Aufwärtsbewegung in Richtung Kopf, besonders zu den Schläfen an, dort, wo die Leitbahn der Gallenblase beginnt und sich dort die Stauung fortsetzen kann. Bleibt die Stagnation für längere Zeit bestehen, führt dies zu einer Hitzeentwicklung in diesen Funktionskreisen und auf lange Sicht zur Verletzung des Yins und innerem Wind. Unterdrückter Ärger, Kränkungen und Frust zeigen sich in Form einer LeberQi-Stagnation und daraus resultierendem Leberfeuer. Ausgelebter Zorn und Wut äußert sich in Form von aufsteigendem LeberYang. Eine LeberQi-Stagnation, die zu einer LeberBlut-Stagnation führt, ist eher bei Frauen anzutreffen. Prinzipiell neigen Menschen, die an einem LeberBlut- und/oder LeberYin-Mangel leiden, eher dazu, ein aufsteigendes LeberYang zu entwickeln. Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.

2.2.3 Angst

Angst wird der Wandlungsphase Wasser zugeordnet. Angst schwächt in erster Linie das NierenQi. Angst führt dazu, dass die Energiebewegung der Nieren sinkt, anstatt in den Nieren gesammelt und geordnet weitergegeben zu werden. Dies äußert sich durch Durchfall, Inkontinenz oder starkes Schwitzen. Auch die Feuer-Wasser Achse kann davon betroffen, sodass durch die aufsteigende Hitze des Feuers im Bereich des oberen Erwärmers LeereHitze-Symptome wie zum Beispiel Herzklopfen, Unruhe- und Verwirrungszustände sowie roter Kopf auftreten. Im Bereich des unteren Erwärmers treten Mangel-Symptome auf, wie bereits oben angeführt.

2.2.4 Grübeln

Grübeln wird dem Element Erde zugeordnet. Wenn unproduktives Nachdenken in einem übertriebenen Ausmaß auftritt, wird die Zirkulation von Qi verlangsamt beziehungsweise blockiert bzw. umgekehrt - das Grübeln tritt als Folge einer Qi-Stagnation auf; die Gedanken können nicht mehr frei zirkulieren. Weitere Beschwerden, die daraus resultieren sind: Müdigkeit, Völlegefühl nach dem Essen, Schweregefühl des Körpers, Süßverlangen, unverdaute Nahrungsreste im Stuhl, wenig Durstgefühl, Blähungen, Übergewicht und Cellulitis. Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.

2.2.5 Trauer

Dieses Gefühl gehört zur Wandlungsphase Metall. Die am meisten von dieser Emotion in Mitleidenschaft gezogene Organ ist die Lunge. Wenn im Funktionskreis Lunge die physiologische Abwärtsbewegung nicht gewährleistet ist, kommt es zu Gesichtssödemen und Husten. Dass langanhaltende Trauer wiederkehrende Infektionskrankheiten auslösen kann, ist naheliegend, da diese Emotion auch das WeiQi schwächt. Weitere Symptome, die aus der Emotion Trauer entstehen können, sind leise Stimme, Dyspnoe, Müdigkeit und Blässe. Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.

2.2.6 Sorgen

Die Sorge hat ebenfalls ihre Schwerpunktsetzung in der Wandlungsphase Metall. Dr. Florian Ploberger unterscheidet zwischen Zukunftssorgen, die aus materieller Natur und Zukunftssorgen aus ideeller Natur entstehen. Zukunftssorgen materieller Natur bezieht sich vorrangig auf Gehalt, Pension oder Erbschaften. Symptome, die daraus resultieren, betreffen hauptsächlich den Dickdarm mit chronischer Obstipation und Diarrhoe. Die Ursachen von Zukunftssorgen ideeller Natur betreffen häufig Flüchtlinge, Emigranten, Obdachlose oder Gefangene. Betroffene neigen zu einem LungenYin-Mangel, der sich durch Trockenheit der Schleimhäute, Nachtschweiß, trockener Husten und Gewichtsverlust äußert.

Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.

2.2.7 Schock

Der Schock, der einem in die Glieder fährt. Der Schock kann sowohl aus emotionaler als auch aus körperlicher Ursache entstehen. Ursachen können beispielsweise Vergewaltigungen, Unfälle oder mehr sein. Schock ist mit körperlichen Reaktionen verbunden, er zerstreut das Qi und führt unmittelbar zu einer Entleerung des HerzQi. Herzklopfen, Atemnot und Schlaflosigkeit sind die Folge. Der Körper versucht durch den HerzQi-Mangel, auf die Reserven der Nieren-Essenz (Jing) zurückzugreifen, wodurch auch das NierenQi zusätzlich belastet wird. Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.

2.3 Die 5 mentalen und spirituellen Aspekte

2.3.1 Geist - Shen

In Kapitel 3.1.1 wird der Geist „Shen“, die feinste und immateriellste Form von Qi bereits beschrieben. Shen wird dem Element Feuer zugeordnet und ist im Herz beherbergt. Das Herz wird als Herrscher aller Funktionskreise betrachtet. Der Geist Shen sorgt für einen ausgeglichenen Schlaf- und Wachzustand. Kommt es zu Schlafstörungen, kann ein Mangel an Blut oder HerzYin zugrunde liegen. Das Herz ist geschwächt und es fehlt dem Geist an einer richtigen Verwurzelung. Aspekte eines ausgeglichenen Shens sind Klarheit, Wachheit und Optimismus.

Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.

2.3.2 Wanderseele - Hun

Die Wanderseele Hun ist in der Leber beheimatet und wird dem Element Holz zugeordnet. Hun stellt eine Verbindung zwischen Geist und des individuellen Bewusstseins dar. Die Leber speichert Blut, öffnet sich in den Augen und versorgt Sehnen. Ihre Aufgabe ist es, alle Sinneseindrücke von außen wahrzunehmen und diese

zu verarbeiten. Platsch, Klaus-Dieter, 2012, 2. Auflage, Psychosomatik in der chinesischen Medizin, Urban & Fischer Verlag, 978-3-437-56112-2. Sie ist ein Teil der Psyche und verleiht uns Ideen, Kreativität, Inspiration und Lebensträume. Ist Hun unzureichend in der Leber verankert, wandert sie vor allem nachts umher und lässt uns viel träumen. Unruhiger Schlaf und lebhaftere Träume sind die Folgen. Maciocia, Giovanni, 2013, 1. Auflage, die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH, 978-3-437-58476-3.

2.3.3 Körperseele – Po

Die Körperseele hat ihren Sitz in der Lunge und wird dem Element Metall zugeordnet. Im Gegensatz zum Hun beschreibt Po die körperliche Seele, sprich, sie spielt bei allen physiologischen Prozessen im Körper wie Atmung, Nahrungsaufnahme sowie Reflexe eine wichtige Rolle. Sie spiegelt sich auch auf der emotionalen Ebene des Körpers wider. Deshalb übertragen sich emotionale Belastungen psychosomatisch auf den Körper. Ist die Körperseele Po zu schwach, dann ist die Abwehrfunktion, das sogenannte WeiQi anfällig auf äußere krankmachende Einflüsse. Platsch, Klaus-Dieter, 2009, 2. Auflage, die fünf Wandlungsphasen, Urban & Fischer Verlag, 978-3-437-56712-4.

2.3.4 Intellekt – Yi

Der Intellekt ist in der Milz beheimatet und gehört zum Element Erde. Der Yi ist insbesondere für das Gedächtnis, Lern- und Konzentrationsfähigkeit sowie Fokussierung verantwortlich. Eine schwache Mitte führt zu Konzentrationsschwierigkeiten, verlangsamter Gedächtnisleistung und schwacher Merkfähigkeit. Hauptursache eines trägen Intellekts sind Feuchtigkeit und Schleim. Das Gefühl von einem benebelten Geist und sich nicht geerdet zu fühlen, bringen Betroffene zum Ausdruck. Maciocia, Giovanni, 2013, 1. Auflage, die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH, 978-3-437-58476-3.

2.3.5 Willensstärke - Zhi

Die Niere beeinflusst unsere Willenskraft, Standhaftigkeit, Entschlossenheit und Motivation. Bei einer Schwäche des Funktionskreises der Niere, mangelt es an folgenden Aspekten: Antrieb, Initiative und Durchsetzungsvermögen. Der Geist lässt sich leicht entmutigen und der Betroffene verfolgt seine Ziele nicht. Maciocia, Giovanni, 2013, 1. Auflage, die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH, 978-3-437-58476-3.

3. Krankmachende Faktoren

3.1 Kälte

Tritt bevorzugt in den Wintermonaten auf. Besonders anfällig ist die Niere. Die Kälte kann den Körper durch kalte Umgebung oder durch kalte Nahrungsmittel belasten.

Weiters verursacht Kälte Blockaden im Qi-Fluss, es verlangsamt den Blutfluss.

Weidinger, Georg, 2015, 9. Auflage, Die chinesische Apotheke, Goldmann Verlag, 978-3-442-22097-7.

3.2 Trockenheit

Tritt vor allem im Herbst in Erscheinung, aber auch durch Klimaanlage trockene Wohn- und Arbeitsverhältnisse. Zigaretten und Drogen trocknen den Körper ebenfalls aus. Die Lunge trocknet dadurch vermehrt aus und wird in ihrer Funktion geschädigt. Trockenheit führt auf längere Sicht zu Hitze im Körper. Die Folgen sind trockene

Nasenschleimhäute, Mund, Hals, Magen, Lunge, Nieren und Blut. Weidinger, Georg, 2015, 9. Auflage, Die chinesische Apotheke, Goldmann Verlag, 978-3-442-22097-7.

3.3 Hitze

Eingedrungene Hitze von außen, Sommerhitze oder von innen durch die Emotion oder zu heiße Nahrung verursachen eine Hitze-Erkrankung. Besonders das Herz leidet darunter. Zu viel Hitze führt auf körperliche Ebene zu Kreislaufbeschwerden und auf psychischer Ebene zu unruhigem, rastlosem Geist bis hin zu manischem Verhalten. Besonders die Kombination aus Feuchtigkeit und Hitze verursacht Schleim. Durch die

Hitze wird die Feuchtigkeit eingedickt, bis eine zähe Masse entsteht. Weidinger, Georg, 2015, 9. Auflage, Die chinesische Apotheke, Goldmann Verlag, 978-3-442-22097-7.

3.4 Feuchtigkeit

Ist die im Körper angesammelte Nässe und bildet die Vorstufe von Schleim. Zu viel kaltes Essen, Rohkost, Fertigprodukte, Zucker und Tiefkühlessen ist für die Bildung von Feuchtigkeit verantwortlich. Symptome wie Schweregefühl im Kopf, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Durchfall, Ödeme und Übergewicht kommen zum Vorschein. Weidinger, Georg, 2015, 9. Auflage, Die chinesische Apotheke, Goldmann Verlag, 978-3-442-22097-7.

