



Claudia Nichterl

Integrative Ernährung

Ein ganzheitliches Konzept
zur Prävention und Ernährungs-
therapie



Springer

Integrative Ernährung

Claudia Nichterl

Integrative Ernährung

Ein ganzheitliches Konzept
zur Prävention und Ernährungstherapie

Mit über 121 farbigen Fotos



Springer

Claudia Nichterl
Akademie für integrative Ernährung
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-62443-2 ISBN 978-3-662-62444-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62444-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: © Alexander Raths, Adobe Stock
Zeichnungen: © Michaela von Aichberger, Coburg

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Vorweg eine wichtige Frage an Sie: Wie wäre es, wenn Sie ein klar verständliches Konzept zum Thema Ernährung hätten? Ein Konzept, das in sich schlüssig, leicht verständlich, gut umsetzbar und vor allem praxistauglich wäre? Wenn es dann auch noch wissenschaftlich fundierte Grundlagen und neueste Erkenntnisse gut aufbereitet beinhaltet, die sich leicht umsetzen und weitervermitteln ließen, gespickt mit viel Erfahrung einer Ernährungswissenschaftlerin, die seit zwei Jahrzehnten nichts anderes tut, als Menschen bei der Umstellung ihrer Ernährung zu betreuen – erfolgreich und nachhaltig?

Dann ist dieses Buch genau richtig für Sie! Es zeigt Ihnen einen Weg durch den Ernährungsdschungel, der voll ist von Fehlinformationen, unnötigen Einschränkungen und Missverständnissen. Mit dem Wissen um die integrative Ernährung wird es leicht, eigene Gesundheitsziele zu erreichen. Und es ist leicht, dieses Wissen weiterzugeben, als Arzt/Ärztin, HeilpraktikerIn, Fachkraft im Gesundheitsberuf oder TherapeutIn, punktgenau aufbereitet für Kunden, Patientinnen, Klienten. Ich bin überzeugt davon, dass die tägliche Ernährung und Lebensstilmaßnahmen einen wertvollen Beitrag zum Therapieerfolg und zur Gesundheit leisten. Nutzen Sie das Potenzial von Ernährung für einen besseren Therapieerfolg, für mehr Gesundheit und Lebensfreude – bei sich selbst und anderen!

Mein Wunsch ist – und vielleicht ist es ab sofort auch Ihrer –, dass Essen endlich wieder „normal“ ist. Wir müssen essen, mehrmals am Tag. Essen versorgt uns mit Energie, es wärmt uns, es hält uns gesund, es versorgt unsere Zellen ... und deshalb soll Essen normal und einfach sein. Das Verständnis für integrative Ernährung ist so einfach, dass es fast schon erschreckend ist. Fast erfüllt sich das alte Sprichwort: Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht? Das Einfache hat in unserer komplexen Welt keinen Wert mehr. Und wir sehen vor lauter Wald die Bäume nicht mehr. Das ändern wir jetzt, sofort. Kommen Sie mit auf eine Reise, die Ihnen den ganzheitlichen Blick schärft. Befreien Sie sich von unbewussten Überzeugungen und Ernährungsregeln, die den Essalltag belasten und keinen Mehrwert haben. Lernen Sie, wieder auf Ihren Körper zu hören, den Blick aufs Detail und individuelle Bedürfnisse zu schärfen. Das Buch wird Ihnen die Augen öffnen, manchmal glaube

ich sogar, dass in der Einfachheit eine Revolution im Gesundheitswesen liegt. Machen wir es wieder einfach, logisch und praxistauglich – aber einzigartig wegen der individuellen Herangehensweise.

Integrative Ernährung – das Beste aus Ernährungswissenschaft, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Medizin und Psychologie.

Wien
27. August 2021

Claudia Nichterl

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Wer spricht hier über integrative Ernährung?	2
1.2	Warum integrative Ernährung?	7
1.3	Einfach essen, leichter leben!	9
1.4	Integrative Ernährung – eine Definition.	13
1.5	Integrative Ernährung ist evidenzbasiert	17
	Literatur.	20
2	Ernährungswissenschaft und TCM – Gemeinsamkeiten und Widersprüche	21
2.1	Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik	21
2.2	TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Niehterl 2015).	22
2.3	Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen.	23
2.4	Die Bedeutung der Ernährung in der TCM	48
2.5	TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch?	59
2.6	Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag.	67
	Literatur.	104
3	Integrative Ernährung für das Wohlfühlgewicht	105
3.1	Die Ursachen von Übergewicht	106
3.2	Mit integrativer Ernährung zum Wohlfühlgewicht	116
3.3	Säuren und Basen im Gleichgewicht	130
3.4	Getreide und Co. – eine differenzierte Betrachtung	142
3.5	Mit Freude zum Wohlfühlgewicht	144
3.6	„Nudging“ – Anreize für eine gesündere Ernährung.	148
3.7	Entgiften und Entschlacken	149
3.8	Das Beste aus Ost und West – erfolgreich zum Wunschgewicht. . .	164
	Literatur.	172

4	Integrative Ernährung für das Herz-Kreislauf-System	175
4.1	Das Herz als Lebensmotor	175
4.2	Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?	178
4.3	Integrative Ernährung bei Bluthochdruck	183
4.4	Frauenherzen schlagen anders	188
4.5	Fit und aktiv bleiben mit Bewegung	190
4.6	Das Herz und die Seele	190
4.7	Cholesterin natürlich senken	191
4.8	Kräuter und Gewürze für ein gesundes Herz	201
4.9	Kochen fürs Herz	206
	Literatur	216
5	Das Beste aus Ost und West	217
5.1	Gesunder Darm – gesunder Mensch	217
5.2	Ganzheitlicher Therapieansatz	249
5.3	Rezepte für ein gutes Bauchgefühl	264
	Literatur	275
	Stichwortverzeichnis	277

Inhaltsverzeichnis

1.1 Wer spricht hier über integrative Ernährung?.....	2
1.2 Warum integrative Ernährung?.....	7
1.3 Einfach essen, leichter leben!.....	9
1.4 Integrative Ernährung – eine Definition.....	13
1.5 Integrative Ernährung ist evidenzbasiert.....	17
Literatur.....	20

Wussten Sie, dass wir uns in einer ernsthaften Gesundheitskrise befinden? Weltweit steigt die Zahl an ernährungsabhängigen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-erkrankungen und mehr als 2 Milliarden Menschen gelten als übergewichtig. Solche Zahlen bringen mich zum Nachdenken... Sie vermutlich auch. Vielleicht haben Sie deshalb dieses Buch gekauft? Sie interessieren sich für Ernährung und Gesundheit?

Vielleicht geht es Ihnen wie mir? Menschen zu helfen, als Arzt/Ärztin oder The-rapeutIn ist auch Ihnen ein Anliegen? Dann freue ich mich noch viel mehr, dass dieses Buch Sie gefunden hat.

Bevor wir starten, eine wichtige Info vorab: Wenn das tägliche Essen bisher schwierig war, Diäten und andere Maßnahmen keinen Erfolg brachten, dann liegt das nicht an Ihnen oder Ihren Patienten/Kunden, die sich nicht an die gängigen Empfehlung halten. Es gibt am Markt unzählige Theorien, Empfehlungen und Phi-losophien, wie die „richtige Ernährung“ aussehen soll. Es ist kein Wunder, wenn man da die Übersicht verliert, Verunsicherung sich breit macht und oft ein „Nutzt alles nichts, eh schon egal“-Gefühl auftritt.

Vielleicht ist es anfangs eine Herausforderung, zu akzeptieren, dass es nicht den ei-nen, richtigen Weg gibt, der für alle passt und funktioniert. Wir suchen *die* Ernährung, die alles heilt und für jeden passt, die Diät, die bei allen die Kilos purzeln lässt. Diese „Zauberformel“ gibt es leider nicht. Jeder Mensch, jeder Körper, jeder Stoffwechsel ist anders und braucht eine andere Herangehensweise. Idealerweise bereits bei gesunden

Menschen in der Prävention, noch viel wichtiger, sobald Auffälligkeiten wie Verdauungsstörungen, Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten etc. auftreten. Viele Grundzüge sind ähnlich – auch bei einer individuellen Betreuung –, und dieses Buch erklärt Ihnen die wichtigsten Zusammenhänge.

Ihr Gewinn: Sie bekommen Ihr ganz persönliches Erfolgsrezept, mit dem Sie sich langfristig gesund und wohl fühlen. Und als Extra-Bonus: Sobald Sie die Prinzipien von integrativer Ernährung für sich selbst verstanden haben und das Konzept leicht umsetzbar ist, dann geht es fast von selbst, dieses Wissen weiterzugeben. Jeder Mensch, der das Potential von Ernährung für präventive Maßnahmen nutzt, ist wichtig. Chronische Erkrankungen belasten das Gesundheitssystem, zeitlich und finanziell, eine Änderung der Lebensstil-Maßnahmen leistet einen wertvollen Beitrag zur Entlastung. Zusätzlich bekommen Sie vorgefertigte Info- und Rezeptblätter in meinem Online-Kurs „IE-AUFTAKT“, den ich Ihnen gratis zur Verfügung stelle; den Link dazu finden Sie in Abschn. 1.1. Werden Sie BotschafterIn für Gesundheit und Lebensfreude – verändern wir gemeinsam die Welt durch die integrative Ernährungsrevolution.

1.1 Wer spricht hier über integrative Ernährung?

Sie fragen sich vielleicht, wer Ihnen das Wissen um integrative Ernährung näherbringt. In Zeiten, in denen unzählige selbsternannte Ernährungsexperten in diversen Medien und Kanälen präsent sind, ist diese Frage mehr als berechtigt. Wem soll man da noch vertrauen?

Deshalb stelle ich mich kurz bei Ihnen vor: Ich bin Dr. Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin und Expertin für integrative Ernährung (Abb. 1.1). Seit 30 Jahren beschäftige ich mich fast ausschließlich mit Ernährung, und Tausende von Kunden erreichten durch meine Hilfe mehr Gesundheit und Lebensfreude. Das ist ein schönes Gefühl!

Wie so oft im Leben führten mich eigene gesundheitliche Herausforderungen zuerst zum Studium der Ernährungswissenschaften und dann zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Letztere hat mir die Augen geöffnet, warum ich noch so viel Rohkost, Vollkorn und Joghurt essen konnte, meine Gewichtspro-

Abb. 1.1 Claudia Nichterl
(© Klaus Ranger
Fotografie)



bleme bekam ich dadurch nicht in den Griff – im Gegenteil. Meine Studienaufenthalte in Mexiko brachten mich auf die Spur, dass Ernährung mehr ist als Nährstoffe oder Kalorien. Mein Interesse für traditionelles Heilwissen war geweckt, und die TCM wurde mein Spezialgebiet. Von Anfang an war mir die Kombination wichtig – modernste wissenschaftliche Erkenntnisse und der Erfahrungsschatz unserer Vorfahren –, das machte mich erfolgreich. Laufende Fortbildungen zu Themen wie Ernährungsmedizin, Stoffwechseltypen, Metabolic Balance, Systemisches Coaching, Psychologie, Pädagogik etc. stärkten meinen ganzheitlichen Zugang. Nach ersten Widerständen – manche fragten sich, was macht die da „Esoterisches“ – stieg das Interesse an meiner Methode.

Die TCM-Ernährungslehre liebe ich deshalb, weil sie abseits von Kalorien, Nährstoffen und Vitaminen klare, einfache Bilder vermittelt. Ziel ist ein Gleichgewicht von Yin und Yang, ein freier Energiefluss und eine gute Transformation und Umwandlung der aufgenommenen Nahrung. Die Analogien, Bilder und Geschichten dazu sind so anders als die „Mainstream“-Ernährungsinformationen, dass sie sofort Interesse wecken und ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge beim Betroffenen auslösen. Wer weiß, worum es geht und wie die Dinge zusammenhängen, ist häufig motiviert, es zu ändern. Vor allem wird klar, wo die Schaltstellen sind. Kombiniert mit einfachen, schnellen Rezepten und alltagstauglichen Tipps, wo Vielfalt statt Einschränkungen und Motivation statt Verbote im Vordergrund stehen, ist der Weg zur positiven Veränderung vorgegeben. So macht es beiden Freude – dem Betroffenen, der binnen weniger Tage Verbesserung spürt, und der betreuenden Therapeutin, die sich über Kunden freut, die voller Freude von ihren Erfolgen und Esserlebnissen berichten. Ernährung, die Spaß macht, genussvoll und freudvoll die Gesundheit verbessert – gibt's was Schöneres? Ja, genau deshalb liebe ich meine Arbeit, und sie macht mir nach so vielen Jahren noch immer Freude. *Jetzt* möchte ich diese Freude an Sie weitergeben, damit wir gemeinsam die Gesundheit vieler Menschen verbessern.

Ein großer Vorteil ist auch, dass ich Gelerntes sofort bei meinen Kunden in die Praxis umsetze, Erkenntnisse vertiefe, Methoden zur alltagstauglichen Umsetzung entwickle. In der Kombination mit lösungsorientierter und klientenzentrierter Kommunikation, einer Begegnung auf Augenhöhe – ohne Fach-Kauderwelsch – wird Ernährungsberatung *greifbar* und *erlebbar*. Der Erfolg durch die Umsetzung ergibt sich dann fast von selbst.

Mein großes Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg individuell und ganzheitlich zu begleiten. Mit gezielter Fragetechnik analysiere ich rasch die Problematik und konzentriere mich auf das Wesentliche. „Kleiner Aufwand, große Wirkung“, so lautet mein Motto. Ernährungskonzepte funktionieren dann, wenn sie einfach, klar, verständlich und logisch sind – und sie müssen rasch Wirkung zeigen. Mich faszinieren immer wieder Kunden, die nach dubiosen Tests und Verfahren sich seit acht Monaten glutenfrei ernähren, aber noch immer dieselben Beschwerden wie vorher haben. Mein Ziel ist, unnötige Einschränkungen zu ersparen. Maßnahmen, die nach ein bis zwei Wochen keine positive Wirkung zeigen, sind erfahrungsgemäß nicht wirksam, dann braucht es eine Anpassung.

Dank dem Team vom Springer Verlag bekam ich die Möglichkeit, mein Wissen und meine fast 20-jährige Erfahrung in diesem Buch weiterzugeben. Ich liebe es,

mein Wissen zu teilen, mich auszutauschen und alles, was ich weiß, anderen zur Verfügung zu stellen, damit idealerweise noch mehr Menschen davon profitieren.

Dieses Buch soll die integrative Ernährungstherapie als ganzheitliches Konzept zur Prävention und Gesunderhaltung, aber auch als komplementäre Unterstützung zur Behandlung von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Allergien und/oder Unverträglichkeiten, Reizdarm, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen u. ä. vorstellen.

Ernährungswissen zu vermitteln hat im klassischen Kontext seine Grenzen. Oft heißt es: Die Menschen setzen es nicht um, sie tun dies und das nicht, Ernährungsprogramme funktionieren nicht... Mein Ansatz ist pragmatisch: Ich habe intelligente Kunden. Wenn ich ihnen Zusammenhänge schlüssig, nachvollziehbar und verständlich erkläre, dann fällt es ihnen leichter, etwas umzusetzen. Vor allem dann, wenn die Ergebnisse bereits nach wenigen Tagen spürbar sind. Das motiviert und regt an weiterzumachen. Es entsteht ein Sog nach „mehr davon“ – wie im modernen Marketing. Erfolgreich ist ein Produkt, wenn Menschen es wollen – statt gedrängt zu werden oder von Angst getrieben. Gesunde Ernährung funktioniert – mit der richtigen Kommunikation, Wertschätzung und Beratungstechnik. Natürlich nur, wenn die Basis auch stimmt. Einseitige Konzepte sind nie lange durchzuhalten, Verbote und Regeln scheitern im Alltag.

Integrative Ernährung geht andere Wege. Ernährung ist individuell, und von Anfang an vertrete ich den Ansatz: Ernährung soll zu Ihnen passen, wie ein gut geschnittenes Kleidungsstück – sie sollte nicht einengen, sondern Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Hilfreich ist, wenn Sie wissen, was Ihnen guttut: Ernährung soll Sie unterstützen, Ihnen Kraft geben, im Winter wärmen und im Sommer kühlen, Ihre Konzentration fördern, die Figur schlank halten (oder schlank machen), vor Krankheit schützen und Sie gesund erhalten. Im Idealfall ist Ihre tägliche Ernährung auf Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Integrative Ernährung, die ganzheitliche Sicht – das ist individuell und nachhaltig. Und wie das geht, das bringe ich Ihnen bei!

Die Arbeit mit meinen Kunden lehrte mich die Schwachstellen der klassischen Ernährungsempfehlungen. Ich bin dankbar für jedes einzelne Gespräch, in dem ich lernen durfte, was im Alltag die gängigsten Herausforderungen sind. Als Ernährungsberaterin hatte ich mit jedem Kunden Zeit, viel Zeit, oft 12–15 Stunden, in der wir über individuelle Bedürfnisse und praxistaugliche Empfehlungen sprachen, Für und Wider diskutierten. Ich lernte viel, was funktioniert und was nicht. Oftmals war ich tief betroffen über Schicksale von Menschen, die seit Jahren von einer Untersuchung zur anderen geschickt wurden, sie kamen mit einem großen Stapel an Befunden und – ich konnte es kaum glauben: Niemand hat mit diesen Menschen, die seit Jahren Beschwerden und einen enormen Leidensdruck hatten, die manchmal über Wochen nicht arbeitsfähig waren, über Ernährung gesprochen! Das schulmedizinische System hat andere Vorteile, es fehlt schlicht die Zeit für die Auseinandersetzung mit dem Ernährungsalltag von Betroffenen.

Zwei Jahrzehnte mit über 8000 Ernährungsberatungen, über 1000 Kochkursen und 15 Jahren Dozententätigkeit, 30 veröffentlichte Kochbücher und Ratgeber, das ist die Basis meiner Arbeit, und mit diesem Buch erhalten Sie die Zusammenfas-

sung meiner Erkenntnisse. Heute sage ich selbstbewusst und mit Stolz: Integrative Ernährung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude – individuell, ausgewogen, nachhaltig, einfach und praxistauglich!

Wie ich später noch im Detail ausführen werde: Ich habe integrative Ernährung nicht erfunden, ich bin kein Guru, und ich will niemanden missionieren. Wenn Sie möchten, dann bringe ich Ihnen bei, auf welche Zeichen Sie achten sollten, wie Sie Signale Ihres Körpers richtig interpretieren, und ich ermutige Sie, selbstbewusst eigene Entscheidungen für Ihre Ernährung zu treffen – unabhängig von gängigen Empfehlungen. Bitte hören Sie nicht auf mich, sondern lernen Sie, (wieder) auf sich und Ihren Körper zu hören. Dort liegt die wahre Kraft, wenn Sie eigenverantwortlich und kompetent über Ihr tägliches Essen über Wohlbefinden und Gesundheit entscheiden. Werden Sie ExpertIn für Ihr Essen und machen Sie sich frei von Regeln und Verboten.

Integrative Ernährung vereint modernste Erkenntnisse mit traditionellem Wissen, wertschätzender Kommunikation, Psychologie und einer Prise Marketing. Inzwischen durfte ich viele ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen, Diätologen, Psychologen, PsychotherapeutInnen und andere Gesundheitsfachkräfte ausbilden, die meine Methode erfolgreich weitergeben. Und jetzt sind Sie hier und lesen dieses Buch. Welche Freude – eine Person mehr, der ich mein Wissen weitergeben darf. Danke, dass Sie sich dafür interessieren!

Als promovierte Ernährungswissenschaftlerin ist mir ein Punkt noch wichtig: Ich fühle mich der Wissenschaft verpflichtet, und am liebsten wäre mir, eine hoch wissenschaftliche Arbeit zum Thema integrative Ernährung abzuliefern. Ich liebe es zu forschen, Zusammenhänge aufzubereiten, zu recherchieren... Der Erfolg meiner Arbeit beruht aber darauf, dass ich die Gabe habe, komplexe Zusammenhänge zu vereinfachen, mit Geschichten und Bildern auszuschnücken und so zum Ausprobieren anzuregen. Ich lade meine Kunden – und jetzt auch Sie – ein, das Experiment zu machen. Es geht um Essen, um etwas, was Sie jederzeit verfügbar haben. Bevor Sie alles „zerdenken“, kritisch hinterfragen, mangels fundierter Studien vielleicht sogar ablehnen, springen Sie über Ihren Schatten und probieren Sie es aus – und entscheiden Sie bitte erst dann, ob Sie das Wissen annehmen können oder nicht. Rein wissenschaftliche Studien bleiben meist im „Elfenbeinturm“ und bewirken wenig. Ich brenne dafür, Menschen zu unterstützen, die wirklich etwas verändern möchten. Diese lesen keine komplizierten Studien. Dieses Buch hat das Ziel, zu *wirken*, ganz bodenständig und praxisnah, damit Sie Erfolg haben. Ich bitte um Nachsicht, dass der medizinisch-wissenschaftliche Anspruch etwas hintangestellt wurde, um das Buch verständlich und einfach lesbar zu halten. Der Fokus liegt auf Lesefluss, Umsetzbarkeit und Motivation. Wo es passt, sind Verweise auf wissenschaftliche Studien oder Fachartikel eingefügt. Ich möchte mit gendergerechter Gesundheitskommunikation Gewohnheiten aufbrechen, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und Eigenverantwortung fördern und praxistaugliche Lösungen anbieten, die nachhaltige Veränderungen initiieren und gut in den Alltag integriert werden können.

Ich möchte Sie mit einfachen Rezepten „zum Kochen bringen“ – egal in welcher Lebenssituation Sie stecken. Es ist immer möglich, etwas für sich zu tun. Egal, ob der stressige Alltag herausfordernd ist, Sie sich vegetarische/vegan ernähren oder Sie von einer Allergie/Unverträglichkeit geplagt werden. Das Wissen um integra-

Abb. 1.2 Kochen und Essen mit Freude und Genuss! (© Klaus Ranger Fotografie)



tive Ernährung liefert leicht umsetzbare Anhaltspunkte – für mehr Wohlbefinden. Gleichzeitig stärken wir Ihre Beratungskompetenz mit wertschätzender Kommunikation, Offenheit und Neugierde – motivieren statt verurteilen. Lust und Genuss statt Überforderung und Frust (Abb. 1.2)!

Bevor es losgeht, noch eine kleine Gedankenreise und Rechenbeispiel: Wenn es mir gelingt, mindestens 1000 Menschen in meiner Methode auszubilden und dafür zu begeistern, und wenn diese Menschen das Wissen weitertragen, im Idealfall als TherapeutIn oder Gesundheitsfachkraft, gerne auch im persönlichen Umfeld, in den Familien, mit dem neuen Wissen ebenfalls 1000 Menschen beeinflusst werden ... 1000×1000 ... das ergibt eine Million. Machen wir gemeinsam mindestens eine Million Menschen gesünder! Das ist meine Vision, für die ich brenne und für die ich täglich mein Bestes gebe.

Also legen wir los! Ich bringe Ihnen alles bei, was ich weiß. Zusätzlich habe ich unter www.integrative-ernaehrung.com/auftakt einen Online-Kurs vorbereitet, in dem Sie ergänzende Infos finden, inklusive fertiger Infoblätter und Rezepte, auch zum Weitergeben an Menschen in Ihrem Umfeld.

Holen Sie sich den ONLINE Kurs AUFTAKT in die integrative Ernährung GRATIS www.integrative-ernaehrung.com/auftakt-beim Bestellvorgang einfach Gutscheincode IE-AUFTAKT eingeben und der Preis von € 47,- wird auf 0,- gestellt.

ONLINE bedeutet, Sie können jederzeit und überall flexibel lernen. Im Kurs finden Sie einen umfangreichen Praxisteil mit Infoblättern, Tipps und Rezepten – eine wertvolle Unterstützung im stressigen Alltag. Authentisch geben Sie dann Ihr Wissen weiter – das bringt einen Mehrwert für Ihre Kunden und Sie positionieren sich erfolgreich am Markt.

Jede einzelne gesündere Person reduziert die drohenden finanziellen Belastungen im Gesundheitssystem. Gemeinsam generieren wir einen Domino-Effekt, der sich nach und nach positiv ausbreitet. Menschen, die besser essen, kaufen frische Lebensmittel, unterstützen eine regionale und saisonale Landwirtschaft, sie ernähren ihre Familien besser, was vor allem den Kindern zu Gute kommt.

Meine Mission ist es, mit integrativer Ernährung die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Ich suche Botschafterinnen für Gesundheit und Lebensfreude, die mein wertvolles Wissen nehmen und weitertragen. Als integrative Ernährungsexpertin spielen Sie eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen, finden mehr Erfüllung bei Ihrer Arbeit und sichern sich ein regelmäßiges Einkommen mit einer sinnvollen Tätigkeit. Die Menschen brauchen Sie und Ihr Wissen - JETZT.

Hier geht's zu AUFTAKT in die integrative Ernährung www.integrative-ernaehrung.com/auftakt

Gutschein-Code IE-AUFTAKT und Sie erhalten den Online Kurs GRATIS

Werden Sie BotschafterIn für Gesundheit und Lebensfreude, tragen Sie das Wissen um die integrative Ernährung weiter, und vermitteln Sie typgerechtes, aktuelles, kompetentes Ernährungswissen. Individuelle Betreuung statt altbekanntem Einheitsbrei für mehr Erfolg und Freude in Ihrem Leben!

1.2 Warum integrative Ernährung?

„Integrative Ernährung? Was ist denn das schon wieder für eine neue Diät?“, werden Sie sich vielleicht fragen. Integrative Ernährung ist nichts Neues, und ich habe sie auch nicht erfunden. Die Wurzeln der integrativen Ernährung hat jemand gelegt, der viel schlauer ist als ich. Auch wenn wir technisch heute viele Möglichkeiten haben, die Natur hat gewisse Grundlagen. Und das Wissen über Ihre Ernährung liegt in Ihrem eigenen Körper. Ja, Sie haben richtig gelesen: Der, der schlauer ist als ich, ist Ihr eigener Körper. Der Schlüssel für nachhaltige, ausgewogene, gesunde Ernährung liegt in Ihnen und in der Zusammenarbeit mit Ihrem eigenen Körper. Alles, was es dazu braucht, haben Sie immer bei sich. Es ist von Geburt an festgelegt, und wir müssten nur darauf hören. Mit ein wenig Übung werden Sie dieses Verständnis und diese Kommunikation wieder stärken. Sobald Sie es schaffen, die wahren Bedürfnisse Ihres Körpers wieder wahrzunehmen, brauchen Sie keine neuen Regeln, Diäten oder Vorschriften. Integrative Ernährung ist der Schlüssel, um die Kommunikation zwischen Bauch und Kopf zu stärken. Sie selbst sind dann der Experte/die Expertin für Ihre eigene Ernährung. Als ExpertIn treffen Sie dann gute und richtige Entscheidungen für Ihr Essen. Weil es dann leichtfällt und Ihr Körpergefühl ein anderes ist. Motivation durch positive Erlebnisse anstelle von Kampf, Einschränkungen und Verboten. Ihr Körper wird es Ihnen danken, mit mehr Energie, Ihrem Wohlfühlgewicht, besserem Schlaf, mehr Konzentration und vielem mehr.

TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), (Ernährungs-)Medizin, Ernährungswissenschaft, Psychologie und Gesundheit sind eng miteinander verwoben. Die un-

terschiedlichen Disziplinen haben verschiedene Herangehensweisen. Das gemeinsame Ziel ist die Gesunderhaltung des Körpers. „Du bist, was du isst“, sagte einst Feuerbach. Die TCM geht einen Schritt weiter: „Du bist, was du verdauen kannst.“ Lebensmittel und Nahrung, die gut vom Körper verwertet werden, leisten einen enormen Beitrag zur Gesunderhaltung und unterstützen ganzheitlich Heilungsprozesse. Das Wissen über Ernährung ist in der modernen Zeit kompliziert und komplex geworden. Unzählige Diäten und Ernährungsvorschriften verunsichern den Konsumenten. Gleichzeitig nehmen Zivilisationskrankheiten und Folgeerkrankungen von zu viel Zucker, Fett und Kalorien zu. Selbst Kinder und Jugendliche sind bereits von Diabetes, Fettleber, Übergewicht und Essstörungen betroffen. Immer wichtiger wird es, mit einfachen Tipps und praxistauglichen Empfehlungen den Auswirkungen der Überernährung gegenzusteuern.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt der Fokus auf der individuell passenden Ernährung, dem Tages- und Jahresrhythmus sowie auf gesundheitsfördernden Ritualen, Kräutern und der sanften Reinigung (z. B. von Schleim und Feuchtigkeit, damit die Verdauungsorgane und damit der Stoffwechsel wieder gut arbeiten). So komplex Ernährungswissenschaft und TCM sind, so einfach sind die wichtigsten Tipps und Maßnahmen. Komplexe Zusammenhänge vereinfachen, das ist das Ziel. Gleichzeitig abgesichert und laufend ergänzt durch ernährungsmedizinische Studien, evidenzbasiert, praxiserprobt für die Umsetzung.

Im stressigen Alltag und durch die Fülle an kostenlosen Ernährungsinfos im Internet wissen die Menschen bereits viel, aber sie setzen es nicht um. Mit punktgenauen Kurzcoachings, die sich auf das Wesentliche konzentrieren und den *einen* Tipp zur Umsetzung mitgeben – knapp, klar und kompetent –, steigt die Chance zur nachhaltigen Verhaltensänderung. Anstupsen oder „Nudging“ heißt das im Fachjargon. Konzentration auf positive Veränderungen, leicht und einfach. Kleiner Aufwand, maximale Wirkung, so lautet das Ziel!

Integrative Ernährung schließt eine Lücke und fasst relevantes Ernährungswissen zusammen. Der ganzheitliche, integrative Ansatz beschleunigt Therapieerfolge durch individuelle Betreuung, die allgemein die Nährstoffaufnahme verbessert und Ungleichgewichte ausgleicht. Ausgewogene Ernährung, einfach, schnell und punktgenau. Gezielte Fragen zeigen rasch die Priorität der notwendigen Ernährungsmaßnahmen und Interventionen. Praxiserprobte Rezepte, Fallstudien, bildhafte Vergleiche und ein genussvoller, spielerischer Zugang wecken Interesse und machen Lust aufs Ausprobieren. Kurz, knapp, kompetent und effizient.

Die 5 Elemente der integrativen Ernährungstherapie

1. Ganzheitliche Sicht auf den Menschen – Kombination von TCM, Ernährungswissenschaft, Medizin und Psychologie
2. Berücksichtigung individueller Faktoren und Konstitution
3. Natürliche (Bio-)Lebensmittel und Methoden
4. Praxiserprobte, effiziente Beratungstechnik
5. Regelmäßige Evaluation von Nutzen und Ergebnis

1.3 Einfach essen, leichter leben!

Anders als in anderen Fachbüchern finden Sie hier bereits ab dem ersten Kapitel viele Anregungen, um die Informationen in Ihren Alltag zu integrieren. Es gibt klare Aufgabenstellungen, damit Sie integrative Ernährung ausprobieren können. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, erprobte Rezepte und konkrete Antworten auf häufige Fragen bringen Sie sofort in die Umsetzung. Die einfachen Tipps und Rezepte unterstützen im hektischen Berufsalltag mit mehr Energie und ausgewogener Nährstoffrelation. So können Sie zuerst ausprobieren und – wenn Sie möchten – persönliche Erfahrungen authentisch, ehrlich und einfach weitergeben.

Die Ernährung bestimmt die menschliche Gesundheit wesentlich mit. Von der Haut bis hin zur Körperbeschaffenheit werden die Auswirkungen einer unpassenden Ernährung schnell sichtbar. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist daher wesentlich für ein gesundes Leben.

