

Gesund wie die Chinesen

Ernährung nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin. *Von Nina Martin*

Man ist, was man isst. Dieser Spruch passt auch zu der Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Jedes Nahrungsmittel, das man zu sich nimmt, hat demnach eine bestimmte Wirkung. Bei unausgewogener Ernährung entsteht im Körper ein Ungleichgewicht.

Die Ernährung ist eine der fünf Heilansätze oder Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), neben Akupunktur, Kräuter, Qigong und der Tuina-Massage.

„Alle Heilansätze haben zum Ziel, dass das Qi im Körper frei fließen kann“, erklärt die Ernährungsberaterin Christina Szalai. „Das Qi

steht z.B. für Lebensenergie, Wärme, aber auch Blut. So strebt man eine gute Versorgung des Körpers an: Wärme soll bis in die Füße oder Fingerspitzen gelangen, das Blut soll sich nicht stauen und die Zellen sollen Nährstoffe aufnehmen und Abfallprodukte wieder ausscheiden können.“ Dieser Ansatz basiert auf jahrtausendelangen Beobachtungen, wie sich der Verzehr der einzelnen Nahrungsmittel auf den Körper auswirkt. Es wird immer ein guter Qi-Fluss und ein Gleichgewicht zwischen Yin, den Körpersäften und der Substanz, und Yang, der Energie, angestrebt. Sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig verursacht Krankheits-symptome, die nach der TCM-Lehre mit den entsprechenden Nahrungsmitteln gehindert werden können.

Hühnersuppe gegen Yin-Mangel

Yin-Mangel, ein Zuwenig an Körpersäften und Substanz, kann Blutarmut und poröse Knochen verursachen und dadurch zu schlechtem Schlaf, innerer Unruhe und Hitzeempfindungen führen. Diese Symptome verringern sich, wenn man Blut und Säfte aufbaut.

let: Alles, was ein Ungleichgewicht verstärkt, wird reduziert oder weggelassen und durch günstige Alternativen ersetzt.

„Bekömmlichkeit wird in der TCM-Kost ganz groß geschrieben.“

„Wir haben sehr gute Erklärungen bei Übergewicht, Kälte- und Hitzeempfindungen, Schlafproblemen, Durchfall, Erkältungsanfälligkeit und schmerzhafter Menstruation gemacht, gerade bei Symptomen, wo die Schulmedizin oft noch nichts findet“, betont Szalai.

Das Prinzip ist einfach: Nahrungsmittel werden in kühlend und wärmend unterteilt. Zu den kühlenden Lebensmitteln zählen: Joghurt, Rohkost, Süßfrüchte, Mineralwasser. Zur wärmenden Kategorie gehören: Gewürze, Lamm-, Hühner- und Wildfleisch, Trockenfrüchte und Nüsse.

Organische Erkrankungen ausschließen

wasser, das 15 Minuten abgekocht wird.

Die TCM-Ernährung ist für jeden geeignet, der bereit ist, ein bisschen in sich zu hörchen und auch etwas Zeit fürs Kochen aufbringt. „Jeder kann sich so bei kleinen Unpässlichkeiten selbst helfen, sofern vorher abgeklärt wurde, dass keine organische Erkrankung vorliegt. Das Wohlbefinden verbessert sich durch die neue Ernährungsweise oft sehr rasch“, weiß Szalai aus der Praxis. „Allerdings müssen die typischen Essensgewohnheiten verändert werden und der Einkauf etw. was mehr vorausgeplant werden.“

Ernährungsberatung

Der Klient wird ausführlich zu Essgewohnheiten und Körperempfindungen befragt, die Symptome werden Yin und Yang zugeordnet und der Berater erhält ein gutes Bild, welche Nahrungsmittel die Beschwerden fördern und welche sie lindern. Dementsprechend werden Ernährungsempfehlungen zusammengestellt, die natürlich an die hier in Österreich üblichen Essgewohnheiten und das lokale Nahrungsmittelangebot angepasst

Literatur

Empfehlung der Redaktion

Was den Einen nährt, macht den Anderen krank

Karin Stalzer, Christina Szalai
322 Seiten, € 13,30
Verlag Windpferd, 2007
ISBN 978-3893855407



Dr. Karin Stalzer und Christina Szalai sind spezialisiert auf die Kombination der TCM-Ernährung mit den unterschiedlichen

Stoffwechselltypen. Welche Nahrungsmittel der Einzelne braucht und wie man das herausfindet, wird im Buch ausführlich beschrieben, abgerundet durch viel Hintergrundwissen und zahlreiche Rezepte.