3.5 Schleim

Wenn sich im Körper Schleim befindet, kann durch anhaltende Hitzeeinwirkung durch z.B. Emotionen oder thermisch heißem Essen Tan entstehen; in diesem Fall spricht die traditionelle chinesische Medizin von Ablagerungen. Jedes Gefäß oder Organ kann davon betroffen sein. Auf dem klebrigen Schleim, der eine sehr verdichtete Art der pathogenen Feuchtigkeit darstellt, kann sich im schlimmsten Fall eine Blutstagnation entwickeln. Diese Kombination ist das Fundament für Tumorerkrankungen maligner und benigner Art. Betrifft Schleim den Funktionskreis Herz, führt er in Kombination mit Kälte oder Hitze zu Veränderungen oder sogar Erkrankungen des Geistes und des Wesens. Weidinger, Georg, 2015, 9. Auflage, Die chinesische Apotheke, Goldmann Verlag, 978-3-442-22097-7.

3.6 Stagnation

Die besondere Bedeutung einer LeberQi-Stagnation ist, dass sie die Wurzel aller anderen Stagnationen in allen anderen Funktionskreisen bildet und sich auch auf der Ebene des Blutes, der tiefsten Schicht, fortsetzen kann. Die Leber ist für den freien Fluss verantwortlich, kommt es in den Meridianen zu einem gestörten Energiefluss, können sich vor einer Blockade Fülle-Syndrome und dahinter eine Leere entwickeln. Es bedeutet ein Ungleichgewicht von Yin und Yang und allen davon ableitenden Substanzen. Fülle bedeutet ein Zuviel oder Überschuss. Die Therapie lautet daher ausleiten, beziehungsweise eliminieren. Symptome sind: laute Stimme, ausgeprägte,

stechende, akute Schmerzen, rotes Gesicht, Schwitzen und Unruhe. Betroffenen neigen auch zu Zornausbrüchen, sind reizbar und launisch. Das Leere-Syndrom bedeutet einen Mangelzustand und tritt häufig bei chronischen Zuständen auf. Diese Menschen können an Erschöpfungsgefühl, leiser Stimme, blasses Gesicht und dumpfe Schmerzen leiden. Betroffene sind meist ängstlich und zaghaft.

Weitere Ursachen einer Stagnation sind:

- 1) Blutmangel
- 2) Qi-Mangel Weidinger, Georg, 2015, 9. Auflage, Die chinesische Apotheke, Goldmann Verlag, 978-3-442-22097-7.

4. Fallbeispiele

Im folgenden Kapitel werden insgesamt 10 Klienten und Klientinnen behandelt, die aufgrund meines Such-Aufrufes „Ernährung und Psyche“ an meiner kleinen Studie teilgenommen haben. Insgesamt entschlossen sich 10 Freiwillige dazu, an der Studie teilzunehmen. Wichtig ist zu erwähnen, dass die vorliegende Studienausarbeitung Klienten und Klientinnen aufzeigt, bei denen eine psychiatrische Diagnose bereits vorliegt. In der TCM gibt es meist nicht nur eine Disharmonie oder Diagnose meist liegen oft gemischte Disharmonie Muster und Situationen vor, deren Organfunktion auf eine andere aufbaut und die sich gegenseitig beeinflussen.

Es ist schwierig, die traditionelle chinesische Ernährungslehre in ihrer Fülle einer wissenschaftlichen Studie zu unterziehen. Ich habe versucht, die Ernährungsgewohnheiten anhand der inneren Disharmonie Muster zu unterteilen. Der Schweregrad der Ernährung wurde anhand einer Skala von 1 bis 5 bewertet. Folgende Klienten und Klientinnen, deren Ernährungsweise aus übermäßig pathogenen Faktoren wie Hitze, Kälte, Schleim, Stagnation (Stau) und Unregelmäßigkeit besteht, erhalten einen Wert 5 von 5.

Die Krankheitsbilder Depression, ADHS, Schizophrenie und Bipolare Störung stellen einen gemeinsamen Kern dar. Die Symptomatik bei Betroffenen mit vorher

geschriebenen Krankheiten kann überlappen. Je nach Art der Ausprägung der emotionalen Symptomatik verringert oder vermehrt sich der Schweregrad. Es kommt der Unterscheidung zwischen einer zur Krankheit führenden energetischen Überlastung und einer energetischen Schwäche eine besondere Bedeutung hinzu, wie es zum Beispiel bei einer Schizophrenie der Fall ist. Wahnzustände und Psychosen erhalten in der Studienauserarbeitung den Schweregrad 5.

4.1 Klient 1

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperliche Ebene: Verstopfung, Blähungen, wechselnde Stuhlkonsistenz, Drehschwindel, Tinnitus

Emotionale Ebene: Klient gibt an, zu launischen Verhaltensweisen zu neigen. Ein Wechselspiel aus Ungeduld und aggressivem Verhalten, welches durch Ruhepausen unterbrochen wird. Überschießende Emotionen, die in der Hochphase zu körperlicher Auseinandersetzung führen und nicht selten mit Raufereien und Körperverletzung enden.

Schlaf: unruhiger Schlaf. 2-3 Stunden/Nacht

Ernährung:

- Frühstück: wird ausgelassen
- Mittagessen: Konservendosen unterschiedlichster Art: Linseneintopf, Ravioli, Gulasch, Nudleintopf
- Abendessen: viel Brot mit Fleischauflagen

Verdauung: Verstopfung, Blähungen, wechselnde Stuhlkonsistenz

Zungenfoto:

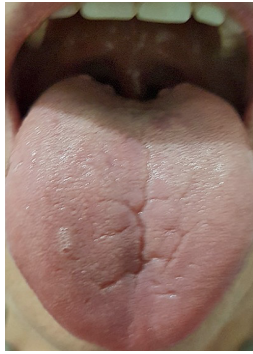


Abbildung 1 Zungenfoto 1

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: rosa, breite Zunge

Zungenbelag: tiefe Risse, zarter weißer Belag

Wirkung der Ernährung laut TCM: Das Auslassen der Mahlzeiten zehrt an der Substanz. Qi, Blut und Yin werden verbraucht. Das unregelmäßige Zuführen der Nahrung schwächt Magen und Milz sowie den gesamten Verdauungstrakt. Die hitzige Emotion verletzt ebenfalls Blut und Körpersäfte. Das Zuführen von heißen Lebensmitteln und aufgeregter Emotion verköcheln die Flüssigkeiten im Verdauungstrakt. Dadurch wird der Stuhl trockener und kann nicht gut weitertransportiert werden. Siehe Risse auf Zungenfoto. Zu viel Hitze zieht Schlafstörungen und erregte Gemüter nach sich. Weiteres ist die Ernährung aus überwiegend denaturiertem Essen Qi-arm und liefert kaum Energie. Vor allem Brot erzeugt pathogene Feuchtigkeit. Sie schwächen unser MilzQi und MilzYang. Es bleiben Reste im Körper liegen, die den Körper belasten.

Diagnose westlich: Aufmerksamkeitsdefizitstörung

Ernährung Score: 4 Emotion Score: 3

4.2 Klient 2

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperliche Ebene: Abdominale Symptome wie Spannungsgefühl im Oberbauch und Völlegefühl. Weitere Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen und Hitzegefühl.

Emotionaler Ebene: Klient gibt an, zu bestimmten Zeiten das Gefühl von Unruhe und Nervosität bis hin zur Rastlosigkeit zu verspüren. Bei Stress Ausbruch von Zwangsgedanken.

Schlaf: Übermäßiges Träumen, häufiges Erwachen besonders um 3 Uhr

Ernährung:

- Frühstück: Wird ausgelassen
- Mittags: Frittiertes und Scharfes, Fast Food, Convenience Food
- Abends: Häufig Würstel mit Brot und Senf

Verdauung: Durchfall vor allem morgens

Zungenfoto:



Beschreibung: *Abbildung 2 Zungenfoto 2*

Farbe des Zungenkörpers: rot, im Bereich der Zungenränder rot geschwollen

Zungenbelag: gelb-braun klebrig, vor allem im unteren Erwärmer

Wirkung der Ernährung laut TCM: Unregelmäßiges Essen und zu wenig Nahrung wirkt sich negativ auf den Körper aus. Der Magen hat seine Hochzeit zwischen 7 und 9 Uhr. Die Milz ist zwischen 9 und 11 Uhr aktiv. In dieser Zeit arbeitet der Verdauungsapparat auf Hochtouren. Dieser ist zuständig, die Nahrung in Energie umzuwandeln. Wird keine Nahrung zugeführt, kommt es zu Mangelzuständen. Qi, Blut und Yin werden verletzt. Durch übermäßiges, üppiges und fettiges Essen kann es zu Stagnation in der Leber kommen. Weiters kann es zur Ansammlung von Schleim, die mit Übelkeit, Erbrechen und Sodbrennen einhergehen kann, kommen. Heißes und Scharfes wie Chili, Pfeffer, Curry, Zwiebel, Knoblauch, Fleischsorten und Wurst lösen hitzige Prozesse im Körper aus – Schlafprobleme, Hitzegefühl, innere Unruhe, Sodbrennen und Gastritis sind die Folge. Denaturierte, verarbeitete Lebensmittel und

© Tanja Reiter, Ernährung und Psyche, 2022

industriell hergestellte Produkte bleiben bei der Verdauung länger im Darm liegen und führen zu Fäulnisprozessen. Die Auswirkungen von übermäßigem Verzehr von Brot wurden bereits im Fall 1 erläutert. Die Feuchtigkeit im Körper zeigt sich in diesem Fall durch Durchfall und reichlichem, klebrigem Belag.

Diagnose westlich: Aufmerksamkeitsdefizitstörung

Ernährung Score: 4 **Emotion Score: 3**

4.3 Klient 3

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperlicher Ebene: Ovariale Zysten, wiederkehrende Harnwegsinfekte, Verstopfung

Emotionaler Ebene: Wechselnde Phasen von gedrückter bis hin zu angetriebener Stimmungslage mit psychotischer Symptomatik und Wahnvorstellung, verliert den Bezug zur Realität

Schlaf: Unruhiger und seichter Schlaf

Ernährung:

- Frühstück: Brot mit Butter und Marmelade
- Mittags: Kichererbsen Gerichte
- Abends: verschiedene Linsengerichte, Müsli und Cornflakes

Verdauung: Derzeitiges Hauptproblem Verstopfung

Zungenfoto:



Abbildung 3 Zungenfoto 3

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: zartrosa bis rot, dicke Zunge

Zungenbelag: Weißer klebriger Belag, leicht gelb im mittleren und unteren Erwärmer, zusätzlich oberflächliche Risse im mittleren Erwärmer

Wirkung der Ernährung laut TCM: Brot erzeugt, wie oben bereits beschrieben, pathogene Feuchtigkeit im Körper; das bedeutet, dass Brot schwer verdaulich ist und somit länger im Körper liegen bleibt. Der Schleim verschafft Nährboden zur Bildung schädlicher Keime und Bakterien. Feuchtigkeitsbildende Lebensmittel wie Brotmahlzeiten tragen zum Wachstum von Krankheitserregern bei. Resultat sind wiederkehrende Harnwegsinfekte (siehe Zungenfoto weißer Belag). Hülsenfrüchte gehören in der traditionellen chinesischen Medizin zum Element Wasser zugeordnet. Zuviel davon kann dem Körper Säfte entziehen und regelrecht austrocknen. Der Körper kann gleichzeitig zu trocken und zu feucht sein. In diesem Fall ist ersichtlich, dass sich die pathologische Hitze und Feuchtigkeit in der Blase befindet, hingegen die Trockenheit anhand des Stuhls offensichtlich ist.