Kaum jemand weiß heute noch, was Ernährung, das tägliche Essen, im Körper bewirkt. Vieles an traditionellem Wissen ist verloren gegangen. Hinzu kommt, dass die Medien voll sind mit Pseudoinformationen, was denn gesunde Ernährung sei, diverse Ernährungstrends tun das Ihrige dazu. Alles rund um richtige und effiziente Ernährung boomt wie nie zuvor. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf kalorienarmer Kost, diversen Diäten oder Ernährungstrends, die meist unrealistische Heilsversprechen abgeben.

Dass der individuelle Körper oft nicht mit den offenbar allgemein gültigen Ernährungsvorschriften der selbst erklärten ExpertInnen mithalten kann, wird dabei nicht bedacht. Gleichzeitig nehmen ernährungsbedingte (Zivilisations-)Krankheiten, Allergien, Unverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen und Übergewicht von Jahr zu Jahr zu. Die Patienten werden auch immer jünger (Abb. 1.3).

Integrative Ernährung, die Verbindung von TCM (Traditionell Chinesischer Medizin), Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin und Psychologie, bietet ein seriöses Fundament für individuelle Ernährungsempfehlungen, die praxisnah

Abb. 1.3 Zivilisationskrankheiten (© Dr. Claudia Nichtler – Akademie für integrative Ernährung/www.integrative-ernaehrung.com)



und nachhaltig sind. Ziel ist, ein Verständnis für ganzheitliche Zusammenhänge zu schaffen. Wer Hintergründe – einfach und verständlich aufbereitet – versteht und nachvollziehen kann, ist in der Regel motiviert, die individuell abgestimmten Empfehlungen umzusetzen. Vor allem dann, wenn Erfolge rasch spürbar sind. Eine Reduktion von Beschwerden, mehr Vitalität, ein besseres Energieniveau und Leistungsfähigkeit machen Lust auf mehr. Nicht der erhobene Zeigefinger von Arzt und Therapeut, sondern schlicht die Machbarkeit und Umsetzung von logischen, verständlichen und spürbar wirksamen Ernährungsmaßnahmen sind der Antrieb und sichern eine langfristige ausgewogene Ernährungsumstellung.

Im Gegensatz zu den westlichen Ernährungsprinzipien, die auf analytischen und quantitativen Beschreibungen von Lebensmitteln beruhen, hat es sich die TCM zum Ziel gesetzt, den Menschen aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten. Einer ihrer therapeutischen Eckpfeiler, die Ernährungslehre oder Diätetik, schreibt dahingehend keine Ernährungsweisen vor, sondern erstellt Empfehlungen, die der individuellen Konstitution entsprechen. Dabei wird vor allem auf die Natur der Lebensmittel, ihre Zubereitung und die jeweiligen Kochmethoden Wert gelegt. Mit einer integrativen Betrachtungsweise ermöglicht sie Betroffenen, mit prophylaktischen sowie heiltherapeutischen Ernährungsempfehlungen nachhaltige Verbesserungen im Gesundheitszustand zu erreichen.

Häufig kommt es durch die integrative Betrachtungsweise zu einem kompletten Bruch mit der bisherigen Vorstellung von gesunder Ernährung. Ein Beispiel: Nicht jeder verträgt Vollkorn und Rohkost – die TCM setzt mehrheitlich auf gekochte Nahrung, die ebenfalls reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist, aber in bekömmlicher Form. Für viele ein „Aha-Erlebnis“ und binnen Tagen die Erlösung nach jahrelangen Magen-Darm-Beschwerden (Abb. 1.4).

Abb. 1.4 Integrative Ernährung verändert den Blickwinkel
(© CrazyCloud/stock.adobe.com)



Das Buch hat drei Schwerpunkte. Der erste Teil (Kap. 2) behandelt die Grundlagen und die wesentlichen Prinzipien der TCM im Vergleich zur klassischen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin mit ihrer analytisch-medizinisch Beschreibung des menschlichen Organismus, vor allem im Hinblick auf mögliche Krankheitsursachen wie auch auf gängige diagnostische und therapeutische Verfahren. Ess-Entscheidungen hängen von vielen Faktoren ab. Stress, Erziehung, Meinungen, Ängste, ethische Vorstellungen und vieles mehr beeinflussen die Auswahl von Lebensmitteln bzw. die Tagesstruktur, die für eine regelmäßige Nahrungsaufnahme entscheidend ist. Deshalb gilt es, verhaltenstherapeutische und andere Bereiche der (Ernährungs-)Psychologie ebenfalls – zumindest ansatzweise – zu berücksichtigen. Dieser Überblick und die Diskussion bilden die theoretische Grundlage für den zweiten Teil des Buches.

Im zweiten Teil (Kap. 3) werden die Vorteile der integrativen Ernährung anhand von häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern wie Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen und Verdauungsstörungen beleuchtet, ergänzt durch konkrete Fallbeispiele (anonymisiert) und eine Rezeptsammlung. Beschrieben wird ein integrativer Therapieansatz unter Berücksichtigung der individuellen Stoffwechseltypen und verhaltenstherapeutischer Maßnahmen (Einbeziehen der Ernährungspsychologie). In Anbetracht der steigenden Zahlen von Allergien und Milch/Laktose-Unverträglichkeiten ist die ganzheitliche Betrachtung ebenfalls Schwerpunkt des Buches. Trendthemen wie vegetarische/vegane Ernährung und die wichtigsten Empfehlungen dazu fließen ebenfalls ein, weil klimafreundliche Ernährung immer wichtiger wird und die Reduktion von tierischen Produkten bei manchen Beschwerdebildern Vorteil bringt. In diesem zweiten Teil werden die unterschiedlichen Blickwinkel einer gesunden, ausgewogenen Ernährung aus dem westlichen und östlichen medizinischen Blickwinkel erläutert. Hierbei werden vor allem die unterschiedlichen Meinungen aus westlicher und östlicher Medizin kurz diskutiert und zu einem integrativen Ernährungsansatz kombiniert.

Der Rolle von Lebensmitteln als Arzneimittel kommt hierbei eine besonders große Bedeutung zu: Die Klassifikation der Nahrungsmittel anhand ihres Temperaturverhaltens, ihres Geschmacks und ihrer Wirkrichtung wird detailliert erklärt, da sie in der chinesischen Diätetik – ähnlich wie im Ayurveda oder in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) – eine sehr wichtige Komponente darstellt. Ebenso sollen die Rolle einer disharmonischen Ernährungsweise und die Auswirkungen auf den Körper kurz erläutert werden.

Im dritten und letzten Teil (Kap. 4 und 5) wird ein Ausblick auf die Einsatzmöglichkeiten der integrativen Ernährung zusammengefasst.

Viel Freude beim Lesen dieses Buches, beim Ausprobieren und Weitergeben!

Die Wiederentdeckung der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

„Die TEM, die Traditionelle Europäische Medizin, ist seit einigen Jahren wieder präsent. Das alte Wissen unser Vorfahren, Rezepturen aus Klöstern und Apotheken, die Lehre über Heilkräuter fördert das Wohlbefinden und betrachtet dabei den Menschen individuell, in seiner Ganzheitlichkeit, mit seinen europäischen Wurzeln und in seinem aktuellen Lebensumfeld.“ Dieser Satz von Michaela Hauptmann (Hauptmann 2020) fasst das Wesen der TEM zusammen. Hier die wichtigsten Grundzüge:

- T steht für „traditionell“, für die Weitergabe von Verhaltensweisen, Rezepten, Wissen und vielem mehr – von Generation zu Generation, doch immer mit Bedacht auf das Jetzt.
- E steht für „europäisch“. Hier dürfen wir den Blickwinkel öffnen und die jetzigen Grenzen Europas verlassen. Durch die großen europäischen Weltreisenden und die Völkerwanderung schließt die TEM die Kulturen Ägyptens, Bagdads, Persiens und Tibets mit ein. Geschichtlich betrachtet waren diese Kulturen zutiefst prägend für unser europäisches Medizin- und Heilsystem.
- M steht für „Medizin“ – die Wissenschaft der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Krankheiten bzw. Verletzungen bei Mensch und Tier. Diese aktuell gültige strenge Definition beendet mit der Zellulärpathologie die Ära der TEM als universitärer Medizin, die sich seither verstärkt auf die Prävention von Krankheiten fokussiert.

Die TEM beruht auf über Tausende von Jahren empirisch zusammengetragenen und bewerteten wissenschaftlichen Erkenntnissen und war bis zum Ende des 19. Jahrhunderts ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems. Ur-Feuer als Energiequelle und Ur-Eis als Materie sind die philosophische Grundlage für Leben in der TEM. Auf der energiebringenden, lebenswerten Verbindung basiert und passiert Leben – ein Ur-Prinzip, das in der isländischen Mythologie und auch in anderen alten Kosmologien den Grundgedanken der Weltentstehung und der Entstehung von Leben beschreibt.

Mit ihren Wurzeln im antiken Griechenland, im alten Rom und Ägypten greift die TEM auch auf germanische, keltische und slawische Impulse zurück. Tätowierungen an „Ötzi“, der bekanntesten und am besten erforschten Eis-Mumie, zeigen, dass die Ursprünge der europäischen Medizin noch weiter zurückliegen als vermutet. Die Behandlungsmethoden basieren auf einer Energielehre, die mehr als 5000 Jahre zurückreicht. Viele Anwendungen leben noch heute in der Volksmedizin weiter. Dieses Wissen wurde allerdings nicht verschriftlicht, sondern von Generation zu Generation weitergegeben. Es lohnt sich daher, auch Märchen und Mythen zu interpretieren. Schriftliche Aufzeichnungen belegen, dass die TEM seit mehr als 3000 Jahren in der Gesundheitspflege gelebt und stetig weiterentwickelt wird. Die wichtigsten Vertreter der TEM sind Hippokrates und Galen als Begründer der Humoralpathologie: Der griechische Arzt Galen (Galenos von Pergamon, ca. 129–215

n. Chr.) vereinfachte die Vier-Säfte-Lehre von Hippokrates, des wohl bekanntesten Arztes des Altertums (um 460 v. Chr.), und begründete die Temperamentenlehre. Diese Lehre bezieht die menschlichen Grundwesenszüge, Funktionen und Wirkungen von Klima, Krankheit, Medikamenten und zeitlichen Konstellationen mit ein. Ein wichtiger Weiterentwickler der TEM ist der persische Arzt Avicenna (Ibn Sina, ca. 980–1037 n. Chr.), er prägte mit seinem fünfteiligen „Kanon der Medizin“ die europäische Medizin bis in die Neuzeit. Außerdem sind Hildegard von Bingen mit ihren Schriften, aber auch der Arzt und Philosoph Paracelsus, Samuel Hahnemann, Rudolf Steiner und Pfarrer Sebastian Kneipp Vertreter und Weiterentwickler der TEM.

Die Ernährung ist in der TEM eine wesentliche Säule zur Gesunderhaltung. Es gilt, das Grundtemperament – Sanguiniker, Choleriker, Melancholiker oder Phlegmatiker – zu stützen und, wenn erforderlich, gegebene Schwächen auszugleichen. Ziel der Vier-Temperamente-Ernährung ist es, die drei zentralen Lebensgeister (Spiritus animalis, vitalis und naturalis) in Schwung und Balance zu halten. „Du bist, was du verdaut hast“, ist der Leitsatz. Es ist notwendig, die Nahrung bestmöglich zu verwerten. Die Verdauung nimmt daher eine zentrale Rolle in der TEM-Diätetik ein. Zur Unterstützung dienen die vier Elemente – Luft, Feuer, Erde und Wasser –, die wiederum die vier Primärqualitäten, die in der Natur verankert sind, verbinden. Feucht, warm, trocken und kalt – diese Qualitäten sind mit unterschiedlicher Ausprägung im Menschen und in den Lebensmitteln vorhanden. Je nach körperlicher Verfassung benötigt man zu unterschiedlichen Tageszeiten, im Jahresverlauf und Lebenszyklus unterschiedliche Ernährung. Für Wohlbefinden in hitzigen und trockenen Phasen sorgt beispielsweise kühle und befeuchtende Ernährung. Doch neben der Art der Lebensmittel haben auch die Art der Zubereitung und die Umgebungsfaktoren einen wesentlichen Einfluss auf die Verdauung. Von dieser Umsetzung, der Verstoffwechslung, hängt wiederum das Energiepotenzial ab. Die Nahrung muss individuell nähren, Energie bringen und die Lebenskraft stärken.

- Der Mund ist das Tor zur Gesundheit. Jeden Tag aufs Neue.

1.4 Integrative Ernährung – eine Definition

Integrative Ernährung ist im deutschsprachigen Raum als Definition sehr neu und bisher nicht einheitlich definiert. Im angloamerikanischen Raum findet sich „integrative nutrition“ bereits seit vielen Jahren. Integrative Ernährung wird dort als ganzheitliche Herangehensweise zu Wohlbefinden und Gesundheit beschrieben, weil erkannt wurde, dass Gesundheit und das Ausheilen von Krankheiten eng mit Ernährung und den individuellen Bedürfnissen einer Person inkl. Lebensstil zusammenhängen. Pionierarbeit leistet dazu das Institute for Integrative Nutrition in New York (www.iin.com), welches 1992 von Joshua Rosenthal gegründet wurde.

Integrative Ernährung versteht sich in Anlehnung an den Begriff „Integrative Medizin“, der sich mehr und mehr durchsetzt und sich klar vom Begriff der Alternativmedizin abgrenzt. Integrative Medizin und damit auch die integrative Ernährung sieht komplementärmedizinische Methoden als Ergänzung zur konventionellen Medizin.

Die Ausbildung von integrativen Ernährungsexperten beinhaltet das Beste aus Ost und West, aus Schulmedizin und Erfahrungsmedizin wie Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin, Gesundheits- und Ernährungspsychologie und ganzheitlichen Methoden wie TCM und TEM. Es geht um die sinnvolle Ergänzung der Disziplinen unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse der Betroffenen. Integrative Ernährung stellt somit einen Teilbereich der integrativen Medizin dar.

Integrative Ernährung ist idealerweise eine Kombination aus konventionellen, evidenzbasierten, wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen und Methoden aus Ernährungswissenschaft und (Ernährungs-)Medizin, ergänzt durch das praktische und bewährte Erfahrungswissen aus traditionellem Ernährungswissen. Letzteres birgt ein großes Potenzial zur Reaktivierung von soziokulturellen Herangehensweisen in der Alltagsernährung, was die Compliance der Betroffenen erhöht. Ein Beispiel kann die klassische, stärkende Hühnersuppe in der Rekonvaleszenz sein, die oft mit positiven Kindheitserinnerungen verbunden, bekannt und inzwischen auch wissenschaftlich untersucht ist; so ist mittlerweile z. B. erwiesen, dass der hohe Zinkgehalt die Wundheilung unterstützt bzw. enthaltene Vitamine und Mineralien das Immunsystem unterstützen. Ziel der integrativen Ernährungstherapie ist die individuell beste Therapie für Betroffene, die im Alltag umsetzbar ist, Vitalität und Gesundheit fördert und vor allem bei chronischen Erkrankungen den Heilungserfolg – gemeinsam mit klassischen, konventionellen Therapien – unterstützt. Ihre Stärke entfaltet integrative Ernährung oftmals da, wo die konventionellen Ansätze an ihre Grenzen stoßen, weil z. B. Ernährungsempfehlungen zu wenig individuell abgestimmt sind oder betreuenden Therapeuten die Erfahrung zur Unterstützung im Alltag fehlt (z. B. Kochpraxis, Organisation des Alltags für die Nahrungszubereitung, Bekömmlichkeit etc.).

Der multimodale Behandlungsansatz der integrativen Ernährung erfolgt idealerweise in interdisziplinären Teams mit enger berufsgruppenübergreifender Zusammenarbeit z. B. von Arzt, Ernährungstherapeut, TCM-Therapeut, Psychologen/ Psychotherapeuten/Coach etc. Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung des fachlichen Zugangs werden als selbstverständlich vorausgesetzt. Integrative Ernährung wird zusätzlich als klienten-/patientenzentrierte und ressourcenorientierte Gesundheitsversorgung verstanden. Individuelle Präferenzen und Ressourcen sind eine wichtige Säule der evidenzbasierten Medizin, wo Betroffene als aktive Partner in Prävention und therapeutische Prozesse einbezogen werden.

Komplementärmedizinische Verfahren umfassen im Raum Deutschland, Österreich und Schweiz (DACH) ein breites Spektrum – von der in Deutschland begründeten Naturheilkunde über Phytotherapie, anthroposophische Medizin und Homöopathie bis hin zu fernöstlichen Formen traditioneller Medizin wie der Ayurveda-Medizin, der Tibetischen Medizin, der Traditionellen Chinesischen Medizin oder der Kampo-Medizin (eine in Japan praktizierte traditionelle Ostasiatische Arzneipflanzentherapie) und etablierten Verfahren wie Osteopathie und Mind-Body-Medizin.



Abb. 1.5 Individualität (© Peter Atkins/stock.adobe.com)

Die Herangehensweisen der komplementären Methoden sind sich sehr ähnlich. Im Gegensatz zur klassischen Schulmedizin, wo gegen die Krankheit gerichtete Interventionen im Vordergrund stehen, stimulieren komplementäre Verfahren (Selbst-) Heilungsvorgänge im Körper. Die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen der Betroffenen stehen im Fokus (Abb. 1.5).

Integrative Ernährung wird im allgemeinen Sprachgebrauch als ganzheitlicher Ernährungsansatz verstanden. Laut Duden bedeutet integrativ „eine Integration darstellend, eine Integration herbeiführend“, und Integration wiederum „Einbeziehung, Eingliederung in ein größeres Ganzes oder (Wieder)Herstellung einer Einheit, Vervollständigung“. In Bezug auf Ernährung bedeutet integrative Ernährung eine Integration verschiedener Disziplinen, ergänzt durch Erfahrungsschatz und Erfahrungswissen, in größerem Zusammenhang das kollektive Ernährungswissen der Menschheit, welches bis vor etwa 150 Jahren bereits ohne Ernährungswissenschaft oder Ernährungsmedizin existiert hat. TCM, TEM, Ayurveda und Tibetische Medizin stellen seit vielen Jahren auch im Westen eine zusätzliche Säule für die Behandlung von ernährungsabhängigen Erkrankungen dar – durch Integration in moderne Herangehensweisen wie Ernährungsmedizin, Epigenetik, soziopsychologische Faktoren und klassische Ernährungswissenschaft. Wertvolles Wissen aus Kräuterheilkunde und Körpertherapien wie Yoga, Qigong, Tuina, Akupunktur etc. können im weitesten Sinne einer integrativen Therapie zugeordnet werden.

Integrative Ernährung legt zusätzlich den Schwerpunkt auf Änderungen des Lebensstils mit Ernährung, Struktur im Alltag und Stressreduktion. Eine Empfehlung für Bewegung im Alltag erfolgt in der Regel zusätzlich bzw. mit dem Hinweis, je nach Ausgangssituation mit einem Spezialisten ein Bewegungsprogramm zu erarbeiten. Diese ganzheitliche Herangehensweise und intensive Einbeziehung der Betroffenen ist besonders bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Übergewicht von zentraler Bedeutung. Aus verhaltenstherapeutischer und psychologischer Sicht ist die Stärkung der Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit ein wesentlicher Einflussfaktor für einen nachhaltigen Erfolg.

Die besondere Stärke von integrativer Ernährungstherapie liegen in der Prävention und in der Behandlung chronischer Erkrankungen wie Übergewicht und Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Hypercholesterinämie, Hypertonie, Allergien, Unverträglichkeiten, Verdauungsstörungen und Wechseljahresbeschwerden bzw. Osteoporose. Der langfristige Erfolg liegt in der engen Begleitung der Betroffenen

bei der Umsetzung mit einfachen und machbaren Tipps in der Praxis, damit eine Ernährungsumstellung langfristig und nachhaltig gelingt.

Integrative Ernährung hat den Anspruch, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen das zum Teil jahrtausendealte Erfahrungswissen über Ernährung und komplementärmedizinische Methoden laufend weiterzuentwickeln. Die wissenschaftliche Aufarbeitung in qualitativ hochwertigen Studien und Evaluationen unterstützt die Weiterentwicklung und zeigt Möglichkeiten und Grenzen der integrativen Ernährung. Integrative Medizin beschreibt die Kombination von konventionellen und komplementärmedizinischen Therapieverfahren und setzt den Fokus auf ganzheitliche biologische, psychologische, soziale und spirituelle Aspekte von Körper und Gesundheit. Integrativ bedeutet auch die Einbeziehung der betroffenen Personen mit einem modernen Coaching-Ansatz, dh. die Personen zu informieren und zu schulen, wie sie Hilfe zur Selbsthilfe leisten können - mit Ernährungs- und Lebensstilmaßnahmen. Integrative Medizin Aspekte der integrativen Ernährung sind:

- Integration von naturwissenschaftlich fundierter Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin und komplementärmedizinischen Methoden sowie Erfahrungsheilkunde
- Nutzung eines modernen und ressourcen-orientierten Coachingansatzes zur Integration der Betroffenen, damit sie individuelle Ernährungs- und Lebensstil-Maßnahmen nachhaltig in den Alltag integrieren können (Hilfe zur Selbsthilfe, Erkennen von Möglichkeiten und Potentialen, Training und Umsetzung)
- Berücksichtigung individueller psychischer, sozialer und geistiger Aspekte
- Verbindung von Empirie und Theorie sowie von Theorie und Praxis
- Einbindung von Gesundheit und Krankheit in die Anforderungen der Umwelt
- Anerkennung der Tatsache, dass der Mensch nicht aus voneinander unabhängigen Teilen besteht, sondern aus funktioneller Sicht als emergentes, komplexes System zu betrachten ist (Abb. 1.6)

(Modifiziert nach einer Publikation der Hufelandgesellschaft e.V. über eine Definition von integrativer Medizin)

Das National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) in den USA spricht von „Integrativer Medizin“, wenn konventionelle sowie komplementäre und alternativmedizinische (CAM) Anwendungen in Kombination eingesetzt werden. Dabei wird betont, dass es sich um Formen der CAM handelt, deren Wirksamkeit

Abb. 1.6 Der Mensch ist ein komplexes System
(© fizkes/stock.adobe.com)



und Sicherheit nach wissenschaftlichen Kriterien erwiesen ist. Der Begriff „Integrative Medizin“ geht also weiter als der Begriff „Komplementärmedizin“ – der ja auch eine gemeinsame Verwendung meint –, weil er den Prozess der Integration in die konventionelle Biomedizin beschreibt und den Aspekt der Wirksamkeit und Sicherheit betont. Die Verwendung dieses Begriffes soll daher bereits eine Anerkennung bestimmter vormals nicht anerkannter komplementärmedizinischer Verfahren und Mittel nahelegen. Die Bezeichnung ist eng an die wissenschaftliche Forschungstätigkeit in dem Bereich gebunden und sollte nicht auf Praktiken und Mittel, deren Wirksamkeit und Sicherheit nicht nach wissenschaftlichen Kriterien nachgewiesen ist, ausgeweitet werden oder die Bezeichnungen „alternative oder komplementäre Medizin/Verfahren“ einfach ersetzen (<http://www.bmg.gv.at>, <https://www.gamed.or.at/de/Ganzheitsmedizin-BegriffeDefinitionen-IntegrativeMedizin>).

Die Psychotherapie versteht den integrativen Ansatz wie folgt: „Als Integrativer Ansatz wird ein Therapieansatz bezeichnet, der sich an den humanistischen Verfahren der Integrativen Therapie oder der Integrativen Gestalttherapie orientiert. Dieser methodische Zugang integriert Elemente der Psychoanalyse, der Gestaltpsychologie, des Existentialismus, der Körperpsychotherapie, des Sensory Awareness, der Phänomenologie und östlicher Philosophien. Im Mittelpunkt des Integrativen Ansatzes steht der Mensch mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten in Abgrenzung von defizitorientierten Psychotherapiemethoden. PsychotherapeutInnen, die mit dem integrativen Ansatz arbeiten, verbinden in ihrer Arbeit Elemente der Psychoanalyse, der Gestaltpsychologie, des Existentialismus, der Körperpsychotherapie, des Sensory Awareness, der Phänomenologie und östlicher Philosophien. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten“ (<https://www.psyonline.at/methode/418/integrativer-ansatz> Abfrage).

1.5 Integrative Ernährung ist evidenzbasiert

Die evidenzbasierte Medizin hat drei Säulen:

- die ernährungswissenschaftliche/ernährungsmedizinische Erfahrung (individuelle Expertise oder interne Evidenz),
- die individuellen Werte und Wünsche der Betroffenen (Klienten-/Patientenpräferenz) und
- den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung (beste verfügbare externe Evidenz).

Unter **ernährungswissenschaftlicher/ernährungsmedizinischer Erfahrung** werden das Können und die Urteilskraft verstanden, welche ErnährungswissenschaftlerInnen/DiätologInnen/Integrative ErnährungsexpertInnen/ÄrztInnen durch ihre Ausbildung und Praxis und die damit verbundene Erfahrung erwerben.

Unter **bester verfügbarer externer Evidenz** wird die Einbeziehung von aktuellen Studien und der wissenschaftlichen Erfahrung verstanden. Integrative Ernährung versteht sich als interdisziplinär, d. h. die Einbeziehung von Forschungsergebnissen aus (Ernährungs-)Medizin, Ernährungswissenschaft, Pharmazie und

Tab. 1.1 Evidenzklassen

Klasse		Anforderung an die Studie
1	a	Evidenz aufgrund einer systematischen Übersichtsarbeit randomisierter kontrollierter Studien (evtl. mit Metaanalyse)
	b	Evidenz aufgrund mindestens einer hoch qualitativen randomisierten kontrollierten Studie
2	a	Evidenz aufgrund mindestens einer gut angelegten kontrollierten Studie ohne Randomisierung
	b	Evidenz aufgrund einer gut angelegten quasi-experimentellen Studie
3		Evidenz aufgrund mindestens einer gut angelegten nicht experimentellen deskriptiven Studie
4		Evidenz aufgrund von Berichten/Meinungen von Expertenkreisen, Konsensuskonferenzen und/oder klinischen Erfahrungen anerkannter Autoritäten

Pharmakologie (vor allem im Hinblick auf Kräuter und Gewürze), und Psychologie ist eine wichtige und notwendige Voraussetzung. Die Grundlagenforschung und insbesondere patientenorientierte Forschung zur Wirksamkeit von Therapien, Interventionen und Anwendungen sowie Studien zur Aussagekraft prognostischer Faktoren und Implementierung als präventive Maßnahme sind unabdingbar, um integrative Ernährung gut im wissenschaftlichen Bereich zu verankern.

Von großer Bedeutung ist darüber hinaus die Berücksichtigung der dritten Säule der evidenzbasierten Medizin, die **individuellen Präferenzen, Werte, Wünsche und Rechte der Betroffenen** (Patienten/Klienten) für die Entscheidungsfindung/Implementierung bei/von Ernährungsmaßnahmen im Zuge der Behandlung und Betreuung.

In der Gesundheitspolitik und im Gesundheitswesen wird unter evidenzbasierter Medizin meist ausschließlich die externe Evidenz verstanden, die dann auf die Evidenzklasse 1 a/b verkürzt wird und entsprechende Folgen und Auswirkungen bei Gesetzgebung und Erstattungsregelungen hat. Der Vollständigkeit halber werden die Evidenzklassen in Tab. 1.1 kurz dargestellt.¹

Nach einer Bewertung der Hufelandgesellschaft e.V., dem Ärztlichen Dachverband für Naturheilkunde, komplementäre und integrative Medizin, steht dabei „in Bezug auf die konventionelle Medizin hier in erster Linie die Pharmakotherapie mit ausschließlich neuen Medikamenten im Focus. Allgemein wird davon ausgegangen, dass die etablierten konventionellen Arzneimittel und Therapien eine Evidenz Klasse 1 haben. Dem ist nicht so. Nur 11 % der Therapien bei Herz-Kreislaufkrankungen können der Evidenzklasse 1 zugeordnet werden (Tricoci et al. 2009). In der Onkologie sind es gerade einmal 6 % (Poonacha und Go 2011). Alle anderen Fachgebiete haben Evidenzen, die noch darunter liegen.“

Randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) sind der Goldstandard mit oft sehr engen Einschlusskriterien (z. B. keine weiteren Begleiterkrankungen), die erst nach der Marktzulassung von neuen Medikamenten oft die volle Breite der Nebenwir-

¹Hintergrundpapier Integrative Medizin, Hufelandgesellschaft e.V., Ärztlicher Dachverband für Naturheilkunde, komplementäre und integrative Medizin, https://www.hufelandgesellschaft.de/fileadmin/Dokumente/Hufelandgesellschaft_Hintergrundpapier_Integrative_Medizin.pdf. Zugriffen am 06.11.2020.

kungen zeigen, weshalb selbst exzellente Forschung für das einzelne Individuum aufgrund der Stichprobenverzerrung (Selektionsbias) nachteilig sein kann. Präferenzen, Werte und Wünsche der Betroffenen spielen in der Evidenzklasse 1 keine Rolle. Integrativ tätige TherapeutInnen und ÄrztInnen beziehen zusätzlich immer die Individualität und Gesamtheit sowie die Wünsche und Vorstellungen der Betroffenen mit ein.

Die integrative Ernährung als Verbindung von klassischer, konventioneller Ernährungswissenschaft und (Ernährungs-)Medizin und traditionellen komplementärmedizinischen Heilmethoden ist evidenzbasiert, da sie sich auf alle drei Bereiche der Evidenz stützt und vor allem die Wünsche, Werte und Präferenzen des Patienten/Klienten mit einbezieht.

Ein Beispiel für integrative Ernährungstherapie: Rheumatische Erkrankung

Chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankungen sind meist Systemerkrankungen. Die ganzheitlichen Behandlungsansätze unterscheiden verschiedenen Rheumaformen mit unterschiedlichen Ursachen. Integrative Ernährungstherapie orientiert sich individuell am allgemeinen Gesundheits- und Ernährungszustand, am Alter, an den auftretenden Beschwerden und den Begleiterkrankungen.

Gute Studien gibt es zu seit Jahrzehnten erfolgreich angewendeten Ernährungsmaßnahmen wie antientzündlicher Ernährung, Heilfasten oder Ernährungstherapie nach TCM. Unterstützend werden Akupunktur, Arzneimittel aus der Pflanzenheilkunde, Kräuter-Dekokte, Darmsanierungsmaßnahmen (z. B. mit Probiotika), Bewegungstherapie, Kneipp-Anwendungen etc. eingesetzt. Der interdisziplinäre multimodale Therapieansatz kann dazu beitragen, den Bedarf an Analgetika, nichtsteroidalen Antirheumatika, Cortison etc. gering zu halten (Abb. 1.7).

