

# Unsere Ernährung aus chinesischer Sicht

Vortrag von Ulrich O.H. Frieling, gehalten am 29.10.1994

## Unsere Ernährung aus chinesischer Sicht oder: Diätlehre auf chinesisch als Beitrag zur Kostendämpfung um Gesundheitswesen

Der mir in meiner Praxis am häufigsten auffallende Ernährungsfehler ist die Belastung mit zuviel kalten Nahrungsmitteln. Mit "kalt" qualifiziert die chinesische Diätetik die abkühlende Wirkung eines Nahrungsmittels auf den Organismus. Das hängt nur zum Teil davon ab, ob ein Getränk kalt genossen wird oder etwa ein Gemüse ungekocht gegessen wird. Mindestens ebenso wichtig ist die Temperaturcharakteristik des Nahrungsmittels an sich. So wirkt ein Schnaps aufwärmend, auch wenn er eisgekühlt getrunken wird. Pfefferminztee wird kühlen, auch wenn er heiß getrunken wird. Es gibt Zubereitungsarten, die kalt-wirkende Nahrungsmittel etwas wärmer werden lassen. Bananen z.B. wirken deutlich abkühlend, besonders wenn sie roh gegessen werden. Werden sie aber, wie im Chinarestaurant üblich, in Honig gebacken, so werden ihr wärmende Energien hinzugefügt. Äpfel z.B. wirken neutral-warm bis leicht kühlend. Aber ein Backapfel, besonders wenn er mit warm-wirkenden Rosinen, heiß-wirkendem Zimt und (neutralem) Honig heiß gereicht wird, kann an kalten Tagen schon sehr gut wärmen. Mineralwasser, besonders mit hohem Kochsalzgehalt, wirkt kühlend. Eisgekühlt wirkt es natürlich noch stärker abkühlend.

Die Einstufung von Nahrungsmitteln nach der Temperaturwirkung im Körper ist bei den Nahrungsmitteln genau wie bei den chinesischen Arzneimitteln das erste wichtige Kriterium. Als zweites wesentliches Kriterium ist der Geschmack zu nennen. Dieser bestimmt, welcher Bereich des Organismus durch das Nahrungsmittel genährt bzw. durch das Arzneimittel beeinflusst wird.

Nun aber zurück zu meiner Beobachtung, daß viele Probleme durch zu kalt-wirkende Nahrung entstehen: Getränke und Nahrung werden je nach Stärke der Funktionskreise Milz und Magen, der "Mitte", unterschiedlich gut aufgenommen und verwertet. Die Chinesen haben hierfür (wie immer!) ein anschauliches Bild. Sie sagen, in der "Mitte" brenne das Verdauungsfeuer. Es darf nicht zu hoch lodern, es darf aber auch nicht zu schwach brennen. Wenn man dieses Bild weiter ausmalt, sieht man, daß ein kräftiges Feuer auch feuchtes Holz oder andere schlecht brennbare Materialien verbrennen kann. Legt man zu wenig trockenes Holz nach, wird das Feuer zu schwach. Das führt dazu, daß feuchtes Holz unvollständig verbrannt wird und die Heizkraft des Feuers nachläßt. D.h.: Die Leistungen, die mit der aus Nahrung gewonnenen Energie bewerkstelligt werden können, lassen bei schwacher, kalter "Mitte" nach: Der Mensch wird müde, friert schnell, wird infektlabil, er erkältet sich im wahrsten (chinesischen!) Sinn des Wortes. Ein stabiles Immunsystem braucht einen genügenden Wärmepegel des Organismus. Dies ist besonders bei den Kindern der entscheidende Punkt.

In der ersten Lebensphase (das sind 7 Jahre bei Mädchen und 8 Jahre bei Jungen), die in der chinesischen Medizin durch die Wandlungsphase Wasser charakterisiert wird, sind die Kinder besonders empfindlich für Kälte. Die Wandlungsphase Wasser entspricht dem Funktionskreis Niere, dessen Yang-Energie Grundlage der Wärmeproduktion ist. Deswegen ist die Niere besonders empfindlich für Kälteschädigungen. Diese Yang-Energie, die auch gerne Nierenfeuer genannt wird, unterhält mit das Verdauungsfeuer, und umgekehrt muß das Verdauungsfeuer das Nieren-Yang wärmen. Deshalb sind Kinder in dieser Lebensphase besonders empfindlich für Kälteaffektionen, die, wenn sie mit Verdauungsschwächen verbunden sind, fast immer chronifizieren.