Diagnose westlich: Paranoide Schizophrenie

Ernährung Score: 5 **Emotion Score: 5**

4.4 Klient 4

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperliche Ebene: Infektanfälligkeit, chronische Halsschmerzen, gebückte Körperhaltung

Emotionale Ebene: Angststörung Sozialphobie, unkontrollierbare Sorge in gesellschaftlichen oder leistungsbezogenen Situationen. Klient versucht, diesen aus dem Weg zu gehen. Klient beschreibt einen starren Stimmungswandel, charakterisiert von Niedergeschlagenheit bis hin zu tiefer Traurigkeit. Vor allem tritt benebeltes Gefühl am Morgen mit geistiger Verwirrung auf.

Schlaf: Vermehrter Schlafbedarf, Klient gibt an, morgens kaum aus dem Bett zu kommen

Ernährung: Wenig Appetit, Gusto auf Salziges, Vegetarier

- Frühstück: Wird ausgelassen
- Mittags: Chips und Snacks

- Abends: Käsetoast mit Ketchup

Verdauung: Verstopfung

Zungenfoto:



Abbildung 4 Zungenfoto 4

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: Normal gefärbt

Zungenbelag: Trocken wenig Belag, mit Rissen im Zungengewebe

Wirkung der Ernährung laut TCM:

Unregelmäßiges Essen beziehungsweise das Auslassen von Mahlzeiten schwächt den mittleren Erwärmer Milz und Magen und somit die gesamte Verdauung. Diese beeinflussen den Stoffwechsel und die Umwandlung von Nahrung in Qi. Es heißt nicht umsonst „Frühstücke wie ein Kaiser – mittags wie ein König – abends wie ein Bettler“. Es wäre besser, das Abendessen auszulassen, anstatt des Frühstücks. Das Mittagessen aus salzigem Gebäck wie Chips und Knabbereien wirken insgesamt durch den hohen Salzgehalt trocknend. Eine schwache Immunabwehr deutet auf ein schwaches WeiQi hin. Dies führt in Folge zu kaltem Schleim in der Lunge. Das Resultat ist auch wiederkehrende Infektanfälligkeit. Zu häufiger Verzehr von Käse und Milchprodukten gelten in der TCM als befeuchtend und verschleimend und führen zu einer Ansammlung von Schleim. Des Weiteren gibt es den sogenannten unsichtbaren Schleim, der die Öffnung des Herzens blockieren, was zu diversen psychiatrischen Störungen führen kann. Schleim kann bei unregelmäßiger und chaotischer Ernährungszufuhr, wie zum Beispiel von zu spätem oder hastigem Essen entstehen. Der Schleim blockiert und ist schwer, weswegen er den Geist benebelt.

Diagnose westlich: Angststörung, Depression, soziale Phobien

© Tanja Reiter, Ernährung und Psyche, 2022

Ernährung Score: 4

Emotion Score: 2

4.5 Klient 5

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperliche Ebene: Klient hat Übergewicht, möchte unbedingt an Gewicht verlieren

Emotionale Ebene: Akute vorübergehende, psychotische Störungen: Die Betroffene beschreibt in der Akutphase beschleunigtes Denken mit Konzentrationsstörungen und Verwirrtheit. Depression: Klientin fühlt sich einsam, sehnt sich nach einem Partner. Mittlerweile ist sie schon zwei Mal geschieden. Immer wieder scheiterte die Beziehung wegen der psychischen Instabilität. Vor allem der Auszug der Kinder endete in einer Depression. Die Klientin erlebt eine besondere Dünnhäutigkeit. Ihr Selbstwertgefühl beschreibt sie als schlecht.

Schlaf: Ab 20:30 Uhr bis 4 Uhr früh, lebhafte Träume

Ernährung: Appetit auf Pikantes und Scharfes

- Frühstück: zwei Stück Brot mit Topfenaufstrich mit Tomaten und Wurst, Kaffee
- Mittags: Sommerzeit: Snacks, Wurstsemmel, Schafkäse, Tomaten, Fischdosen in der Winterzeit: Gulasch mit viel Zwiebel und Knoblauch, Spiegelei
- Jause: Rohes Obst je nach Saison: Apfel und Birnen zurzeit
- Abends: Snacks, harte Wurstsorten, Mayonnaise zum harten Ei, Tomaten, Vollkornbrot, gesalzene Nüsse

Verdauung: Stuhlgang regelmäßig, normal förmig bis breiig, Nahrungsreste im Stuhl

Zungenfoto:



Abbildung 5 Zungenfoto 5

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: Rote Zunge

Zungenbelag: Feucht und wenig weißlicher Belag, mit Quer- und Längsrissen im Zungengewebe

Wirkung der Ernährung laut TCM:

Brotmahlzeiten schwächen unsere Mitte und unsere Verdauungskraft. Es entstehen Schwierigkeiten mit dem Gewicht, schwaches Bindegewebe und Ödeme. Zudem wirken Brotmahlzeiten abkühlend, befeuchtend und verschleimend. Rohes Obst und Gemüse sind thermisch kalt und erzeugen ebenfalls Feuchtigkeit und Ablagerungen im Körper. Milchprodukte wie Topfen, Frischkäse und Joghurt gelten ebenso als befeuchtend und abkühlend. Kaffee schmeckt bitter und besitzt eine kühle Thermik. Er hat zwar eine absenkende Wirkung, welches bei der Verdauung hilfreich sein kann, jedoch trocknet er unsere Körpersäfte, Blut und Yin (Risse im Zungengewebe). Die Mitte hat einen besonderen Stellenwert in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie ist für die Trennung von brauchbaren und unbrauchbaren Stoffen verantwortlich. Während die unbrauchbaren Stoffe bei einer gesunden Mitte ausgeschieden werden, verbleiben die brauchbaren Stoffe im Körper und werden in Energie umgewandelt. Bei einer gestörten Mitte funktioniert die Trennung nicht mehr und Ansammlung von Feuchtigkeit sind die Folge sowie Stagnierung des Energieflusses. Je weicher und umso mehr Nahrungsreste im Stuhl, desto schwächer ist das Verdauungsfeuer.

Diagnose westlich: Psychose, Depression

Ernährung Score: 5 Emotion Score: 5

4.6 Klient 6

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperlicher Ebene: Klientin mit Zöliakie, Bauchbrennen nach Verzehr bestimmter Lebensmittel sowie massive Müdigkeit nach dem Essen, Kälteempfindlichkeit

Emotionaler Ebene: Klientin beschreibt eine depressive Stimmungslage mit Appetitverlust, über Wochen lange tiefe Traurigkeit mit Konzentrationsstörungen und geringem Selbstwertgefühl

Schlaf: ab 22 Uhr mit wirren Träumen, fühlt sich am Morgen nicht erholt

Ernährung: Wenig Appetit, isst mit Muss

- Frühstück: Butterbrot, Käsebrot, manchmal Müsli mit Milch, 3 Tassen Kaffee
- Mittags: Immer kalte Jause, Butterbrot, Käsebrot, Salat mit saurer Marinade, selten Suppe, Kaffee
- Jause: Banane, Schokolade
- Abends: Kalte Jause, ab und zu Warmes wie Suppe oder Pizza (glutenfrei)

Verdauung: Einmal täglich, weiche Konsistenz mit Nahrungsresten

Zungenfoto:



Abbildung 6 Zungenfoto 6

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: Blass-rosige Zunge, breit

Zungenbelag: Feucht mit weißlichem Belag, Längs- und Querrisse

Wirkung der Ernährung laut TCM:

Das Frühstück sowie das Mittagessen wirken einerseits sehr trocknend andererseits befeuchtend. Zu viel Brotmahlzeiten begünstigen die Ansammlung von Schleim und Feuchtigkeit im Körper (siehe geschwollene Zunge und weicher Stuhl). Milchprodukte wie Käse und Milch wirken ebenfalls befeuchtend und sind zudem schwer verdaulich und schwächen das MilzQi und MilzYang. Der Kaffee hat nach TCM eine paradoxe Wirkung. Erst erhitzt er uns kurzfristig, doch längerfristig kühlt er und trocknet uns aus, Blut und Säfte werden in Mitleidenschaft gezogen. Der Salat wirkt bitter/kalt und die saure Marinade wirkt adstringierend. Feuchtigkeit und Schleim werden im Körper zurückgehalten. Der saure Geschmack wird der Leber zugeordnet, besitzen prinzipiell

eine Säfte- und Yin-nährende Eigenschaft, die sie intuitiv auffüllen will. Die kalte und verschleimende Jause am Nachmittag (Banane und Schokolade) und am Abend (kalte Jause) verschlechtern zusätzlich die Stoffwechselsituation. Das Verdauungssystem wird überfordert und es kommt zur Kälteinvasion. Bei glutenfreien Produkten ist Vorsicht geboten, da die meisten Brotbackwaren sowie andere Fertigprodukte aus Hülsenfrüchten bestehen und diese eine stark trocknende Wirkung mit sich bringen (Risse im Zungenbild, Austrocknung der Körpersäfte)

Diagnose westlich: Depression

Ernährung Score: 4 **Emotion Score: 2**

4.7 Klient 7

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperliche Ebene: Klientin mit Zöliakie, äußert Durchschlafstörungen, wünscht sich mehr Freude im Leben zu haben, außerdem mehr Energie für den Tag

Emotionale Ebene: Klientin liegt ein charakteristisches Persönlichkeitsmerkmal vor, beschreibt sich selbst als sensible, jedoch ehrgeizige Person. Aufgrund des chronischen Stresses und Überforderung, wie beruflich und privat, mit wenig Aussicht auf Erholung, macht sich die Erschöpfungsdepression mit Äußerung von Verzweiflung jedoch sichtbar.

Schlaf: Ab 22/23 Uhr, realistische Träume, Schlaf mit Unterbrechungen, fühlt sich morgens nicht erholt.