Abb. 1.7 Integrative Ernährungstherapie bei Rheuma (© sdecoret/stock.adobe.com)



Literatur

- Hauptmann M (2020) Temperamentvoll Essen – Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin. Verlag Ennsthaler, Steyr
- Poonacha TK, Go RS (2011) Level of scientific evidence underlying recommendations arising from the national comprehensive cancer network clinical practice guidelines. *J Clin Oncol* 29(2):186–191
- Tricoci P, Allen JM, Kramer JM, Califf RM, Smith SC Jr (2009) Scientific evidence underlying the ACC/AHA clinical practice guidelines. *JAMA* 301(8):831–841

Ernährungswissenschaft und TCM – Gemeinsamkeiten und Widersprüche

2

Inhaltsverzeichnis

2.1	Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik...	21
2.2	TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Nichterl 2015).....	22
2.3	Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen.....	23
2.4	Die Bedeutung der Ernährung in der TCM.....	48
2.5	TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch?.....	59
2.6	Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag.....	67
	Literatur.....	104

2.1 Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik

Auf den ersten Blick scheinen zwischen der westlichen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin und der chinesischen Ernährung und Diätetik große Gegensätze und Widersprüche im Verständnis und in der Anwendung zu bestehen. Betrachtet man die heute im Westen üblichen Nährstoffanalysen von Lebensmitteln, so sind diese vor allem quantitativ geprägt und biochemisch aufgeschlüsselt (Abb. 2.1). Rezepte werden mit exakten Angaben zum Kalorien-, Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratgehalt, den Vitamin-, Mineralien- und Spurenelementmengen, Ballaststoffen und bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen versehen. Essen beschränkt sich „westlich“ auf die Zufuhr von Nährstoffen. Krankheiten und pathologische Störungen sollen vermieden werden, indem Normbereiche und Normwerte aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden. Verbraucher werden über Tabellen und Broschüren informiert, was gesunde und ungesunde bzw. gute und schlechte Lebensmittel sind, oder über deren entsprechende Inhaltsstoffe. Bleibt bei einer derart strukturierten und standardisierten Ernährung die erwartete Wirkung aus oder werden bestimmte Normwerte trotz befolgter Anweisung nicht erzielt, wundert sich der Anwender oder Patient, wo doch alles zunächst so logisch erscheint. Es dominiert

Abb. 2.1 Westliche Ernährungswissenschaft mit genauer Lebensmittelanalyse (© metamorworks/stock.adobe.com)



der Verstand mit rationaler Logik, und der Bauch (die „Mitte“) – mit seiner Intuition für das richtige Essen – bleibt häufig außen vor. Verbraucher wissen meist nicht mehr, was ihnen guttut, und es fehlt ihnen das Wissen (und die Zeit) für die tägliche Versorgung mit ausgewogener Ernährung, sprich frischem, (selbst) gekochtem ausgewogenem Essen.

Die TCM und die Fünf-Elemente-Ernährung gehen hier andere Wege. Mit ihrer qualitativen Ausrichtung und dem Konzept der Lebenspflege (yang sheng 养生) kann diese Ernährung zur Therapie eine wunderbare Ergänzung darstellen und zum Wohlbefinden und zur Gesundung einen wichtigen Beitrag leisten. Im Vordergrund steht hier die subjektive Befindlichkeit des Menschen. Die Lebensmittel werden nach traditionellen Kriterien charakterisiert und eingeteilt. Besondere Berücksichtigung finden dabei die Wirkqualitäten wie Temperaturverhalten (xing 性) und Geschmacksrichtung (wei 味). Ergänzend werden die Lebensmittel mit ihrer spezifischen Wirkung und ihrem Bezug zu den Funktionskreisen (Organen) eingeteilt.

2.2 TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Nichterl 2015)

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gilt inzwischen auch bei uns im Westen als anerkanntes und äußerst wirksames Heilsystem mit steigender Akzeptanz in schulmedizinischen Kreisen (Abb. 2.2). Die TCM gründet sich auf eine jahrtausendealte, bewährte Tradition und umfasst folgende Teilbereiche:

- Therapie mit Nadeln und Wärme – Akupunktur und Moxabehandlung
- Therapie mit Naturstoffen – Arzneitherapie mit Kräutern und Dekokten
- Therapie mit den Händen – Tuina-Massage
- Entspannung und Körperbewusstsein durch meditative Atem- und Bewegungsübungen – medizinisches Qigong
- Muskelentspannung – Meridiangymnastik
- Behandlung durch geeignete Lebensmittel und Lebensführung – chinesische Ernährungslehre, TCM-Diätetik

Abb. 2.2 Akupunktur – ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (© E. Zacherl/stock.adobe.com)



Die TCM bietet Verfahren der Krankenbehandlung, die Ärzte und Therapeuten bei ihren Patienten anwenden können, und sie gibt Anleitungen zur Prävention mit Verfahren der Gesundheitsförderung. So können Kranke und Gesunde durch eigenes Handeln aktiv zu ihrer Heilung beitragen bzw. ihre Gesundheit erhalten. Diese Verfahren werden in der TCM unter dem Begriff „Yang Sheng“ zusammengefasst. Eine treffende Übersetzung dieses Begriffs wäre „Chinesische Gesundheitsförderung und Lebenspflege“. Ein Pendant der westlichen Welt findet sich beispielsweise in den fünf Säulen der Kneipp-Bewegung: Ernährung, Kräuter, Wasseranwendungen, Bewegung, mentale Gesundheit, ein ganzheitliches Konzept zur Prävention und Gesundheitspflege.

► Wichtig

Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.

Sebastian Kneipp (1821–1897), deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe

2.3 Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen

Wie in vielen traditionellen Heilmethoden erkannten die Weisen im Reich der Mitte bereits vor Jahrtausenden, dass wir Kräfte in uns tragen, die uns schützen und heilen können. Alles, was wir tun müssen, ist, sie zu wecken. Komplementärmedizinische Behandlungsmethoden und der eigenverantwortliche Weg, mit Ernährungs- und Lebensstilmaßnahmen die eigene Gesundheit bzw. Gesunderhaltung zu unterstützen, sind im 21. Jahrhundert wieder auf dem Vormarsch.

Der westliche wissenschaftliche Zugang geht den Weg, Gesundheit von außen zuzuführen mit „Reparaturmaßnahmen“ wie Medikamenten oder Operationen. Die TCM hat den Anspruch und bietet Methoden, dass sich Menschen selbst heilen oder gesund bleiben können. Die Therapieverfahren setzen Reize,

um die uns innewohnenden Heilkräfte anzuregen. Dazu ist aktives Mitmachen notwendig, und bei schwerwiegenden, ernsthaften Krankheiten oder Notfällen wird selbstverständlich auf entsprechende schulmedizinische Behandlungen zurückgegriffen. Es ist ein komplementärmedizinisches Vorgehen und nicht ein „Entweder-Oder“.

Das Besondere an der TCM ist die Vereinigung von Methoden der Fremd- und Eigenbehandlung zu einem ganzheitlichen, in sich geschlossenen System. Die Kombination aus Fremdbehandlung (z. B. Akupunktur, chinesische Arzneimittelterapie) durch einen Arzt oder nichtärztlichen TCM-Therapeuten und Eigenbehandlung, bei der bestimmte Verfahren (Ernährung, Qigong, Tuina) selbst angewendet werden, um bei Krankheit die Behandlungen der Therapeuten zu unterstützen oder vorbeugend zur Gesunderhaltung beizutragen.

Im Hinblick auf die steigenden Herausforderungen in unserem Gesundheitssystem und die enorme Zunahme von Lebensstilerkrankungen ist die Idee der Eigenbehandlung und -verantwortung sehr wertvoll. Fehlende Eigenverantwortung und ein Konsumverhalten im Glauben, man könne Gesundheit wie eine Ware beim Arzt kaufen, sind der Hauptgrund für die Zunahme chronischer Erkrankungen wie Diabetes und Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten, Stressfolgeerkrankungen etc.

Die Wahrheit, dass Gesundheit nicht so einfach „zu kaufen“ ist, sondern erhalten und gepflegt werden will, findet vermehrt Zuspruch. Mit integrativer Ernährung legen Sie einen guten Grundstein, um gesund und fit zu bleiben.

Wenn von TCM die Rede ist, wird oft Bezug auf das jahrtausendealte Wissen genommen. Das ist aber nicht ganz richtig. Die TCM, wie wir sie als Chinesische Medizin verstehen, so wie sie heute in China an den Universitäten gelehrt wird, ist erst gut 70 Jahre alt. Im Jahr 1949 hat Mao Zedong mit seiner kommunistischen Partei in China die Macht übernommen, und er war gegen alles Alte. Die alte Medizin wurde als reaktionär und feudalistisch abgelehnt, bis er herausfand, dass in ganz China nur 9000 Ärzte in westlicher Medizin ausgebildet waren. Das war für die Betreuung von 600 Millionen Menschen zu wenig, und so machte er ausgewählte Verfahren der Chinesischen Medizin per Gesetz hoffähig, um die medizinische Versorgung der Bevölkerung zu gewährleisten. Es wurden Universitäten eingerichtet, die alte Medizin lehrten, und der Begriff „Traditionelle Chinesische Medizin“ wurde festgelegt. Mao Zedong legte außerdem fest, dass beide Medizinrichtungen gleichberechtigt sind und integriert zusammenarbeiten sollten – was bis heute in China tatsächlich funktioniert. Schulmedizin und TCM arbeiten wirksam zusammen (Abb. 2.3).

Die TCM hat im Unterschied zu allen westlichen Heilverfahren ein eigenes System entwickelt. Die Begrifflichkeiten klingen für uns oft fremd, deshalb gebe ich im Folgenden eine kurze Einführung und Beschreibung. Begriffe wie Yin, Yang oder Qi halten modernen wissenschaftlichen Kriterien nicht stand, es sind alte Denkmodelle, mit denen die alten Chinesen versuchten, zu beschreiben, was sie sahen. Es standen ihnen weder moderne Geräte noch wissenschaftliche Untersuchungsmethoden zur Verfügung, und so entstanden andere Erklärungsmodelle und Systeme, die das

Abb. 2.3 Kräuterkunde – ein wichtiges Teilgebiet der TCM (© xb100/stock.adobe.com)



Zusammenspiel der Kräfte in der Natur und im menschlichen Körper veranschaulichten. Ein Vorteil dieses Modells ist, dass der Mensch als ein Ganzes verstanden wird, eine untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele. Behandelt wird ganzheitlich und individuell – es gibt keine Patentrezepte.

2.3.1 Den Horizont erweitern mit dem Denkmodell der TCM

Bevor wir in die Details der TCM-Diätetik eintauchen, eine kurze Beschreibung des Denkmodells der TCM. Es gilt als Einladung, den eigenen Horizont um die Denkweise zu erweitern, und nicht als Ersatz für unsere gewohnte Sichtweise. Im Idealfall stellt das TCM-Modell eine sinnvolle Ergänzung dar und schafft neues Bewusstsein und Vollständigkeit.

2.3.1.1 Yin und Yang – Gegensätze im Gleichklang

Die Yin-und-Yang-Lehre unterscheidet sich sehr grundlegend von der westlichen Medizin und Philosophie. In der westlichen Welt stehen sich immer Gegensätze gegenüber – z. B. rund und eckig, hell und dunkel, voll und leer. Diese Gegensätze schließen einander aus. Aber Leben und Natur sind anders. Denn ohne die Nacht könnte es keinen Tag geben, ohne das Leid keine Freude und ohne den Tod kein Leben. Gegensätze gehören untrennbar zusammen, sie bilden ein Ganzes, wie die zwei Seiten einer Münze. In unserer Kultur findet sich diese Vorstellung ebenso bei Heraklit, dem griechischen Philosophen, der um 500 v. Chr. lebte und schrieb: „Ein und dasselbe ist Lebendiges und Totes und Wachendes und Schlafendes und Junges und Altes; denn dies schlägt um und ist jenes, und jenes wiederum schlägt um und ist dies.“

Vieles in unserer Welt hat ein Gegenstück. Die beiden Seiten schließen sich nicht aus, sondern das eine braucht vielmehr das jeweils andere. Yin und Yang gehen immer ineinander über, Dinge können gleichzeitig sowohl Yin als auch Yang sein, sie bedingen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und werden als sich ergänzende Eigenschaften verstanden, die in ständiger Bewegung sind. Die TCM gibt

Tab. 2.1 Bedeutungen von Yin und Yang

Yin	Yang
Weiblich	Männlich
Innen	Außen
Weich	Hart
Dunkel	Hell
Kalt	Heiß
Negativ	Positiv
Passiv	Aktiv
Unbewusst	Bewusst
Mond	Sonne
Erde	Himmel

diesen zwei Seiten Namen und ordnet alle möglichen Gegensatzpaare den Begriffe Yin und Yang zu. Yin (Aussprache: jin) bezeichnet die weibliche Seite und Yang (Aussprache: jang) die männliche. Yin steht für Eigenschaften wie dunkel, kalt und passiv oder Nacht und Yang steht für hell, warm und aktiv oder Tag.

Die Liste der Gegensatzpaare lässt sich unendlich fortsetzen, Tab. 2.1 zeigt einige Beispiele.

Für das Verständnis von Yin und Yang ist es wichtig, die beiden nicht als „Gegner“ zu betrachten, sondern als Gegensätze dieser Welt, die nach chinesischer Auffassung untrennbar zusammengehören und so ein gemeinsames „Ganzes“ bilden.

Yin und Yang sind auch keine festen Eigenschaften, sie sind dynamisch, sie wechseln laufend und gehen ineinander über: Wenn ich Sport treibe, erhitzt sich mein Körper, es wird warm (Yang), wenn ich kaltes Wasser trinke (Yin) und eine Pause mache, kühlt sich mein Körper wieder ab.

Das natürliche, harmonische Ineinander-Übergehen von Yin und Yang geschieht in regelmäßigen Kreisläufen, z. B. im Tagesrhythmus oder im Jahresrhythmus. Einmal herrscht das Yin vor, ein anderes Mal wiederum das Yang. Solange sich diese „Schwerpunktverschiebung“ im natürlichen Rahmen hält, ist alles in Ordnung.

Vereinfacht gesagt ist auch der menschliche Stoffwechsel ein enges Zusammenspiel von Yin und Yang – eine ständige Umwandlung. Unser Körper ist normalerweise in der Lage, bei Ungleichgewichten einen Ausgleich zu finden. Wenn wir z. B. müde sind, dann ruhen wir uns aus, schlafen und tanken neue Energie. Wenn wir durstig sind, trinken wir und verhindern dadurch, dass unser Körper austrocknet.

Das Gegensatzpaar Yin und Yang ist in der TCM sehr wichtig, sowohl für die Lebensweise von Gesunden als auch für die Diagnostik und daran anschließende Empfehlungen. Gesundheit bedeutet immer ein Gleichgewicht von Yin und Yang. Wird dieses Gleichgewicht gestört, treten Beschwerden auf, dann sind Yin und Yang aus dem Lot geraten. Das Ziel von TCM-Maßnahmen ist, die Ordnung wiederherzustellen.

Ob sich Symptome von chronischem Ungleichgewicht zu Krankheit entwickeln, hängt davon ab, wie lange sie bestehen und ob sie beachtet werden oder nicht. Hier kommt die Diagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz. Mit Zungen- und Pulsdiagnose und ausführlicher Befragung über Verdauung, Allgemeinbefinden, Ernährungsgewohnheiten etc. sind Ungleichgewichte feststellbar, noch bevor sie sich als Krankheiten manifestieren.

Yin und Yang im Tagesverlauf

Tagsüber herrscht das Yang: Es ist hell und warm, wir sind voller Tatkraft. Das Yang erreicht mittags seinen Höhepunkt, das Yin ist am Tiefstand. Nachmittags nimmt die Energie (Yang) ab, und das Yin wächst. Es nimmt so lange zu, bis es um Mitternacht den Höhepunkt (Yin) erreicht. Die Nacht ist kühl, dunkel, eher passiv, es ist Zeit zum Ausruhen. Das ist die Zeit des Yin, und das Yang hat um Mitternacht seinen Tiefpunkt. In der zweiten Hälfte der Nacht steigt das Yang wieder an, das Yin nimmt ab, und der „ewige“ Kreislauf beginnt von Neuem. Das zeigt auch das Symbol (Abb. 2.4).

Wie entstehen Disharmonien/Ungleichgewichte?

Das Gleichgewicht von Yin und Yang kann von innen oder außen gestört werden. Hier zwei Beispiele aus der Praxis für ein besseres Verständnis:

- **Zu viel Yin verbraucht das Yang – eine Erkältung entsteht**

Stellen Sie sich vor, es ist Herbst mit nasskaltem Wetter und Sie gehen unzureichend bekleidet spazieren. Nässe (Yin) und Kälte (Yin) dringen in Ihren Körper ein und reduzieren Ihre Wärme (Yang). So verbraucht zu viel Yin das Yang, und ein Ungleichgewicht entsteht. Im weiteren Verlauf schießt das Yin über, Sie beginnen zu frösteln, die Nase läuft mit dünnem, wässrigem Sekret. Sie fühlen sich matt und krank – eine Erkältung hat sie erwischt.

- **Ein Überschuss von Yang verhindert Entspannung**

Sie sind von Beginn des Tages an nervös und gereizt (Yang). Der ganze Tag ist hektisch, es passieren unvorhergesehene, zum Teil unangenehme Dinge, der

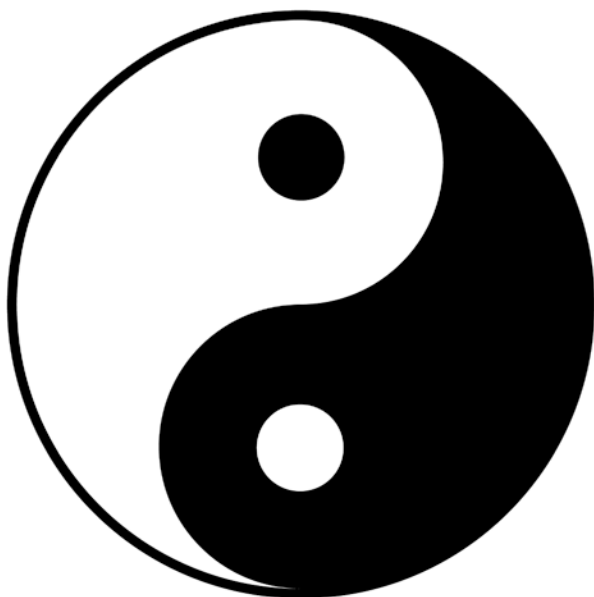


Abb. 2.4 Yin-und-Yang-Symbol (© newbeginner – Fotolia)

Tab. 2.2 Die vier Disharmoniemuster

	Fülle	Leere
Hitze	Fülle-Hitze: Das Yang (Hitze) wird übermäßig (Fülle). Das übermäßige Yang verbraucht das Yin (Kälte). Da mehr Yang und zu wenig Yin vorhanden ist, entsteht eine Yang-Fülle. Therapieziel: Das überschießende Yang dämpfen, die Hitze kühlen bzw. das Yin unterstützen	Yin-Mangel oder Leere-Hitze: Ein Hitze-Zustand, bei dem das Yang stärker ist als das Yin. Die Ursache liegt aber beim Yin – es ist geschwächt (Leere). Das Yang ist eigentlich in normalem Maß vorhanden, aber es überwiegt, weil das Yin so schwach ist. Dieser Zustand heißt Yin-Mangel oder Leere-Hitze. Therapieziel: Das Yin stärken, damit ein Gleichgewicht entsteht. Das Yang braucht keine Unterstützung
Kälte	Fülle-Kälte: Das Spiegelbild zur Fülle-Hitze. Das Yin (Kälte) schießt über das normale Maß hinaus (Fülle) und verbraucht das Yang. Es ist zu viel Yin vorhanden und zu wenig Yang. Therapieziel: Das überschießende Yin dämpfen und das schwache Yang unterstützen und fördern	Yang-Mangel oder Leere-Kälte: Das Gegenstück zur Leere-Hitze. Das Yin ist normal, aber das Yang zu schwach. Das Yin (Kälte) ist stärker, weil das Yang so schwach ist (Leere). Therapieziel: Das Yang stärken

Stresspegel (Yang) steigt. Der Abend wäre zum Ausruhen (Yin) da, aber Sie sind viel zu aufgewühlt und können nicht abschalten (Yang). Dieses Yang verbraucht Ihr Yin und verhindert, dass Sie zur Ruhe kommen. Wenn solche Stresszustände länger andauern oder durch yangige Lebensmittel (Kaffee, Fleisch, Alkohol) verstärkt werden, dann entstehen typische Yang-Beschwerden wie Kopfschmerzen, Sodbrennen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck.

In der Theorie von Yin und Yang gibt es vier mögliche Störungen (Disharmoniemuster, Tab. 2.2).

2.3.1.2 Qi – die Lebensenergie

In der TCM dreht sich fast alles um Qi (Aussprache: dschi). Qi repräsentiert die Lebensenergie, die nach TCM-Theorie durch bestimmte Bahnen unseres Körpers, die „Meridiane“, fließt. Nach chinesischer Vorstellung ist der ganze Kosmos von Qi – einer feinstofflichen Substanz – durchdrungen. In jedem Lebewesen fließt Qi, wir nehmen es durch Atmung und Nahrung auf, und es umfasst die geistige und seelische Energie. Qi ist eine Kraft, die innerhalb und außerhalb des Körpers alles steuert – Lebendiges ebenso wie „tote“ Materie. Die moderne Physik bestätigt die Auffassung der alten Chinesen von der Lebenskraft Qi in der Beschreibung, dass die Welt aus Energie und Materie besteht und beide untrennbar zusammenhängen und ineinander übergehen.

Qi manifestiert sich in unserem Körper in fünf Formen, den fünf Grundsubstanzen, die jeweils einen anderen Aspekt des Seins darstellen:

- Qi (Aussprache: dschi) – die Lebensenergie
- Jing (Aussprache: dsching) – die Essenz; gilt als die Kraft des Werdens, die menschliche Konstitution oder auch genetische Veranlagung

- Xue (Aussprache: schu-e) – das Blut; die nährend Energie in flüssiger Form
- Shen (Aussprache: schen) – der Geist; das Bewusstsein, das Gefühl, der Schlaf
- Jinye (Aussprache: jin-je) – Körperflüssigkeiten; der Wasserspeicher

Qi stellt also die Basis für unsere Körperfunktionen dar. Wenn Qi gleichmäßig und in ausreichender Menge durch unseren Körper fließt, dann sind wir gesund, es herrscht Ordnung und Harmonie. Sehr häufig ist das System aber in Unordnung oder Disharmonie, wenn wir krank sind oder wenn der freie Fluss des Qi gestört ist. Beschwerden und Körperzeichen (z. B. die Farbe unserer Zunge) weisen darauf hin, und das Ziel von TCM-Behandlungen ist, die Ordnung und Harmonie wiederherzustellen. Dazu wird beispielsweise gestautes Qi wieder zum Fließen gebracht, oder ein Mangel an Qi wird mit Ernährungs- und Lebensstilmaßnahmen wieder „aufgefüllt“. Im Idealfall verschwinden die Beschwerden, und wir fühlen uns wieder gesund und leistungsfähig.

Es folgt ein kurzer Überblick über die vier möglichen Qi-Störungen:

- **Qi-Stauung oder Stagnation:** Durch belastende Gefühle (Ärger, Zorn, Machtlosigkeit) oder Einflüsse von außen (Kälte, Hitze), aber auch durch Verletzungen kann eine Stagnation oder Qi-Stauung auftreten. Gestautes Qi zeigt sich an Schmerzen im Körper (Kopfschmerz, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen), Ziel der TCM-Therapie ist eine Beseitigung der Stauung, damit das Qi wieder frei fließen kann.
- **Rebellierendes Qi:** Qi fließt immer in eine festgelegte Richtung. Das Magen-Qi fließt nach unten, weil der Magen die bearbeitete Nahrung nach unten weiter an den Dünndarm gibt. Wenn das Qi rebelliert, fließt es in die falsche Richtung, das rebellierende Magen-Qi geht nach oben statt nach unten und zeigt sich in Übelkeit und Erbrechen. Ein rebellierendes Lungen-Qi steigt ebenfalls nach oben, und Betroffene müssen heftig husten oder spucken Schleim oder Blut.
- **Qi-Mangel:** Diese häufigste Störung tritt meistens im Funktionskreis Milz oder Lunge auf und wird verursacht durch Fehlernährung, chronische Überarbeitung, Überlastung oder Krankheiten. Ein Qi-Mangel zeigt sich durch Mattigkeit, Schlappeheit, Erschöpfung – es wurde zu viel Energie verbraucht. Durch ernährungstherapeutische Maßnahmen wird das Qi wieder gestärkt.
- **Absinkendes Qi:** Eine wichtige Funktion des Milz-Qi ist die Haltefunktion für die Organe. Bei einer Schwäche entstehen Organsenkungen wie z. B. ein Senkungen. Diese Sonderform des Qi-Mangels äußert sich in Müdigkeit, Mattigkeit oder einem Gefühl, dass „alles nach unten drängt“ bis zu Lustlosigkeit und depressiven Verstimmungen (Abb. 2.5).

2.3.1.3 Jing – die Essenz

In der TCM ist die Essenz Jing jene Substanz, die allem Leben zugrunde liegt. Nach chinesischer Sichtweise ist das Potenzial für Wachstum und Fortpflanzung von Geburt an festgelegt. Die Essenz Jing wird uns – wie das Ursprungs-Qi – von den Eltern vererbt und ist in der Niere gespeichert. Jing ist kostbar, und es gilt, es zu bewahren, weil es im Laufe des Lebens nur verbraucht, aber nicht vermehrt wird.

Abb. 2.5 Bewegungsformen wie Tai Chi und Qi Gong fördern den harmonischen Fluß des Qi
(© furmananna/stock.adobe.com)



Die TCM hat zwei Quellen für die Essenz Jing:

- Das vorgeburtliche Jing, auch „angeborene Essenz“ genannt, entsteht bei der Befruchtung aus dem Jing der Eltern und bestimmt die Konstitution des Menschen. Es ist damit unwiderruflich festgelegt und nicht ersetzbar bzw. nicht regenerierbar. Vorgeburtliches Jing ist vergleichbar mit unserer genetischen Veranlagung.
- Das nachgeburtliche Jing wird aus der täglichen Nahrung erworben. Ein kleiner Teil kann zusätzlich durch Atmung und Meditation gewonnen werden.

Nach Auffassung der TCM bestimmt die Menge des vorgeburtlichen Jing die Lebensqualität und Lebenserwartung des Menschen. Wie bereits erwähnt ist die Substanz Jing nicht regenerierbar. Sie ist vergleichbar mit einer „inneren Energie-Uhr“, die unsere individuelle Lebenszeitspanne bestimmt. Ist diese Uhr „abgelaufen“, so stirbt der Mensch. Aus dieser Sichtweise kommt die Bedeutung des schonenden Umgangs mit dem Jing, auf dessen Erhalt sehr großer Wert gelegt wird.

Wir können im Verlauf unseres Lebens – nachgeburtlich – Jing/Essenz über die Atmung und über die tägliche Ernährung zu uns nehmen. Diese nachgeburtliche, erworbene Qi nehmen wir in Form von Atem- oder Nahrungs-Qi ständig neu auf. Gemeinsam bilden Ursprungs-Qi, Atem-Qi und Nahrungs-Qi das „wahre Qi“, welches durch den Körper fließt und der Funktion entsprechend verschiedene Namen hat. Als „nährendes Qi“ nährt es, als „Abwehr-Qi“ bekämpft es krankmachende Einflüsse (Viren, Bakterien), als „Organ-Qi“ steuert es die Organfunktionen etc.

Je besser wir auf uns achten, uns gut ernähren, desto weniger müssen wir auf vorgeburtliches Jing zurückgreifen. Fasten ist daher – bis auf Ausnahmefälle – keine Therapieform der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch das Ausbleiben der Nahrungsaufnahme wird keine nachgeburtliche Essenz gebildet, und der Körper muss dann vermehrt auf das vorgeburtliche Jing zurückgreifen. Viele Fastende und Extremsportler (auch hier wird auf das vorgeburtliche Jing zurückgegriffen) kennen ein Gefühl der Leichtigkeit und des Glücks, was darauf beruht, dass sie durch das Fasten bzw. die extreme körperliche Anstrengung auf die Essenz zurückgreifen. Von

Tab. 2.3 Symptome bei Mangel von Essenz (Jing)

Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung	Verzögertes Wachstum, schwacher Knochenbau, häufige Fehlgeburten, lockere Zähne, Haarausfall, vorzeitig ergraute Haare
Sexualität	Schwach ausgeprägtes sexuelles Verlangen, Impotenz
Kopf	Schwindelgefühle, Ohrgeräusche, Konzentrationsschwäche, schlechtes Gedächtnis
Immunsystem	Schwache Körperabwehr, oft erkältet, ständiger Schnupfen, Allergien

der Essenz zu leben ist mit einem Hochgefühl verbunden, welches aber eigentlich sehr trügerisch ist, weil dadurch vorzeitig Essenz aufgebraucht wird.

Eine Disharmonie der Essenz (Jing) äußert sich im Mangel, d. h., wenn ein Mensch zu wenig Essenz (Jing) mitbekommen hat, sind Wachstum und die Fähigkeit zur Fortpflanzung und Entwicklung gestört (Tab. 2.3). Solch ein Mangel lässt sich nicht beheben, aber mit entsprechenden (Ernährungs-)Maßnahmen kann vorhandene Essenz (Jing) gepflegt und bestmöglich erhalten werden.

Gönnen Sie sich beste Qualität

Ein wichtiger Aspekt für das nachgeburtliche Jing ist die Nahrungsqualität. Über unsere Ernährung nehmen wir sozusagen „kosmisches Qi“ zu uns, und Essen bewegt etwas in unserem Körper. Nahrung, die im Einklang mit der Natur steht, ist daher sehr wichtig – symbolisch gesehen essen wir Himmel und Erde. Die Quelle unserer Nahrung ist unter diesem Aspekt von Bedeutung. Ob unsere Nahrung natürlich gewachsen ist oder künstlich erzeugt, ob in der Erde oder ohne Erde, ob mit oder ohne Sonne – alles hat auf unser Qi eine Auswirkung. (Biologische) Lebensmittel aus der Region und Saison sind daher die bessere Nahrung!

Der Zyklus des Lebens

Der folgende Textauszug aus dem *Huang Ti Nei Jing* (500 und 300 v. Chr.), ein Standardwerk der TCM, beschreibt die Essenz (Jing) und den Lebenszyklus von Mann und Frau. Mit dem „Tau des Himmels“ ist beim Mädchen die Monatsblutung, beim Jungen der Samen gemeint. Die „Erddpassage“ bezeichnet die Gebärmutter.

„Die Nierenenergie eines Mädchens erlebt im Alter von 7 Jahren eine Fülle, ihre Milchzähne werden durch die zweiten Zähne ersetzt, ihr Haar wächst. Mit 14 trifft Tau des Himmels ein, das Konzeptionsgefäß beginnt zu fließen, das Durchdringungsgefäß ist in Blüte, die Blutungen kommen regelmäßig, und sie kann empfangen. Mit 21 erreicht die Nieren-Essenz einen Höhepunkt, die Weisheitszähne brechen durch, das Wachstum ist auf dem Höhepunkt. Mit 28 werden Sehnen und Knochen stark, das Haar wird am längsten, und der Körper ist stark und blühend. Mit 35 werden die Yang-Ming-Leitbahnen schwächer, das Gesicht

beginnt zu welken, das Haar beginnt auszufallen. Mit 42 sind alle drei Yang-Leitbahnenpaare schwach, das Gesicht wird dunkler, das Haar beginnt zu ergrauen. Mit 49 ist das Konzeptionsgefäß leer, das Durchdringungsgefäß erschöpft, der Tau des Himmels trocknet aus, die Erdpassage ist nicht offen, sodass Schwäche und Unfruchtbarkeit einsetzen.

Beim Mann erreicht die Nierenenergie eines Knaben im Alter von 8 Jahren seine Fülle, Haare und Zähne wachsen. Mit 16 ist seine Nierenenergie noch stärker, der Tau des Himmels trifft ein, die Essenz ist üppig und in Fluss, Yin und Yang sind in Harmonie, und er kann ein Kind zeugen. Mit 24 erreicht die Nierenenergie einen Höhepunkt, Sehnen und Knochen sind am stärksten, die Weisheitszähne kommen durch, das Wachstum ist auf dem Höhepunkt. Mit 32 sind die Sehnen und Knochen am stärksten, auch die Muskeln sind gut ausgebildet und voll Kraft. Mit 40 beginnt eine Nierenschwäche, das Haar beginnt auszufallen, die Zähne werden locker. Mit 48 ist das Yang-Qi erschöpft, das Gesicht wird dunkler, das Haar ergraut. Mit 56 ist die Leberenergie geschwächt, die Sehnen können sich nicht bewegen, der Himmelstau trocknet aus, die Niere wird schwach, der Körper beginnt, alt zu werden. Mit 64 sind Haar und Zähne verschwunden.“

2.3.1.4 Xue (Blut) – Energie in flüssiger Form

Qi und Blut stehen in enger Verbindung. Das Qi fließt in Form von Blut (Xue) durch den Körper, und Blut (Xue) hat die Aufgabe, den Körper zu ernähren und die Gewebe zu befeuchten. Die häufigste Disharmonie ist der Blutmangel, verursacht durch eine schwache Milz (Pi), deren Funktion der Blutbildung davon abhängt, was wir essen. Bei mangelhafter, unausgewogener Ernährung kommt es zu einem Blutmangel, der sich in Blässe, unscharfem Sehen, trockener Haut und trockenen Haaren, Taubheitsgefühlen an Extremitäten und schwacher oder fehlender Menstruation zeigt.