# Unsere Ernährung aus chinesischer Sicht

Vortrag von Ulrich O.H. Frieling, gehalten am 29.10.1994

Neben Otitiden, Bronchitiden, Lungenentzündungen finden sich daher meist breiige Stühle und häufig Bauchschmerzen. Oft sehe ich auch Ekzeme, die durch simple Stützung der Mitte und Austreibung der Infekte verschwinden. In dieser Altersgruppe ist eine ausreichend wärmende Ernährung daher von großer Bedeutung.

Denken Sie noch einmal an das Bild des starken Feuers, das auch feuchtes Holz verbrennt! Bei schwachem Feuer wird feuchtes Holz viel Qualm verursachen, das Feuer wird weiter geschwächt werden, und viel Unverbranntes wird liegenbleiben. Feuchte, befeuchtende Nahrungsmittel sind die mit süßem Geschmack und neutraler bzw. kühler Temperaturwirkung: Zucker, Südfrüchte, Milch, Frischkäse, junger Gouda, Tofu, Tomaten, Gurken, Säfte, Wasser. Der Mensch braucht natürlich auch Nahrung, die ihn befeuchtet, die seine Säfte unterhält und sein Yin, aus dem seine körperliche Struktur hervorgeht, aufbaut. Aber in unserer Kultur wird das schnell zuviel: zuviel Fleisch, zuviel Eier, zuviel Käse, zuviel Nudeln, zuviel Kartoffeln. Ein durch genug wärmende Nahrung kräftiges Verdauungsfeuer wird auch mit erheblichem Überschuß an Feuchtigkeit fertig. Fehlt die Kraft und Wärme zum Trocknen aber, so bleibt Feuchtigkeit übrig, wird verdichtet, und es entsteht das, was die Chinesen Schleim nennen. Das meint eine krankhafte Energie von Schlackencharakter, die sich ihren Namen verdient, sobald sie an die Schleimhäute gerät. Bei Kindern geht letzteres noch flott, und darin steckt auch etwas Gutes: Die mangelnde Primärensorgung der Schlacken wird nachgeholt. Der ständige Schleimfluß aus der Nase entspricht einem Überlaufventil. Bei starkem Schleimanfall kann es aber zu Stauungen kommen, z.B. zu den bei kleinen Kindern verbreiteten Mittelohr-Entzündungen. Bei dieser Gelegenheit darf ich aus einem Schreiben einer Mutter zitieren, die ihren 5jährigen Sohn wegen ständig wiederkehrender Mittelohrentzündungen durch mich behandeln lassen wollte: "...dabei ernähre ich ihn so gesund. Er trinkt einen Liter Milch und ißt mindestens eine Banane oder Orange täglich." Kein Wunder, denke ich, daß ihm der Schleim aus den Ohren kommt.

Tatsächlich betrifft die Überlastung mit zuviel kalten Nahrungsmitteln zuvorderst die Kinder. Erwachsene verbrauchen hierzulande im allgemeinen eher zuviel an warm wirkenden Nahrungs- und Genußmitteln( viel Fleisch, gebraten oder gegrillt, was die erwärmende Wirkung noch steigert, Alkohol, Zigaretten, scharfe Gewürze, alles kräftig wärmende Mittel). Ausgenommen sind jene Erwachsene, die versuchen, sich besonders bewußt gesund zu ernähren, wenig oder kein Fleisch und Fisch essen, viel oder gar überwiegend Rohkost verzehren, dabei in der Regel auch Genußmittel stark einschränken sowie mangels Kochen auch den Gewürzen weitgehend entsagen. Doch zunächst noch einmal zu den Kindern!