Ernährung:

- Frühstück: Keines
- Jause: Brot mit Käse oder Streichkäse
- Mittags: Nur wenn keine Jause gegessen wurde. Nudeln mit Tomatensauce, Tomaten, Gurken und Mozzarella
- Jause: Etwas Süßes, Schokolade
- Abends: Pizza, Brot mit Streichkäse oder Käse, ab und zu Forelle

Verdauung: Stuhlgang einmal täglich, Konsistenz: Weich bis breiig

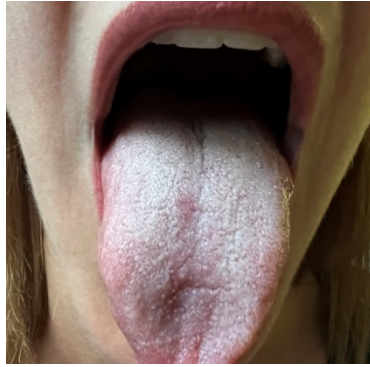
Zungenfoto:

Abbildung 7 Zungenfoto 7

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: rot, gerötete Zungenspitze, lang und spitz, geschwollene Zungenränder

Zungenbelag: Weißlicher Belag, Längs- und Querrisse

Wirkung der Ernährung laut TCM:

Das Auslassen des Frühstücks bedeutet einen direkten Mangel an energetischen und substanziellen Reserven. Vor allem Milz und Magen, die für die Blutbildung essentiell sind, stellen kaum Qi, Blut und Körpersäfte zur Verfügung. Die Vormittagsjause sowie auch das Abendbrot bestehend aus Brot, Käse und Streichkäse wirken befeuchtend und kühlen unser Verdauungsfeuer ab. Wie bereits oben beschrieben sind Brotmahlzeiten schwer verdaulich und führen bei dauerhaftem Konsum zu Schleimansammlung und belasten die Milz zusätzlich. Dasselbe gilt für Pizza und Pasta. Durch den Verzehr von Milchprodukten wie Mozzarella und Käse wird Situation belastender und das Risiko für die Feuchtigkeitsretention steigt. Das Essen von kaltem, rohem Gemüse kann auf Dauer von der Milz nicht mehr kompensiert werden. Um sich von Stress zu distanzieren, greift die Patientin zu Süßigkeiten, welches harmonisierend und entspannend auf den Körper wirken. Der süße Geschmack wirkt nicht nur beruhigend, sondern auch befeuchtend.

Diagnose westlich: Depression

Ernährung Score: 3 **Emotion Score: 2**

4.8 Klient 8

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperliche Ebene: Klient gibt Schwindel und starke Kopfschmerzen an. Weiters leidet der Klient an Hitzeempfindlichkeit und inneren Unruhe.

Emotionale Ebene: Klient präsentiert sich im Kontakt mit weit geöffneten Augen mit hastiger und schneller Aussprache. Außerdem beschreibt der Klient Episoden von unterschiedlichen Stimmungslagen. Von gehobener Euphorie bis hin zu aggressiver und energieloser, gedrückter Stimmung.

Schlaf: Vor und während der manischen Phase schläft Klient tagelang kaum bis gar nicht. Er habe schon immer mit Schlafstörungen zu kämpfen.

Ernährung:

- Frühstück: Belegtes Brot mit Schinken und weichem Ei
- Jause: Ab und zu ein rohes Obst (Apfel)
- Mittags: Kartoffeln, Fleisch stark gewürzt und scharf, Nudeln
- Jause: Nichts
- Abends: Wie mittags

Verdauung: Stuhlgang zweimal täglich, Konsistenz: normal mit unterverdauten Nahrungsresten

Zungenfoto:

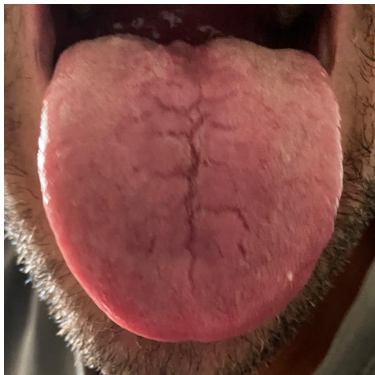


Abbildung 8 Zungenfoto 8

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: Eher rot

Zungenbelag: Etwas weißlicher Belag im unteren Erwärmer, tiefe Längs- und Querrisse

Wirkung der Ernährung laut TCM:

Brot wirkt nach der traditionellen chinesischen Medizin schwer verdaulich und schwächt mit der Zeit die Milz. Es kommt in Folge zur Schleimansammlung und unverdauten Nahrungsresten im Stuhl. Schinken wird üblicherweise aus Schwein hergestellt und befeuchtet ebenfalls. Eier gelten in der TCM als Blut aufbauend, nährend und Yin stärkend. Zuviel davon erzeugt Stagnation und pathogene Feuchtigkeit im Körper. Besonders wenn der Dotter weich ist. Rohes Obst wirkt kühlend und befeuchtend. Es ist schwer verdaulich und kann vom Körper nicht aufgenommen und verwertet werden. Kartoffeln stärken Milz und Magen und tonisieren Qi. Problematisch sind Kartoffeln bei Feuchtigkeitsansammlungen, da sie durch die bindende Wirkung die Feuchtigkeitsansammlung im Körper begünstigen. Tatsächlich gehören auch Nudeln in diese Kategorie, sie sind wahre Stagnationsbomben. Fleisch wirkt prinzipiell Qi tonisierend und wärmend. Bei täglichem Verzehr von stark gewürztem Fleisch, kann dies die pathogene Feuchtigkeit/Schleimbildung sowie innere Hitze und Qi-Stagnation fördern. Der trübe Schleim blockiert den Kopf, daraus resultieren Schwindel und Kopfschmerzen.

Diagnose westlich: Bipolare-Störung

Ernährung Score: 4 **Emotion Score: 4**

4.9 Klient 9

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperliche Ebene: Druckgefühl in der Brust und nachts Palpitationen, Neurodermitis, Nachtschweiß

Emotionaler Ebene: Klient beschreibt extrem starke Schwankungen vom Antrieb. Nach den Phasen hoher Energie folgen Phasen mit tiefster Depression, die jedoch nur von kurzer Dauer sind. Der Klient erzählt, auch in der Jugend ein buntes Sexualleben mit vielen Seitensprüngen gehabt zu haben.

Schlaf: Ein- und Durchschlafstörungen mit pausenloser Aktivität

Ernährung:

- Frühstück: Leberkäsesemmel, Wurstsemmel

- Jause: nichts
- Mittags: viel Frittiertes, Schnitzel, Fleischlaibchen mit Püree, Berner Würstel
- Jause: Kuchen
- Abends: Kalte Jause, Knabbernossi mit Semmel

Verdauung: trockene Verstopfung

Zungenfoto:

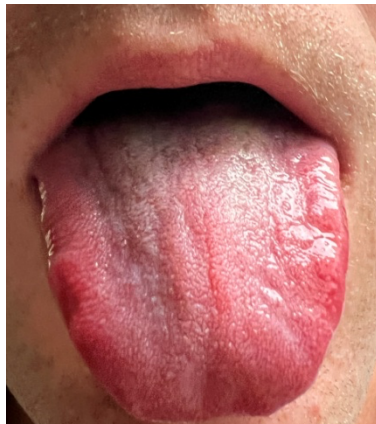


Abbildung 9 Zungenfoto 9

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: Rot

Zungenbelag: Wenig gelb bis brauner Belag im unteren Erwärmer, zarter Mittelriss, rote geschwollene Stränge von Gallenblase und Leber

Wirkung der Ernährung laut TCM:

Gepresste Wurstwaren wie zum Beispiel der Leberkäse wirken stark befeuchtend und hitzeerzeugend. Weizenmehlprodukte führen ebenfalls zur Verschleimung und Stagnation, was wiederum zur Hitze führt. Durch das Frittieren der Speisen entsteht noch mehr Feuchtigkeit, die sich in Hitze umwandelt. Fettiges Fleisch macht viel Feuchtigkeit im Körper, was sich negativ auf die Haut auswirkt. Feuchtigkeit und Hitze verlagern sich in die Haut. Juckreiz, Rötungen und mit Wasser gefüllte Bläschen sind die Folge. Kuchen enthält viel Zucker, der stark befeuchtet und ebenfalls verschleimt und auch die gesamte Verdauung belastet. In diesem Fall überwiegt die Hitze, da der Stuhl trocken und eine Entleerung nur alle 3 Tage stattfindet. In der TCM wird von einem Mangel an „Blut und Säften“ gesprochen. Die Neurodermitis kommt hier auch deutlich zum Vorschein, welche durch „BlutHitze“ entsteht. Zu viel Hitze im Körper führt dazu, dass die Flüssigkeit verdunstet und die Nahrung nicht ordentlich aufgenommen

© Tanja Reiter, Ernährung und Psyche, 2022

wird. Das HerzBlut wird ebenfalls angegriffen und kann Auslöser für Herzklopfen und Brustdruckgefühl sein.

Diagnose westlich: Bipolare-Störung

Ernährung Score: 4 **Emotion Score: 4**

4.10 Klient 10

Entsprechende Befindlichkeit:

Körperliche Ebene: Blähungen und Völlegefühl, besonders nach dem Essen

Emotionale Ebene: Klientin klagt überwiegend über dysphorische Stimmungslage mit nächtlichem Erwachen und paranoiden Wahnvorstellungen sowie Halluzinationen, wie das Hören von Stimmen. Die Krankheit war nach Pausieren der verordneten Medikamente außer Kontrolle geraten.

Schlaf: Psychische Unruhe mit Durchschlafstörungen

Ernährung:

- Frühstück: Naturjoghurt
- Jause: Nichts
- Mittags: Cottage Cheese mit Vollkornbrot, rohes Gemüse
- Jause: Nichts
- Abends: Aufstriche mit Vollkornbrot

Verdauung: Verstopfung

- **Zungenfoto:**



Abbildung 10 Zungenfoto 10

Beschreibung:

Farbe des Zungenkörpers: Rosarot, Zungenspitze gerötet

Zungenbelag: Zarter Mittelriss, wurzelloser, weißer Belag mit roten Punkten

Wirkung der Ernährung laut TCM:

Joghurt wirkt stark abkühlend und besitzt eine befeuchtende Eigenschaft. Kalte und rohe Nahrungsmittel sollten bei schwacher Verdauung nur in gekochter Form zu sich genommen werden. Durch Rohkost leidet die Lebensenergie darunter und es kann kein Blut und Qi aufgebaut werden. Sie schwächen den Verdauungstrakt und führen zu Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl. Das Lebensfeuer wird durch zu viel Milchprodukte geschwächt. Vollkornbrot ist noch schwerer verdaulich als das normale Roggenbrot und trägt zur vermehrten Nässebildung im Körper bei. Lamm und Wild haben eine heiße Thermik, welches durch die Zubereitungsart wie zum Beispiel das Grillen zusätzlich verstärkt wird. Die roten Punkte auf der Zunge weisen auf Hitzeprozesse im Körper hin, welches durch den Schlafmangel verursacht wird. Zuviel Hitze im Körper zieht Schlafstörungen und unruhige Gemüter mit sich. Betroffene klagen meist über einen roten Kopf, Hitzegefühl und neigen zur Verstopfung.