Bei einer chronischen Stauung von Qi kommt es als Folge zu einer Stauung von Blut (Blutstase), die sich in Form von Schmerzen, bläulich-violetten Verfärbungen (Lippen, Zunge) und klumpiger Menstruation zeigt. Methoden wie Akupunktur, Qigong, Meridiangymnastik und entstauende Lebensmittel sind bewährte Gegenmaßnahmen, um den freien Fluss von Qi und Blut wiederherzustellen.

Durch emotionale Spannungen und chronische Hitzezustände der Organe (Milz, Leber) kann eine Blut-Hitze entstehen. Blut-Hitze zeigt sich mit juckenden, roten Ausschlägen, trockenem Mund und roter Zunge. Therapeutische Maßnahmen haben das Ziel, diese Hitze zu kühlen und für Gleichgewicht zu sorgen.

Hinweis: Im alten China galt die Anschauung, dass die Milz Blut bildet, was anatomisch natürlich falsch ist. Trotzdem wird in der Philosophie der TCM dieses Bild weiterverwendet. Der Begriff „Blutmangel“ ist auch vom westlichen Eisenmangel zu differenzieren. Ein Blutmangel nach TCM kann mit oder ohne Eisenmangel auftreten.

TCM-Diagnostik
TCM-Ärzte und Therapeuten untersuchen mit ihren Sinnen. Es wird ausführlich befragt, betrachtet, betastet, oft ergänzt durch Hören und Riechen. Ein Nebeneffekt der ausführlichen Anamnese besteht darin, dass Patienten/Klienten sich als Mensch angenommen und ernst genommen fühlen, was den Aufbau von Vertrauen erleichtert und so die Compliance bei Behandlungen erhöht. Die ausführliche Befragung liefert ein ganzheitliches Bild, und geübte TCM-Therapeuten erlangen rasch einen Überblick über die Art des Ungleichgewichts, das gegenwärtig im Körper herrscht. Ergänzt wird die Befragung durch Zungen- und Pulsdiagnose (Abb. 2.6). Farbe und Zustand der Zunge und die Qualität vom Handgelenkspuls – eher „voll“ oder „leer“, „tiefer“ oder „oberflächlich“ – liefern wertvolle Zusatzhinweise und geben Auskunft über den energetischen Zustand des Menschen (Tab. 2.4).

Abb. 2.6 Pulsdiagnose
(Klaus Ranger Fotografie)



Tab. 2.4 Die vier Untersuchungsmethoden der TCM (nach Wühr und Nichterl 2015)

Befragen	Schmerzen
	Ort der Beschwerden
	Stimmungslage
	Fieber und Frösteln
	Schlaf
	Essen und Geschmack
	Durst und Trinken
	Stuhlgang und Urin
	Taubheit und Ohrgeräusche
	Vitalität und Verhalten
Betrachten	Körperhaltung
	Kopf, Gesicht und Haut
	Augen
	Nase und Ohren
	Mund und Zahnfleisch
	Zunge
	Kehle
	Arme und Beine

Tab. 2.4 (Fortsetzung)

Hören und Riechen	Stimme
	Art der Atmung
	Husten
	Darmgeräusche
	Atemgeruch
	Körpergeruch
	Schweißgeruch
	Stuhl und Urin
Tasten	Puls
	Haut
	Bauch
	Akupunkturpunkte

Jeder verantwortungsvolle TCM-Therapeut achtet zudem sorgfältig darauf, ob weitere schulmedizinische Behandlungen/Diagnosen notwendig sind, um schwerwiegende Erkrankungen entsprechend zu behandeln oder abzuklären.

2.3.2 Blutmangel versus Eisenmangel

Die Themen Blutmangel versus Eisenmangel eignen sich hervorragend zur Veranschaulichung der differenzierten Betrachtung nach TCM und westlichem Verständnis.

Westlich gesehen ist Eisen ein wichtiger Baustein des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und im Körper für den Sauerstofftransport verantwortlich, somit essenziell für die Sauerstoffversorgung im Blut und damit auch verantwortlich für unsere Leistungsfähigkeit und Konzentration. Eisen ist zusätzlich Bestandteil verschiedener Enzyme des Energiestoffwechsels, des Immunsystems und des Nervensystems. Ernährungsgesellschaften sehen einen erhöhten Eisenbedarf bei Frauen zwischen der Pubertät und der Menopause, sowie bei Schwangeren und Kindern im Wachstum. Eisenmangel tritt relativ häufig auf und entsteht durch Mangel- oder Fehlernährung, Magen-Darm-Erkrankungen, starke Regelblutung, Operationen, chronische, zehrende Krankheiten etc.

Eisenmangel wird in der westlichen Medizin im Unterschied zur TCM vor allem mit Eisenpräparaten behandelt.

In der TCM spricht man von Blutmangel. Blut (Xue) hat in der chinesischen Medizin eine viel komplexere und zum Teil völlig andere Bedeutung als in der westlichen Medizin. Blut als eine Form von materiellem Qi wird zum größten Teil aus dem Nahrungs-Qi gebildet. Wichtigste Funktion ist die Ernährung und Befeuchtung des Körpers. Zudem gilt Blut als das Ruhebett für den Geist „Shen“.

Aufgaben des Blutes nach TCM

- Blut entsteht im Herzen unter Einwirkung des Nahrungs-Qi und Ursprungs-Qi.
- Die Niere trägt durch Mark- und Nierenessenz zur Bildung bei.
- Blut stellt Nährstoffen für den gesamten Organismus bereit.
- Blut zirkuliert mit dem Nähr-Qi.

- Blut befeuchtet die Körpergewebe, insbesondere Augen, Muskeln und Sehnen, Haut und Haare, aber auch die Zunge.
- Blut verankert den Geist: Wenn das Blut harmonisiert wird, hat der Geist eine Residenz.
- Blut bestimmt die Menstruation.

Die westliche Diagnose „Eisenmangel“ geht oft mit der TCM-Diagnose „Blutmangel“ einher. Es gibt aber auch Blutmangel *ohne* Eisenmangel. Die Diagnosemöglichkeiten der TCM bieten in gewissem Sinne einen präventiven Blick auf den Körper, ein chronischer Blutmangel kann langfristig zu einem Eisenmangel führen.

Ursachen für einen Blutmangel nach TCM

- Starke Blutungen, großer Blutverlust
- Chronischer Milz-Qi-Mangel
- Unausgewogene Ernährung
- Nierenschwäche
- Langandauernde Erkrankungen
- Chronische geistig-intellektuelle Überarbeitung
- Chronische Sorgen und Ängste
- Emotionale Probleme

Es folgt ein Überblick über die wichtigsten Blutmangel-Disharmonien und deren Symptomatik.

Blutmangel (meist hervorgerufen durch eine Milz-Qi Schwäche)

- Blasses, glanzloses Gesicht
- Trockene Lippen, trockene Haut, glanzlose stumpfe Haare
- Müdigkeit, Schwindel
- Herzklopfen, Atemnot
- Sehstörungen und unscharfes Sehen
- Unruhe, Leistungsminderung
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Schlafstörungen
- Schwache Monatsblutung, oft verlängerter Zyklus
- Kein Durchhaltevermögen, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
- Depression
- Chronische Müdigkeit, Nervosität
- Burn-out

Blut-Hitze (meist hervorgerufen durch Leberhitze)

- Hitzegefühl, Unruhezustände
- Trockener Mund ohne Durst
- Hitze und Jucken
- Starke Monatsblutungen
- Angstzustände

Tab. 2.5 Die Fünf Elemente und ihre Zuordnungen

Herzblutmangel	Leberblutmangel
Herzklopfen mit Ängstlichkeit und Sorgen	Hypomenorrhoe, Amenorrhoe
Nervös, schreckhaft	Unscharfes Sehen, Lichtempfindlichkeit, schwarze Flecken beim Sehen
Labil, leicht verletztbar, introvertiert	Muskelschwäche, Krämpfe, Taubheitsgefühl in den Extremitäten
Müdigkeit – besonders nachmittags	Trockene, faltige Haut
Schwindel, Ängstlichkeit	Trockene, stumpfe Haare, Haarausfall
Schlechtes Gedächtnis, geistige Müdigkeit	Trockene, rissige, brüchige Nägel
Einschlafprobleme, viele Träume	Trockene Augen
Blasses, fahles Gesicht, blasse Lippen	Blasse, stumpfe Gesichtsfarbe, blasse Lippen
Patient vergisst oft, was er sagen wollte	Trockener Stuhl
Zunge: blass, dünn, trocken, evtl. Mittelriss	Zunge: dünn, blass, trocken, besonders die Ränder sind blass bzw. orange
Schwindelgefühl – besonders bei schnellen Bewegungen	
Schlafstörungen	
Müdigkeit, durch Schlaf nicht besser	
Abgemagert, verhärtet	
Dünnhäutig, depressiv, sich minderwertig fühlen	

Eine wichtige Unterscheidung erfolgt dann durch Differenzierung des hauptsächlich betroffenen Funktionskreises – ob Funktionskreis Herz oder Leber zeigt sich in unterschiedlichen Symptomen (Tab. 2.5), die mit unterschiedlichen Lebensmitteln und Rezepten behandelt werden.

Blutmangel wird in nahezu allen Fällen der integrativen Ernährungstherapie mitbehandelt, ob präventiv oder notwendig. Das Stärken der Verdauungskraft (Milz-Qi-Aufbau) und der Aufbau von Blut und Säften sind der Hauptfokus bei den meisten Empfehlungen. Hier ein Auszug der gängigsten Empfehlungen.

Ernährungstipps bei Blutmangel

- Gekochte Mahlzeiten, vor allem kühle Kochmethoden (blanchieren, dünsten, kochen mit reichlich Wasser, kochen unter Verwendung erfrischender Beigaben)
- Geschmacks- und Temperaturtendenz: neutral, leicht kühl; süß, sauer
- Getreide: Reis, Amarant, Dinkel, Quinoa, Polenta, Buchweizen, Gerste, Hafer
- Gemüse: Karotten, Süßkartoffel, Rote Rüben (Rote Beete), Spinat, Mangold, Sellerie, Staudensellerie, Melanzani (Auberginen), Fenchel, Wurzelgemüse, Sprossen, Tomaten, Spargel, Chinakohl, Erbsen
- Hülsenfrüchte: Käferbohnen, Tofu, Sojabohnensprossen, Linsen, Kichererbsen
- Nüsse und Samen: schwarzer Sesam, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Kürbiskerne, Pistazien, Pinienkerne, Mohn, Hanfsamen
- Fleisch und Fisch: Huhn, Rind, Kalb, Kaninchen, Leber, Leberwurst, Blutwurst, Ente, Schwein, Fische, Meeresfrüchte
- Früchte und Kompotte: Weintrauben (besonders rote), Zwetschen, Äpfel, Himbeeren, Brombeeren, Maulbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, getrocknete Mairillen (Aprikosen), Holunder, Rosinen, Kirschen, Rote Grütze

- Gewürze und Kräuter: frische grüne Kräuter, am besten täglich Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Estragon, Kardamom, Thymian
- Getränke: rote Säfte aus Roten Rüben, Trauben, Kirschen, Holunder, Beeren; Hagebuttentee, Hibiskustee, Brennnesseltee, Petersilientee
- Sonstiges: Ei, Kraftsuppe, Schafs-, Ziegenkäse, kleine Mengen Algen, Kräuterblutsaft und Pflanzenextrakte

Bitte meiden bei Blutmangel

- Nahrungsmittel mit heißem Temperaturverhalten, vor allem Getränke wie Alkohol, Yogitee, schwarzer Kaffee, Espresso, schwarzer Tee, Kakao
- Nahrungsmittel mit kaltem Temperaturverhalten, eiskalte Getränke
- Scharf-heiße Gewürze, zu viel Salz
- Häufige Süßspeisen, Naschereien
- Rauchen
- Vorsicht mit Ingwer als Dauergetränk (zu viel zerstreut das Qi, trocknet das Blut)

Ergänzende Infos zu Blutmangel

Der Körper kann Eisen am leichtesten aus Fleisch/Muskelfleisch aufnehmen. Markknochensuppe, Hühnersuppe oder Ochsenchwanzsuppe tonisieren das Blut. Hühner-, Rind-, Enten-, Wild-, Lamm-, Ziegen- und Schweinefleisch enthalten Eisen und helfen beim Blutaufbau. Besondere Bedeutung hat auch Leber (Hühner-, Rinder-, Kalbs-, Kaninchenleber), aber auch Blutwurst und Leberwurst. Bitte auf Bioprodukte achten!

Beim Gemüse sind vor allem alle grünen Gemüsesorten, aber auch Rote Beete, Karotten, Wurzelgemüse, Kohl, Spargel, Chinakohl für den Blutaufbau empfehlenswert.

Petersilie enthält viel Eisen und nährt das Blut über die Nieren (Vorsicht: in der Schwangerschaft nicht zu viel!).

Kurkuma ist ein Lebergewürz und damit auch zum Blutaufbau geeignet. Würzen kann man zum Beispiel auch mit Kresse, Koriander, Kardamom oder Zitrone. Salz ist eher sparsam zu verwenden!

Rote Nahrungsmittel, damit auch rote Früchte, sind günstig für den Blutaufbau – aber wie meistens in der TCM nicht roh, sondern mitgekocht oder als Kompott. Rote Trauben, Kirschen, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Maulbeeren und Goji-Beeren sind Beispiele für rote Früchte für den Blutaufbau.

Günstige Getränke wären neben heißem Wasser Petersilientee, Brennnesseltee, Süßholztee, Zinnkrauttee, Fructus Lycii als Tee oder roter Traubensaft.

Gute Eisenquellen sind:

- Getreide, v. a. Hafer und Hirse,
- Quinoa und Amarant,
- Hülsenfrüchte,
- Beerenfrüchte,
- verschiedene Nüsse und Saaten,
- bestimmte Salate und Gemüsearten wie Brennnessel, Endivien, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Löwenzahn, Mangold, Rosenkohl, Rucola, Schwarzwurzeln, Spinat, Topinambur, Zucchini, Eierschwammerl (Abb. 2.7).



Abb. 2.7 Eisenhaltige Lebensmittel (© Yulia/stock.adobe.com)

Um das Blut zu nähren, ist es wichtig, „saftig“ und yinierend zu kochen. Yinierend kochen meint kochen in viel Wasser, dünsten, blanchieren, dämpfen, köcheln, auch kochen im Dampfgarer. Suppen, Kompotte, saftige, suppige, soßige Gerichte und Eintöpfe sind ideal, um Blut und Säfte aufzubauen. Bei bestehendem Blutmangel ist es wichtig, alles Bittere und Austrocknende zu vermeiden, auch mit scharfen, wärmenden Gewürzen ist vorsichtig umzugehen!

In der TCM gibt es einige Nahrungsmittel, denen eine blutaufbauende bzw. stärkende Wirkung nachgesagt wird und die gut bei uns erhältlich sind:

- Shiitake-Pilze (in der TCM als Medizin eingesetzt, enthalten Vitamine, Eisen und alle essenziellen Aminosäuren),
- Fructus Lycii oder Gojibeeren (Bocksdornfrüchte) (wirken kräftig auf Niere und Leber, Tonikum für Jing und Blut),
- chinesische Datteln (sind blutbildend und können gut in Suppen mitgekocht werden),
- Umeboshi (milchsauer vergorene Pflaumen, werden bei Eisenmangel eingesetzt),
- schwarzer Sesam und Mohn (beides sind wichtige Mittel für den Blutaufbau, tonisieren Jing und Blut).

Die Eisenaufnahme kann gehemmt werden durch

- Phytinsäure (enthalten in Frischkornbrei, Weizenkeimen, Weizenkleie, Roggen und Weizenmehl),
- Alginate (enthalten in Puddingpulver, Instantsuppen, Speiseeis),
- Oxalsäuren (enthalten in grünen Bohnen, Chicorée, Mangold, Rhabarber, Spinat),
- Tannine (enthalten in Schwarztee).

Getränke wie Kaffee, Rotwein, Cola, Grün- oder Eistee zum Essen sollten gemieden werden, da sie ebenfalls die Eisenaufnahme hemmen.

Gefördert wird die Aufnahme von Eisen durch

- Obst und Gemüse (Vitamin C, organische Säuren) und
- fermentierte Produkte.

- Gutes Kombinieren von eisenhaltigen Lebensmitteln mit fördernden Substanzen optimiert die Eisenaufnahme, beispielsweise Getreide (Eisen) mit Gemüse (Vitamin C, organische Säuren).

Einige Rezeptideen

- Frühstück: Quinoa oder Haferbrei mit Beeren(kompott) oder roter Grütze, Mohn und Leinöl
- Mittagessen: Vogerlsalat (Feldsalat), Rote Beete und Räucherfisch, Hühnersuppe mit grünem Blattgemüse, Getreiderisotto (Hirse, Quinoa) mit Roten Rüben, Eintopf aus Hülsenfrüchten und Gemüse (Kichererbsen, Linsen etc.)
- Abendessen: gedünstetes Hühnerfleisch mit Kürbis und Hirse, Ei-Omelette mit Pilzen und Kräutern (je nach Saison), Quinoa mit Mangold und Pilzen

Begleitende Tipps für den Lebensstil bei Blutmangel

- Hektik, Stress und Zeitdruck verbrauchen Blut und sollten weitgehend vermieden werden.
- Außerdem sollte die Bildschirmarbeit (Computer, aber auch Fernsehen) vor allem abends reduziert werden. Früh ins Bett, ausreichend Schlaf, Vermeiden von „aufregenden“ Aktivitäten helfen dem Körper zusätzlich beim Blutaufbau.

2.3.3 Gleichgewicht herstellen mit individueller Ernährung

Das ganzheitliche Denken der TCM folgt einfachen Prinzipien. Ein Beispiel: Was tun Sie, wenn Ihnen heiß ist oder wenn Sie frieren? So banal die Antwort ist, so hilfreich ist dieser Therapieansatz: Wenn es heiß ist, hilft es, etwas Kaltes zu trinken oder sich kalt zu duschen bzw. im Sommer ins Schwimmbad zu gehen. Und wenn es im Winter kalt ist, dann helfen ein heißes (Fuß-)Bad, eine heiße Suppe oder ein heißer Tee. Wer diesem logischen Verständnis folgt, hat schon das wichtigste Prinzip der TCM verstanden. Bei Kälte wird gewärmt, bei Hitze gekühlt, bei Fülle wird ausgeleitet, bei Mangel wird genährt bzw. zugeführt und ausgeglichen. Vereinfacht gesagt: Das Gegenteil ist hilfreich! Eine Diagnose nach TCM wird mit dem Gegenteil behandelt. In der TCM-Theorie werden Arzneimittel wie Kräuter, Lebensmittel und andere Maßnahmen danach kategorisiert und beschrieben. Klingt das etwas zu einfach? Oder sehr fremdartig? Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen nach und nach die Wirksamkeit einzelner TCM-Behandlungen. Da die TCM-Theorie andere Begrifflichkeiten wie bei uns üblich nutzt, ist es oft wie das Erlernen einer neuen Sprache, um das System logisch und verständlich zu begreifen. Je mehr westliches Wissen man hat, desto schwieriger ist es oft, sich in dieses andere Denken hineinzusetzen. Aber es lohnt sich, denn wenn man die Theorie der Diagnostik verstanden hat, ist die Behandlung recht einfach. Und nochmals der Hinweis: TCM und Schulmedizin/Ernährungswissenschaft sind gut kombinierbar, die integrative Ernährung ist das beste Beispiel dafür. Aber die TCM ist nicht allmächtig, sie kann nicht alles heilen. Sie ist ideal zur Vorbeugung von Krankheiten, sie ergänzt die Behandlung von chronischen Erkrankungen, und sie gibt wertvolle Unterstützung bei Befindlichkeitsstörungen oder Syndrom-Erkrankungen, bei denen die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt, wie z. B. beim Reizdarmsyndrom oder beim metabolischen Syndrom.

2.3.4 TCM-Diätetik – Fünf-Elemente-Ernährung in der Praxis

Die Ernährung nach den fünf Elementen ist eine zeitgemäße ganzheitliche Ernährungslehre. Die Grundsätze beruhen auf klassischen Gesundheits- und Ernährungsprinzipien, die auf die antike griechische Heilkunde und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zurückgehen. In Grundzügen sind sowohl die westliche als auch die östliche Tradition seit dem 4. Jahrhundert v. Chr. (!) im Hinblick auf die Ursachen von Krankheit, die Bedeutung der Diätetik und die Prinzipien dazu – thermische Wirkung und Geschmack der Lebensmittel – sehr ähnlich.

„Das, was die Gesundheit aufrechterhält, ist die gleiche Verteilung der Qualitäten [altgr. *dinamies* = Kräfte] des Feuchten, des Warmen, des Trocken, des Kalten, des Bitteren, des Süßen und der anderen. Die Vorherrschaft einer einzigen von ihnen bewirkt die Krankheiten“ – diese Aussage wird Alkmaion (um 525 v. Chr.), einem Schüler des Pythagoras, zugeschrieben. Die Fünf-Elemente-Ernährung ist also nichts Neues, Exotisches, Esoterisches – sie ist eine „moderne“ Ernährungsform. Die Anlehnung an die klassischen Prinzipien der TCM fand deshalb statt, weil diese sehr gut dokumentiert ist. Außerdem wird die TCM bis heute angewendet und weiterentwickelt, die in den Prinzipien sehr ähnliche Blut- und Säftelehre der europäischen Medizin hingegen ist aus unserem Denken praktisch verschwunden.

Die chinesische Ernährungslehre, bei uns als „Fünf-Elemente-Ernährung“ bekannt, stellt ganz stark Genuss und Freude in den Vordergrund – sie verbietet nichts, setzt keine Dogmen, sondern zeigt einen Weg zu mehr Wohlbefinden. Die extremen Ausprägungen in unserer Kultur sind stark geprägt von den Begriffen „gesund“ und „ungesund“ – vieles wird mit dem Etikett „schlecht“ betitelt. Entsprechende Medienberichte über Fleisch-, Hormon- und Pestizidskandale verstärken dieses Image. Beim Konsumenten führt das zu Schuldgefühlen, insbesondere wenn diese sogenannten „schlechten“ Dinge gegessen werden. Mit einer solchen „Schuld“ beladene Lebensmittel sind dann für uns „schwer“ – sie liegen uns im Magen und sind schwer verdaulich.

Die Fünf-Elemente-Ernährung geht andere Wege: Sie spricht nicht von gesund oder ungesund, sondern vielmehr von einem „Zuviel“ oder „Zuwenig“. Alles, was wir unserem Körper im Überfluss zumuten, ist ungesund. Ein großes Anliegen der integrativen Ernährung ist, dass Essen nicht nach Ideologien eingeteilt, sondern in Bezug auf Ihren eigenen Körper bzw. den Körper von Betroffenen individuell ausgewählt wird. Erst dann können Sie bzw. der Patient – und eigentlich nur Sie oder die Patienten – bewerten, ob diese Ernährung für Sie gut oder schlecht ist. Das hat auch den Vorteil, dass Sie und Ihre Patienten selbstbewusster gegenüber den vielen – oft sehr widersprüchlichen – Ernährungsinformationen der heutigen Zeit werden. Es ist enorm hilfreich, sich darauf zu besinnen, wie Sie Ihren Körper/den Körper Ihrer Patienten durch die der Nahrung innewohnenden Qualitäten stärken können, anstatt sich immer darauf zu konzentrieren, was Schaden zufügt.

Ernährung und Diätetik im heutigen China

Im modernen China ist ein einfaches volkstümliches diätetisches Wissen weit verbreitet. Es bedient sich einer wenig differenzierten Diagnostik und basiert vor allem auf mündlicher Überlieferung. Charakteristisch sind die einfachen

Zubereitungsformen, die mit unseren erprobten Hausmitteln vergleichbar sind. Die Wirkbeschreibungen der einzelnen Lebensmittel unterliegen keinen konkreten Festlegungen. Es gibt starke regionale Unterschiede. Daneben hat sich in den letzten Jahrzehnten eine Art kulinarische Diätküche entwickelt.

Hier agieren diätetische Yaoshan-Restaurants, die überwiegend kommerziell ausgerichtet sind. Sie kombinieren Arzneimittel mit Lebensmitteln nach den Grundprinzipien der TCM. Die Rezepte werden traditionell zubereitet und küchentechnisch verfeinert. Diese schmackhaften und ansprechenden Gerichte dienen sowohl der Gesunderhaltung als auch therapeutischen Zwecken.

Zutaten werden nach den Richtlinien der TCM kombiniert und gelten quasi als „Medizin aus dem Kochtopf“, ähnlich den Hausmitteln in unseren Breiten, die bei nicht allzu ausgeprägten Störungen und Disharmoniemustern sehr wirkungsvoll sind. Zur Anwendung kommen relativ einfache Kochmethoden wie Breie und Abkochungen. Hierbei gibt es keine fixe Unterscheidung zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln. Vielmehr steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen und Disharmonien im Vordergrund. Gerichte und Speisen haben sowohl präventiven als auch kurativen Charakter. Diese Form der Ernährung eignet sich besonders gut für die Übertragung in andere Kultursysteme. Sie ist im Westen entsprechend verbreitet, da sich ihre Rezepte leicht in unserer Küche umsetzen lassen. Und keine Angst, Sie müssen nicht mit Stäbchen essen, und die Umsetzung gelingt wunderbar mit heimischen Lebensmitteln und Kräutern. Sämtliche Rezepte in diesem Buch nutzen dieses wertvolle Wissen und sind nach den Kriterien der TCM ausgewählt, um Ungleichgewichte zu therapieren und den Körper bei der Selbstheilung zu unterstützen. Erfreulich oft finden sich inzwischen Parallelen mit den modernsten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, zum Beispiel bei der Gerste, die nach TCM kühlend und ausleitend gilt und ernährungswissenschaftlich die enthaltenen β -Glucane als Cholesterinsenker gelten. Gerste ist also ein ideales Getreide bei Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen, was nach TCM ein typisches Fülle- und Hitzesyndrom ist.

2.3.5 Die fünf Elemente (Wandlungsphasen)

Die Theorie der fünf Wandlungsphasen ist vermutlich erst nach der Theorie von Yin und Yang entstanden und hat ihre Wurzeln in der Weltanschauung des Konfuzius.

Ursprünglich wurde diese Theorie bei den alten Chinesen zunächst in der gesellschaftlichen Ethik und in der Politik angewandt und später in die Chinesische Medizin integriert. Beim Bekanntwerden der TCM im Westen wurde die Theorie von den Fünf Wandlungsphasen übernommen. Sie wird bis heute vor allem bei der Auswahl von Akupunkturpunkten und in der TCM-Diätetik (Fünf-Elemente-Ernährung) eingesetzt.

Da die TCM-Ernährungslehre einen wichtigen Teilbereich der integrativen Ernährungstherapie darstellt, wird im Folgenden die Theorie von den fünf Wandlungsphasen erklärt. Die Art und Weise, wie damit die Wirklichkeit betrachtet wird, ist sehr interessant und vielschichtig. Es ist eine weitere Einladung zur Erweiterung Ihres Horizonts.

In der TCM-Literatur werden – je nach AutorIn – zwei Begrifflichkeiten verwendet, die dasselbe meinen: die fünf Wandlungsphasen oder die „fünf Elemente“, repräsentiert durch Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – ein Ordnungssystem, welches das chinesische Weltbild widerspiegelt (Abb. 2.8). In der TCM-Theorie hängt eine bestimmte Jahreszeit mit der dazugehörigen Himmelsrichtung, der passenden Farbe, einem Geschmack, entsprechenden Lebensmitteln und Organen im Körper zusammen (Tab. 2.6). Die alten Chinesen betrachteten die Natur, stellten bestimmte Zusammenhänge fest und beschrieben daraus Muster und Beziehungen, sehr ähnlich der Vier-Elemente-Lehre der Antike.

Neben der thermischen Wirkung setzt die „Fünf-Elemente-Ernährung“ auch auf den bewussten Einsatz von Geschmack und Wirkrichtung von Lebensmitteln. Die Geschmacksrichtung des Nahrungsmittels deckt sich zumeist mit der sinnlichen Wahrnehmung über die Geschmacksknospen der Zunge. Von übergeordneter Bedeutung ist jedoch die damit verbundene innere Qualität und Wirkung auf bestimmte Körperschichten und -ebenen. Der Geschmack stellt den Organbezug eines Lebensmittels her und symbolisiert seinen Yin-Aspekt.

2.3.5.1 Element Erde

Die Geschmacksrichtung der dem Element Erde zugeordneten Lebensmittel ist süß. Gemeint ist jedoch nicht die Süße in Form von Süßigkeiten, sondern süßlich schmeckendes Gemüse wie Karotten, Fenchelknollen, Kartoffeln, Kürbis und die Getreide Hafer oder Hirse. Der süße/neutrale Geschmack stärkt den mittleren Erwärmer mit den Organen Magen und Milz. Er wirkt aufbauend, ernährend, befeuchtend, spasmolytisch, analgetisch und kann Stagnationen lösen. Als Haupteinsatzbereiche gelten Yin-Leere, Trockenheit und Flüssigkeitsmangel. Ein übermäßiger Verzehr süßer Speisen verursacht Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen.

Tab. 2.6 Die fünf Elemente und ihre Zuordnungen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Organbezug	Leber/ Gallenblase	Herz/ Dünndarm	Milz/Magen	Lunge/ Dickdarm	Niere/ Blase
Gewebe	Muskeln/ Sehnen	Blutgefäße	Bindegewebe	Haut	Knochen
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Erntezeit/ Spätsommer	Herbst	Winter
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Gefühlsäußerung	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
Emotion	Wut	Freude	Sorgen	Trauer	Angst

2.3.5.2 Element Metall

Der scharfe Geschmack stärkt die Lunge. Er verteilt das Qi, befreit die Körperoberfläche, öffnet die Hautporen, wirkt schweißtreibend, vertreibt äußere pathogene Faktoren und kann Stagnationen lösen. Im Übermaß erzeugt er Hitze und Austrocknung im Körper. Viele Gewürze und Gemüse haben einen scharfen Geschmack, z. B. Rettich, Radieschen, Knoblauch, Kren (Meerrettich), aber auch Gewürze wie Zimt und Nelken oder kleine Mengen an Alkohol. Achtung: Zu viel schadet, also Vorsicht mit allzu großen Mengen Knoblauch und Chili.

2.3.5.3 Element Wasser

Dem Element Wasser sind Lebensmittel mit salzigem Geschmack oder solche aus dem Meer zugeordnet wie Algen, Miso (vergorene Sojabohnen mit oder ohne Getreide), Sojasauce, Salz, Fische und Meeresfrüchte. Der salzige Geschmack stärkt die Nieren. Er löst Stagnationen, wirkt befeuchtend und absenkend, fördert die Diurese und den Stuhlgang. Ein übermäßiger Verzehr salziger Speisen schwächt das Nieren-Qi. Die Wirkung des salzigen Geschmacks ist kühlend, aufweichend und nach unten ausleitend. Deshalb werden Algen und Miso auch bei der Behandlung von Tumoren, Zysten und Schwellungen eingesetzt.