Auch meine Kinder(4, 9, und 14 Jahre alt) haben viel zu oft und viel zu lange Schnupfen. Nachdem ich mich mit chinesischer Diätlehre beschäftigt habe, mußte ich feststellen, daß sie neben neutral wirkenden in großem Umfang kühl und kalt wirkende

Nahrungsmittel und Getränke, und zwar am liebsten in kalter Form, zu sich nahmen. Seither kann ich die Neigung zum Dauerschnupfen nicht mehr nur auf die schlechte Wuppertaler Luft schieben. Wie sieht das im Detail aus?

Sie tranken z.B. gerne Obstsaften(kühlen und befeuchten stark), gerne Milch(neutral, aber stark befeuchtend), am liebsten nur aus dem Kühlschranks. Zum Essen wurde Mineralwasser Tee immer vorgezogen. Wenn schon Tee, dann wollten sie am ehesten Pfefferminztee(kühlend), am liebsten kalt. Morgens aßen sie gerne Müsli, d.h. Getreideflocken(neutral bis leicht kühl), mit kalter Milch. Die beiden jüngeren essen meist nur ungern gekochtes Gemüse, viel lieber Rohkost wie z.B. Paprika, Tomaten und Gurken(alles kühl bis kalt und befeuchtend). Gerne gemocht werden Weizenprodukte, sprich Nudeln(kühl und befeuchtend). Natürlich mögen sie gerne in größeren Mengen Äpfel(neutral bis kühl), Orangen und Bananen(kühl bis kalt und befeuchtend bzw. schleimbildend und Joghurt(kalt und feucht).

Der Süßigkeitenverbrauch incl. der Marmelade bzw. des Honigs ist ein Problem

# Unsere Ernährung aus chinesischer Sicht

Vortrag von Ulrich O.H. Frieling, gehalten am 29.10.1994

besonderer Güte. Süßigkeiten bringen Feuchtigkeitsprobleme mit sich, auch wenn sie in den meisten Zubereitungen(Schokolade!) eher wärmend wirken. Auch viele Nahrungsmittel, die als süß und neutral bis kühl qualifiziert werden, wie Milch und Frischkäse, sind sehr befeuchtend. Dazu zählt auch junger Gouda, den unsere Kinder am liebsten mögen. Ziegenkäse und ältere bzw. fermentierte Kuhmilch-Käse sind weniger feucht und wärmer wirkend.

Es gibt allerdings auch einige wärmende Nahrungsmittel, die unsere Kinderherzen erfreuen: Kirschen und Kirschsafte, Pfirsiche, Rosinen, Korinthen, Nüsse und Milchreis. Fleisch und Fisch(beides nachhaltig wärmende Nahrungsmittel, wobei das Fleisch auch kräftig befeuchtend wirkt!) gibts nur spärlich, da die Eltern vegetarisch kochen. An temperaturneutralen Nahrungsmitteln findet sich natürlich schon einiges: Brot z.B. besteht zwar aus Körnern(Roggen, Weizen), die leicht kühlend wirken, was aber durch das Backen aufgehoben wird. Die hellen Weizenbrote sind befeuchtender, der Roggenanteil wirkt eher positiv auf pathologische Trübungen.

Die Bilanz der Familienernährung sah insgesamt aber nicht gut aus. Bei uns herrschten einige diätetische Fehler, die durchaus weit verbreitet sind, da sie der herrschenden Ideologie von gesunder Ernährung entsprechen: Viel Vitamine, deswegen viel Rohkost und Obst, auf der einen Seite, viel Milch und Milchprodukte auf der anderen Seite, weil der berechenbare Inhalt der Nahrungsmittel(Eiweißanteil, Calciumgehalt, Vitamingehalt) das Maß aller Dinge scheint. Natürlich braucht es auch genügend Calcium in der Nahrung. Man kommt zwar auch ohne Milch an die notwendigen Mengen, aber gegen Milchprodukte in Maßen und im Kontext einer aus chinesischer Sicht ausgewogenen Ernährung will ich gar nichts sagen. Natürlich sind auch Vitamine nötig, deswegen braucht es schon etwas Rohkost und auch Obst, aber in Maßen und abgedeckt durch ausreichend wärmende und aufgeschlossene Nahrungsmittel. Wenn erst einmal einiges an Energie aufgebracht werden muß, um z.B. Getreideflocken oder -schrot im Körper "nachzukochen", leidet das Verdauungsfeuer unter dem morgendlichen Müsli zuerst einmal kräftig, ehe es sich auch selbst aus der schließlich erschlossenen Energiequelle kräftigen kann.