Diagnose westlich: Paranoide Schizophrenie

Ernährung Score: 5 **Emotion Score: 5**

5. Ergebnis der Studie

Die folgenden Ausführungen in den nächsten Seiten, beziehen sich auf die oben beschriebenen Ernährungsweisen der Probanden und Probandinnen. Als Grundlage für den Aufbau und die formale und inhaltliche Gestaltung werden die Ergebnisse an Hand von Diagrammen präsentiert.

Bevor wir versuchen mit Hilfe der aufgenommenen Daten der Klienten einen Zusammenhang der Ernährung und dem emotionalen Krankheitsbild herzustellen werden wir in einem ersten Schritt die aussagekräftigsten aufgenommenen Daten grafisch darstellen. Ziel dabei ist es, die Häufigkeiten der Faktoren und somit die Gemeinsamkeiten der Klienten zu identifizieren.

Die Häufigkeiten werden bei den folgenden Kategorien analysiert: Ernährung, körperliche Symptome, emotionales Befinden sowie Zungenbild. Berücksichtigt werden also alle Daten (Merkmale), welche zu diesen Kategorien zugeordnet werden können. Ausschlaggebend ist letztendlich, wie oft ein gewisses Merkmal bei den 10 Klienten vorkommt. Wie weiter unten zu sehen ist, werden die Häufigkeiten prozentual angegeben. Um die Grafiken übersichtlich zu gestalten werden einige ähnliche Merkmale zusammengefasst. Beispielsweise können die Merkmale Verstopfung und Blähungen zusammengefasst werden.

5.1 Ernährung

In der nachfolgenden Grafik sind die Faktoren (Merkmale) der Kategorie Ernährung sowie deren Häufigkeiten ersichtlich.

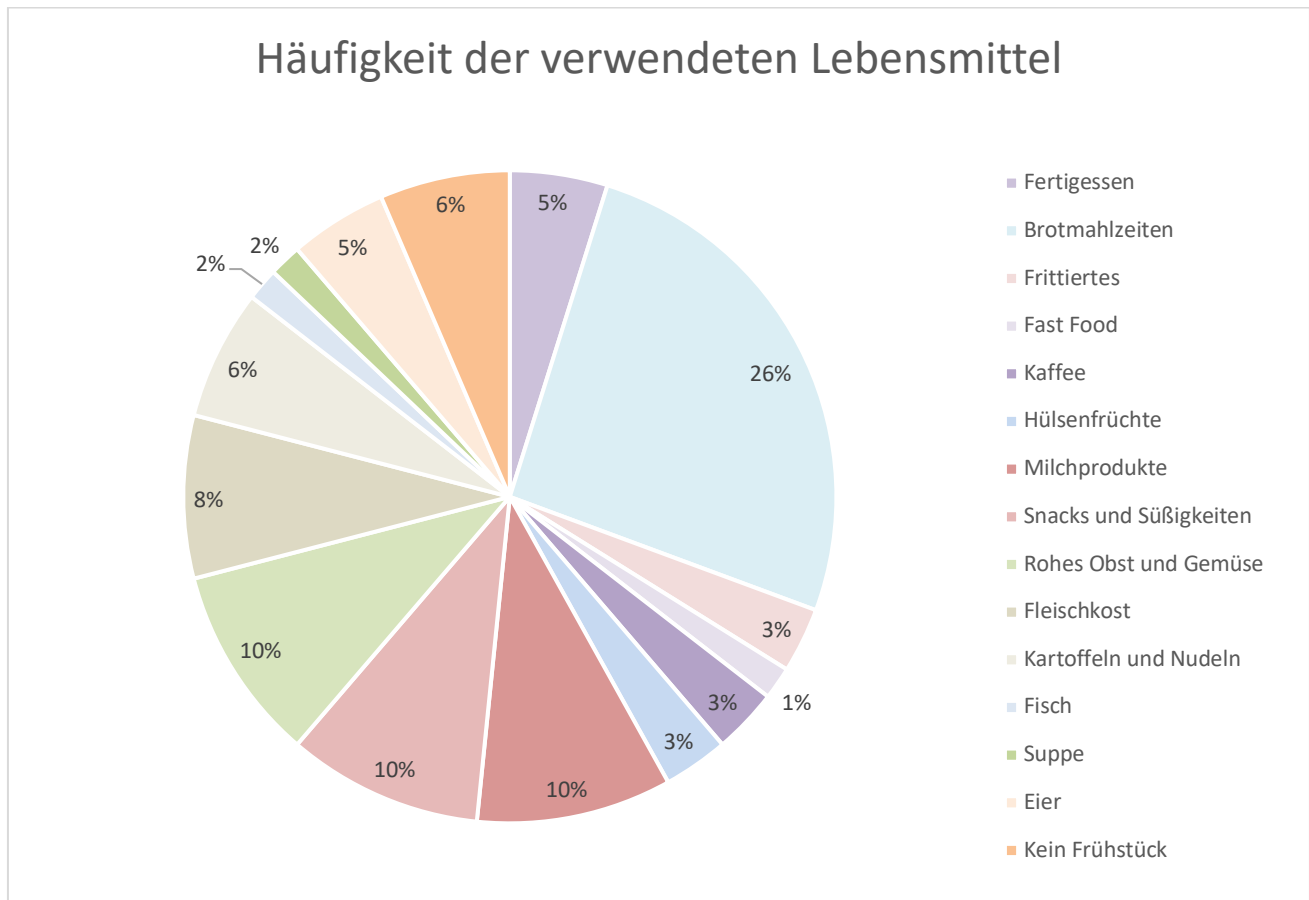


Abbildung 11 Häufigkeit der verwendeten Lebensmittel

26% Brotmahlzeiten

10% rohes Obst und Gemüse

10% Snacks und Süßigkeiten

10% Milchprodukte

8% Fleischkost

6% Kartoffeln und Nudeln

6% Scharfes

5% Fertigessen

5% Eier

3% Frittiertes

3% Kaffee
 3% Hülsenfrüchte
 2% Suppe
 2% Fisch

5.2 Körperliche Symptome

In der nachfolgenden Grafik sind die Faktoren (Hauptmerkmale) der Kategorie Körperliche Symptome sowie deren Häufigkeiten ersichtlich.

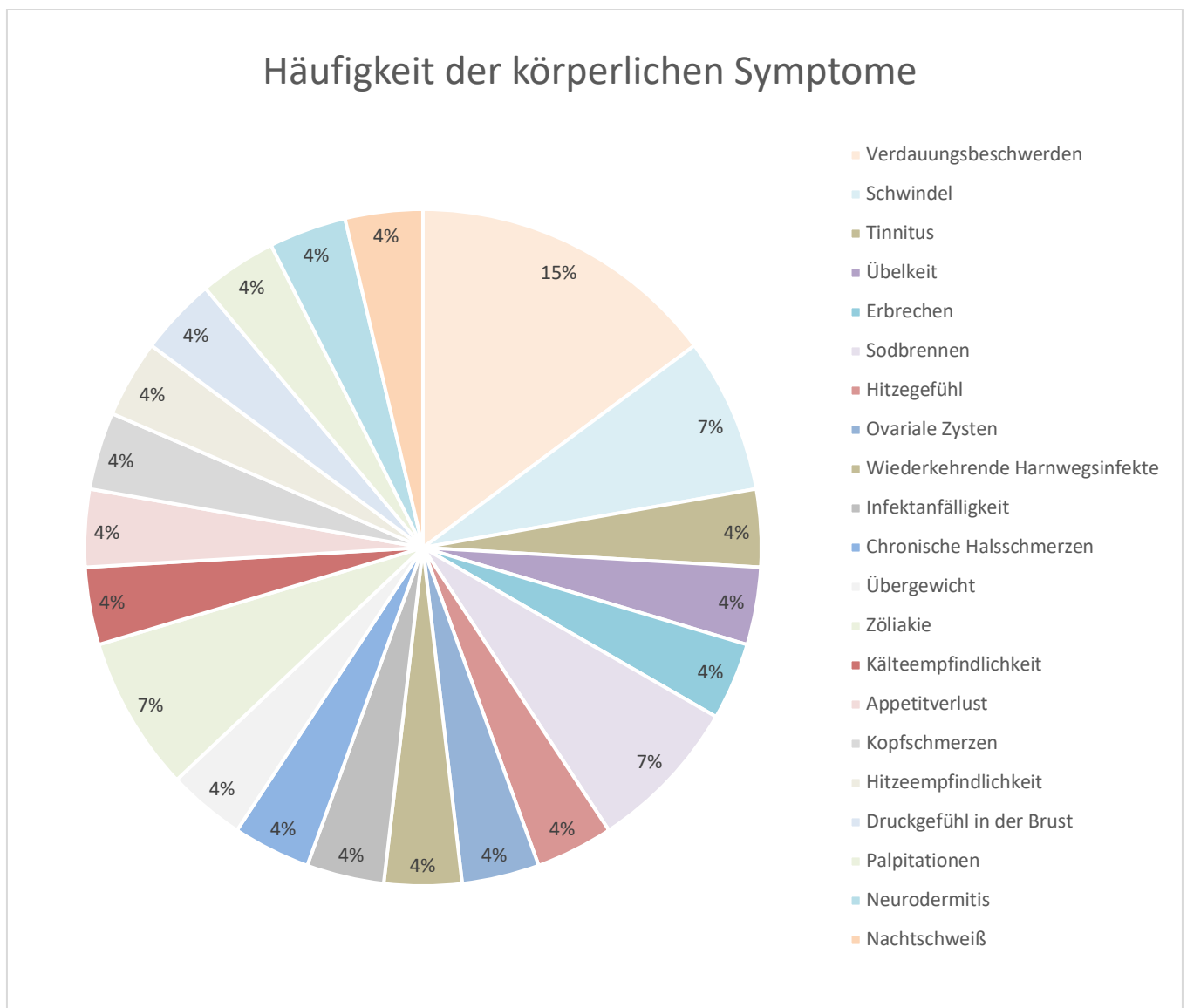


Abbildung 12 Häufigkeit der körperlichen Symptome

15% Verdauungsbeschwerden
7% Schwindel
7% Sodbrennen
7% Zöliakie
4% Tinnitus
4% Übelkeit
4% Erbrechen
4% Hitzegefühl
4% Ovariale Zysten
4% wiederkehrende Harnwegsinfekte
4% Infektanfälligkeit
4% chronische Halsschmerzen
4% Übergewicht
4% Kälteempfindlichkeit
4% Appetitverlust
4% Hitzeempfindlichkeit
4% Druckgefühl in der Brust
4% Palpitationen
4% Neurodermitis
4% Nachtschweiß

5.3 Emotionales Befinden

In der nachfolgenden Grafik sind die Faktoren (Merkmale) der Kategorie Emotionales Befinden sowie deren Häufigkeiten ersichtlich.