Millionenstädte Chinas

Karin Zogmayer (Hrsg.)
138 Seiten, € 24,95
Springer WienNewYork, 2007
ISBN 978-3-211-71583-3



Als Margarete Schütte-Lihotzky 1956 von ihrer zweiten Chinarreise zurückkehrt, schreibt sie dieses kleine



Christina Szalai
Ernährungsberaterin in Wien

„Alle Heilansätze der Traditionellen Chinesischen Medizin haben zum Ziel, dass das Qi im Körper frei fließen kann.“

...eigenen sich beschneidet klar-
igende Speisen wie Hühnersuppe
oder eine Karpfensuppe.

Gleichzeitig sollte alles gemie-
den werden, was Yin reduziert. Dazu
zählen austrocknende Nahrungs-
und Genussmittel wie Kaffee,
Schwarztee, Grüntee, Kakao, Rot-
wein und scharfe Gewürze. Gleich-
zeitig muss auch der Lebensstil mit
einbezogen werden. Schlaf, vor
allem der vor Mitternacht, ist ein
grundlegender Faktor, der für den
Yin-Aufbau besonders wichtig ist.
Die wesentlichste Essensregel lau-

Wer zu Kältegefühl neigt, lässt
die kühlenden Nahrungsmittel
weg. Salate werden durch gedün-
stetes Gemüse ersetzt. Sehr beliebt
sind Wok-Gerichte, wo verschie-
denes Gemüse mit Fleisch, pikant
gewürzt, zubereitet werden kann.
Zucker ist tabu und Getreidepro-
dukte sollten ebenfalls vermieden
werden. Wenn Brot, dann nur dun-
kles und am besten getoastet.

Obst sollte vor allem als Kom-
pott gegessen werden. Als Flüssig-
keitszufuhr eignet sich Leitungswas-

...bei einem Essensplan kann
für ihn ungünstigen Lebensmittel
durch wohlthuende Alternativen
und überlässt die Nahrungsmittel-
zufuhr nicht dem Zufall, wie es bei
uns meistens getan wird.

„Bekömmlichkeit wird ganz
groß geschrieben, denn nur eine
Mahlzeit, die unser Körper reslos
verdaut, hält uns gesund“, meint
Szalai. „Wenn die nötigen Nähr-
stoffe über den Blutkreislauf in die
Zellen gelangen, spenden sie uns
Energie und lassen uns Körperge-
webe auf- oder abbauen.“

Buch über die
Millionenstädte Chinas. Die
Doyenne der österreichischen
Architektur berichtet von den
vier großen, voneinander in ihrer
geographischen Lage, Bauge-
schichte und städteplanerischen
Aufgabenstellung grundver-
schiedenen Städten Peking,
Nanking, Schanghai und Wu-
han. Reich bebildert stellt diese
lebendige Erzählung ein Land im
Aufbruch vor, das im Nachwort
von Albert Speer durch einen
Blick auf das gegenwärtige
China ergänzt wird.

Gesundheitsvorsorge mit TCM
Alexander Meng
223 Seiten, € 59,80
Springer WienNewYork, 2005
ISBN 3-211-25213-4

Ist die Ernährung ausgewogen, bleibt
auch der Organismus im Gleichgewicht.



Im alten China
wurden Ärzte
so lange gut
bezahlt, wie die
ihnen Anver-
trauten gesund
blieben. Anliegen
dieses Buches ist
die Integration von traditioneller
chinesischer in die westliche Me-
dizin, unter besonderer Berück-
sichtigung der philosophischen
Wurzeln der TCM aus den Origi-
nalquellen. Zudem geht der Autor
sehr praxisrelevant auf Krank-
heits- und Therapiekonzepte in
Geriatric und Onkologie sowie auf
kardio- und zerebrovaskuläre Er-
krankungen und auf Störungen im
Verdauungs- und Immunsystem
ein. Die therapeutischen Mög-
lichkeiten von Akupunktur, Tuina,
Moxibustion, Qigong, Taijiquan,
Diät, chinesischer Kräutermedizin
und Fengshui werden als Ergän-
zung zur westlichen Schulmedizin
aufgezeigt.