Versuchen Sie einmal, fest eingefahrene Essensgewohnheiten bei Ihren Kindern zu verändern. Das ist noch schwerer, als selbst Ernährungsgewohnheiten abzulegen. Natürlich haben wir versucht, oben geschilderte Einsichten praktisch umzusetzen. Ein Müsli aus gekochter Hirse mit Rosinen und Nüssen zum Frühstück, wie es im Diätbuch von Barbara Temelie(Anmerk. 1) empfohlen wird, das wäre ideal. Dies sind alles wärmende Bestandteile ohne überschüssige Feuchtigkeit. Bislang bin ich aber zufrieden, daß wir durchgesetzt habe, daß das alte Flockenmüsli nur noch mit heißer Milch angerichtet wird. Nur der Kleinste, der es wegen seiner Schnoddernase und wegen seines Alters auch am nötigsten hat, ißt immer häufiger bei Papas Reis-Congee mit oder nimmt ein Brot, statt Flockenmüsli. Reis-Congee zum Frühstück ist eine extreme Konsequenz aus der chinesischen Vorstellung, daß Essen gut aufgeschlossen sein sollte, um der Mitte nicht unnötig Energie zu entziehen. Für die Zubereitung des Congees, chinesisch "Shifan" genannt, das heißt "Wasserreis" wird Vollreis nur mit Wasser 4-6 Stunden gekocht, bis eine haferschleimartige Konsistenz erreicht ist. Eine grauenhafte Vorstellung für jeden Vollwertkostler, für eine lädierte Milz jedoch ein wirkliches Heilmittel, gut gegen Wasseransammlungen, Blähungen und vieles mehr. Man kann es mit vielerlei leckeren Dingen wie Nüssen oder Äpfeln kombinieren. Im Ernährungsbuch von Bob Flaws stehen zahlreiche Varianten aufgeführt(Anmerk.2).

Doch zurück zur Ernährung meiner Kinder: Früher stand in der Küche immer ein Obstteller mit Bananen und Orangen zur freien Bedienung. Jetzt gibts in der Regel nur Äpfel und Birnen(weniger kühl, weniger schleimbildend). Bananen werden eher rationiert. Orangen versuchen wir auf Weihnachten oder fiebrige Krankheiten( wobei die kühlende und befeuchtende Wirkung hilfreich ist) zu beschränken. Auch Obstsaft gibt es nur noch