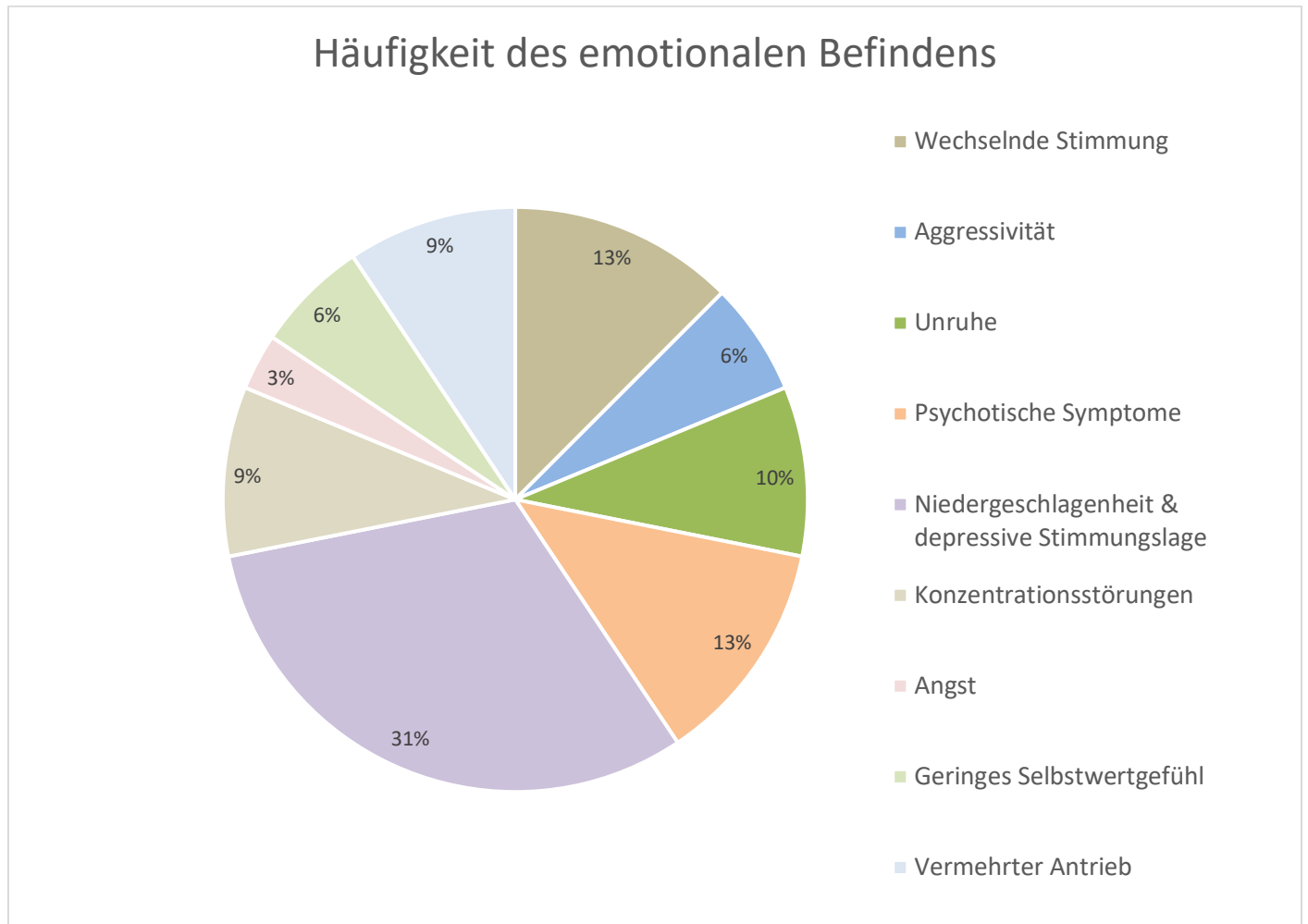


Abbildung 13 Häufigkeit des emotionalen Befindens

31% Depressive Stimmungslage und Niedergeschlagenheit

13% Psychotische Symptome

13% wechselnde Stimmung

10% Unruhe

9% Konzentrationsstörungen

6% Aggressivität

3% Angst

5.4 Zungenbild:

In der nachfolgenden Grafik sind die Faktoren (Merkmale) der Kategorie Zungenbild sowie deren Häufigkeiten ersichtlich.

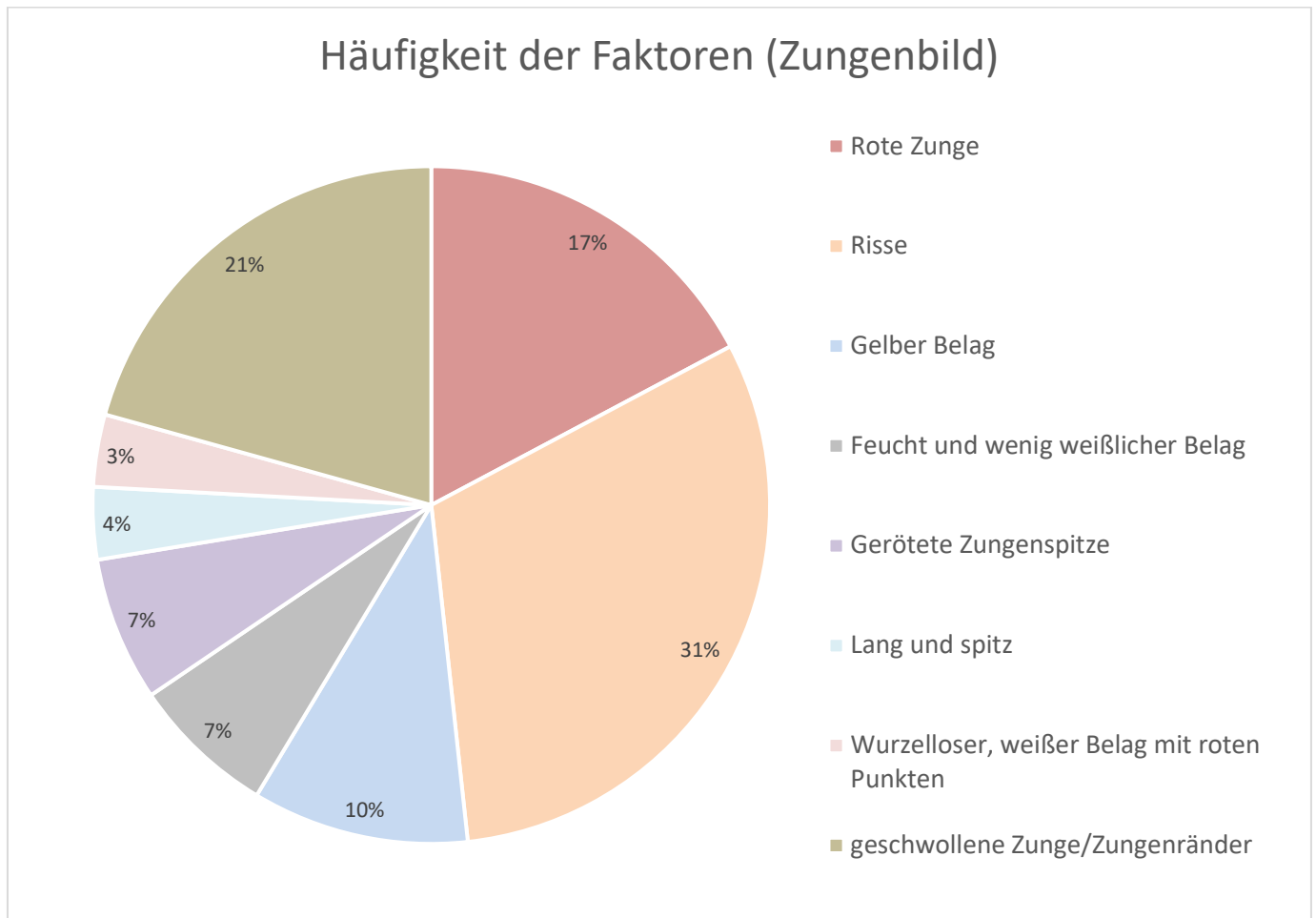


Abbildung 14 Häufigkeit der Zungenbilder

31% Risse

21% geschwollene Zunge/Zungenränder

17% rote Zunge

10% gelber Belag

7% gerötete Zungenspitze

7% feucht und wenig weißlicher Belag

4% lang und spitze Zunge

3% wurzelloser, weißer Belag mit roten Punkten

6. Ergebnis der Studie

Ziel dieser Analyse ist es, mit Hilfe der Daten der Klienten und Klientinnen einen Zusammenhang der Ernährung und dem emotionalen Krankheitsbild herzustellen. Um eine statistische Korrelation erkennen zu können, ist es dabei notwendig, wie oben beschrieben, das Krankheitsbild auf emotionaler Ebene sowie die Ernährungsgewohnheiten der Klienten und Klientinnen auf dementsprechende Scores abzubilden. Ein statistischer Zusammenhang besteht letztendlich, wenn man von der erklärenden Variable (in unserem Fall der Score der Ernährungsgewohnheiten) auf die Zielvariable (in unserem Fall der Schweregrad des Krankheitsbildes) schließen kann. Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass aus statistischer Sicht mit der geringen Anzahl an Klienten und Klientinnen bzw. Datensätzen lediglich ein Hinweis gegeben werden kann. Das Resultat des Mappings ist in der folgenden Abbildung zu sehen:

Tabelle 1 Übersichtstabelle Daten-Anamnese

Klientennr.	Diagnose westlich	Schweregrad des Krankheitsbildes (emotionale Ebene)	Score der Ernährungsgewohnheiten
1	Aufmerksamkeitsdefizitstörung	3	4
2	Aufmerksamkeitsdefizitstörung	3	4
3	Paranoide Schizophrenie	5	5
4	Angststörung, Depression, soziale Phobien	2	4
5	Psychose, Depression	5	5
6	Depression	2	4
7	Depression	2	3
8	Bipolare-Störung	4	4
9	Bipolare-Störung	4	4
10	Paranoide Schizophrenie	5	5

Mithilfe der oben angeführten Zuordnungen ergibt sich folgende anzahlsmäßige Verteilung nach Schweregrad des Krankheitsbildes:

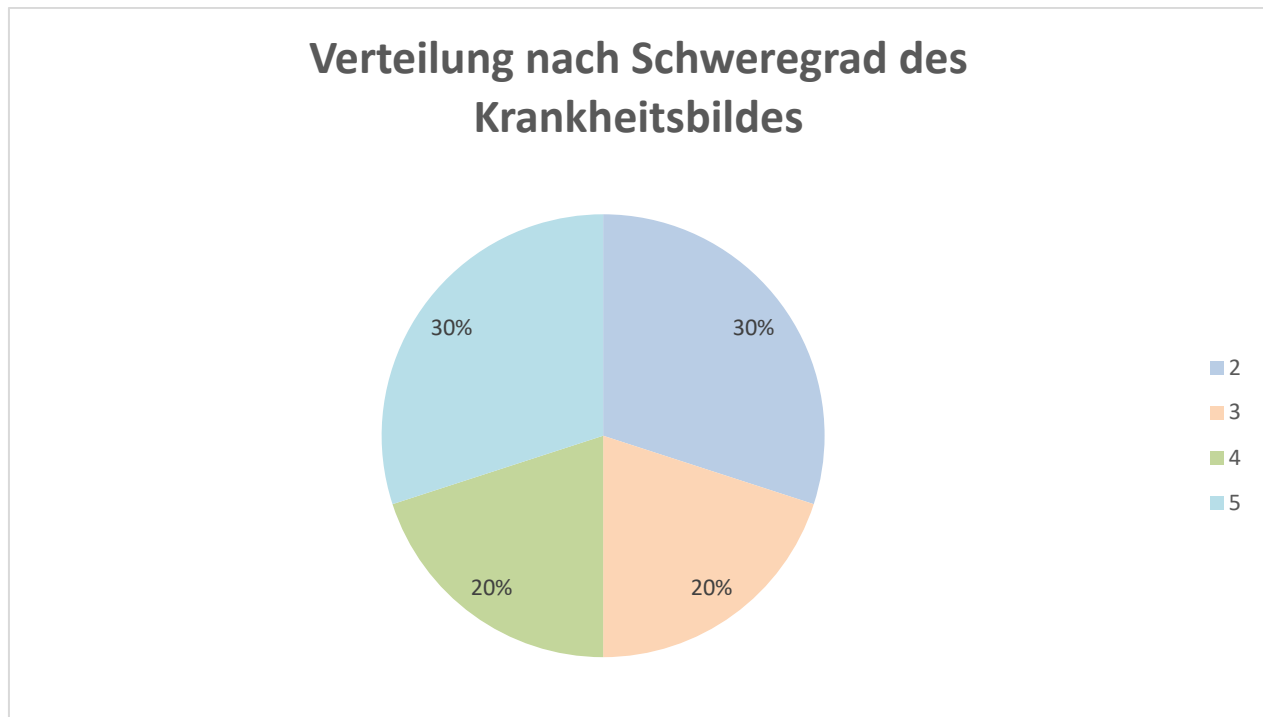


Abbildung 15 Verteilung der Krankheitsbilder Tortendiagramm

Wie man bereits in der Zuordnungstabelle erkennen kann, steigt mit dem Scorewert der erklärenden Variable tendenziell der Wert der Zielvariable. Um diesen Zusammenhang grafisch darzustellen, bilden wir zu jedem möglichen Schweregrad des Krankheitsbildes den Mittelwert der entsprechenden Scores der erklärenden Variable. Damit wird ersichtlich, inwiefern man statistisch von der Ernährungsgewohnheit auf den Schweregrad des Krankheitsbildes auf emotionaler Ebene schließen kann.

Wie aus der unteren Grafik, bei welcher neben den Mittelwert auch die Anzahl in den jeweiligen Klassen dargestellt ist, zu entnehmen ist, steigt also statistisch gesehen mit der schlechteren Ernährungsweise auch die Verschlechterung des Krankheitsbildes. Damit wird also ein Hinweis auf den Zusammenhang von Ernährungsgewohnheit und dem emotionalen Krankheitsbild gegeben.

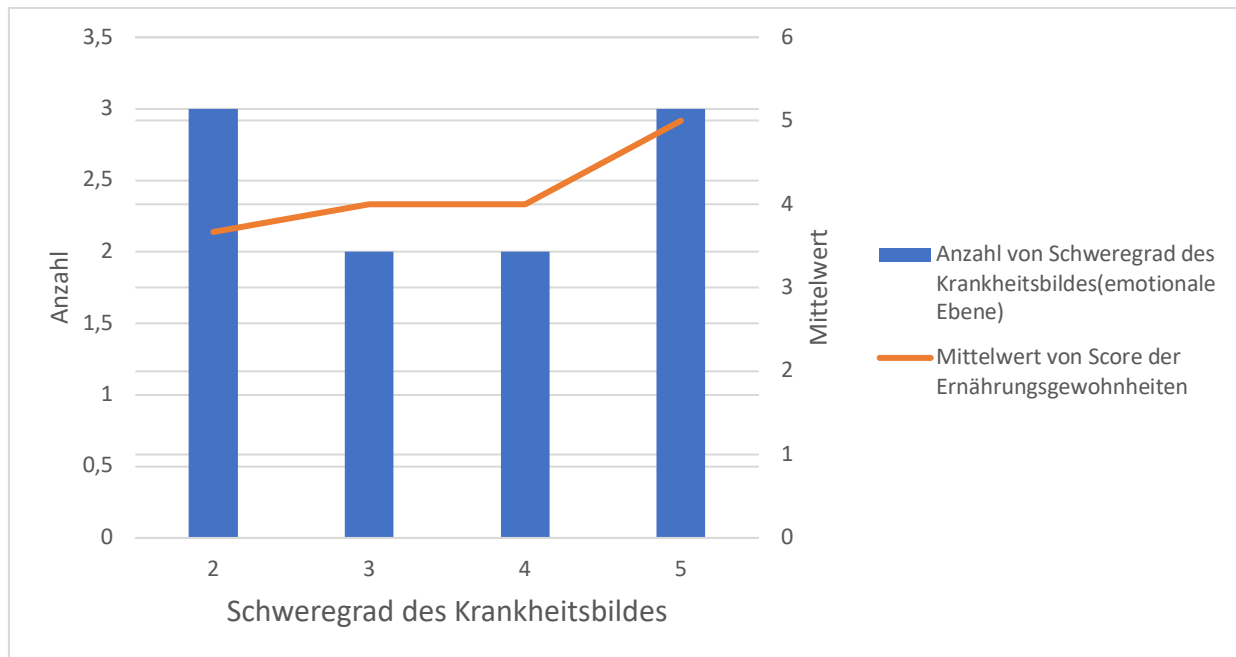


Abbildung 16 Verteilung der Krankheitsbilder Balkendiagramm

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass aufgrund der kleinen Datenmenge allgemeine Aussagen nur bedingt möglich sind. Auch Aussagen bezüglich eines kausalen Zusammenhangs wären erst bei Hinzunahme von weiteren Klienten sowie weiteren Anamnese-Kriterien möglich.

Ein eindeutiger Hinweis konnte jedoch mit Hilfe der durchgeführten Anamnese und der daraus resultierenden Daten gegeben werden. Ein wichtiger gemeinsamer Nenner beruht in der Feuchtigkeits- und Schleimproblematik. Diese blockieren Geist und Intellekt, welches besonders im Krankheitsbild der paranoiden Schizophrenie auftritt.

7. Erklärung der Krankheitsbilder in der chinesischen Medizin

Die chinesische Literatur über psychiatrische Krankheitsbilder ist spärlich. Nach ausgiebiger Literaturrecherche bin ich auf 2 Autoren gestoßen, die sich mit der Thematik Psyche in der traditionellen chinesischen Medizin auseinandersetzen. Anhand der Beschreibung der psychiatrischen Diagnosen Depression und Bipolare Störung konnte ich einige Gemeinsamkeiten sowohl bei Ploberger als auch bei Maciocia feststellen. In der Literatur vom Ploberger wird zusätzlich auch das Krankheitsbild Schizophrenie behandelt. In keinen von beiden Literaturen wird die Diagnose Borderline-Störung

erläutert. Leider konnte ich auch nach systematischer Literaturrecherche keine wissenschaftlichen Informationen über Borderline-Störung im Zusammenhang zur traditionellen chinesischen Medizin finden. Im nächsten Kapitel werden die psychiatrischen Krankheitsbilder Depression, Bipolare Störung und Schizophrenie nach Ploberger und Maciocio beschrieben.

7.1 Depression in der TCM:

SchleimKälte verlegt die Herzöffnungen

In der chinesischen Medizin beschreibt dies einen Zustand, in der die Klarheit des Geistes beeinträchtigt ist. Anzeichen dafür sind Einschränkungen im Gefühlsleben sowie der Empfindungen. Betroffene können nur schwer Geschmäcker unterscheiden und hören schlecht. Auf emotionaler Ebene sind sie kaum affizierbar. Die wichtigsten Symptome und Zeichen einer „SchleimKälte“, der Ansammlung pathologischer Flüssigkeit sind: Verlangsamtes Denken, Verlust der Interessen, starrer Blick und Wahrnehmungsstörungen.

Ursachen sind:

- Veranlagung
- Drogen
- Ernährungsfehler: Der Verzehr von befeuchtenden Lebensmitteln wie Milchprodukte, Käse und Süßigkeiten
- MilzQi-Mangel und MilzYang-Mangel
- NierenQi und NierenYang-Mangel

Darüber hinaus kann es in späteren Stadien, wenn das Qi persistiert, zu Hitze führen:

7.2 Depression, Bipolare Störung, Schizophrenie in der TCM

SchleimHitze verlegt die Herzöffnungen

Die Hitze erregt den Geist und nicht selten kann sie zu manischen Zuständen führen. Der Schleim blockiert den Geist und die Hitze führt zu Unruhezustände. Der Betroffene kann zwischen depressiven und verwirrten Phasen wechseln. Sowie Phasen von Agitiertheit, unnormalem Hochgefühl und manischen Verhaltens. Ploberger unterteilt in dieser Disharmonie neben der Depression, die Manie sowie die Schizophrenie.

Ursachen dafür sind:

- Veranlagung
- Drogen
- Ernährungsfehler: Der Verzehr von befeuchtenden Lebensmitteln, wie Milchprodukte, Käse und Süßigkeiten
- Zu viel Fleisch und Alkohol Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.

Maciocia beschreibt in seinem Buch, dass neben der Veranlagung, emotionaler Stress Hauptursache für die Entstehung von Depressionen, Bipolare Störung und Angststörung ist. Ernährungsfehler spielen eine sekundäre Rolle, jedoch tragen der übermäßige Verzehr von Milchprodukten, Süßigkeiten, fettigen Speisen und Brotmahlzeiten zur pathologischen Schleimbildung bei. Schleim besitzt eine Qi-stagnierende Eigenschaft und ist schwer, weswegen er den Geist benebelt. Es führt auch zur Schleimbildung, wenn Betroffene unregelmäßig und auf konfuse Art und Weise Nahrung zu sich nehmen, wie zum Beispiel während der Arbeit oder spät in der Nacht. Einseitige Ernährung, Fastenkuren und Diäten führen durch die nährstoffarme Kost zu Qi-Schwäche und Blutmangel, welches Disharmonien sind, die ebenfalls der Depression zugrunde liegen.

