

## DIE CHINESISCHEN ERNÄHRUNGSLEHRE

Nicht nur ein Ernährungskonzept, sondern Lebensweisheit

### *Du bist, was Du isst*

Für die Chinesen ist gutes Essen Medizin! Als Begrüßungsformel sagt man in China nicht „Wie geht's?“, sondern „Hast Du schon gegessen?“

Wenn man die Zusammenhänge zwischen „Input“ und „Output“ kennt, versteht man, warum manche Menschen immer müde und erschöpft, andere aber frisch und energiegeladener sind. Unser Essen versorgt uns - je nach Qualität - mit mehr oder weniger Qi (Energie). Dieses Qi ist für alle Lebensprozesse und für unsere gesamte Vitalität notwendig. Nach chinesischer Vorstellung stirbt der Mensch, wenn das gesamte Qi verbraucht ist. Eine gute Möglichkeit das Qi zu schützen, besteht in Qi-reicher Ernährung, einem guten Lebenswandel mit ausreichend Erholungsphasen sowie Qi vermehrenden Übungen, wie z.B. Qigong, Yoga, Meditation, etc. Auch reichlich Bewegung versorgt uns über die Atmung mit Qi.

### *Nicht die Quantität, sondern die Energiequalität zählt*

In erster Linie hat die chinesische Ernährungslehre die Vorbeugung im Sinn, denn Nahrung erhält nicht nur Leben, sondern entfaltet spezifische Wirkungen, die man ganz gezielt nutzen kann. Während sich unsere westliche Auffassung auf Kalorien, Eiweiße, Fette, Vitamine und Spurenelemente konzentriert, betrachtet die chinesische Diätetik die Zusammenhänge von Thermik, Geschmacksqualität, Jahreszeiten, Klimabedingungen, Organe. Im Klartext heißt das: Welche Energie spendet welches Nahrungsmittel? Welche Organe versorgt es? Wie können durch dieses Nahrungsmittel äußere Einflüsse (z.B. Jahreszeiten) ausgeglichen werden?

Und nicht nur die TCM (Trad. Chin. Medizin) weiß um die Einordnung der Nahrungsmittel nach den thermischen und geschmacklichen Eigenschaften. Auch in Europa wussten so berühmte Heilerinnen und Heiler wie Hippokrates, Hildegard von Bingen und Paracelsus gut darüber Bescheid.

### *Gesund und ungesund gibt es nicht*

Unsere Kultur ist stark von der Vorstellung „gesund“ und „ungesund“ geprägt. Die Medien mischen in diesem lukrativen Markt mit immer neuen Diät Ratgebern kräftig mit.

Die chinesische Ernährungslehre spricht nie von *gesund* oder *ungesund*, sondern von *zu viel* und *zu wenig*. Alles, was wir unserem Körper im Überfluss zumuten, ist ungesund. Erst wenn der Mensch lernt, die Nahrung nicht nach Ideologien und Trends wahrzunehmen, sondern in Bezug auf seinen Körper, kann er selbst bewerten, was gut und was schlecht für ihn ist.

Ernährung und Ernährungstherapien werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Weg gesehen, eine ganzheitliche Lebensweise zu pflegen. Dies dient vor allem der grundlegenden Gesundheitsvorsorge, aber auch der Therapie im Krankheitsfall.

## DIE VIER WICHTIGSTEN PRINZIPIEN der chinesischen Ernährungslehre

Entscheidend für den sinnvollen Einsatz von Nahrungsmitteln ist die Kenntnis ihrer energetischen Wirkung. Dieses Wissen haben die Chinesen systematisch kategorisiert und vier Grundprinzipien entwickelt:

- Energetisches Temperaturverhalten:  
*heiß, warm, neutral, kühl, kalt*
- Geschmack:  
*süß, scharf, sauer, bitter, salzig*
- Funktionskreisbezug:  
*Milz-Magen, Lunge-Dickdarm, Niere-Blase, Leber-Gallenblase, Herz- Dünndarm*  
(Anm.: Mit den „Organen“ sind hier funktionelle Systeme, aber nicht die Organe im anatomischen Sinne gemeint)
- Wirkrichtung:  
*aufsteigend, absenkend, an die Oberfläche bringend, nach innen gehend*

Vorrangig für die Wirkung der Nahrungsmittel auf den Organismus sind das energetische Temperaturverhalten und der Geschmack. Während die thermische Qualität zunächst eine allgemeine Wirkung der Nahrung auf den Organismus aufzeigt, wird durch den Geschmack und im weiteren auch durch den Bezug zur Wandlungsphase, die Wirkung der Nahrungsmittel auf die entsprechenden „Organe“ gerichtet.

Die vier Grundprinzipien geben darüber Auskunft, wie ein Nahrungsmittel auf „Organe“, Psyche und insgesamt auf das energetische Gleichgewicht im Organismus wirkt. Nun ist jeder Mensch anders und braucht andere Nahrungsschwerpunkte, um sich entfalten zu können. Dabei sind für jeden von uns fünf Parameter entscheidend: *Konstitution, Kondition, Beruf (berufl. Belastung)*, die jeweilige *Jahreszeit*, der Ort, wo wir wohnen bzw. das vorherrschende *Klima*.