# Unsere Ernährung aus chinesischer Sicht

Vortrag von Ulrich O.H. Frieling, gehalten am 29.10.1994

rationiert, und wenn, dann Apfelsaft. Mineralwasser zu den Brotmahlzeiten wurde abgeschafft. Früchtetees, die temperaturneutral bis warm sind, mögen unsere Kinder nicht so gern. Inzwischen bin ich zufrieden, Pfefferminztee durch Beimischung mit wärmendem Fenchel zu einer ausgeglichenen Temperaturwirkung gebracht zu haben. Joghurt wird ebenfalls mengenmäßig rationiert, besonders im Winter. Überhaupt ist eine Anpassung an die Jahreszeiten von großer Bedeutung. In der Sommerhitze, die Säfte verbraucht, wird Befeuchtendes und Kühlendes gebraucht. Joghurt z.B. ist dann nutzbringender als im Winter. Ebenso wie im Sommer wird auch anlässlich austrocknender Infekte befeuchtende und kühlende Nahrung gebraucht. Birnensaft kühlt und befeuchtet bei fieberhaften Infekten der Luftwege hervorragend ohne Schleimprobleme zu verursachen. Letzteres ist bei Orangensaft eher gegeben. Tomaten und Gurkensalat erfrischt im Sommer angenehm, während im Winter damit eine erhebliche Anforderung an das Verdauungsfeuer gestellt wird. Viele Probleme sind erst mit der ständigen Verfügbarkeit der früher saisongebundenen Nahrungsmittel aufgetreten. Südfrüchte und Tomaten werden von überall herangekarrt, und Vitaminideologen bringen sie gerade zur Schnupfenzeit unters Volk. Gekochtes Gemüse, Reis, sowie Hirse- oder Grünkernbratlinge unters Jungvolk zu bringen versuchen wir beharrlich gegen den Widerstand der beiden Jüngerer. Pfannkuchen mit Zimt sind eines der wenigen Gerichte, die aufgeschlossen sind, wärmen und auch noch gemocht werden, sozusagen Highlights einer anders als üblich verstandenen Infektprophylaxe. Der Versuch, Süßigkeiten knapp zu halten, ist von Kind zu Kind unterschiedlich schwierig. Genau wie beim Käse und Joghurt ist hier vieles ein Mengenproblem. Solange die Kinder nicht schon allergische Probleme oder Ekzeme entwickelt haben, besteht kein Grund zum dogmatischen Verbannen. Aber die Mengen zu kontrollieren, ist besonders in den ersten 8 Jahren sehr wichtig.

Wie vorhin schon erwähnt, gibt es aber auch ganz anders gelagerte Probleme. In der nächsten Lebensphase vom 7.-14. bzw. 8.-16. Lebensjahr, charakterisiert durch Holz als Wandlungsphase, steht mehr Spannkraft und Hitzigkeit ins Haus. Zum Holz gehört der Leberfunktionskreis, dessen Grundcharakteristik die Entfaltung von Kraft ist. Mit der Leber ärgert man sich nicht nur, man entfaltet mit ihr auch seine ganze individuelle Lebensenergie und richtet sie nach außen. Dementsprechend hochdynamisch sind die gesundheitlichen Probleme. Sie sind geprägt von Hitze und "Windkrankheiten" An chronisch rezidiv. Störungen lösen die Mandel- die Mittelohrentzündungen ab. Akne tritt auf. Schließlich entstehen wiederkehrende eitrige Nebenhöhlenentzündungen und rezidivierende eitrige Bronchitiden.

Jetzt wäre einiges an Kühlung durch die Nahrung angebracht. Das Verdauungsfeuer, um das alte Bild wieder zu bemühen, lodert jetzt manchmal sogar zu hoch und könnte eine kühle Dämpfung vertragen. Oft findet sich auch die Kombination von einer kühlen, noch angeschlagenen "Milz" und hitzigen Problemen in der Peripherie, d.h. in den Funktionskreisen Leber, Herz und Magen.

Die Ernährung ändert sich auch, aber in die falsche Richtung. Schärfer gewürzte Speisen (Chips, scharfe Soßen), mehr gebackenes und gegrilltes Fleisch, herzhafterer Käse und dann das Aufkommen der Genußgifte, Kaffee, Alkohol, Nikotin und Cannabis, setzen alle kräftige Hitzeimpulse. Das Problem mit zu großen Mengen befeuchtender Nahrung bleibt und steigert sich eher noch durch die großen Mengen an Fleisch, Milchprodukten und Süßem, die verputzt werden. Bei vielen sind die Filter- und Klärsysteme überfordert, es entstehen energetische Schlacken, die nicht mehr als kalter dünner Schleim überall hervorquellen, sondern die durch Hitze konzentriert werden zu etwas, daß die Chinesen "heißen Schleim" nennen. Wer diesen an die Schleimhäute manövrieren kann, ist eigentlich noch glücklich dran (Sinusitiden, Bronchitiden), bei vielen gerät er in die Haut (Ekzeme), was schon übler ist, da die Haut nur unter großem Schaden



# Unsere Ernährung aus chinesischer Sicht

Vortrag von Ulrich O.H. Frieling, gehalten am 29.10.1994

Schleim ausleiten kann. Tückisch ist der Schleim, der unter der Oberfläche bleibt und akkumuliert. Vielleicht hat der eine oder andere meinen Vortrag zu diesem Thema im Vorjahr (Anmerk.3) gehört oder gelesen, eine Kopie kann auf Anfrage verfügbar gemacht werden.