7.3 Angststörung

Bei einer Angststörung liegen meist Palpitationen vor, welches das Herzmuster betreffen. Es handelt sich entweder um eine Fülle (zum Beispiel HerzHitze) oder einen Leere-Zustand (HerzBlut-Mangel). Der Betroffene ist ängstlich und unruhig, aber der Geist ist nicht blockiert oder uneinsichtig. Ist der Geist blockiert, wie es bei Panikattacken oder Zwangsstörungen der Fall ist, tritt ein Verlust der Einsicht sowie rationalem Denken auf. Maciocia beschreibt die wichtigsten Ursachen einer Angststörung:

- Emotionaler Stress
- Veranlagung und
- Ernährung

Unregelmäßiges Essen oder Nahrungskarenz verursachen einen MagenQi und Magen-Yin-Mangel. Auf Dauer kann dies das Herz schädigen und zu einem Herz-Yin-Mangel (Leere Zustand) und somit zur Angststörung führen. Der Verzehr von befeuchtenden und verschleimenden Nahrungsmitteln führt zur Bildung von Schleim, dieser kann den Geist blockieren und ebenfalls Angststörungen und Panikattacken hervorrufen. Die Angstzustände der Niere betreffen chronische Zustände, welche für gewöhnlich um Lebensumstände kreisen.

7.4 Aufmerksamkeitsdefizitstörung

Die Pathologie von Aufmerksamkeitsdefizitstörung auf emotional spiritueller Ebene inkludiert Geist (Shen), Wanderseele (Hun) und Intellekt (Yi). Der Geist des Herzens spielt eine Rolle in der Klarheit des Denkens sowie Gefühlsleben und Intelligenz. Bei dieser Störung ist der Geist geschwächt und Denken und Konzentration sind in Mitleidenschaft gezogen. Die Wanderseele hat ihren Sitz, wie wir ja bereits alle wissen, in der Leber. Ist dieser nicht gut verankert, wandert er umher. Bei Betroffenen besteht ein Übermaß an solcher Bewegung. Oft fehlt es ihnen schwer, sich auf etwas zu konzentrieren. Der Intellekt der Milz spielt ebenfalls eine Schlüsselrolle bei der Pathologie des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms. Die Aufgaben der Milz, die für die Konzentration und Gedächtnisleistung zuständig ist, fehlen. Aus ernährungstechnischer Sicht sind auch hier ursächlich für die Entstehung einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung befeuchtende und verschleimende Nahrungsmittel wie Zucker, Milchprodukte und Brot. Maciocia, Giovanni, 2013, 1. Auflage, die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH, 978-3-437-58476-3.

8. Westliche vs. Chinesischer Medizin

In China entstand vor ca. 2500 Jahren ein Medizinsystem, welches aus den kulturellen, philosophischen und erkenntnistheoretischen Prinzipien entstand. Die Westliche Medizin wirkt im Vergleich noch relativ jung. Erst in den letzten zweihundert Jahren hatte sie ihren Durchbruch und wurde als wissenschaftliche Disziplin weltweit erforscht.

Medikamentöse Therapien in Form von Tabletten stellen in der westlichen Medizin oft die bevorzugte Behandlungsmethode dar. Meist wird in Verbindung eine Psychotherapie

angeboten. Diese beiden Behandlungsmethoden sind durch Abbruchraten und mangelnder Genesung geprägt. Im Gegenzug sind die Hauptmerkmale der traditionellen Chinesischen Medizin Gesundheit, Krankheit und Heilung. Das Hauptaugenmerk liegt in der Anamnese und Diagnostik von Zunge und Puls.

https://www.tcmconnect.at/fileadmin/user_upload/hempen_2020.pdf (entnommen am

8.12.2022) Die Diagnose übermittelt den Patienten und Patientinnen Erkenntnisse und Zusammenhänge zwischen dem physischen und psychischen Ungleichgewicht.

Keinesfalls wird der Betroffene beziehungsweise der oder die Kranke in einer Zusammenstellung von Symptomen und in Folge auf seine oder ihre Krankheit reduziert. Die Diagnose beschreibt den Ist-Zustand, der Potenzial zur Entwicklung und Wandelbarkeit besitzt. Das Hauptaugenmerk liegt neben der Behandlung der diagnostizierten Disharmonien Muster auf der Behandlung darunterliegender Ursachen. Für gesundheitliche Probleme in der westlichen Medizin, die nicht klar auf eine bildgebende oder organische Ursache zurückgeführt werden können, ist das ganzheitliche Verfahren der TCM oft eine bessere Wahl. Die westliche Medizin beschränkt sich hauptsächlich auf die Bekämpfung von Symptomen. Die traditionelle chinesische Medizin forscht nach der Ursache hinter den Symptomen und behandelt den Menschen in seiner Gesamtheit prophylaktisch, als auch während der Krankheit. Auch psychoemotionale Aspekte spielen eine bedeutende Rolle.

Platsch, Klaus, 2012, 2. Auflage, Psychosomatik in der chinesischen Medizin, Urban & Fischer Verlag, 978-3-437-56112-2. Ungleichgewichte und Energiestauungen werden gelöst und bewirken eine Heilung. Die 5 Säulen der TCM bilden:

- Akupunktur und Moxibustion
- Chinesische Arzneimittel
- Chinesische Diätetik
- Bewegungstherapie (QiGong) und
- Tuina. Internetquelle: <https://naturundich.bio/akupunktur-traditionelle-chinesische-medicin-teil-1/> (entnommen am 8.12.2022)

Die traditionelle chinesische Medizin wird bei akuten, als auch bei chronischen Leiden eingesetzt. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte und harmonisiert den Körper und den freien Energiefluss. Trotz alledem ist die westliche Medizin nicht wegzudenken. Sie

© Tanja Reiter, Ernährung und Psyche, 2022

bietet den Vorteil in der Analyse einzelner Symptome durch verschiedenste Untersuchungsmöglichkeiten (CT, Röntgen, MRT,...) und einer zahlreichen Auswahl an Medikamenten und operativen Verfahren. Internetquelle: <https://www.tcm-arzt-berlin.de/traditionelle-chinesische-medizin/westliche-und-oestliche-medizin> (entnommen am 8.12.2022)

9. Schlusswort

Der Vergleich zeigt die eindeutigen Unterschiede und Denkansätze beider Medizinsysteme auf. Betrachtet man die psychiatrischen Erkrankungen nach traditionellem, chinesischem Blickwinkel, so bietet sich ein ganzheitlich umfassendes Bild. Den möglichen, ursächlichen Auslösern wird dabei viel Augenmerk geschenkt. So findet nicht nur eine Einteilung nach Schweregrad und Symptomen, sondern auch eine Ursachenforschung statt, die zur Auslösung eines psychiatrischen Leidens beitragen könnten. Die Ernährungsweise wird als Mitursache neben der Emotion mit in Betracht gezogen. Es werden Schleim, Hitze, Qi-Stagnation und Mangelzustände und was sonst noch als Auslöser für diverse psychiatrische Störungen herangezogen. Weiters präsentiert unser westlich geprägtes Denken eine weitere große Schwachstelle, was die Ernährung betrifft. Wer kennt sie nicht, die Ernährungspyramide. An erster Stelle stehen Getränke wie Wasser, gefolgt von Obst und Gemüse bis hin zu Brot, Reis, Nudeln. Anschließend tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte. An der Spitze der Ernährungspyramide befinden sich Fette und Süßigkeiten. Die österreichische Ernährungspyramide gibt Auskunft über die Art und Menge der Nahrungsmittel, die jedermann zu sich zu nehmen sollte. In der TCM liegt der Fokus in der Thermik, der Wirkung, der Wirkrichtung und der Leitbahnenbezug. Die Thermik warm, heiß, neutral, kühl und kalt. Jedes Lebensmittel besitzt eine Thermik und kann von der einzelnen Kochmethodik beeinflusst werden. Je nach Jahreszeit, Konstitution und Befindlichkeit wird die Thermik der jeweiligen Person angepasst. Es gibt weder gut noch böse.

10. Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all denjenigen Personen bedanken, die mich von Beginn an bis zum Abschluss dieser Arbeit unterstützt und motiviert haben. Zuerst möchte ich mich bei meiner Kollegin Hertha Schaupp bedanken, für die hilfreichen Kontakte, die es mir ermöglichten, eine kleine Studie zusammenzustellen. Ein besonderer Dank gilt auch Karin Laher und allen freiwilligen Teilnehmern und Teilnehmerinnen meiner Befragung, ohne die diese Arbeit nicht hätte entstehen können. Abschließend möchte ich mich bei meinem Bruder Alexander Reiter bedanken, der mit seinem Know-How und seiner Informationsbereitschaft beigetragen hat, dass diese Diplomarbeit in dieser Form vorliegt.

11. Internetquellen

<http://www.chinesische-medizin-frankfurt.com/fallbeispiele-tcm-akupunktur/62-behandlung-psychischer-erkrankungen-durch-chinesische-medizin-und-akupunktur.html>
<https://naturundich.bio/akupunktur-traditionelle-chinesische-medizin-teil-1/>
<https://www.netinbag.com/de/health/what-is-the-difference-between-chinese-medicine-and-western-medicine.html>
<https://www.tcm-arzt-berlin.de/traditionelle-chinesische-medizin/westliche-und-oestliche-medizin>
https://www.tcmconnect.at/fileadmin/user_upload/hempen_2020.pdf

12. Buchquellen

Auerbach, L., Meng, A., Schunder-Tatzber, S., Wen, S., 2005, Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM, Springer-Verlag, 10 3-211-20549-7
Lauer, Natalie, Li Wu, 2021, 5. Auflage, Praxisbuch Energiemedizin, Gräfe und Unzer Verlag, 978-3-8338-4322-8.
Maciocia, Giovanni, 2013, 1. Auflage, die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH, 978-3-437-58476-3.
Meng, Alexander, 2005, Gesundheitsvorsorge mit TCM, Springer-Verlag, 10 3-211-25213-4.
Platsch, Klaus-Dieter, 2012, 2. Auflage, Psychosomatik in der chinesischen Medizin, Urban & Fischer Verlag, 978-3-437-56112-2.
Ploberger, F., 2012, 2. Auflage, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 978-3-901618-30-7.
Weidinger, Georg, 2015, 9. Auflage, Die chinesische Apotheke, Goldmann Verlag, 978-3-442-22097-7.

13. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Übersichtstabelle Daten-Anamnese	37
--	----

14. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Zungenfoto 1	16
Abbildung 2 Zungenfoto 2	17
Abbildung 3 Zungenfoto 3	18
Abbildung 4 Zungenfoto 4	20
Abbildung 5 Zungenfoto 5	21
Abbildung 6 Zungenfoto 6	23
Abbildung 7 Zungenfoto 7	25
Abbildung 8 Zungenfoto 8	26
Abbildung 9 Zungenfoto 9	28
Abbildung 10 Zungenfoto 10	29
Abbildung 11 Häufigkeit der verwendeten Lebensmittel	32
Abbildung 12 Häufigkeit der körperlichen Symptome	33
Abbildung 13 Häufigkeit des emotionalen Befindens	35
Abbildung 14 Häufigkeit der Zungenbilder	36
Abbildung 15 Verteilung der Krankheitsbilder Tortendiagramm	38
Abbildung 16 Verteilung der Krankheitsbilder Balkendiagramm	39