2.3.5.4 Element Holz

In diese Kategorie gehören Lebensmittel mit saurem Geschmack wie Essig, Zitrusfrüchte, Sauerkraut, säuerliche Äpfel, Beeren. Der saure Geschmack steht in Beziehung zur Leber. Er wirkt zusammenziehend, Yin nährend und Säfte bewahrend. Ein übermäßiger Verzehr verstärkt Qi- und Blutstagnationen. Sauer besitzt die Eigenschaft, äußere pathogene Faktoren wie Wind und Kälte in das Körperinnere zu ziehen. Viele Früchte, aber auch einige Kräuter und Gemüse wirken sauer. Bei Stagnationen/Blockaden aller Art sollten saure Lebensmittel im Übermaß vermieden werden. Der zusammenziehende Geschmack verstärkt sonst das „Festhalten“. Gerade beim Abnehmen ist das Gegenteil davon, das Loslassen, gefragt. Im Alter oder für Frauen nach einer Geburt ist der saure Geschmack durch seine bewahrende Wirkung allerdings sehr hilfreich.

2.3.5.5 Element Feuer

Der bittere Geschmack stärkt das Herz. Er wirkt absenkend und trocknend, fördert die Verdauung, beseitigt Nässe und Feuchtigkeit und begünstigt die Diurese. Indikationsgebiete sind vor allem Nahrungsstagnationen, Nässe- und Feuchtigkeitsansammlungen sowie Schleimerkrankungen. Im Übermaß verstärken bittere Lebensmittel Yin- und Blutleere. Beispiele für Lebensmittel sind ein starker Espresso oder ein Bitterlikör nach dem Essen, die einer Nahrungsstagnation entgegenwirken. Auch Löwenzahn, Chicorée, Endiviensalat, Basilikum, Thymian oder Lammfleisch gehören in diese Kategorie.

Grundsätzlich gilt, dass der einem Organ zugeordnete Geschmack in Maßen genossen dieses Organ stärkt. Zu viel von dieser Geschmacksrichtung schadet jedoch dem entsprechenden Organ. Küchentechnisch lässt sich die Geschmacksrichtung

nur sehr wenig beeinflussen. Sie symbolisiert damit den Yin-Aspekt unserer Lebensmittel.

2.3.6 Fünf Elemente – fünf Geschmäcker

Den fünf Elementen – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – werden zusätzlich Geschmacksrichtungen zugeordnet, anhand derer die chinesische Ernährungslehre Aussagen darüber macht, wie Lebensmittel auf den Körper wirken. Der Geschmack der Lebensmittel – bitter, süß, scharf, salzig und sauer – ist eine Zusatzinformation über die Wirkungsweise der zugeführten Nahrung in unserem Körper. Entsprechend der Zuordnung des Geschmacks zum Element ergibt sich eine positive Wirkung auf das dazugehörige Organ, z. B. der saure Geschmack „wandert“ zur Leber und nährt diese, der bittere Geschmack wandert zum Herz etc. Ein übermäßiges Verlangen nach einer bestimmten Geschmacksrichtung kann also ein Hinweis auf eine energetische Problematik im entsprechenden Organ sein. Ein Beispiel dafür ist das Verlangen nach sauren Gurken nach einer durchzechten Nacht – sozusagen ein „Hilfeschrei“ der Leber, die nach einem solchen Exzess etwas ins Ungleichgewicht geraten ist.

Bei bewusstem Einsatz des Geschmacks und der Wirkrichtung können Lebensmittel therapeutisch wirksam werden.

Die Lebensmitteltabelle finden Sie als Download in meinem Online-Kurs „IE AUFTAKT“; den Link zum Kurs und weitere Informationen finden Sie in Abschn. 1.2.

- Der **süße Geschmack**, z. B. von Fenchel und Mohrrüben, wirkt entspannend und nährend. Dieser Geschmack soll bei jeder Mahlzeit im Vordergrund stehen, denn genährt werden Milz und Magen, die wichtigsten Quellen für die Produktion von nachgeburtlichem Jing. Die anderen Geschmacksrichtungen sind die ergänzenden „Gewürze“.
- Der **scharfe Geschmack**, z. B. von Meerrettich, Ingwer, Rettich und Radieschen, zerstreut, bewegt und löst Stagnationen. Er ist vor allem bei Schleimerkrankungen (z. B. Erkältungen, Husten), aber auch bei Übergewicht hilfreich.
- Der **salzige Geschmack** von Lebensmitteln aus dem Wasserelement, z. B. Fisch, Meeresfrüchte, Meersalz, wirkt kühlend, aufweichend und leitet nach unten.
- Der **saure Geschmack** zieht zusammen (adstringierend) und wirkt bewahrend. Denken Sie an das Beispiel der Zitrone – sie ist sauer, und es zieht sich alles in einem zusammen. Diese zusammenziehende Wirkung hilft Körperflüssigkeiten zu bewahren. Lebensmittel mit saurem Geschmack (Früchtetee, Soda mit Zitronensaft) sind aber nicht geeignet, um Übergewicht abzubauen, weil sauer festhält. Zum Abbau von Übergewicht ist das Gegenteil – Loslassen – gefragt.
- Der **bittere Geschmack** trocknet aus, regt die Transformation an und leitet nach unten – ein Beispiel dafür ist der Kaffee.

Diese Einteilung der Lebensmittel nach ihrer Geschmacksrichtung und Auswirkung auf uns ist ein uraltes, faszinierendes Prinzip. Aber auch hier gilt: Die Dosis

macht das Gift. Jede der fünf Geschmacksrichtungen wirkt in kleinen Dosierungen kurzfristig anregend, in einer Überdosis kehrt sich die Wirkung ins Gegenteil, und das entsprechende Organ wird gehemmt oder gar beeinträchtigt. Man darf keinesfalls den Rückschluss ziehen, dass Probleme des Herzens *nur* mit dem bitteren Geschmack zu behandeln wären – „bitter“ und Herz gehören beide zum Element Feuer – oder dass man im Sommer nur Bitteres zu sich nehmen sollte. Das System so zu sehen, wäre sehr starr und auch falsch. Vielmehr geht es darum, die Bewegungsrichtungen der Jahreszeiten und der Organe zu kennen und Letztere durch die Auswahl der Geschmacksrichtungen zu unterstützen oder auszugleichen, wenn ein Ungleichgewicht vorliegt. Einseitige Ernährung mit Auswirkung auf das tägliche Wohlbefinden ist oft eine Überbetonung einer Geschmacksrichtung. Alle fünf Geschmacksrichtungen, gemeinsam in der richtigen Dosierung eingesetzt, schaffen ein „rundes“, ausgewogenes Gericht und bringen so Ordnung in die Organe – Gesundheit und Wohlbefinden sind damit garantiert!

2.3.7 Wie kommt es zu Störungen?

Ähnlich wie in der Yin-und-Yang-Theorie sind die fünf Wandlungsphasen oder die fünf Elemente dynamisch und stehen in Beziehung zueinander (Abb. 2.8). Man spricht hier von Zyklus oder Kreislauf.

- Der **Fütterungs-Zyklus** oder Zyklus der gegenseitigen Erzeugung beschreibt den harmonischen Übergang der Wandlungsphasen, z. B. der Frühling entwickelt sich zum Sommer, zum Herbst und schließlich zum Winter. Der Geburt eines Kindes folgt nach Kindheit, die Pubertät und später das Erwachsenenalter etc. Nach Vorstellung der alten Chinesen „erzeugt“ die Wandlungsphase als „Mutter“, die darauffolgende, das „Kind“ – in dieser Reihenfolge herrscht Ordnung. Das bedeutet: Läuft ein Zyklus harmonisch ab, bleibt der Mensch gesund. Ist der Kreislauf gestört, kann Krankheit entstehen. Die harmonische Reihenfolge des Mutter-Kind-Zyklus lautet Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser.
- Der **Kontroll-Zyklus** Zyklus der gegenseitigen Kontrolle beschreibt, wenn ein Element, eine Wandlungsphase die übernächste kontrolliert. Am Beispiel des Mutter-Kind-Zyklus kommt hier die Großmutter zum Einsatz oder in Sprache der Elemente. Holz kontrolliert Erde, Erde kontrolliert Wasser etc. Auch hier herrscht Ordnung, wenn ein Element das übernächste ausreichend kontrolliert, und wenn es selbst vom vorletzten Element genügend kontrolliert wird. Gerät der Zyklus aus dem Tritt, kommt es zu Störungen.

Der reibungslose Übergang zwischen den Wandlungsphasen kann durch drei Ursachen unterbrochen werden:

- Ein Element ist zu schwach; das passiert, wenn es von der „Mutter“ nicht ausreichend „genährt“ wird. Ein Beispiel: Eine Person hat eine Schwäche im Funktionskreis Lunge (Metall), dadurch wird das folgende Element Niere (Wasser) zu

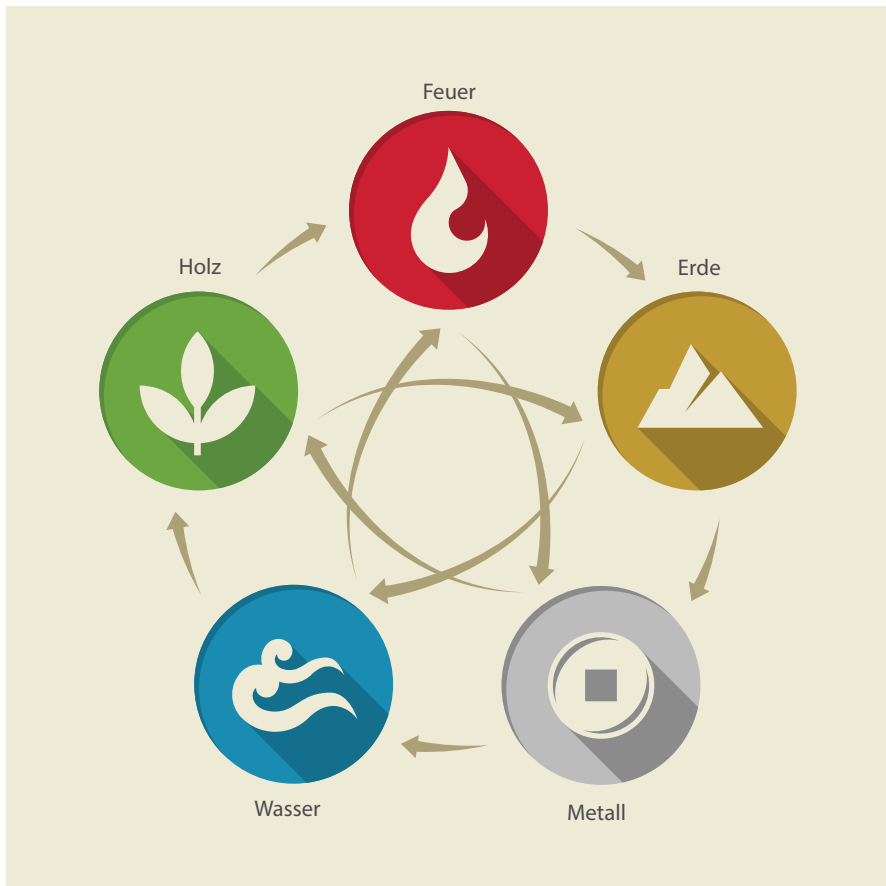


Abb. 2.8 Der Fünf-Elemente-Zyklus

wenig „genährt“. Dieser Zusammenhang ist beispielsweise bei chronischem Asthma nachweisbar, und das Therapieziel über Ernährungsmaßnahmen wäre die Stärkung der Lunge durch Lebensmittel aus dem Metall-Element.

- Ein Element kontrolliert ein anderes zu stark, und das kann Schaden anrichten, weil dadurch auch die Kontrolle des vorletzten Elements überwunden wird, es findet eine Übertreibung statt. Ist beispielsweise die Leber (Holz) überaktiv, kann sie die Lunge (Metall) „besiegen“, die die Leber im Zaum halten sollte. Dadurch übertreibt die Leber auch ihre Kontrolle der Milz (Erde), was sich bei Dauerstress als Verdauungsstörungen zeigt. Das ist ein häufiges Bild in der Ernährungsberatung, wo von einem Allergie- oder Unverträglichkeitstest zum nächsten gelaufen und nichts gefunden wird, und die Wurzel des Übels ist eine überaktive Leber, das Element Holz wurde zu stark. Eine Ernährungstherapie, die die Leber besänftigt, schafft hier rasch Abhilfe.

- Wenn die Kontrolle versagt und ein Element seine Kontrollaufgabe nicht ausreichend wahrnimmt, wird das übernächste Element nicht kontrolliert. So ist beispielsweise die Leber (Holz) zu schwach, um den Magen (Erde) zu kontrollieren. Beschwerden wie Magenhitze in Form von Sodbrennen oder Gastritis können auftreten.

Die Fünf-Elemente-Küchenpraxis

Das „Kochen nach den fünf Elementen“ hat seine eigenen Prinzipien. Allerdings muss man dazu sagen, dass diese Regeln vorwiegend bei uns im Westen aufgestellt wurden, um das Konzept dieser Ernährungslehre lehr- und lernbar zu machen. Wenn Sie Asiaten darauf ansprechen, werden diese nicht wirklich etwas mit den Begriffen anzufangen wissen – *aber* die asiatische Kochkunst beruht auf diesen Leitsätzen. Wenn wir unsere traditionellen Speisen genauer betrachten, so finden wir ähnliche Richtlinien, wie z. B. eine Prise Salz für den Kuchenteig – das hebt den Geschmack und macht den Kuchen bekömmlicher.

Im Zyklus kochen

Für manche ist es etwas Magisches, für andere ist es kompliziert und umständlich – das sogenannte „Kochen im Kreis“ bzw. „Kochen im Fütterungszyklus“. Basis für das „Im-Kreis-Kochen“ ist die Fünf-Elemente-Lehre. Wenn wir uns die kreisförmige Anordnung der Elemente oder Wandlungsphasen ansehen, dann spiegelt sich darin der immer wiederkehrende Ablauf unserer verschiedenen Lebensphasen – von Geburt, Wachstum und Reife bis zum Tod – bzw. auch der Verlauf der Jahreszeiten wider. Jede Phase bringt eine andere hervor. Man spricht deshalb auch von einem Mutter-Kind-Verhältnis zwischen zwei aufeinanderfolgenden Elementen: Holz ist der Brennstoff für Feuer, Feuer bringt Erde (Asche) hervor, Erde enthält Metall (Erze), Metall kondensiert Wasser, und Wasser ist nötig, um Holz (Pflanzen) wachsen zu lassen. Durch diesen Hervorbringungs- oder Fütterungszyklus wird ausgedrückt, dass die einzelnen Elemente einander stärken, so wie die Mutter ihr Kind füttert.

Im Zyklus kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, dass die einzelnen Zutaten in der Reihenfolge der Elemente zugegeben werden. So wird meist für Suppen zuerst das Wasser erhitzt (Feuer), dann werden Gemüse zugegeben (z. B. Kartoffeln, Mohrrüben aus dem Erdelement) und dann die Gewürze in der weiteren Reihenfolge.

Wie eingangs schon erwähnt, ist das Kochen im Zyklus ein interessanter Aspekt der chinesischen Ernährungslehre – ohne dass dort wirklich schriftliche Aufzeichnungen und Regeln dafür zu finden wären. In der westlichen Literatur gibt es unterschiedliche Interpretationen und Empfehlungen für das „Kochen im Kreis“. Wenn Sie Lust haben, probieren Sie es aus und achten Sie auf die Reihenfolge, aber machen Sie sich keinen Stress damit. Kochen soll Freude machen, Entspannung bringen und zum Experimentieren anregen.

Das „Kochen im Kreis“ sollte nicht dafür benutzt werden, dass ungesunde Kombinationen von Zutaten einen „gesunden Stempel“ aufgedrückt bekommen. Essen wird nicht gesünder, nur weil es „im Zyklus“ zubereitet ist – viel-

mehr beruht die positive Wirkung der Fünf-Elemente-Küche auf einer richtigen Kombination von qualitativ hochwertigen Zutaten und dem Wissen um die Thermik und Geschmacksrichtung einzelner Lebensmitteln. Alle fünf Geschmacksrichtungen, gemeinsam in der richtigen Dosierung eingesetzt, schaffen ein „rundes“ ausgewogenes Gericht und bringen so Ordnung in die Organe – Gesundheit und Wohlbefinden sind damit garantiert! (Abb. 2.9).

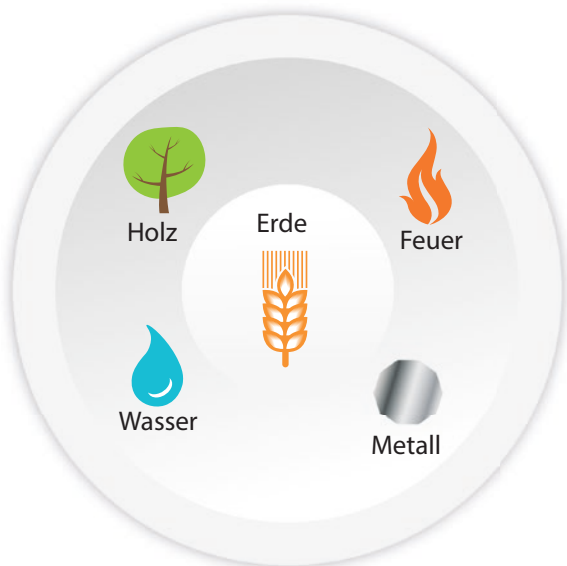
2.4 Die Bedeutung der Ernährung in der TCM

Basis für das Verständnis und die Anwendung der chinesischen Ernährung und Diätetik ist das energetische Konzept Qi. Störungen in der Versorgung, in der Verteilung oder im Gleichgewicht führen zu unterschiedlichen Disharmoniemustern bzw. Krankheiten. Eine zielgerichtete Ernährung mit geeigneten Lebensmitteln wirkt aufgrund ihrer qualitativen Eigenschaften diesen Ungleichgewichten entgegen. Im Gegensatz zur westlichen, quantitativ geprägten Nährstoffanalyse werden zur Charakterisierung der Lebensmittel in der chinesischen Medizin vier verschiedene qualitative Aspekte herangezogen.

2.4.1 Die thermische Wirkung von Lebensmitteln

Viele Kulturen haben ein großes Erfahrungswissen über die thermische Wirkung von Lebensmitteln. Im Grunde müssten wir nur ein bisschen in uns hineinhören und

Abb. 2.9 Die Vielfalt der Elemente auf dem Teller macht Ihre Speisen ausgewogen und harmonisch



auf die Signale unseres Körpers reagieren. So wünschen wir uns im Sommer mehr kühlende Speisen (erfrischende Salate), und im Winter bevorzugen wir lang gekochte wärmende Suppen und Eintöpfe.

In den kalten Wintermonaten hat die Ernährung eine vorbeugende und die Gesundheit erhaltende Funktion. Eine thermisch ausgewogene Mahlzeit kann die klimatischen Einflüsse wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit gut ausgleichen. Sicher haben Sie schon einmal bemerkt, dass Ihnen nach dem Genuss von Rotkohl, einem Glas Rotwein oder einem Lammragout ziemlich warm wurde. Es gibt also Lebensmittel, die in unserem Körper Wärme abgeben und uns dadurch „erwärmen“.

Hier eine Übersicht über die thermische Wirkung der Lebensmittel.

Lebensmittel, die kühlend wirken

Thermisch kalte Lebensmittel sind Südfrüchte wie Bananen, Zitrusfrüchte oder Melonen. Sie wachsen in klimatisch heißen Gebieten und helfen den dort beheimateten Menschen, die sie umgebende Hitze auszugleichen. Kalt wirken auch Gurken und Tomaten, die – in traditioneller Landwirtschaft ohne beheiztes Glashaus – nur im Sommer verfügbar wären. Sie kühlen den Körper sehr stark ab und helfen, überschüssige Hitze im Körper zu beseitigen. Kalte Lebensmittel sollten daher nur in kleinen Mengen und hauptsächlich in der heißen Jahreszeit konsumiert werden. Menschen, die häufig frieren oder eine empfindliche Verdauung mit Neigung zu Durchfall haben, sollten diese Lebensmittel in roher Form meiden.

Lebensmittel, die erfrischend wirken

Erfrischende Lebensmittel können wir das ganze Jahr über zu uns nehmen. Sie helfen uns, Blut und Körpersäfte zu bilden, und befeuchten das Gewebe und die Schleimhäute. In den kalten Wintermonaten oder bei empfindlicher Verdauung empfiehlt es sich, diese Zutaten in gekochtem Zustand zu verwenden. In den heißen Monaten helfen uns erfrischende Lebensmittel, die durch das Schwitzen verlorenen Säfte wieder aufzubauen. Zu dieser Gruppe gehören Milchprodukte, viele Gemüsesorten, Früchte und Salate.

Lebensmittel, die thermisch neutral sind

Die neutralen Lebensmittel haben mengenmäßig die größte Bedeutung für unsere Ernährung, denn sie können in jeder Jahreszeit und von jedem Konstitutionstyp genossen werden. Dazu gehören fast alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse, Pilze und Nüsse. Sie stärken das Qi und wirken ausgleichend.

Lebensmittel, die wärmend wirken

Diese Lebensmittel wirken leicht erwärmend und verstärken auch die Dynamik. Sie sollten gemeinsam mit neutralen Lebensmitteln vermehrt im Herbst und Winter verzehrt werden. Je kälter die Außentemperaturen sind, desto mehr wärmende Zutaten brauchen wir in unserer Ernährung. In dieser Gruppe finden sich Lebensmittel wie fast alle frischen und getrockneten Kräuter, die meisten Gewürze, Trockenfrüchte, Lauch und Zwiebeln.

Lebensmittel, die sehr stark erwärmen

Heiße Lebensmittel sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden, da sie sonst innere Hitze auslösen bzw. empfindliche Verdauungssysteme zu sehr reizen (z. B. Chilischoten). Im Winter helfen diese Lebensmittel, den Körper vor Kälte zu schützen. In diese Gruppe gehören Zutaten wie scharfe Gewürze, Zimt, hochprozentiger Alkohol, gegrilltes Fleisch und Lamm.

2.4.1.1 Den Instinkten vertrauen

Es ist sinnvoll und hilfreich, die thermischen Eigenschaften der Lebensmittel gezielt nach Jahreszeit und individuellen Bedürfnissen einzusetzen. So sollten wir im Sommer mehr erfrischende und ab und zu kalte Lebensmittel, im Winter – wenn es draußen friert und schneit – mehr die warmen und heißen Lebensmittel verwenden. Menschen, denen häufig kalt ist, werden mit kalten Lebensmitteln noch mehr frieren – daher sollten sie wärmende Speisen zu sich nehmen. Die Ernährungslehre nach TCM zu nutzen bedeutet, wieder zu lernen, seinen Instinkten mehr zu vertrauen. Kinder stehen den Instinkten meist noch viel näher als Erwachsene, sie spüren sehr gut, was ihnen gut tut – wenn es ihnen nicht aberzogen wird. Die Instinkte sind bei uns allen vorhanden, wir können hören, riechen, schmecken, sehen und fühlen. Wenn wir unsere Sinne nutzen, dann spüren wir auch Hitze-Kälte oder Yin und Yang und können mit Selbstverantwortung unsere Ernährung passend dazu auswählen.

Als Richtwert können bei guter Gesundheit erwärmende, neutrale und erfrischende Lebensmittel zu etwa gleichen Teilen auf dem Speisezetteln stehen. Kalte und heiße Zutaten werden in kleiner Menge als Zugabe verwendet (Abb. 2.10).

Eine Tabelle zur Wirkrichtung von Lebensmitteln und zu deren thermischer Wirkung finden Sie in meinem Online-Kurs „IE AUFTAKT“; den Link zu diesem Kurs und weitere Informationen finden Sie in Abschn. 1.2. Die Angaben in der Tabelle beziehen sich immer auf den rohen Zustand des Lebensmittels.

2.4.1.2 Die thermische Veränderung bei der Zubereitung

Der Kochvorgang verändert den thermischen Zustand eines Lebensmittels. Ein Beispiel: Nach TCM ist die thermische Wirkung von Tomaten in rohem Zustand sehr

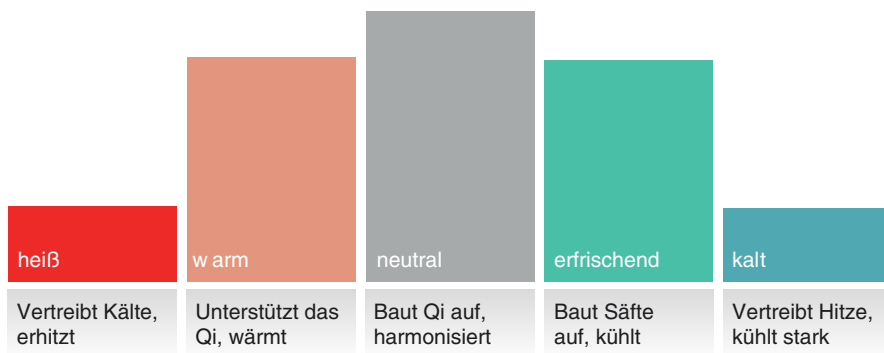


Abb. 2.10 Die ideale Aufteilung der Lebensmittel hinsichtlich ihrer thermischen Wirkung in einer ausgewogenen Mahlzeit

Tab. 2.7 Thermische Wirkung unterschiedlicher Zubereitungsarten

YINisieren = erwärmende Wirkung ausgleichen, abkühlende Wirkung verstärken	YANGisieren = abkühlende Wirkung ausgleichen, erwärmende Wirkung unterstützen
Blanchieren (kurz aufkochen) Kurz kochen mit viel Wasser Kochen mit erfrischenden Zutaten (Obst, Südfrüchte, Sprossen, Fruchtsäften) Einweichen	Scharf anbraten, grillen, räuchern Sanftes, langes Schmoren Im Backofen zubereiten Langes Kochen (Suppen) Verwenden von heißen/warmen Gewürzen, Kräutern Kochen mit Alkohol Trocknen

abkühlend und kann bei empfindlicher Verdauung Beschwerden auslösen. Wird die Tomate gekocht, dann verringert sich die abkühlende Wirkung, und wenn zusätzlich erwärmende Gewürze wie Rosmarin oder Basilikum dazugegeben werden, dann ist die Tomate bereits neutral und auch für empfindliche Menschen verträglich. So hat nicht nur die Wahl der Zutaten, sondern auch die Zubereitungsart einen Einfluss auf den energetischen Zustand der Speisen (Tab. 2.7).

2.4.2 Die Bedeutung regionaler und saisonaler Zutaten

Die Verwendung von Zutaten aus der unmittelbaren Umgebung und gemäß der jahreszeitlichen Verfügbarkeit ist ein Grundprinzip der Fünf-Elemente-Küche. Im Idealfall sollten die Zutaten aus biologischer Landwirtschaft stammen. Kontrolliert biologisch angebaute Rohstoffe, möglichst frisch und natürlich, d. h. unverarbeitet, enthalten Qi und damit Lebenskraft. Solche Zutaten nähren uns, sind bekömmlich und leisten auch einen Beitrag zu einer nachhaltigen Landwirtschaft und Schonung von Ressourcen.

Ein zusätzliches Argument für regionale und saisonale Kost sieht die TCM darin, dass unser Organismus über ein sogenanntes „Vorfahren-Qi“ verfügt. Dieses Konzept einer „großmütterlichen“ Instanz entscheidet, ob etwas, was wir zu uns nehmen, in unser System passt und integriert werden darf. Für unseren Stoffwechsel bedeutet das, dass dieses „Vorfahren-Qi“ darüber entscheidet, ob die entsprechenden Enzyme vorhanden sind, um körperfremde Nahrung in körpereigene Substanzen umzuwandeln. Wenn die Nahrung nicht identifiziert werden kann und somit abgelehnt wird, ist sie ein Abfallstoff, der den Körper belastet. Viele Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien werden aus Sicht der TCM mit diesem Konzept in Verbindung gebracht. Gentechnisch veränderte Lebensmittel, neues Saatgut und veränderte Züchtungen machen es unserem Körper schwer, sich in so kurzer Zeit anzupassen – Unverträglichkeiten sind die Folge.

2.4.3 Die Heilkraft der Mitte

Die Ernährungslehre nach TCM beschreibt sehr genau, was mit der Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen, im Körper passiert. Sie beschreibt, wie und unter welchen Bedingungen diese Nahrung für den Körper wertvoll wird und wie die Nahrung in Lebenskraft (Qi) umgewandelt wird. Ernährung und Lebensstil sind zu einem großen Teil für unsere Gesundheit, unsere körperliche und geistige Vitalität, aber auch für die Fähigkeit zur Entspannung und Regeneration mitverantwortlich. Unser Lebensstil trägt ganz entscheidend dazu bei, wie es unserem Körper geht. Auch wenn Kräuterméizin und Akupunktur, bei Krankheiten eingesetzt, helfen können – die tägliche Ernährung und die Art, wie wir täglich leben, trägt entscheidend dazu bei, wie es uns geht und ob unser Shen strahlen kann. Die Beschreibung und Sicht auf das Verdauungssystem ist nach TCM etwas anders als in westlichen Lehrbüchern. Für ein besseres Verständnis folgt eine kurze Beschreibung.

- Shen ist der „Geist des Herzens“ oder auch die Liebe, die in unserem Herzen wohnt. Der Shen kann dann strahlen, wenn es unserem Körper gut geht, die Energien gut fließen können und unsere „Mitte“ – das Verdauungssystem – das Reine vom Trüben trennen kann. In westlichen Worten ist damit ein funktionierender Stoffwechsel gemeint (Abb. 2.11).

Nach dem Verständnis der TCM gibt es keine allgemein gültige Idealkost. Die ideale Ernährung ist individuell unterschiedlich und hängt von der allgemeinen Konstitution, der Verdauungskraft und auch der körperlichen Leistung ab. Die Idealkost ist quasi eine Individualkost. Aber was ist die Idealkost für Sie? Im Ernährungsdschungel und den vielen – teils widersprüchlichen – Empfehlungen wird es immer schwieriger, das für sich Richtige herauszufinden. Ein Manko der meisten Empfehlungen ist, dass weder die Verdauungsfähigkeit noch die Verstoffwechselungskraft, chinesisch gesehen „die Kraft der Mitte“, berücksichtigt wird. Eine für Sie passende Ernährung sollte zwei Faktoren berücksichtigen: für Sie bekömmliche Lebensmittel und eine starke Verdauungskraft. Der ernährungswissenschaftliche

Abb. 2.11 Du bist, was du verdauen kannst!



Ansatz, der nur die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln berücksichtigt, greift zu kurz, weil enthaltene Nährstoffe uns nur dann zugutekommen, wenn sie von der Verdauung richtig verarbeitet werden. Die Verdauung ist ein komplizierter Vorgang und funktioniert nicht immer gleich gut. Es handelt sich um ein komplexes Zusammenspiel von mechanischen, chemischen, physikalischen und nervalen Faktoren. Die Ernährungswissenschaft und Medizin tasten sich nach und nach an die Details heran, und je mehr wir darüber wissen, desto mehr zeigt sich die unglaubliche Komplexität von Stoffwechsel und Verdauung. Ernährung kann nur so gut sein, wie die individuelle Verdauungsleistung es zulässt. Zurück zur Frage: Was ist die für Sie richtige Ernährung? Sie sollte zu Ihnen passen, wie ein gut geschnittenes Kleidungsstück. Sie sollte nicht einengen, sondern Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Hilfreich ist, wenn Sie darauf achten, was Ihnen gut tut: Ihre Ernährung soll Sie unterstützen, Ihnen Kraft geben, im Winter wärmen und im Sommer kühlen, Ihre Konzentration fördern, die Figur schlank halten (oder schlank machen), vor Krankheit schützen und Sie gesund erhalten.