Was kann man tun? Es gibt ja immer wieder Berichte von Menschen, die mit radikaler Rohkosternährung die übelsten Krankheiten unter Kontrolle gebracht haben. Diese Erfolge von Rohköstlern gehören hier an diese Stelle. Rohkost kühlt Hitze, weil ständig Wärme verbraucht wird, um die rohe Nahrung aufzubereiten, sie quasi nachzukochen. Außerdem fehlen die wirklich erwärmenden Mittel wie Fleisch, Fisch, scharfe Gewürze, Alkohol und Kaffee. Und zum Schluß reduziert Rohkostdiät die säftereichen Speisen drastisch durch den Ausschluß von tierischem Eiweiß. Feuchte Hitze und daraus resultierender heißer Schleim lassen sich damit günstig beeinflussen. Viele

Rheumaerkrankungen z.B. sind dominiert von "feuchter Hitze" und "Windhitze". Daher hat Rohkostdiät nach Bruker schon vielen Rheumatikern geholfen, akute Schübe zu stoppen. Je nach den Kräfteverhältnissen der "Mitte" (und des Funktionskreises Niere) dauert es aber unterschiedlich lang, bis eine strikte Rohkostdiät die Energie dieser Bereiche, die auf Unterstützung durch wärmende Nahrungsmittel angewiesen sind, ausgezehrt hat. Dies kann z.B. zu Durchfällen, Gewichtsverlust, Frostigkeit, depressiver Stimmung und evt. auch zu erneuter Verschlechterung des Rheumas führen. Zum destruierenden Gelenkrheuma gehört nämlich auch immer eine äußere Kälteschädigung, die durch eine das Innere abkühlende Ernährung durchaus auch verstärkt werden kann. Dann ist es höchste Zeit, eine Rohkostdiät abzubrechen. Die Beibehaltung der vegetarischen Kostlinie ist jedoch ratsam, um die Feuchtigkeits- und Schleimbelastungen von vorher nicht wieder aufleben zu lassen. Es muß aber wieder gekocht werden! Gewürze wie Zimt und Muskat helfen gegen die Auskühlung der Nierenenergie. Damit ist das Rheuma nicht geheilt, aber das Umschlagen einer früher hilfreichen Diät in schädigende Ernährung erkannt. Im weiteren Verlauf muß die Auswahl an wärmenden Speisen je nach Krankheitsstand bemessen werden, um ein Aufflammen der alten hitzigen Störungen zu vermeiden, aber auch eine Auskühlung zu verhindern. Wie bei vielen anderen komplexen Erkrankungen bleibt längerfristig nur ein diätetischer Mittelweg was die Temperaturwirkung der Nahrungsmittel anbetrifft. Eine Anpassung an die Jahreszeiten ist sinnvoll. Der Rest ist Aufgabe einer Arzneimitteltherapie.

Komplexe Erkrankungen, wie z.B. das Rheuma, treten zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr gehäuft auf. In dieser Spanne komplizieren sich typischerweise die hitzigen Störungen um hinzutretende Erschöpfungsprobleme. Mütter können nach mehreren Geburten und den darauffolgenden anstrengenden Jahren ausgepowert sein, da diese Zeit neben freudvollen Erlebnissen oft geprägt ist von gestörtem Schlaf und einer kräfteraubenden ständigen Verfügbarkeit für die Bedürfnisse der kleinen Kinder. Männer haben sich im Karrierekampf verausgabt. Der Funktionskreis, der hier in die Jahre kommt, ist die Niere. Sie braucht, wie schon anfangs dargestellt, Stützung und meist auch Wärme. Wer sonst gesund ist, profitiert jetzt leicht von Fleisch, Fisch und wärmenden Kraft-Suppen und von entsprechenden stützenden und wärmenden Arzneimitteln. Wer die oben geschilderten Probleme der mittleren Lebensphasen nicht ausgelassen hat, d.h. komplexe Gesundheitstörungen entwickelt hat, wird sich in verschiedenen Kapiteln der gängigen chinesischen Ernährungsbücher wiedererkennen und feststellen, daß die dementsprechenden Diät-Ratschläge sich widersprechen. Das führt dazu, daß die meisten Patienten in meiner Praxis nach der Lektüre immer noch nicht wissen, was für sie eigentlich richtig ist. Mit einer Arzneimitteltherapie kann man die Gegensätzlichkeiten einer komplexen Störung besser angehen als mit Diät. Oft ist eine langfristige Therapie mit chinesischen Arzneimitteln nötig, die sowohl auf die Beseitigung der hitzigen Schlacken wie auf die vorsichtige Stützung der Schwachpunkte ausgerichtet ist. Bei dieser häufigen Kombination ist allerdings eine Ernährung, die sich an dem ausrichtet, was ich im folgendem zum Übergewicht empfehle, sehr hilfreich und liefert oft die