Das Wissen um die Wirkung von Nahrung lässt uns ganz persönlich und individuell die richtige Wahl treffen. Tag für Tag. Essen wird so nicht nur zum Wohlgenuss und Notwendigkeit, sondern auch zur „natürlichen Medizin“, die wir so oder so täglich anwenden und nutzen können. Wenn wir uns unseren energetischen Bedürfnissen gemäß ernähren, halten wir uns Krankheiten buchstäblich vom Leib und sind bestens gewappnet gegen alle Anforderungen des täglichen Lebens.

Vieles hiervon kommt uns bekannt vor und erklärt sich teilweise schon durch „den gesunden Menschenverstand“. Nur haben wir es oftmals verlernt, auf unseren Körper zu hören und seine Signale, wie z.B. das Sättigungsgefühl, zu beachten. Manche geschmacklichen Nuancen kriegen wir bei dem Überangebot an industriell aufbereiteter Nahrung gar nicht mehr mit.

Es ist schon viel gewonnen, wenn man der Jahreszeit entsprechend frische Ware einkauft, diese ebenso frisch zubereitet und die Mahlzeit mit Musse und allen Sinnen genießt. Für viele Menschen ist bei der Umsetzung im Alltag sicherlich der Zeitfaktor schon ein grosses Problem. Aber man sollte wenigstens im Kleinen anfangen und kann sicher sein, dass sich der Aufwand durch einen Gewinn an Lebensqualität mehr als auszahlt.

*Man sollte hoch genug zielen, um überhaupt etwas zu treffen*

## DAS TEMPERATURVERHALTEN VON NAHRUNGSMITTELN

Indem man Nahrungsmittel nach ihrem Temperaturverhalten ordnet, erfasst man ihre energetische Wirkung auf den Menschen. Ziel ist es, damit unser Yin und Yang zu stärken.

Es muss allerdings betont werden, dass mit dem Temperaturverhalten nicht etwa die Temperatur des Gerichts in °C gemeint ist, sondern das energetische Wirkvermögen der einzelnen Nahrungsmittel, bzw. deren Summe im ganzen Gericht. Diese lässt sich noch durch Gewürze, die Art der Zubereitung und die Garmethoden verändern.

Dafür gibt es auch aus der europäischen Küche und Hausapotheke zahlreiche einleuchtende Beispiele: ein entzündetes Knie wurde schon von altersher mit Wickeln aus Kohlblättern antientzündlich, kühlend behandelt. Pfefferminztee wird aufgrund seiner kühlenden Eigenschaften gerne im Sommer getrunken und ist auch in den heissen Ländern Nordafrikas Nationalgetränk. Glühwein bevorzugen wir im Winter; Obstsalat im Sommer; etc., etc.



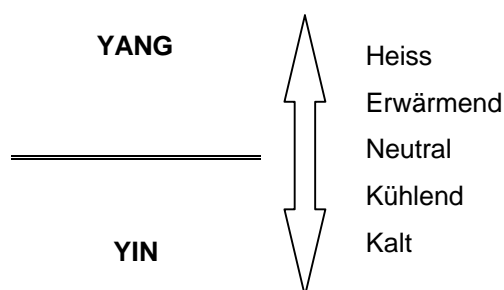
Yin und Yang sind jene Kräfte, denen alle Erscheinungen im Kosmos zugeteilt werden können und die sich harmonisch ergänzen. Ständig befinden sie sich im Wandel, keines kann ohne das andere existieren. Dies symbolisiert die nebenstehende Monade.

Der gesamte menschliche Körper lässt sich in Yin und Yang einteilen. Sind sie im Ungleichgewicht, wird man krank - unser Qi ist blockiert.

**YANG-NAHRUNG:** Rotes Fleisch, Eier, Geflügel, Hartkäse, scharfe Gewürze, Gepökeltes, Kaffee, Rotwein, Alkohol, Salzwasserfische, etc.

**YIN-NAHRUNG:** Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte, Sahne, Sojaprodukte, Getreide, Hülsenfrüchte, Eiscreme, Süßigkeiten, Industriezucker, Tiefkühlkost, eisgekühlte Getränke, Kaltwasserfische, etc.

Diese grobe Aufteilung in Yin und Yang lässt sich noch weiter verfeinern. Denn unabhängig von seiner Zubereitung besitzt jedes Nahrungsmittel „naturgemäß“ ein energetisches, thermisches Grundmuster, womit es einen entsprechenden Effekt auf den Organismus ausübt.



Zur Vertiefung des Themas beachten Sie bitte auch die weiteren Texte und die Literaturliste, die Sie unter [www.tcm-uznach.ch](http://www.tcm-uznach.ch) im Downloadbereich finden.