Der richtige Brennstoff

Es gibt viele Analogien zur Beschreibung vom „Verdauungsfeuer“. Suchen Sie sich das Bild, mit dem Sie die Verbrennungsvorgänge im Körper gut verstehen können. Sei es die Vorstellung, dass ein Automotor den richtigen Brennstoff braucht, um gut zu funktionieren. Ein Dieselmotor wird mit Benzin nicht laufen, sondern den Motor schädigen. Oder Sie denken an einen Ofen im Winter, der mit dem passenden Brennmaterial befüllt werden muss, damit es warm wird. Ein Holzofen braucht Holz mit bestem Brennwert und wird mit Erdöl nicht funktionieren. Eine Ölheizung werden Sie mit Buchenholz nicht zum Glühen bringen. Die Auswahl des Brennmaterials richtet sich nach den Möglichkeiten des Ofens.

Genauso ist es bei unserer Verdauung. Ihre Verdauungsorgane brauchen die für sie passende Ernährung. Und wenn Sie mit groben Vollkornprodukten nicht zurechtkommen, dann weichen Sie auf bekömmliche Getreidesorten aus. Es gibt immer Alternativen! Voraussetzung ist, ein Verständnis dafür zu entwickeln, aber auch die eigene Konstitution und Natur zu akzeptieren. Unbekömmliche Ernährung zeigt sich meist in Über- oder Unterforderung des Körpers bzw. wirkt sich auf Ihre Vitalität und Gesundheit aus. Wer sich gegen die Bedürfnisse des Körpers ernährt, wird sein Optimum an Wohlbefinden nicht erreichen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, ob Sie in Ruhe essen oder Ihre Mahlzeiten hastig hinunterschlingen. Sie entscheiden darüber, wann, wie und was Sie essen. Und damit sind die „Würfel gefallen“.

Ihre Ernährungsgewohnheiten spiegeln wider, ob Ihr Verdauungssystem innerhalb eines gesunden Spielraums gefordert oder in krankmachender Weise überfordert wird. Denken Sie daran: Das Ziel Ihrer Verdauungskraft ist,

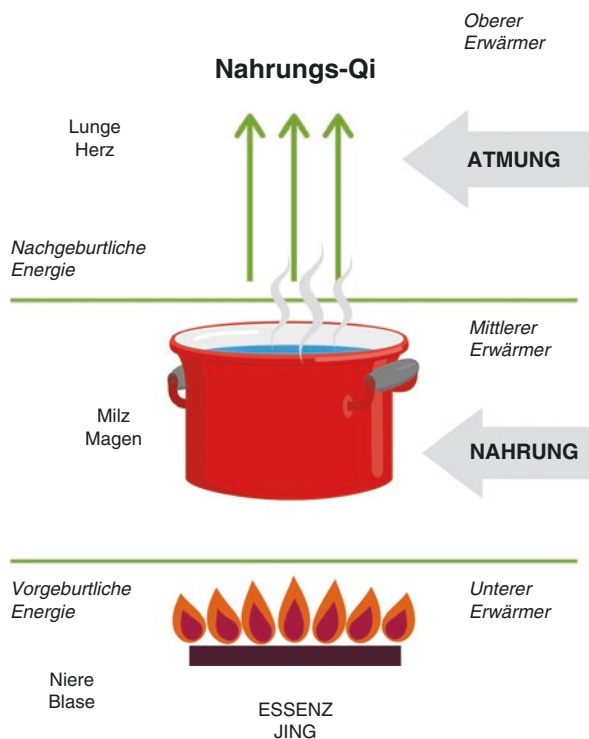
die von Ihnen verzehrten Lebensmittel in eine für Ihre Zellen verwertbare Form zu bringen. Ihre Körperzellen können nämlich die Karotte oder ein Stück Brot nicht als Energiequelle nutzen, sondern sie benötigen dafür Einzelbausteine. Ihr Verdauungssystem zerlegt die Lebensmittel in Aminosäuren, Einfachzucker, Fettsäuren oder, „chinesisch gesprochen“, in Nahrungs-Qi. Wenn alles richtig abläuft, die Nahrung umgewandelt und transformiert werden kann, dann versorgt das Nahrungs-Qi Ihren Körper mit wertvollen Nährstoffen, und „Unreines/Trübes/Überflüssiges“ wird ausgeschieden.

Zum Verdauen gehören das richtige Aufschließen der Lebensmittel und das Umwandeln in Körpersubstanz, Kraft und Energie. Mangelhafte Verdauung zeigt sich in Beschwerden der Verdauungsorgane (Aufstoßen, Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Heißhunger, Sodbrennen, Müdigkeit nach dem Essen, Verstopfung, Durchfall). Unsere Ausscheidungen liefern erste Hinweise: Funktioniert die Verdauung, haben wir regelmäßig Stuhlgang, ohne mühsame lange Sitzungen. Der Stuhl ist idealerweise geformt (wurstförmig), mit wenig Geruch, infolge des Schleimüberzugs an der Oberfläche glatt und beschmutzt wenig den After (es ist kaum Papier erforderlich). Wenn Ihnen also Rohkost oder Vollkornprodukte Blähungen und Durchfall verursachen, dann ist das für Sie nicht die passende Ernährung. Ihr Verdauungsfeuer ist möglicherweise zu schwach bzw. Ihr Verdauungssystem ist überfordert. Suppen, Eintöpfe, Salate aus gekochtem Gemüse wie unsere traditionellen Wintersalate (Rote-Beete-Salat, Selleriesalat u. a.) sind dann für Sie die bessere Wahl. Schon Hippokrates wusste vor 2500 Jahren: „Was du leicht verdauen kannst, das iss! Und was du nicht leicht verdauen kannst, das iss nicht!“

Das Kochtopf-Modell bietet eine bildhafte Beschreibung des Verdauungsvorgangs (Abb. 2.12).

Der Dreifache Erwärmer (San Jiao) ist in der TCM ein Konzept, wo nach chinesischer Vorstellung alle Funktionen der inneren Organe vereint sind, in einem oberen, mittleren und unteren Abschnitt. Der obere Erwärmer steht für die Aufgaben des Herzes (Verteilung über das Herz-Kreislauf-System), der mittlere Erwärmer für die Aufgaben von Milz und Magen (Verdauung, Produktion von Nahrungs-Qi) und der untere Erwärmer vertritt Leber, Niere und Blase (Ausscheidung). Oft wird bildlich von einem „Ofen“ gesprochen oder dem „Kochtopf-Modell“, wo die aufgenommene Nahrung verdaut bzw. transformiert und im Körper verteilt wird. Funktioniert der „Kochtopf“ bzw. der Dreifache Erwärmer, dann wird Verdauungskraft das, was wir essen, in Energie (Qi) umgewandelt. Der Dreifache Erwärmer (Sanjiao) Im Sinne der westlichen Medizin kann man den Dreifachen Erwärmer (Sanjiao) als ein Denkmodell für die Hormonsteuerung in unserem Körper verstehen: Der Obere Erwärmer erfüllt die Aufgaben der Schilddrüse, der Mittlere die der Bauchspeicheldrüse und der Untere die der Nebennieren- und Geschlechtsdrüsen. Im Dreifachen Erwärmer (Sanjiao) sind nach chinesischer Vorstellung alle Funktionen der inneren Organe Zang Fu vereinigt. Der Dreifache Erwärmer besteht aus

Abb. 2.12 Das Kochtopf-Modell: Dreifacher Erwärmer (San Jiao) (© Dr. Claudia Nichterl/www.integrative-ernaehrung.com)



einem oberen, einem mittleren und einem unteren Abschnitt. Der Obere Erwärmer steht für die Aufgaben des Herz (Xin) und der Lunge (Fei), der Mittlere Erwärmer für die des Magens (Wei) und der Milz (Pi). Der Untere Erwärmer vertritt die Leber (Gan) und die Niere (Shen).

Der „Mittlere Erwärmer“ ist zuständig für die vollständige Umwandlung (Transformation) der aufgenommenen Nahrung. Gemeint sind damit die Organe Milz und Magen, die in der TCM als Synonym für die Verdauung stehen. Die Aufgabe des Magens ist es, die Nahrung und ebenso Reize aus der Umwelt aufzunehmen und umzuwandeln (zu „transformieren“). In der Milz wird dann alles vom Magen Aufgenommene in Qi (Lebensenergie) umgewandelt und im Körper verteilt. Nach der westlichen Medizin und unserem heutigen Forschungsstand ist das „Blödsinn“, weil die Milz zum Immunsystem gehört und nicht dazu da ist, die Verdauung zu steuern. Der Grund für diese Widersprüchlichkeit liegt weit in der Vergangenheit. Westliche Mediziner begannen sehr früh mit dem Sezieren von Leichen. Im Gegensatz dazu war die TCM zwar sehr wirksam, aber sie hatte keine Ahnung, wie es im Inneren des Körpers aussah. Die Funktionssysteme bekamen Namen, die später (zum Teil falsch) den Organen zugeordnet wurden. Würde man bei uns chinesische Namen statt der Bezeichnungen Milz und Magen verwenden, könnte manches Missverständnis vermieden werden. Wenn die „Mitte“ durch zu kalte Ernährung (Rohkost, Südfrüchte, Milchprodukte), aber auch durch Süßigkeiten oder häufiges Fasten und Diäten geschwächt ist, dann läuft die Umwandlung

unvollständig ab, und es entsteht „Schleim“ und „Feuchtigkeit“. Auch dieser Zustand ist nicht wörtlich zu nehmen, sondern damit ist die verminderte Resorptionsfähigkeit des Verdauungstraktes gemeint. Diese Verschleimung oder Feuchtigkeit äußert sich in Übergewicht, schwammigem Gewebe, Zellulitis, häufigen Nebenhöhlenentzündungen (Sinusitis), aber auch in Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

► Das therapeutische Ziel lautet: Die „Mitte“ stärken.

Wenn die Milz auf Touren ist, funktioniert das Verdauungssystem. „Die Mitte stärken“ bedeutet, den Körper vorwiegend mit gekochten Speisen zu versorgen. Im Gegensatz zur Rohkost nimmt diese gekochte oder gedünstete Nahrung dem Körper vieles an Arbeit ab, und er kann sich voll auf den Verdauungsvorgang konzentrieren. Die Nahrung wird dann gut transformiert (umgewandelt) und gibt Energie. Die „Mitte“ regeneriert sich besonders gut durch warme, kurz gekochte und gedünstete Speisen in Form von Suppen, Gemüseintöpfen, Kompotten, Antipasti, Gemüsesalaten (aus gekochtem Gemüse) und Getreidegerichten (gekocht, kein rohes Müsli). Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen, Druckgefühl im Bauch, Aufstoßen oder Sodbrennen sollten bei dieser Ernährung ebenfalls der Vergangenheit angehören. Besonders wichtig: Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen und achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten. Ideal sind drei ausreichende Mahlzeiten pro Tag – ohne Zwischenmahlzeiten.

2.4.4 Alles hat seine Zeit – wann essen?

Heutzutage bestimmen Stress und Hektik den (Ess-)Alltag. Flexible Arbeitszeiten, zu viele Termine und mangelnde Struktur oder Routinen führen zu unregelmäßigen Essenszeiten. Durch den Tag snacken, essen, wann gerade Zeit ist, oder gar nicht essen bestimmen häufig den Alltag. Dieses Ess-Chaos ist häufig die Ursache für Unwohlsein, Verdauungsstörungen, Energiemangel etc.

2.4.4.1 Die Organuhr

Erklärungen dazu finden wir in den neuesten Erkenntnissen der Chronobiologie, die viele Übereinstimmungen mit dem Konzept der fünf Wandlungsphasen (fünf Elemente) und seinen Entsprechungen in der Organuhr hat (s. Abb. 2.18). Nach TCM durchläuft die Energie innerhalb eines Tages wie eine Welle unseren Körper. Jedes Organ erreicht einmal täglich sein Energiemaximum in einem Zeitraum von zwei Stunden, was gleichzusetzen ist mit optimaler Leistungsfähigkeit. In den Vormittagsstunden sind die Verdauungsorgane (Dickdarm, Magen und Milz) am besten versorgt, und eine nährnde, sättigende Mahlzeit – ein gutes Frühstück – wird empfohlen. Genau zwölf Stunden später erbringt das Organ seine Minimalleistung, ist also am schwächsten, deshalb werden abends leichte Mahlzeiten wie Suppen oder Eintopf empfohlen. Hier findet sich die Sinnhaftigkeit des alten Sprichwortes: „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler.“ Morgens bzw. vormittags verzehrte Lebensmittel belasten den Körper am wenigsten und können effizient verarbeitet werden. Genau zwölf Stunden später, also in den Abendstunden, haben die Verdauungsorgane ihre schwächste Leistung.

Trotzdem verzehren viele abends die Hauptmahlzeit und wundern sich, dass Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden auftreten. Wieder mehr mit seinem natürlichen Rhythmus zu leben, mehr Regelmäßigkeit in das Essverhalten zu bringen, ist vor allem für empfindliche Personen eine hilfreiche Maßnahme.

Nach der Organuhr gibt es bestimmte Zeiten, zu denen die Verdauungsorgane in maximaler Energiefülle sind. Zu diesen Zeiten ist es günstig zu essen. Zu Zeiten minimaler Energie sollte man nur wenig oder nicht essen.

- 7–9 Uhr: Magen-Maximalzeit, Frühstück.
- 11–13 Uhr: Herz-Maximalzeit, Mittagessen; wenn nur eine Hauptmahlzeit am Tag, am besten zu Mittag.
- 19–21 Uhr: Magen-Minimalzeit; Abendessen am besten vor 18 Uhr oder mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen.
- 1–3 Uhr: Leber-Maximalzeit; die Leber hat sehr viele Aufgaben neben der Verdauung, sie sollte in ihrer Maximalzeit dafür frei sein. Spätes Abendessen und vor allem Alkohol belasten die Leber.

Die Empfehlungen zur Anzahl der Mahlzeiten unterliegen einem ständigen Wechsel. Noch 2007 lautete die gängige Empfehlung der Ernährungsgesellschaften, die Mahlzeiten auf drei bis sechs Mahlzeiten pro Tag zu verteilen. In den aktuellen Merkblättern findet sich die Empfehlung für drei regelmäßige Hauptmahlzeiten und bei Bedarf zwei kleine Zwischenmahlzeiten. Wissenschaftliche Empfehlungen im Ernährungsbereich unterliegen einem laufenden Wandel.

Ein aufsehenerregendes Experiment zum Mahlzeitenrhythmus fand vor ca. 50 Jahren vom Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie im bayerischen Seewiesen statt und brachte interessante Erkenntnisse. Versuchspersonen wurden über Wochen in einem alten schalldichten Wehrmachtbunker aus dem Zweiten Weltkrieg untergebracht, um mehr über die innere Uhr des Menschen – ohne Taktgeber von außen wie Sonnenlicht oder Tag-Nacht-Rhythmus – zu erforschen. Ohne Armbanduhr sollte nur der innere Takt der Testpersonen bestimmen, wann und wie lange sie schlafen und wann bzw. wie oft sie essen. Die Auswertung zeigte, dass sich der 24-Stunden-Tagesrhythmus sehr rasch auf einen Rhythmus zwischen 23 und 27 Stunden änderte, im Durchschnitt auf knapp 25 Stunden, der erhalten blieb.

Jeder Versuchsteilnehmer hatte seinen eigenen Tages-Takt, der einem Tag-Nacht-Rhythmus gleichkam. Dieser Takt ist in der Wissenschaft als zirkadianer Rhythmus (lat. circa = etwa, dies = Tag) bekannt. Trotz völliger Unkenntnis der Uhrzeit aßen die meisten Teilnehmer in fixen Zeitabständen, sie bereiteten sich drei Mahlzeiten zu, manche nur zwei, und es wurde im Durchschnitt alle vier bis fünf Stunden gegessen.

Dieses Pionierexperiment der Chronobiologie zeigte, dass der Körper nicht allein durch äußere Taktgeber wie das Sonnenlicht beeinflusst wird, sondern dass wir eine innere Uhr besitzen. Die inneren Zeitgeber erklärt Dr. Christian Cajochen, Chronobiologe der Universität Basel (www.chronobiology.ch), wie folgt: Das Licht fungiert als oberster Zeitgeber in unserem Organismus. Das Auge schickt Signale an den Nucleus suprachiasmaticus (SCN), eine Art Zentraluhr, die sich im Zwischenhirn des Körpers befindet. Das moderne Leben mit nachts hell erleuchtenden Bildschirmen, Lichtquellen in Schlafzimmern und erleuchteten Städten macht die Nacht zum Tag und stört den hormo-

nell gesteuerten Tag-Nach-Rhythmus. Das beeinflusst die innere Uhr von Organen, wie die Leber, das Fettgewebe, die Bauchspeicheldrüse, den Magen oder den Darm. Die inneren Uhren der Organe steuern die Verdauungsenzyme oder den körpereigene Aufbau von Zucker und Fett. Ähnlich wie in der Organuhr der TCM dargestellt, weist die chronobiologische Forschung darauf hin, dass die Produktion der Verdauungssekrete im Tagesverlauf ansteigt und abends deutlich absinkt, der Tiefpunkt ist nach Mitternacht. Auch die Insulinproduktion ist von unseren Essgewohnheiten abhängig, abends und nachts zeigt sich eine geringere Rate. Insgesamt werden also unsere inneren Uhren von der wechselnden Lichtstärke und vom Mahlzeitenrhythmus beeinflusst.

Forschungen, die den Einfluss der Nahrung auf den Stoffwechselrhythmus der Organe untersuchen, weisen darauf hin, dass beispielsweise die Umstellung von drei auf nur eine große kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen oder am Abend das zirkadiane Auf und Ab von Pulsfrequenz und Körpertemperatur verändert. Im Gegenzug dazu bleibt das Melatonin, das zentrale Steuerungshormon des Körpers für den Tag-Nacht-Rhythmus, durch unterschiedliche Essenszeiten unverändert. Schichtarbeiter, Menschen mit Nachtdiensten spüren den Nachteil bzw. das Unvermögen des Körpers, sich auf schnell wechselnde äußere Zeitgeber einzustellen. Sie haben ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht.

Die Untersuchungen zur Mahlzeitenfrequenz zeigten außerdem, dass die gleiche Kalorienmenge auf ein oder zwei Mahlzeiten aufgeteilt einen Einfluss auf Appetit, Kontrolle und Heißhunger haben. Den Versuchsteilnehmern fiel es auch sehr schwer, den strengen Ein- oder Zwei-Mahlzeiten-Tag durchzuhalten, ohne Zwischenmahlzeiten; Versuche wurden deshalb abgebrochen.

Zusammengefasst zeigen die Forschungen, dass häufige Zwischenmahlzeiten bei Gesunden nicht gut sind. Heute wird empfohlen, sich täglich nur wenige Male satt zu essen und dazwischen dem Hunger Raum zu geben. Das deckt sich mit den Empfehlungen der TCM, drei Mahlzeiten mit etwa vier bis sechs Stunden Pause zu essen. Untermauert wird diese Empfehlung durch die Entdeckung des Foxa2-Proteins, welches nach jeder Mahlzeit mit dem Ausstoß von Insulin unterdrückt wird. Foxa2 regt die Fettverbrennung in der Leber an und motiviert zu mehr Bewegung. Wenn eine Gewichtsreduktion angestrebt wird, hilft eine geringe Mahlzeitenfrequenz von zwei bis drei Mahlzeiten, weil dadurch der Insulinspiegel im Blut abgesenkt wird, was das Anspringen des Aktivitätsproteins Foxa2 ermöglicht.

Gleichzeitig gilt es aber, das Naturgesetz zu beachten, dass eine Abnahme ein ausgewogenes Verhältnis von Kalorienzufuhr und -verbrauch berücksichtigt. Langzeituntersuchungen zeigen die positive Wirkung von regelmäßigen Mahlzeiten, die sich am Leitsatz unserer Großmütter „Iss morgens wie ein Kaiser...“ oder „Wer gut frühstückt, kann danach viel leisten“ orientieren.

Die Vorteile eines regelmäßigen Frühstücks sind schon lange bekannt. Es verbessert die schulischen Leistungen von Kindern, beugt Übergewicht vor, und diverse Studien zeigen eine Reduktion des Risikos für Diabetes oder Herzerkrankungen. Im hektischen modernen Leben wird leider oft auf das Frühstück verzichtet, und große Mahlzeiten am Abend müssen die fehlende Mahlzeit kompensieren, was – in Kombination mit Stress, Bewegungsmangel und anderen ungünstigen Lebensstilfaktoren – den Stoffwechsel aus dem Takt bringt und Risiken für Erkrankungen erhöht.

2.4.4.2 Übergewicht durch üppige Abendmahlzeiten?

Diverse Studien (Semler 2010) weisen darauf hin, dass späte opulente Mahlzeiten eine physiologisch ungünstige Wirkung haben. Grund ist ein deutlich stärkerer Anstieg des Blutzucker- und Insulinspiegels, als gleiche Mahlzeiten am Morgen verursachen. Im Studienversuch von Franz Halberg von der University of Minnesota bekamen zwei Gruppen eine Woche lang täglich nur eine Mahlzeit mit 2000 Kilokalorien, entweder morgens oder abends. Die Gruppe mit der Morgenmahlzeit hatte nach einer Woche durchschnittlich etwa ein Kilogramm weniger im Gegensatz zur anderen Gruppe, bei der das Gewicht unverändert blieb. Methoden wie intermittierendes Fasten oder Dinner-Cancelling, bei denen ausgewogene Mahlzeiten vorrangig in der ersten Tageshälfte aufgenommen werden, unterstützen eine Gewichtsreduktion, weil Mahlzeiten während des Tages eine stärkere Sättigungswirkung haben und ein niedriger Insulinspiegel nachts die Fettverbrennung unterstützt. Abendmahlzeiten induzieren eine höhere Produktion von Insulin bei gleichzeitig schwächerer Wirkung. Regelrechtes Insulinchaos tritt bei sogenannten „Night Eaters“ auf, die mehr als die Hälfte der täglichen Kalorienmenge nach 22 Uhr zuführen.

Üppige Abendmahlzeiten beeinträchtigen zusätzlich die Schlafqualität. Ab 19 Uhr produziert der Körper Melatonin, welches einen erholsamen Schlaf fördert. Große Abendmahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen stören diesen Prozess, der Schlaf wird unruhig, nächtliches Aufwachen stört die Regeneration und Erholung. Ein regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus und ein leichtes Abendessen drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen fördern einen erholsamen Schlaf.

Wenn wir durch unsere Lebensweise zu sehr und vor allem über einen längeren Zeitraum von den Gesetzmäßigkeiten der inneren Uhr abweichen, also gegen unseren natürlichen chronobiologischen Rhythmus – ähnlich dem Verständnis der Organuhr nach TCM – leben, dann kann das zu gesundheitlichen Störungen wie Übergewicht oder Stoffwechselerkrankungen führen. Vor allem Übergewichtige und Menschen mit Zivilisationserkrankungen sind deshalb gut beraten, den Erfahrungen und Weisheiten einer ganzheitlichen Sichtweise zu vertrauen, die zunehmend von Chronobiologen wissenschaftlich bestätigt wird. Machen Sie das Experiment, probieren Sie es aus – mehr Struktur im Alltag, traditionelles Essverhalten mit zwei bis drei ausgewogenen Mahlzeiten pro Tag (mit Essenspausen von vier bis sechs Stunden), keine Zwischenmahlzeiten und ein leichtes Abendessen. Spüren Sie die positiven Effekte auf Ihren Körper, Ihre Schlafqualität und ein nachhaltiges Erreichen Ihres Wohlfühlgewichts.

2.5 TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch?

Was denken Sie nach dieser Einführung in die TCM? Vielleicht haben Sie naturwissenschaftliches Wissen, und Begriffe wie Verdauungskraft, Qi, Yin und Yang sind befremdlich? Das ist ok. Ich bin mir bewusst, dass diese bildlichen Darstellungen und Begrifflichkeiten neu und wissenschaftlich nicht haltbar sind. Aber ich weiß, was in der Praxis funktioniert.

Ein Beispiel: Im Beratungsprozess berichten mir betroffene Personen – meist Frauen – von Kältegefühlen und Verdauungsproblemen. Die Anamnese zeigt, dass

Abb. 2.13 Rohkost – für viele schwer verdaulich
(© okkijan2010/stock.adobe.com)



eine solche Person viel Rohkost, vermeintlich so gesundes Obst und Gemüse, Joghurt, Käsebröte und Salate zu sich nimmt (Abb. 2.13). Daraus resultieren Blähungen, Müdigkeit, Völlegefühl, die Person fühlt sich nicht so gut, wie sie sollte – trotz dieser so gesunden Kost mit vielen Nährstoffen. Ich erkläre dann das sogenannte Kochtopf-Modell und fordere auf, einmal in sich hineinzuspüren. Wie fühlt es sich an, eine rohe Karotte zu essen? Wie spürt sich das im Bauch an? Und dann zum Vergleich eine warme, cremige Karottencremesuppe? Wie fühlt sich diese an? Was macht diese mit dem Körper? 100 % der Personen antworten: Das ist weich, wärmt, angenehm, tut gut... Oft kommt dann ein: Ich mag Suppen sehr gerne, die tun mir gut. Und ich frage: Warum essen Sie sie dann nicht öfter? Und schon sind wir in einem konstruktiven Beratungsgespräch, besprechen, wie oft und wann es möglich ist, Suppen und Eintöpfe zu essen, vielleicht auch Zustelldienste zu bemühen, sich bekochen lassen, Tipps zur Vorratshaltung... ein wichtiges und erstes Problem ist gelöst!

Wenn nur eine warme Mahlzeit mehr auf dem Tisch ist, sind viele Herausforderungen bereits erfolgreich gelöst. Ob Übergewicht, Allergien und Unverträglichkeiten, Rheuma, Bluthochdruck: Kalte Mahlzeiten mit hoher Energiedichte (meist Fett, Kohlenhydrate und Zucker) sind die Ursache der meisten Beschwerden. Eine gekochte Mahlzeit – bekömmlich, mit vielen Nährstoffen, die auch verdaubar sind – bringt da bereits sehr viel. Und ein weiterer Vorteil: Sobald die Menschen sehen, dass das gar nicht so schwer ist und das Wohlbefinden steigt, bekommen sie Lust auf mehr! Ich weiß, es klingt zu einfach, um wahr zu sein. Aber es ist ein wichtiger erster Schritt. Für manche ist das als Botschaft ausreichend – weniger Rohkost, weniger kalte Mahlzeiten, weniger Vollkornbrot, dafür mehr gekochtes, bekömmliches Essen –, das einmal verstanden zu haben, dass die vermeintlich gesunde Kost Auslöser von Beschwerden ist. Es wird geändert, und alles ist gut. Andere brauchen etwas länger – aus verschiedenen Gründen. Ich bin sicher, einer der nächsten Tipps wird auch da Verbesserung bringen.

Im Folgenden nenne ich Fragen, die mir aufgrund eines vermeintlichen Widerspruchs zur Ernährungswissenschaft häufig gestellt werden. Ich lade Sie ein, meiner Argumentation einmal wertfrei zu folgen und sich Ihr eigenes Urteil zu bilden.

2.5.1 Hat Gekochtes noch Vitamine?

Die Antwort lautet „Ja“. Es gibt zwar Vitamine, die hitzeempfindlich sind, aber gekochte Mahlzeiten enthalten generell mehr Gemüse und nährstoffreiche Zutaten, d. h., ein Zubereitungsverlust ist vernachlässigbar. Außerdem empfiehlt die integrative Ernährung schonende Zubereitungsarten wie Dämpfen, Dünsten oder kurzes Braten in der Pfanne, und wir ergänzen mit Samen oder frisch gehackten Kräutern. Letztere sind eine wunderbare Quelle für Vitamin C. Mineralstoffe sind hitzebeständig, wenn das Kochwasser mitverwendet wird, was bei Suppen und Eintöpfen der Fall ist. Also keine Angst vor Nährstoffverlusten. Im Gegenteil: Erst wenn die Zellwände aufgeschlossen sind, ist die Resorption verbessert. Sie erinnern sich: „Du bist, was du verdauen kannst.“ Es nützt nichts, Rohkost zu essen, die schwer verdaulich ist und zu Verdauungsproblemen führt.

Ein zweiter Punkt ist, dass aus meiner Sicht Vitamine überschätzt werden. Wesentlich spannender sind die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe wie Lycopin, Quercetin, Flavonoide und viele mehr. Die Wissenschaft bestätigt, dass diese aus gekochten Zutaten besser verfügbar sind, wie z. B. Lycopin aus Tomatensauce oder Pulpa (Abb. 2.14).

2.5.2 Warum verbietet die TCM Milchprodukte?

„Zweimal täglich Milchprodukte“, so lautet das Credo der Ernährungswissenschaft. Manchen gelingt es gut, für andere ist es mühsam, gar eine Plage, weil sie sich mit Milch und Milchprodukten nicht anfreunden können oder an Laktoseintoleranz leiden. Und dann gibt es die Ernährungslehre der TCM, bei der Milchprodukte auf einmal nicht mehr so wichtig sind, ja regelrecht „verteufelt“ werden. Was ist also dran an der Milch und ihren Produkten? Wie soll man mit den widersprüchlichen Empfehlungen umgehen?

Abb. 2.14 Shakshuka,
Eier mit Gemüse
(© sriba3/stock.
adobe.com)



Lycopin

Lycopin (abgeleitet vom wissenschaftlichen Namen *Solanum lycopersicum*: „Tomate“) ist ein Carotinoid und wird als sekundärer Pflanzenstoffe den bioaktiven Substanzen, die keine lebenserhaltende nährnde Funktion haben, zugeordnet. Sekundäre Pflanzenstoffe zeichnen sich durch ihre gesundheitsfördernden Wirkungen aus. Lycopin findet sich als lipophiler (fettlöslicher) Pigmentfarbstoff in der gelben, orangen und rötlichen Farbe zahlreicher Pflanzen, so auch in Tomaten.

Die starke Fettlöslichkeit (Lipophilie) von Lycopin ist die Ursache, dass es im wässrigen Milieu nicht gelöst werden kann, es aggregiert und kristallisiert aus. Frische Tomaten enthalten Lycopin in kristallinem Zustand, und es ist von einer festen, schwer resorbierbaren Zellulose- und/oder Proteinmatrix umschlossen. Durch thermische Behandlung und lebensmittelverarbeitende Prozesse wie mechanische Zerkleinerung wird das Lycopin aus der Nahrungsmatrix freigesetzt, und die Bioverfügbarkeit steigt an. Allerdings sollte die Hitzeeinwirkung nicht zu lang und nicht zu stark erfolgen, da es sonst zu Aktivitätsverlusten von mehr als 30 % kommen kann. Tomatenprodukte wie Tomatenmark, Tomatensauce, Ketchup und Tomatensaft weisen durch die bessere Bioverfügbarkeit einen deutlich höheren Lycopingehalt auf als frische Tomaten (<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Sekundaere-Pflanzenstoffe/-Lycopin/>).

Seit Jahrhunderten hat Milch hinsichtlich unserer Ernährung einen hohen Stellenwert. Die Landwirtschaft ist darauf ausgerichtet, und die Milchwirtschaft stellt einen wichtigen Wirtschaftsfaktor dar. Milch gilt als gesund und ist aus unserem Nahrungsangebot nicht wegzudenken. Während in manchen Kulturen die Milchtierhaltung, die Milch und ihre Produkte (etwa Käse und Joghurt) im Mittelpunkt der Ernährung und damit auch des Lebens stehen, gibt es Völker, die außer Muttermilch gar keine Milch verwenden. So zum Beispiel in vielen Regionen Asiens, wo als Folge davon Tiermilch von Erwachsenen schlecht bis gar nicht vertragen wird (Laktoseintoleranz). Ist das vielleicht der Grund, warum die chinesische Ernährungslehre mit Milch nicht allzu viel anzufangen weiß?