# Unsere Ernährung aus chinesischer Sicht

Vortrag von Ulrich O.H. Frieling, gehalten am 29.10.1994

Voraussetzung, unter der sich die Arzneimittel überhaupt entfalten können. Bei Yin-Mangel und Trockenheitsproblemen allerdings müssen die genannten Empfehlungen noch weiter modifiziert werden.

Ein weitverbreitetes Problem ab dem 35. bzw. 42. Lebensjahr - das ist die Lebensphase, in der erneut die Wandlungsphase Wasser dominiert - ist zunehmendes Übergewicht. Darauf möchte ich zum Schluß meines Vortrags noch genauer eingehen. Viele klagen: Obwohl ich eher weniger und viel gesünder als früher esse, nehme ich immer weiter zu. Aus chinesischer Sicht ist die Abnahme von Nieren- und Verdauungsfeuer hierfür verantwortlich. Meist bestehen aber auch erhebliche Verschlackungen, die den Energiefluß stören. "Gesünder essen" heißt doch meist: Viel Rohkost, wenig Fleisch und viel Obst. Wer aber viel Salate und Säfte zu sich nimmt, der füllt seinen Magen zwar kalorienarm, aber kühlt sein Verdauungsfeuer weiter ab. Voriges Jahr bin ich an einem Wochenende mehr aus Zufall in ein Kurhotel geraten. Was da an Rohkost- und Obsttellern, Quark- und Joghurtmengen sowie Orangensaft auf den Buffets stand, obwohl es draußen froh und schneite, ließ mich frösteln. Durch die mit einer solchen Kost verbundene Kalorienverknappung kann man kurzfristig sogar abnehmen, obwohl sich bei vielen trotz 800 Kcal. kein Gramm Fett rührt. Zu Hause kommt jeder Tropfen Sahne sofort wieder aufs Polster. Ja, das Zunehmen nach mehreren Abmagerungs-Kuren geht immer schneller! Kein Wunder, denke ich, bei dieser Attacke auf ein schon angeschlagenes Nieren- und Verdauungsfeuer. Nach der Kur ist die Verdauungskraft noch geschwächer als vorher, und das bedeutet, daß überschüssige Kalorien dann noch schlechter verbrannt werden als vorher.

Es gibt nun Ratschläge seitens der chinesischen Medizin, die auf massive Aufwärmung des Nierenfeuers hinauslaufen(z.B. im Buch von Henry C. Lu, Anmerk.4). Wegen der hierzulande häufigen Schleimprobleme würde ich jedoch sehr zur Vorsicht raten, um keine Altlasten wild zu machen. Eine milde, aber langfristige Strategie ist für unsere Patienten meist angebrachter: Ein gemächliches Aufpäppeln des Nierenfeuers durch neutral bis warme Nahrung unter Einsparen an Yin-stützenden Nahrungsmitteln(die bekanntermaßen auch dick machen, wie Fleisch in größeren Mengen, Kartoffeln, Nudeln und Pizza). Gleichzeitig sind entschlackende Nahrungsmittel nützlich wie Reis, Roggen, Maisbarttee. In meiner Praxis empfehle ich meist:

Mehr Reis als Kartoffeln  
Mehr Roggen als Weizen  
Sparsam Fleisch, mehr Fisch  
Sparsam Milch und Milchprodukte  
Sparsam mit Obstsäften  
Bevorzugt hiesiges Obst  
Rohkostsalat maßvoll, bevorzugt in der warmen Jahreszeit  
Kein Zucker  
wenig Alkohol, lieber mal einen Rotwein als kaltes Bier!