Wie so oft werden Informationen verkürzt weitergegeben, oder man hört nur, was man hören will. Integrative Ernährung setzt Milchprodukte mit Bedacht und individuell ein. Mit Bedacht heißt, ausgewogenes Essen statt einem schnellen Joghurt, welcher viel Zucker enthält. Warmes Frühstück statt kaltem Kakao aus dem Kühlschrank, der meist ebenfalls sehr zuckerreich ist. Warmes Frühstück statt Milch mit Cornflakes, deren Nährwert zu hinterfragen ist, weil viele Frühstückszerealien einen raschen Blutzuckeranstieg begünstigen. Auch die Sitte, drei bis vier Café Latte pro Tag zu trinken, ist zu hinterfragen, ein kleiner Schuss Milch im Kaffee ist normalerweise nicht das Problem.

Milch wird nach TCM dem Erdelement zugeordnet, sie ist also vom Geschmack süß und thermisch neutral. Sie tonisiert Qi und Blut, befeuchtet und verbessert die Gleitfähigkeit im Darm. Milch wird also durchaus therapeutisch eingesetzt, unter

anderem bei Verstopfung, bei Yin-Mangel oder auch bei Diabetes. Joghurt und Sauermilchprodukte wirken thermisch kühlend und sind daher therapeutisch wichtig, wenn jemand eine Erfrischung benötigt, bzw. unterstützen sie auch beim Aufbau von Blut und Säften. Diese Eigenschaften sind beispielsweise bei Hitzewallungen in der Menopause oder bei Bluthochdruck erwünscht, vorausgesetzt die „Mitte“ (Verdauungskraft) ist stark und in der Lage, ein kühlendes Lebensmittel zu transformieren, oder das Milchprodukt wird in einer Rezeptur klug kombiniert, beispielsweise gekochte Hirse mit Gemüse und dazu Kräuterjoghurt.

Problematisch wird Milch dann gesehen, wenn ein starker Qi-Mangel (Verdauungsschwäche) vorliegt oder Schleim und Feuchtigkeit ein Thema sind. Aufgrund der stark feuchtigkeitsbildenden Wirkung von Milch und deren Produkten wird dann längerfristig oder übergangsweise vom Milchkonsum abgeraten. Begründet wird das mit der erfrischenden Thermik der Milchprodukte, wodurch zusätzlich zur befeuchtenden Wirkung die Milz überfordert wird. Übermäßige Feuchtigkeit, die von der Milz nicht umgewandelt und abtransportiert werden kann, wird dann zum großen Teil in der Lunge als Schleim abgelagert und führt zu Trägheit und Infektanfälligkeit. Oft werden daher Verschleimung, häufige Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) und Erkältungen, aber auch Übergewicht mit einem Zuviel an Milch(produkten) in Verbindung gebracht. Sehr spannend ist in dem Zusammenhang, dass chemisch gesehen Laktose ja aus einem Teil Glukose und Galaktose besteht, und Galaktose heißt im Volksmund Schleimzucker – gab es auch bei uns früher einen Zusammenhang mit Milch und Schleim? SängerInnen berichten mir immer wieder, dass bei Gesangsausbildungen Milch als verschleimend dargestellt wird.

Das Thema ist insgesamt komplex, es heißt jedoch nicht: Milch ist böse! Es hängt vielmehr davon ab, in welchem Zustand man sich befindet oder ob vielleicht eine Unverträglichkeit vorliegt. Generell lautet die Empfehlung der TCM: Milch sollte nur in kleinen Mengen verzehrt werden! Was aber Anhängern der TCM noch viel wichtiger ist, ist die Qualität der Milch(produkte).

2.5.2.1 Milch(produkte) mit Qualität – bitte zugreifen!

Die TCM setzt generell auf Produkte der Saison und der Region, die möglichst naturbelassen sind und ohne großen technischen Aufwand hergestellt wurden. Wenn also Milchprodukte therapeutisch sinnvoll sind und nichts gegen deren Konsum spricht, dann werden frische Biomilch und Biokäse empfohlen. Als sehr bekömmlich gelten die Produkte von Ziegen- oder Schafmilch.

Bereits im Altertum war der therapeutische Wert von Ziegenmilch bekannt. Hippokrates (460–377 v. Chr.) beschrieb Ziegenmilch und Molke in seinen Schriften als hervorragende Heilmittel. Schafmilch (ebenso Stutenmilch) enthält im Gegensatz zu Kuhmilch einen wesentlich höheren Anteil an Orotsäure. Dieser vitaminähnliche Stoff – früher Vitamin B13 genannt – hilft beim Aufbau von Eiweiß im Zellkern und fördert somit das Zellwachstum. Im Eiweißstoffwechsel des Gehirns bewirkt Orotsäure eine Steigerung des Denk- und Erinnerungsvermögens. Leberzellen können Orotsäure direkt aufnehmen und helfen so bei der Regeneration. Säuglinge und Kleinkinder profitieren von Orotsäure durch den Aufbau einer ge-

sunden Darmflora. Für sie sind Schafmilchprodukte also besonders zu empfehlen. Durch die heutigen Ernährungstrends und steigende Milchzuckerallergien (Laktoseintoleranz) erlangen erfreulicherweise Produkte aus Ziegen- und Schafmilch wieder an Bedeutung.

2.5.2.2 Süß und teuer – bitte meiden!

Mit der Weiterverarbeitung der Milch haben Anhänger der TCM keine Freude – Pasteurisieren, Homogenisieren, Ultrahocherhitzen... viele Schritte, die die Milch verändern und laut TCM die Verschleimung fördern sowie unter anderem ein Grund für die Unverträglichkeit sind. Besonders die Homogenisierung steht im Kreuzfeuer der Kritik, weil durch diesen Prozess die Fetttropfchen der Milch verändert werden. Große Fetttropfchen haben den Vorteil, dass die Eiweißkomponenten der Milch, die potenziell allergen wirken, gut in die Fetthülle eingebettet sind und erst in tieferen Darmabschnitten mit der Darmschleimhaut in Berührung kommen. Bestätigt werden solche Vermutungen, dass fettreiche Milchprodukte von AllergikerInnen besser vertragen werden. Gar nicht gern gesehen wird die Kombination von Milch(produkten) mit Süßstoffen, egal ob Zucker, Honig oder Fruktose. Die Ernährungsindustrie ist in diesem Segment sehr erfinderisch. Wir kennen alle die Qual der Wahl vor dem meterlangen Kühlregal mit Joghurt & Co: Fruchtjoghurt mit mehr oder weniger Fett, probiotisch, präbiotisch und symbiotisch, von „fördert die Entwicklung des Kindes“ bis „belebt Körper und Sinne“ – die Marketingideen sind hier wahrlich grenzenlos.

Anhänger der integrativen Ernährung sind in diesem Fall leider keine guten Kunden – solche und ähnlich verarbeitete Produkte (z. B. Scheiblettenkäse, Schmelzkäse) gelten als verschleimend und werden gemieden. Fruchtjoghurt mit angeblichem Zusatznutzen ist preislich häufig auch um einiges höher angesiedelt als Naturjoghurt, sogar wenn dieser „bio“ ist. Greifen Sie daher vermehrt zur Naturvariante, und ergänzen Sie Ihr Lieblingsmilchprodukt mit Zutaten Ihrer Wahl: Schafjoghurt mit Obst, Nüssen oder Kokosflocken, Schaf- oder Ziegenfrischkäse mit Kräutern oder Kürbiskernen und vieles andere mehr.

Fazit: Die Dosis macht's. Ja, es gibt TCM-Kolleginnen, die ganz streng sind mit Milchprodukten. Ja, wir haben inzwischen ca. 20 % der Bevölkerung, die Milch (Laktose) nicht vertragen. Ja, wir haben möglicherweise ein Qualitätsproblem mit Milch aus Massentierhaltung und Milchprodukten, die viel Fett und Zucker enthalten. Wie immer gilt in der integrativen Ernährung, genauer hinzusehen. Ein übermäßiger Konsum von Milchprodukten, z. B. morgens Joghurt mit Müsli, mittags und abends Käsebröte und zwischendurch Schokolade (mit Milchpulver), könnte die Ursache für Verdauungsbeschwerden, Übergewicht, Gelenkschmerzen sein. So ein Speiseplan ist aber auch weit entfernt von ausgewogener Ernährung. Eine Reduktion der Milchprodukte zugunsten hochwertiger Mahlzeiten bringt Verbesserung, und je nach individueller Konstitution werden Milchprodukte moderat eingebaut oder für einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen einmal weggelassen, um dem Körper Erholung zu gönnen. Ein dauerhafter Verzicht ist selten notwendig (Abb. 2.15).

Abb. 2.15 Maßhalten bei Milchprodukten!
(© istetiana/stock.adobe.com)



Das Thema Milchprodukte verlangt genaues Hinsehen, es kommt auf die individuelle Konstitution an und – ebenso wichtig – auf Ihr eigenes Gefühl. Haben Sie ein Verlangen nach Milch(producten)? Bekommen Sie Ihnen gut oder zwickt es dann im Bauch? Hören Sie auf Ihr Gefühl, und wenn Sie unsicher sind, vermeiden Sie ein bis zwei Wochen den Verzehr von Milch(producten) und achten Sie darauf, ob sich etwas ändert. Selbstverständlich ist es bei absoluter Milchkarenz wichtig, auf andere Kalziumquellen auszuweichen. Eine Versorgung mit Kalzium ist ohne Milchprodukte möglich. Es braucht etwas Wissen und Beratung, aber es geht. Kalziumreiche Lebensmittel sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen (Mohn!), grüne Gemüse wie Kohl oder Mangold, Fenchel, Quinoa, Amarant und viele mehr.

Laktoseintoleranz

Laktose- oder Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) ist weltweit die häufigste Nahrungsmittelunverträglichkeit. 10–20 % der Mitteleuropäer sind davon betroffen. Kann der Milchzucker im Dünndarm nicht gespalten werden, gelangt er unverarbeitet in den Dickdarm, wo er von Bakterien zersetzt wird. Dieser Vorgang führt zu Blähungen, Durchfall und Darmkrämpfen. Die Rezepte in diesem Buch können wahlweise mit Milch, laktosefreier Milch oder auch mit Alternativen wie Reis-, Soja- oder Hafermilch zubereitet werden. Entscheiden Sie bitte selbst, was für Sie am besten verträglich ist.

2.5.3 Warum sind Brotmahlzeiten in der TCM so verpönt?

Brot ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel und ernährungswissenschaftlich empfohlen.

Das liebe Brot ist immer ein heißes Eisen bei der Diskussion. Auch hier wird oft verkürzt dargestellt. Die TCM arbeitet mit Grundnahrungsmitteln, regional, saisonal, einfach, frisch und überall verfügbar. Brot ist – wie Nudeln – bereits eine Zubereitung, ein verarbeitetes Produkt, eine Rezeptur. Die TCM liebt Getreide, es ist die

Basis, um die „Mitte“ zu stärken. Fakt ist, dass gekochtes Getreide – im Vergleich zu Brot – folgenden Vorteil hat: Es ist bekömmlicher! Denken Sie an den Vergleich zwischen Grießbrei, gekochter Hirse und Vollkornbrot mit ganzen Körnern – was fühlt sich weicher, bekömmlicher, besser an im Bauch?

Gekochtes Getreide enthält mehr Wasser als Brot. Das hat den Vorteil, dass es die Sättigung gut unterstützt. Warum? Wasser hat null Kalorien, aber durch das Aufquellen steigt das Volumen. Eine gekochte Mahlzeit mit Gemüse, Reis und Hühnerfleisch sättigt einfach besser als zwei Käsebröte und hat ein Drittel weniger Kalorien und definitiv mehr Nährwert. Das ist einer der Hauptgründe, warum TCM und integrative Ernährungsexpertinnen einen „Feldzug“ gegen kalte Brotmahlzeiten führen. Wir nehmen viel zu viel davon auf, und die kalten Mahlzeiten sind dadurch hochkalorisch, enthalten zu wenig Gemüse und führen häufig zu Blähungen und Verdauungsstörungen.

Ein Grund dafür ist, dass die „Mitte“ mit den trockenen Mahlzeiten überfordert ist. Viele Menschen haben einen chronischen Yin-Mangel, d. h. zu wenig Säfte; der Verzehr von trockenen Mahlzeiten verstärkt diese Problematik. Deshalb belasten trockene Mahlzeiten, sie verstärken Hitzegefühle und Unwohlsein im Bauch. Das Brot liegt quasi wie ein Stein im Magen und macht müde und träge.

Außerdem hat sich die Qualität von Brot in den letzten Jahrzehnten sehr verändert. Brot aus dem Supermarkt oder der Industriebäckerei enthält heute bis zu 200 Zusatzstoffe, technische Hilfsmittel, Triebmittel, Enzyme, die nicht deklariert werden müssen – kein Wunder, dass die Verdauungsbeschwerden zunehmen. Es ist nicht jeder Bauch geschaffen, diesen Cocktail zu verdauen. Auch wenn das alles per se nicht gesundheitsschädlich ist: Sich ständig müde und aufgebläht zu fühlen kostet Lebensqualität. Es geht anders, und ein Leben mit weniger Brotmahlzeiten ist möglich. Es braucht nur etwas Übung und einfache, schnelle Alternativen.

Übrigens, einer meiner Lieblingssätze bei Beratungen ist: Wenn Sie Lust auf Brot oder Gebäck haben, dann essen Sie bitte dazu eine Suppe oder einen Eintopf. So „schwimmt“ das Brot in der Suppe und ist leichter verdaulich – Brot ist also in Maßen erlaubt, genießen Sie es (Abb. 2.16)!

2.5.4 Warum lehnt die TCM Tiefkühlprodukte ab?

Die kritische Haltung zu Tiefkühlprodukten war in der Tat von Anfang an auch für mich etwas schwierig, als ich begann, mich mit TCM zu beschäftigen. Ich fragte meine Ausbilderinnen und bekam Antworten wie: Tiefkühlgemüse enthält kein Qi mehr. Als Beispiel wurde angeführt, dass z. B. tiefgekühlte Erdbeeren im Vergleich zu frischen Erdbeeren „arm“ aussahen, quasi ohne Qi, ohne Lebensenergie. Und es wurde mir erklärt, dass Tiefkühlprodukte die Botschaft „kalt“ beinhalten und Menschen mit Kältegefühlen dadurch weiter frieren und dass die Verdauung nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip funktioniert, und wenn die Zellwände durch das Tiefkühlen verändert sind, dann ist das Lebensmittel unkömmlicher. So weit, so gut. Ich war ja eine brave Schülerin und übersetzte das für mich. Ok, es kühlt und ist schwer verdaulich. Meine Kunden kochen Tiefkühlprodukte und

Abb. 2.16 Eine Brotmahlzeit am besten zusammen mit einer Suppe genießen!
(© scerpica/stock.adobe.com)



würzen sie, dann geht das schon. Ich arbeite in Wien, einer Großstadt, und ich verwende selbst tiefgekühlten Blattspinat oder Kohlsprossen, wenn es schnell gehen muss. Da kam bei mir die Ernährungswissenschaftlerin durch. Was soll bitte an tiefgekühlten grünen Bohnen oder Brokkoli schlecht sein? Ich komme aus einem ländlichen Haushalt, in dem Überschuss aus dem Garten eingefroren wurde, in meiner Kindheit wurde zweimal jährlich ein Schwein geschlachtet, das kam dann alles in den Tiefkühler. Meine Meinung lautet bis heute: Tiefkühlprodukte sind vertretbar, solange es sich nicht nur um Pizza und Germknödel handelt. Mein Lieblingssatz bei Vorträgen lautet: Wenn Babys aus gefrorenem Sperma und Eizellen zur Welt kommen, dann ist da noch Qi, essen Sie bitte guten Gewissens Ihr Tiefkühlgemüse (Abb. 2.17)!

2.6 Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag

Im Denken der TCM und mit dem Wissen um die Organuhr ist das Frühstück eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. In der Tat verdanke ich wohl einen Teil meines Erfolges meinen Power-Frühstück-Ideen. Die Mehrzahl meiner Kunden startet mit einem typgerechten Frühstück, welches gut sättigt und Energie gibt, in den Tag. Solch eine

Abb. 2.17 Tiefkühlge-
müse – manchmal eine
schnelle Alternative
(© Tatiana/stock.adobe.com)



Umstellung ist möglich und rasch von Erfolg gekrönt: Süßgelüste und Verdauungsbeschwerden verschwinden, die Vitalität steigt, ein Wohlgefühl stellt sich ein. Wer sein Frühstück gefunden hat, gibt es meist nicht mehr her. Urlaube oder Feiertage mit üppigen Frühstücksbuffets werden zwar genossen, aber der Unterschied ist für die meisten so gravierend, dass sie gerne wieder zu ihrem Power-Frühstück zurückkehren. Was immer Sie sich aus diesem Buch mitnehmen, ich würde mich freuen, wenn Sie Ihr Power-Frühstück finden und davon langfristig profitieren würden.

Warum sollen wir frühstücken? Die wissenschaftliche Erklärung lautet, dass wir stundenlang geschlafen und uns in dieser Zeit keine Energie zugeführt haben. Der Körper ist in der Nacht mit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen beschäftigt: Herz, Lunge und andere wichtige Organe arbeiten ohne Pause, und unsere Körpertemperatur wird konstant gehalten. Diese Nachtarbeit verbraucht körpereigene Energie. Die Kohlenhydratspeicher sind am Morgen daher leer, und die natürliche Reaktion ist ein Hungergefühl, welches durch ein nahrhaftes Frühstück befriedigt werden sollte. Ein Frühstück gibt Ihnen das Rüstzeug für die Herausforderungen des Tages. Speziell für Schulkinder ist es wichtig, zum Frühstück genügend Nährstoffe zur Aufrechterhaltung der Konzentration am Schulvormittag zu bekommen. Ernährungsexperten empfehlen, dass mit der Morgenmahlzeit 25–30 % der Tagesenergiemenge zugeführt werden sollen. Studien zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen der Leistungsfähigkeit während des Tages und einem hochwertigen Frühstück. Eine groß angelegte Studie der Universität von Chicago brachte folgendes Ergebnis: Wer nicht frühstückt, macht mehr Fehler, ist leicht reizbar und wird schneller müde.

Die Traditionelle Chinesische Medizin erklärt den Wert des Frühstücks mit der „Organuhr“. Innerhalb von 24 Stunden fließt das Qi einmal durch alle 12 Hauptmeridiane und die von ihnen versorgten Gewebe und Organe. Das bedeutet, jedes Körperorgan hat eine Uhrzeit mit der höchsten Leistungsfähigkeit (Maximalzeit) und eine Zeit, wo Erholung (Minimalzeit) ideal ist (siehe Abb. 2.19). Mit Hilfe der Organuhr können wichtige Rückschlüsse für Diagnose und Behandlung gezogen werden. Ein regelmäßiges Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr morgens kann auf eine Belastung der Leber – häufig verursacht durch spätes Abendessen und/oder Alkoholkon-



Abb. 2.18 Die Organuhr

sum – anzeigen. Die Maximalzeit von Dickdarm, Magen und Milz ist morgens zwischen 5–11 Uhr. Bei vielen Menschen zeigt sich die Funktion des Dickdarms im morgendlichen Stuhlgang. Die Aktivität der Verdauungsorgane zu dieser Tageszeit ist ideal für ein Frühstück. Mahlzeiten in dieser Zeitspanne sind für den Körper kaum belastend und werden besonders rasch und effizient in Energie umgewandelt.



Abb. 2.19 Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages (© losangela/stock.adobe.com)

Ein Frühstück ist somit doppelt ökonomisch – sowohl in finanzieller (man braucht nicht so viel zu essen, um den Körper angenehm satt zu machen) als auch in körperlicher Hinsicht (es macht nicht so schnell dick).

Zusammengefasst werden durch ein Frühstück die individuelle Leistung, die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit verbessert. Die Mahlzeit am Morgen bringt zudem Wohlbefinden und erhöht die Stimmung! Leider nimmt hierzulande die Zahl der Frühstücksmuffel zu. Zeitmangel ist der häufigste Grund für das Überspringen der Morgenmahlzeit (Abb. 2.19).

2.6.1 Was passiert, wenn das Frühstück entfällt?

Eine Zeit lang passiert gar nichts, aber die negativen Auswirkungen summieren sich. Der Verzicht auf das Frühstück kann nach einigen Jahren zu plötzlicher Gewichtszunahme bei gleichbleibendem Lebens- und Ernährungsstil führen. Die Erklärung der Traditionellen Chinesischen Medizin dafür ist ein ungenügend arbeitender Stoffwechsel. Weitere Befindlichkeitsstörungen wie z. B. Konzentrationsmangel, chronische Müdigkeit und extreme Süßgelüste machen sich bemerkbar. In Zeiten von Intervallfasten steigt der Verzicht auf das Frühstück. In meiner Praxis höre ich über unterschiedliche Erfahrungen damit. Die meisten Frauen nehmen besser ab, wenn sie morgens „kaiserlich“ frühstücken und abends nur eine kleine, leichte Mahlzeit zu sich nehmen. Der

Stoffwechsel und die „Mitte“ profitieren vom energiereichen Start am Morgen. Vorausgesetzt, das Frühstück ist typgerecht abgestimmt und sättigt gut.

Sicher ist: Ein gesundes Frühstück muss weder langweilig schmecken, noch braucht es für dessen Zubereitung besonders viel Zeit am Morgen. Ein typgerechtes Frühstück bietet folgende Vorteile:

- Es ist bekömmlich, leicht verdaulich, gibt Energie und fördert die Konzentration.
- Es sorgt für ein angenehm wohliges Gefühl im Bauch – besonders im kalten Winter.
- Es sättigt und verhindert Süßgelüste am Nachmittag.
- Es gibt eine große Auswahlmöglichkeit an Frühstücksvariationen – je nach Lust und Laune süß oder pikant.
- Es kann gut vorbereitet werden (Getreide bereits am Abend vorkochen, fertiges Kompott etc.).
- Es ist sehr preiswert, besonders im Vergleich zu Brot, Gebäck, Aufstrich, Wurst, Käse etc.
- Es sorgt für gute Laune und macht stressresistent. Die enthaltenen B-Vitamine sorgen für starke Nerven, und die Kohlenhydrate erhöhen den Serotoninspiegel.

Achten Sie bei Ihren Frühstücksgewohnheiten immer auf Ihr eigenes Gespür: Ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist ein gutes und sicheres Zeichen, dass das Frühstück oder Nahrungsmittel für Sie „richtig“ ist. Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl hingegen zeigen, dass Ihnen das Nahrungsmittel nicht guttut. Übernehmen Sie selbst Verantwortung für sich und Ihren Körper.

Frühstücksverzicht als „Diät“

Viele Menschen sind der Meinung, wenn sie das Frühstück ausfallen lassen, könnten sie ihr Gewicht besser halten und auch leichter abnehmen. Es fällt auch relativ leicht, das Frühstück ausfallen zu lassen, weil man ohnehin im Stress ist und von anderen Dingen abgelenkt wird. Ein Stehkafee ist für viele ausreichend, und man hat das gute Gefühl, den Tag bereits mit wenig oder gar keinem Essen begonnen zu haben. Das Unterbewusstsein suggeriert: Das ist gut für die Figur!

Leider ist das ein ganz grober Denkfehler. Das Frühstück ist vielmehr dazu da, das Gewicht zu kontrollieren und insbesondere den Süßgelüsten am Nachmittag vorzubeugen. Der Grund dafür ist einleuchtend und in vielen Studien weltweit bewiesen: Nüchterne Menschen bauen rasch Heißhunger auf und greifen dann völlig unkontrolliert zu Snacks und Zwischenmahlzeiten, die der Figur überhaupt nicht förderlich sind (Schokoriegel, Sandwiches, Croissants). Der Körper lässt sich nicht überlisten und holt sich im Laufe des Tages das zurück, was er zum Frühstück nicht bekommen hat. Süßgelüste sind besser zu

kontrollieren, wenn Sie am Morgen mit einem für Sie passenden Frühstück Ihre Körperzellen richtig „füttern“. Probieren Sie es aus, wählen Sie ein Frühstück, welches Ihnen gut schmeckt, und beobachten Sie Ihre Hungergefühle im Laufe des Tages. Sie werden sehen, dass Sie satt und zufrieden durch den Tag gehen, ohne Übergewicht aufzubauen. Es lohnt sich, den Tag langsam und mit einem guten Frühstück anzugehen. Denn wer morgens mit Stress startet, hetzt meistens auch den ganzen Tag über. Und wenn Sie im Laufe der Jahre fast schon verlernt haben, dem Körper nach der nächtlichen Ruhephase das zu geben, was er dringend braucht, dann hilft regelmäßiges Üben. Mit der Zeit wird sich auch wieder der Appetit einstellen, und Sie werden die neue Lebensqualität genießen.

2.6.2 Ideen für ein warmes Frühstück

In der Früh ist im Grunde (fast) alles erlaubt. Wichtig ist, dass es schmeckt und die Zubereitung nicht zu viel Arbeit macht. Manchmal muss man auch das ein oder andere ausprobieren, bis man seine Lieblingsvarianten und -rezepte gefunden hat. Im Folgenden verrate ich Ihnen einige Ideen.

Eine Suppe (Abb. 2.20) ist das klassische Frühstück in Asien. Und wenn wir mit älteren Menschen sprechen, werden wir erfahren, dass das früher auch in unseren Breiten üblich war. Suppen haben den Vorteil, dass man sie gut für einige Tage vor-



Abb. 2.20 Suppen, ein wunderbares Frühstück

Abb. 2.21 Porridge – in allen Variationen ein Genuss
(© lilechka75/stock.adobe.com)



kochen und im Kühlschrank aufbewahren kann. Morgens kann man sie dann einfach kurz auf dem Herd erwärmen oder auch in der Thermoskanne mit zur Arbeit nehmen, falls das Frühstück erst dort eingenommen wird. In die Suppe kann auch alles hinein, was schmeckt und Freude macht: Gemüse, Hülsenfrüchte, Eier, Nüsse, Samen, Getreide – von der Konsistenz kann sie cremig oder stückig sein und vom Geschmack eher mild oder würziger und leicht scharf. Und die Zubereitung ist denkbar einfach. Einen Topf Wasser auf den Herd stellen und hineingeben, was schmeckt: Gemüse der Saison, bunt und farbenprächtig, Hülsenfrüchte, Tofu oder versprudelt Ei. Die Zugabe von Eiweiß sorgt für eine gute Sättigung. Kartoffeln oder Getreide als Energiespender dazu, 15 bis 20 Minuten kochen, pürieren oder im Ganzen belassen, Gewürze oder frische Kräuter dazu, und fertig ist ein bekömmliches Frühstück.

Die klassischen Zutaten für einen Brei sind in Wasser oder Milch gekochte Getreideflocken (Abb. 2.21). Ob die Milch vom Tier oder in Form von Soja- oder Getreidemilch verwendet wird, obliegt den persönlichen Vorlieben und der Verträglichkeit. Die Konsistenz eines Breis kann von eher flüssig bis fest sein. Sie selbst wissen am besten, wie Ihnen der Brei schmeckt und gut tut. Im Prinzip kann jede Müsliemischung die Basis dazu bilden. Schneller geht es am Morgen, wenn die Flocken bereits über Nacht eingeweicht wurden, die Kochzeit reduziert sich dann auf etwa 5 Minuten. Breie aus groben Flocken, die noch nicht eingeweicht wurden, sollten 15–20 Minuten gekocht werden. Die Verwendung von vorgedämpften Flocken hilft, morgens Zeit sparen, auch die sind in 4–5 Minuten weich und verzehrbar. Das klassische Porridge besteht aus Haferflocken mit Milch, verfeinert mit Zimt, Zucker oder Honig und Obst nach Saison. Wenn das Obst schön reif und dadurch süß ist, braucht man meist keinen zusätzlichen Zucker oder Honig.

Ein warmes Frühstück mit mehr Struktur, also nicht ganz so flüssig oder breiig, kann aus gekochtem Getreide wie z. B. Hirse oder Quinoa bestehen. Auch hier kann in alle Richtungen experimentiert werden. Manche lieben Getreide mit Gemüse, Kürbiskernen und einem weichen Ei, andere bevorzugen die süßen Varianten wie Hirse mit Walnüssen und Apfelkompott. Gekochtes Getreide hat den Vorteil, dass es gut vorgekocht werden kann oder dass auch Reste vom Abendessen verwertet werden können.

Abb. 2.22 Congee – traditionelle chinesische Reissuppe (© pulia/stock.adobe.com)



In China gilt Reissuppe (chin. „Shi Fan“, engl. „Congee“) als Medizin und ist ein typisches Frühstück. Zubereitet wird Congee mit einer Tasse Naturreis und 8–10 Tassen Wasser. Alles in einem großen Topf mit Deckel aufkochen und dann 2–3 Stunden bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Das lange Köcheln ist erstens eine wichtige Unterstützung für die Verdauung (der Brei ist quasi vorverdaut), und der Geschmack wird fein süßlich. Der fertige Brei ist 3–5 Tage im Kühlschrank haltbar. Bei Bedarf 1–2 Schöpflöffel entnehmen und mit Obst oder Gemüse verfeinert servieren (Abb. 2.22).

Probieren Sie es aus. Wählen Sie auf den folgenden Rezeptseiten ein Frühstück aus, das Ihnen gut schmeckt, und achten Sie im Laufe des Tages auf Ihre Hungergefühle. Sie werden sehen, dass Sie satt und zufrieden durch den Tag gehen, ohne Übergewicht aufzubauen. Es lohnt sich, den Tag langsam und mit einem guten Frühstück zu beginnen. Denn wer morgens mit Stress startet, hetzt meistens auch den ganzen Tag über. Und wenn Sie im Laufe der Jahre fast schon verlernt haben, dem Körper nach der nächtlichen Ruhephase das zu geben, was er dringend braucht, dann hilft regelmäßiges Üben. Mit der Zeit wird sich auch wieder der Appetit einstellen, und Sie werden die neue Lebensqualität genießen.

2.6.3 Vital in den Tag – das richtige Frühstück für jeden Typ

Im Idealfall macht das Frühstück 25–30 % der täglichen Kalorienmenge aus. Wer sich für Getreidebrei oder Suppen nicht so recht erwärmen kann, braucht wahrscheinlich etwas anderes, um richtig durchstarten zu können. Jeder Mensch ist anders! Das gilt ganz besonders für das Frühstück. Was dem einen gut bekommt, kann für den anderen wenig verträglich sein. Es gibt viele unterschiedliche Ernährungsempfehlungen für das Frühstück. Die einen empfehlen nur rohes Obst, andere raten zu „Vollwertigem“ mit Vollkornbrot und Belag nach Gusto, sogar das Streichen des Frühstücks wird in manchen Ernährungsrichtungen empfohlen. Was ist richtig? Als Orientierung gilt, dass jede Mahlzeit ausreichend sättigen soll, d. h., dass 4–6 Stunden nach dem Essen kein Hungergefühl auftreten sollte. Menschen, die einen gut funktionierenden Stoffwechsel haben, regelmäßige Bewegung haben und meist keine Gewichtsprobleme kennen, werden in der Regel durch Müsli, Brot oder Getreidebrei gut satt. Andere, die sich sehr schwertun, ihr Gewicht zu halten, häufig Heißhunger auf Süßes verspüren und insgesamt mit der Ernährung „hadern“, sind häufig Eiweiß-Typen und brauchen morgens richtig kraftvolle Energiespender, bevorzugt mit einem höheren Eiweiß- und Fettanteil. Das können Eierspeisen mit Gemüse, Hühnersuppen oder auch ein Aufstrich aus Avocado und Kürbis- und/oder Sonnenblumenkernen sein.