Wie soll ich denn da satt werden, fragen viele. Die Antwort ist: Getreide, Getreide, Getreide! Allerdings ausreichend lange gekocht und bei der Auswahl der Getreideart ein Übergewicht an Weizen und Weizenprodukten vermeiden. In dem Ernährungsbuch von B. Temelie wird ein alter chinesischer Professor zitiert (Prof. Lueung Kok Yuen, TCM Uni Paris), der folgende Empfehlung gibt: 70% Getreide, 15 % gekochtes Gemüse, 5% Rohkost, 5% Fleisch und Fisch, 5% Milchprodukte und sonstiges(Anmerk.5). Man muß allerdings bedenken, daß die Chinesen mit dem Wok Gemüse nur kurz braten und damit Vitaminschonend erhitzen. Sonst wäre mit den 5% Rohkost tatsächlich der nötige

# Unsere Ernährung aus chinesischer Sicht

Vortrag von Ulrich O.H. Frieling, gehalten am 29.10.1994

Vitaminbedarf nur schwer zu decken.

Und was soll man aufs Brot tun? Wenn Sie eine der zwei üblichen Brotmahlzeiten ersetzen durch eine kleine warme Mahlzeit, reduziert sich dieses Probleme schon deutlich: Machen sie sich ein Hirsemüsli nach dem Buch von B. Temelie (Anmerk. 1) oder wenn Sie mehr entschlacken wollen, kochen Sie ein Reis-Congee nach den zahlreichen Vorschlägen im Ernährungsbuch von Bob Flaws (Anmerk. 2).

Mir ist klar, daß das schwierigste Problem eine gleichzeitige Reduktion von Fleisch und Milchprodukten ist. Als Eiweißersatz werden meist Sojaprodukte benutzt. Tofu ist aber auch problematisch, da er feucht und kühl ist. Es wird daher immer empfohlen, ihn durch Fritieren oder Rösten wärmer zu machen. Sojapasten sind meist durch Gewürze kräftig angewärmt. Nußmuse sind relativ eiweißreich und auch calciumreich und meist neutral, wie z.B. Tahin. Das ist Sesammus (Sesam stützt die Nieren), das man leicht mit Gewürzen schmackhaft machen kann. Nehmen Sie ab und zu Räucherfisch oder auch mal Dosenhering in Senfsauce aufs Brot, das wärmt schon ganz schön.

In diesen 15 Minuten haben Sie einiges über chinesische Ernährungsgrundsätze gehört, was von den Ernährungsgewohnheiten unserer modernen westlichen Kultur ganz entscheidend abweicht. Wenn Sie sich nur einmal die Kosten vorstellen, die durch die chronischen Erkrankungen der Kinder und durch die Gesundheitsstörungen der Übergewichtigen hervorgerufen werden, so wird Ihnen schnell einleuchten, daß mit einer Adaptation von chinesischen Ernährungsweisheiten hierzulande einiges zu einer Kostendämpfung im Gesundheitswesen beigetragen werden könnte.

Anmerkungen:

1) Temelie, Barbara, Ernährung nach den 5 Elementen, Sulzberg, Joy-Verlag, 1993, S. 108.

2) Flaws, Bob, Wolfe, H. Lee, Das Yin und Yang der Ernährung, Barth Verlag, Bern, München, Wien, 1992, S. 127 ff.

3) Frieling, Ulrich O.H., Schleim als krankhafter energetischer Faktor, Vortrag 3.11.93, Medizinische Woche Heidelberg, im Rahmen der Vortragsstagnung der Arbeitsgemeinschaft für Chinesische Medizin.

4) Lu, Henry C., Chinese system of food cures, Sterling Publishing Co., New York 1986, S. 161 ff.

5) Temelie, B., Ernährung ..., s. Anmerk. 1), S. 51.