Im Groben teilt die integrative Ernährung Menschen in drei Typen ein:

- Der „Kohlenhydrat-Typ“ wird durch ein kohlenhydratreiches Frühstück mit Müsli, Brot oder Getreide(brei) und Obst oder Gemüse angenehm satt, fühlt sich energiegeladen und kommt mit vegetarischen Mahlzeiten sehr gut zurecht – ohne ausgeprägte Süßgelüste.
- Der „Eiweiß-Typ“ braucht bereits morgens etwas Deftiges, Gehaltvolles. Viele merken den Unterschied, wenn am Wochenende einmal ein Brunch mit Schinken, Ei oder Omelette verzehrt wird. Erst dann entsteht ein Sättigungsgefühl und lässt sie nicht gleich wieder zum Kühlschrank wandern. Eiweiß-Typen sind mit klassischen TCM-Frühstücksideen wie Porridge oder Hirsebrei mit Obst nicht satt zu bekommen, und sie sind häufig von Süßgelüsten geplagt, auch tagsüber. In der Praxis zeigt sich das häufig bei Menschen, die sich vorwiegend vegetarisch ernähren, z. B. Gemüse mit Beilage (Reis, Kartoffeln, Nudeln), und nach dem Essen braucht es unbedingt etwas Süßes. Ein klassischer Fall von „die Körperzelle hat nicht bekommen, was sie braucht“, und typische vegetarische Mahlzeiten in unseren Breiten sind meist unausgewogen – es fehlt eine Eiweißquelle wie Bohnen, Tofu, Nüsse. Im Praxisalltag finden sich bei Übergewichtigen bei mir fast immer Eiweiß-Typen. Sie folgen den gängigen Ernährungsempfehlungen mit vielen Kohlenhydraten als Basis, werden davon nicht wirklich satt, essen mehr oder vor allem Süßes als Ausgleich.
- Der „Misch-Typ“ braucht ganz normale, ausgewogene Mahlzeiten. Er reguliert sich meist selbst, indem er an einem Tag mehr oder weniger Kohlenhydrate zu sich nimmt. In der Regel haben Misch-Typen keine Gewichtsprobleme. Sie spüren gut, was ihr Körper braucht, und sie wählen flexibel aus.

► Viele Menschen sind Misch-Typen, aber durch unausgewogene (vegetarische, vegane) Mahlzeiten sind sie kurzzeitig in eine Eiweiß-Unterversorgung gerutscht. Starke Süßgelüste und ständiger Heißhunger sind wichtige Zeichen

dafür. Sobald die Eiweiß-Versorgung optimiert wird (siehe Seite xy) sind entspannte Frühstücksmahlzeiten nach Lust und Laune möglich!

Achten Sie bei Ihren Frühstücksgewohnheiten immer auf Ihr eigenes Gespür: Ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist ein gutes und sicheres Zeichen, dass das Frühstück oder Nahrungsmittel für Sie „richtig“ ist. Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl hingegen zeigen, dass Ihnen das Lebensmittel nicht guttut. Übernehmen Sie selbst Verantwortung für sich und Ihren Körper, und wählen Sie in Zukunft Ihr Lieblingsfrühstück selbstbewusst aus.

Gut vorbereitet in den Tag

Ihnen gefällt die Idee eines warmen Frühstücks? Sie verwerfen den Gedanken aber schnell, weil das nach Zeitaufwand klingt, den Sie morgens nicht einplanen wollen? Kein Problem, Getreide oder Suppe lassen sich vorkochen und mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren. Anbei ein paar Tipps für die Vorbereitung, dann bleibt am Morgen noch genug Zeit für anderes:

- Müsli/Getreideflocken bereits am Vorabend einweichen und morgens dann nur noch kurz aufkochen und mit Obst, fertigem Kompott oder Fruchtmus vermischen.
- Getreidebrei, Hirse oder Haferflocken kann man ebenfalls vorkochen und zum Frühstück dann mit Kompott oder einer Gemüsemischung aufwärmen.
- Eiweiß-Typen können morgens Reste vom Vortag wie Suppe, Gemüse oder Fleisch genießen.

Variieren Sie Ihr Frühstück der Jahreszeit entsprechend: Im Sommer wirken Melonen, Tomaten, Gurken, Paprika, Orangensaft und Ähnliches angenehm erfrischend bzw. kühlend. Im Winter sollte man warme Speisen und Getränke bevorzugen, die Gewürze Ingwer und Zimt wirken zusätzlich wärmend. Wer leicht friert, sollte auf jeden Fall schon morgens etwas Warmes (Grieß- oder Haferbrei, Suppe etc.) essen oder trinken. Vor allem kalte Milchgetränke, die häufig sehr schnell getrunken werden, sind fürs Frühstück in der kalten Jahreszeit nicht zu empfehlen.

Und hier gleich ein Blitzrezept zum Ausprobieren:

Couscous mit Amarant und Rosinen (Abb. 2.23)

Für eine Portion in eine Schüssel 2 EL Rosinen und 5–6 EL Couscous (vorgegartes Hartweizengrieß) geben und mit ca. 200–250 ml heißem Wasser aufgießen, 5 Minuten stehen lassen. Dann noch 2–3 EL Amarantpops (in jedem Reformhaus erhältlich) sowie eine Portion frisches Obst (z. B. Äpfel, Marillen bzw. Aprikosen oder Heidelbeeren) dazugeben und nach Belieben mit Zimt, Kardamom oder Vanille abschmecken, umrühren und genießen.

Abb. 2.23 Couscous mit Amarant, Rosinen und Marillen (© Светлана Монякова/stock.adobe.com)



Gut gefrühstückt ist halb gelernt

Auch wenn es viele Kinder und Jugendliche nicht gerne hören: Das Frühstück ist auch für einen guten Start in den Schultag wichtig. Nachts werden unsere körpereigenen Energiespeicher geleert, und wenn diese morgens nicht aufgefüllt werden, leiden Aufmerksamkeit und Konzentration. Außerdem steigt die Gefahr, beim ersten Anzeichen von Hunger zu Süßem oder Fettigem mit vielen Kalorien, jedoch wenig wertvollen Nährstoffen zu greifen.

Getreide liefert wertvolle Kohlenhydrate und Vitamine des B-Komplexes wie beispielsweise Vitamin B1 (Thiamin). Ein leichter Mangel ist bei Schulkindern gar nicht so selten und kann zu Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen führen. Rohes Getreide oder Müsli­flocken sind schwer verdaulich und daher für Kinder nur bedingt geeignet. Bei Frühstückszerealien wie Cornflakes sollten Sie darauf achten, dass der Zucker­gehalt möglichst gering ist. Eine mögliche Alternative ist es, Sesamknäckebrot mit den Fingern zu zerdrücken und ähnlich wie Cornflakes in Milch oder Joghurt einzurühren. Dazu geben Sie dann Sonnenblumenkerne, Nüsse oder Beeren.

Viele Kinder und Jugendliche frühstücken ungerne, weil sie am Morgen einfach nichts „runterbringen“. Auch wenn es schwerfällt, die „Lerntiger“ sollten nicht ganz nüchtern in die Schule gehen, da sonst ein frühes Leistungs­tief droht. Frühstücksverweigerer sollten zumindest etwas trinken, einen warmen Tee, mit (hei­ßem) Wasser verdünnten Apfel- oder Birnensaft oder einen warmen Kakao, der auch mit Soja- oder Reismilch zubereitet werden kann. Wird morgens nur eine Kleinigkeit gegessen, sollte der Vormittagssnack auf jeden Fall größer ausfallen. Folgende Tipps und Tricks können helfen, Frühstücksverweigerer aus dem Bett und an den Tisch zu locken:

- Abwechslung und Neues: Sorgen Sie für Abwechslung, und versuchen Sie immer wieder mal was Neues: Aufstriche mit Kräutern und Gewürzen, nach Zimt und Nelken duftendes Apfel- oder Birnenkompott, frische Beeren zum Getreidebrei, Gemüsesuppen mit Grieß, Eierspeisen oder Spiegeleier und dazu Kräuter- und Früchtetees.
- Farbenfroh in den Tag: Ein freundlich gestalteter Frühstückstisch zaubert auch einem schlecht gelaunten Morgenmuffel ein Lächeln ins Gesicht. Für Farbe sorgen Obst und Gemüse, Frucht- und Gemüsesäfte, bunte Servietten oder diverse Dekorationsmaterialien.
- Ruhiger Start in den Tag: Entspannte Musik im Hintergrund und eine ruhige, gelassene Stimmung ohne Hektik können den Start in den Tag erleichtern. Laute Radiomusik mit Nachrichten, Wetter- und Verkehrsbericht sorgen häufig für Unruhe und lassen den Stresspegel ansteigen.
- Zeit zum Munterwerden: Manche Kinder brauchen morgens etwas länger, bis sie so richtig in die Gänge kommen. Für das Frühstück sollte unbedingt genügend Zeit zur Verfügung stehen. Ein hastig runtergeschlungener Morgenimbiss ist kein guter Start in den Tag – wecken Sie Ihr Kind lieber rechtzeitig.

Achten Sie bei Ihrem nächsten Frühstück einmal auf die Dauer der Sättigung und beobachten Sie, wann Sie wieder Hunger bekommen. Wenn Sie rasch hungrig sind, probieren Sie ein anderes Frühstück aus, z. B. mit mehr Eiweiß (Ei, Nüsse etc.). So können Sie ganz einfach herausfinden, welcher Stoffwechseltyp Sie sind. Unter www.integrative-ernaehrung.com/auftakt können Sie mit dem Gutschein-Code „IE-Auftakt“ einen kostenlosen Online-Kurs herunterladen, der Sie Schritt für Schritt anleitet – inklusive Rezepten.

Kohlenhydrate, Eiweiß und Zucker

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Sie stehen in Form von Glukose (Traubenzucker) schnell zur Verfügung. In der Fachliteratur werden Kohlenhydrate auch als „Muskelbenzin“ bezeichnet. Sie werden in drei Gruppen eingeteilt:

- Kohlenhydrate, die der Körper besonders schnell aufnehmen kann: aus Mehl, Zucker, Kartoffeln, Mais und anderen stärkehaltigen Lebensmitteln oder aus Obstsaften
- Kohlenhydrate, die der Körper nur langsam aufnehmen kann: aus Vollkornprodukten, Vollkornmehl, Obst und Gemüse
- Kohlenhydrate, die vom menschlichen Körper nicht oder nur schwer abgebaut werden können: die Ballaststoffe

Die gesund erhaltende Funktion der Ballaststoffe beruht darauf, dass diese Stoffe im Magen-Darm-Trakt stark aufquellen. Das Sättigungsgefühl wird dadurch erhöht, und eine Vielzahl unerwünschter Stoffe wird im Darm durch Ballaststoffe absorbiert und wegtransportiert. Ballaststoffe verzögern außerdem den Verdauungsprozess – es wird gründlicher verdaut und eine länger andauernde Sättigung erzielt. Außerdem regen Ballaststoffe die Darmfunktion an und beugen daher einer Verstopfung vor.

Eiweiß (Protein)

Das Wort Protein stammt aus der griechischen Sprache (griech. protos = der Erste oder das Wichtigste). In der Tat ist Protein oder Eiweiß der wichtigste Baustein aller lebenden Zellen, denn ohne Eiweiß gibt es kein Leben. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fett kann Eiweiß im Körper nicht gespeichert werden und wir sind daher auf die regelmäßige Zufuhr angewiesen. Mit der Nahrung aufgenommene Proteine werden im Magen-Darm-Trakt verdaut und in die einzelnen Bausteine – die Aminosäuren – zerlegt. Diese werden dann in den Blutkreislauf aufgenommen und zum Aufbau körpereigener Proteine verwendet. Menschen sind in der Lage, viele dieser Aminosäuren auch selbst aufzubauen, aber für acht Aminosäuren fehlt uns diese Fähigkeit. Diese acht Aminosäuren sind somit essenziell, das bedeutet, es ist lebenswichtig, dass wir sie in ausreichender Menge mit der Nahrung zuführen.

Im Zusammenhang mit der Wichtigkeit von Eiweiß in der täglichen Nahrung ist der Begriff der biologischen Wertigkeit interessant. Die biologische Wertigkeit (BW) von Nahrungseiweiß gibt an, wie viel Gramm Körpereiwweiß durch 100 g des betreffenden Nahrungseiweißes aufgebaut werden können. Als Bezugswert für die biologische Wertigkeit (BW = 100) dient das Vollei-Protein. Jedoch ergibt eine Mischung aus 36 % Ei-Protein und 64 % Kartoffel-Protein die bisher höchste biologische Wertigkeit (BW = 137). Der Grund dafür ist, dass sich die Eiweißstoffe von verschiedenen Nahrungsmit-

teln in ihrem Aminosäurespektrum gegenseitig ergänzen und aufwerten können. Somit wird insgesamt eine viel höhere biologische Wertigkeit erzielt. Je höher die biologische Wertigkeit eines Eiweißstoffes ist, desto geringere Mengen braucht der menschliche Körper.

Grundsätzlich ist tierisches Eiweiß für den Menschen biologisch hochwertiger als pflanzliches Eiweiß. Dennoch sollte man darauf achten, den Großteil seiner Eiweißzufuhr aus pflanzlichen Nahrungsquellen zu beziehen, da eine hohe Aufnahme tierischen Proteins immer auch eine große Menge meist unerwünschter Begleitstoffe enthält, wie z. B. Purine, Cholesterin und Fett (Tab. 2.8).

Zucker und Süßungsmittel – versüßen den Morgen

Unser Leben ist ohne Zucker nicht denkbar. Studien zufolge nehmen Europäer im Jahr an die 45 kg Zucker zu sich. Für Kinder bedeutet das, dass sie jährlich mehr als ihr Körpergewicht an Zucker vernaschen. Durch ein Übermaß an Zucker in Lebensmitteln kommt es immer häufiger zu Störungen im Stoffwechsel. Die Folge: ernährungsabhängige Krankheiten wie Übergewicht und Diabetes sind im Vormarsch. Es gibt natürliche Alternativen zu weißem Fabrikzucker, aber auch diese sollten mit Zurückhaltung verwendet werden. Kein Süßungsmittel ist „gesund“! Achten Sie daher auf eine Ernährung, die von Natur aus süß ist und die Zugabe von Süßungsmitteln nicht erfordert. Gerade Kinder sollten nicht von klein auf darauf „konditioniert“ werden, alles zu süßen. Sie verlernen sonst, den Eigengeschmack der Zutaten wahrzunehmen.

Tab. 2.8 Biologische Wertigkeit (BW) verschiedener Proteine (nach Elmadfa 2004)

BW	Lebensmittel/Kombinationen
100	Vollei
94	Fisch
85	Schweinefleisch
76	Kartoffeln
72	Kuhmilch
72	Bohnen
47	Weizenmehl
136	Vollei + Kartoffeln
125	Milch + Weizenmehl
123	Vollei + Weizenmehl
99	Bohnen + Mais

2.6.4 Getreide – geballte Kraft im kleinen Korn

Klein, aber oho. So klein Getreidekörner sind, so viel haben sie zu bieten. Für fast alles, was der stressige Alltag von uns fordert, hat Getreide Inhaltsstoffe, die uns unterstützen. Eisen für das Immunsystem, Kieselsäure für schöne Nägel und Haare, Magnesium für Muskeln und Herz, B-Vitamine für starke Nerven. Getreide ist eine Zuchtform von Gräsern und gehört zu den jahrtausendealten Begleitern des Menschen. In der richtigen Menge und Kombination sind Getreide keine Dickmacher! Ich lade Sie ein, Getreide einmal aus der Perspektive der integrativen Ernährung zu betrachten. Sie werden erstaunt sein, was die einzelnen Sorten zu bieten haben. Getreide ist auch ideal als Start in den Tag. Im Anschluss finden Sie Frühstücksrezepte zum Ausprobieren.

Aus Sicht der TCM hat Getreide mit seinem süßlichen Geschmack und seiner gelben Farbe vor allem eine die Mitte (Milz und Magen) stützende Wirkung. Als wichtiges Grundnahrungsmittel verleiht Getreide Kraft (Qi), und im hektischen Alltag mit wenig Zeit für ein gutes Essen helfen Mahlzeiten mit Getreide, die Herausforderungen zu meistern. Gekochtes Getreide hilft auch, die Säfte zu vermehren, vor allem in Form von Gemüseeintöpfen oder -suppen mit Getreide. Getreide wird präventiv, aber vor allem auch therapeutisch bei Verdauungsproblemen, Trägheit, Müdigkeit und Kraftlosigkeit eingesetzt. Weizen wirkt beispielsweise kühlend und beruhigend, d. h., überaktive Kinder werden durch einen Weizengrießbrei am Abend ruhiger. Hafer wärmt und aktiviert: Ein Haferflocken-Porridge mit Obst am Morgen macht also wach und fördert die Konzentration. Jedoch haben die verschiedenen Getreidearten eine leicht befeuchtende Tendenz, was in Verbindung mit Süßungsmitteln und bei übermäßigem Verzehr auch Übergewicht fördern kann.

Bei empfindlicher Verdauung ist es wichtig, auf die Bekömmlichkeit zu achten. Seit der Steinzeit versucht die Menschheit Getreide zu verarbeiten, indem sie es mahlt, sprich den Keimling und die Schalen (Schälkleie) vom Mehlkörper trennt. Die gängigsten Methoden dafür sind das Dreschen und Stampfen im Mörser. Neben dem Schälen und Sieben wurde vor ca. 5000 Jahren der Sauerteig „erfunden“, um schwer verdauliches Getreide durch Fermentation genießbar zu machen. Eine klassische Sauerteigführung dauert mehr als 24 Stunden, ist daher sehr aufwendig und erfordert viel Geschick. Aus Kostengründen wird in der modernen Bäckerei auf Backtriebmittel gesetzt, was bei vielen Menschen zu Verdauungsproblemen führt.

Im Ernährungsberatungsalltag ist es mir wichtig, meine Klienten zur Verwendung einer großen Vielfalt von Getreide zu motivieren, das verhindert Unverträglichkeiten. Außerdem halte ich es für psychologisch besser, wenn Sie sich auf die Vielfalt der „neuen“ Getreide konzentrieren, als sich gedanklich immer nur damit zu beschäftigen, was Sie vielleicht nicht dürfen oder sollten! In Zeiten der „Leber-Qi-Stagnation“-Epidemie (wir sind leider fast alle davon betroffen), verstärken solche Verbote meiner Erfahrung nach nur die Stagnation. Dabei gibt es so viele verschiedene Alternativen. Und wenn meine Kunden darauf hingewiesen werden sowie Tipps zur Verwendung und Zubereitung erhalten, dann fällt es meist gar nicht mehr

auf, dass – welch Zauberei – seit Tagen oder Wochen kein Weizen gegessen wurde oder sich die Zufuhr zumindest stark vermindert hat! Die meisten Beschwerden sind dadurch wie weggeblasen – genussvoll und ohne Verbote!

Weizen – gut oder böse?

Weizen – eine seit jeher traditionell bei uns genutzte Getreidesorte – kam in letzter Zeit ins Gerede. Nicht nur Bücher wie *Die Weizenwampe* warnen vor dem Verzehr von Weizen, auch Ärzte und Therapeuten stellen vermehrt Unverträglichkeiten gegen Weizen fest. Warum ist das so? Ein Grund liegt in den neuen Zuchtsorten. In den letzten Jahrzehnten wurde Weizen zu einem Hochleistungsgetreide gezüchtet. Viel Gluten sollen die Körner enthalten, um eine ausgezeichnete Backfähigkeit zu gewährleisten und die Körner industriell gut verarbeiten zu können. Gluten ist aber gleichzeitig der Eiweißbestandteil im Getreide, der vielen Menschen Beschwerden verursacht, gemeinsam mit dem gestiegenen Anteil an ATIs (Amylase-Tripsin-Inhibitoren) im Weizen (siehe Seite xy). Ein zweiter Grund ist, dass wir scheinbar verlernt haben, bei Getreide abwechslungsreich auszuwählen. Unser Körper hätte weniger Probleme, wenn wir Gluten auch in Form von Gerste, Roggen, Dinkel, Grünkern, Bulgur oder Kamut aufnehmen oder glutenfreie Sorten (Reis, Mais/Polenta, Buchweizen, Quinoa, Amarant) regelmäßig bevorzugen. In der Realität essen wir morgens meist Weizenbrot oder -gebäck, mittags Nudeln aus Weizen und abends vielleicht Pizza – auch aus Weizenmehl gemacht. Das ist eine Überlastung unseres Stoffwechsels und führt häufig zu Unverträglichkeiten und Beschwerden. Dabei wäre es ganz einfach: morgens ein Porridge oder Müsli aus Haferflocken mit Obst und Nüssen, mittags als Beilage Getreidereis, zum Beispiel Dinkel- oder Nacktgerstenreis, und abends eine Gemüsesuppe mit Polenta. Klingt das nicht auch köstlich? So ganz ohne Weizen!

Wohlgemerkt: Die hier angeführten negativen Wirkungen von Weizen beziehen sich auf den „modernen“ hochgezüchteten Weizen. Sämtliche „alten“ Getreidesorten, die ebenfalls Vertreter der Weizenfamilie sind, wie Emmer, Einkorn, Dinkel oder Kamut, werden häufig – trotz Weizenunverträglichkeit – sehr gut vertragen.

Menschen mit „echter“ Glutenunverträglichkeit (wird im Säuglings- oder Kleinkindalter Zöliakie, im Erwachsenenalter Sprue genannt) müssen alle glutenhaltigen Getreidesorten wie Weizen (Hartweizen, Weichweizen, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer), Roggen, Gerste und Hafer, in besonders stark ausgeprägten Fällen auch Wildreis meiden, um Schäden an der Darmschleimhaut und deren Folgen zu vermeiden. Als Alternativen bieten sich Reis, Mais, Hirse, Amarant, Quinoa und Buchweizen an.

2.6.5 Müsli – gekocht am wertvollsten

„Müsli“ kommt ursprünglich von Mus, eine Tradition aus der Schweiz, wo morgens ein gekochter Getreidebrei auf den Tisch kam. Mit der Zeit – vielleicht, weil es immer schneller gehen musste und die Menschen es eilig hatten – wurde daraus ein Frühstück mit rohen Flocken, rohem Obst und Milch oder Joghurt. Aus rein ernährungswissenschaftlicher Sicht betrachtet ist das optimal: wertvolles Eiweiß und Kalzium aus der Milch, Vitamine vom frischen Obst und langsam verfügbare Kohlenhydrate mit vielen Mineralstoffen aus dem Getreide – ein wahrer Kraft- und Energiespender. In der Realität gibt es aber viele Menschen, denen dieser rohe „Körnerbrei“ richtig schwer im Magen liegt, Blähungen verursacht und müde macht, statt Energie zu verleihen. Woran liegt das? Leider ist nicht jeder mit einer guten Verdauungskraft – einem guten Verdauungsfeuer – gesegnet. Aus Sicht der TCM brauchen wir Wärme und Energie, um die in unsere Verdauungsorgane kommende Nahrung zu verwerten, quasi zu kochen. Menschen, denen ständig kalt ist, fehlt diese Verdauungsenergie. Die Zufuhr eines rohen, kalten Müslis bedeutet dann de facto, dass das ohnehin schwache Verdauungssystem die nächsten Stunden damit beschäftigt ist, diese kalte, grobe und rohe Nahrung auf Körpertemperatur zu bringen und mühsam zu verwerten. Der Körper muss viel Energie in den Prozess investieren, damit letztendlich Energie aus der unbekömmlichen Nahrung herausgeholt werden kann. Das dauert lange – deshalb sind solche Menschen in der Regel von einem solchen Essen auch lange satt, weil es schwer im Magen liegt – und ist im Grunde ineffizient. Außerdem fehlen die Kraft und Vitalität, die eigentlich das Frühstück liefern sollte. Probieren Sie einmal aus, wie es Ihnen geht, wenn das Müsli gekocht und warm gegessen wird. Im Idealfall fühlen Sie sich wohligh warm, gut gesättigt, aber ohne Schweregefühl im Bauch – so richtig fit und vital.

Fallbeispiel

Weibliche Patientin, 51 Jahre alt, 3 Kinder, verheiratet, Angestellte, mit einem Befund „beginnende Osteoporose“, möchte Info zur besseren Kalziumversorgung.

Seit Jahren chronische Verdauungsstörungen mit Durchfallepisoden, „kaltem“ Magen und Energiemangel. Wind, Kälte und Nässe verschlechtern die Beschwerden.

Körpergröße: 166 cm, Körpergewicht: 64 kg

Zunge: schmaler Zungenkörper, blasse Zungenfarbe, feuchte Oberfläche, dicker, weißer Belag nahezu über die gesamte Zungenoberfläche, Zahneindrücke beidseits deutlich

Puls: schwach, langsam, tief

Die Ernährungsanamnese ergab: überwiegend pflanzlich orientierte Vollwertkost, viele Milchprodukte, Joghurt zum Frühstück bzw. Müsli, mittags Kantinenessen, fettreduzierte Mahlzeiten, vermeidet Haushaltszucker, Weißmehlprodukte und Schweinefleisch, bevorzugte Getränke sind Kamillen-

Fenchel- und Scharfgarbartee oder zwischendurch Buttermilch und Kefir. Die Ernährungsanamnese zeigt, dass die Frau sich fast ausschließlich kühl/kalt, nass und feucht ernährt, keinen geregelten Essrhythmus einhält und abends oft zu viel, spät und feucht isst (z. B. Joghurt mit Obst oder Käsebröte).

Bei der Geschmacksverteilung fällt auf, dass Bitterstoffe nahezu ganz fehlen und die anderen Geschmacksrichtungen viel zu einseitig in den Mahlzeiten vorkommen. Die chinesische Diagnose zeigt Schwäche des Yang der Funktionskreise Niere und Milz, Stagnation des Qi im Funktionskreis Leber sowie die pathogenen Faktoren Kälte und Feuchtigkeit.

Empfehlungen zur integrativen Ernährung: warmes TCM-Frühstück (Porridge mit Nüssen und Obst, Quinoabrei mit Birnenkompott und Kardamom), mindestens eine weitere gekochte, bekömmliche Mahlzeit; Ziel: den Körper wärmen, Feuchtigkeit ausleiten, Schleim transformieren.

Reduktion von kalten Speisen und Getränken, Anwendung wärmender Garmethoden bei der Zubereitung der Lebensmittel. Der Hauptaspekt lag auf der Umstellung des Frühstücks auf einen warmen Getreidebrei (kalzium- und eiweißreiche Getreide wie z. B. Amarant und Quinoa) mit gedünstetem Obst, Nüssen und Gewürzen (Zimt). Die Kantinenmahlzeit wurde auf eine bessere Eiweißversorgung optimiert und wenn möglich auch durch mitgenommenes Essen ersetzt. Spezielle Hinweise auf wärmende Gewürze/Tees und die Einsatzmöglichkeiten bitter schmeckender Lebensmittel zur Transformation von Nässe und Feuchtigkeit.

Nach den Kriterien der westlichen Ernährungsmedizin hätte diese Frau eigentlich gar keine Osteoporose entwickeln können/dürfen. Alle uns bekannten Nährstoffe zum Aufbau und Erhalt einer guten Knochensubstanz hatte sie schon immer auf dem Speiseplan. Sie ernährte sich also im westlichen Sinne sehr gesund und bewusst. Dieser „Widerspruch“ lässt sich mit dem ganzheitlichen Blick und dem Verständnis über individuelle Konstitutionstypen (in ihrem Fall Kälte, Yang-Mangel) erklären, verstehen und korrigieren.

Kühle/kalte und feuchte Speisen haben ihr Qi der Funktionskreise Milz und Niere über die Jahre sehr geschwächt. Im Verlauf der Ernährungsumstellung konnten innerhalb von zwei Monaten die „Kälte“ im Magen, der Energiemangel und die Durchfallepisoden nahezu beseitigt werden. Aus ernährungsmedizinischer Sicht wurden ärztlicherseits wegen der Befunde ein Kombinationspräparat aus Kalzium und Vitamin D zur Substitution verordnet.

Tipps zur Stressbewältigung und zum Ausgleich (Sport, Bewegung), um der berufsbedingten Stagnation des Qi des Funktionskreises Leber entgegenzuwirken, runden das Beratungsgespräch ab. Insgesamt haben sich die Lebensqualität der Patientin und der Ernährungszustand entscheidend verbessert, wenn auch immer wieder einmal – stressbedingt – Episoden von Verdauungsstörungen vorkommen.

Die Kombination der westlichen und chinesischen Ernährung und Diätetik bietet in Form einer integrativen Ernährungstherapie ein flexibles, patientenorientiertes und undogmatisches Konzept, welches mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln und einfachen Rezepten gut umgesetzt werden kann.

2.6.6 Frühstückszrepte zum Ausprobieren

Im Folgenden finden Sie Rezepte zum Ausprobieren. Gönnen Sie sich ein Power-Frühstück und achten Sie auf Sättigung und Energieniveau!

Grießbrei mit Beeren (Abb. 2.24)

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 ml Wasser oder Milch
- 40 g Grieß (Kamut-, Dinkel-, Weizengrieß)
- 200 g frische Beeren (z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
- einige Blätter Zitronenmelisse
- Honig nach Geschmack
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Leinöl

Abb. 2.24 Grießbrei
(© ricka_kinamoto/stock.adobe.com)



Zubereitung:

Wasser oder Milch in einem Topf erhitzen, Grieß einrühren, einmal aufkochen und auf kleiner Flamme 4–5 Minuten ausquellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben.

In der Zwischenzeit Beeren waschen und Zitronenmelisse fein hacken.

Grießbrei mit Honig und Zitronensaft abschmecken und in zwei Schüsseln anrichten. Je 1 EL Leinöl und die Beeren darauf verteilen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Tipp: Der Grießbrei schmeckt ebenso gut mit einem geriebenen Apfel und Zimt oder anderen saisonalen Obstsorten. Zum Verfeinern eignen sich geriebener Ingwer, Kardamompulver oder Kokosflocken.

Info: Aus westlicher Sicht ist das ein kohlenhydratreiches Frühstück. Eiweiß-Typen sind mit diesem Frühstück nur 1–2 Stunden satt. Diese sollten das Frühstück mit 30 g Nüssen pro Portion ergänzen oder 2 EL Nussmus, z. B. Mandelmus, zufügen.

Buchweizen mit Apfel*Zutaten für 2 Portionen:*

- 1 Tasse Buchweizen
- 2 Tassen Wasser
- 2 Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 100 ml Schlagobers (Schlagsahne)
- 1 Prise Bourbonvanille (oder Mark einer halben Vanilleschote)
- 50 g Mandeln, grob gehackt
- Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Buchweizen mit Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Schlagobers mit Vanille aufschlagen.

Buchweizen mit Apfelraspeln und Mandeln verrühren und mit Honig abschmecken. In zwei Schüsseln aufteilen und jeweils mit etwas Schlagobers servieren.

Info: Buchweizen hat im Vergleich zu Grießbrei eine niedrigere glykämische Last und hält länger satt. Die Beigabe von Mandeln und Fett in Form von Schlagobers macht das Frühstück ausgewogener und sättigt vor allem Stoffwechsel-Misch-Typen sehr gut.

Buchweizen

Buchweizen ist eigentlich kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs und damit ein enger Verwandter von Sauerampfer und Rhabarber. Die genügsame Pflanze, auch Heidekorn genannt, gedeiht am besten auf Heide- oder Sandböden. Buchweizen ist ungeröstet oder geröstet, als ganzes Korn, Schrot oder Mehl im Handel erhältlich und wie Getreide zu verarbeiten. Der Geschmack erinnert entfernt an Haselnüsse. Buchweizen enthält große Mengen der essenziellen Aminosäure Lysin sowie nennenswerte Mengen an Eisen, Kalium und B-Vitaminen. Buchweizen gilt als leicht verdaulich und ist glutenfrei (Abb. 2.25).

Haferflocken-Crunchy

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 EL Sesam
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 6 EL Haferflocken
- 2 EL Butter
- 1 EL Honig
- 1 Tasse Wasser
- 3 Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Rosinen
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Prise Bourbonvanille (oder Mark einer halben Vanilleschote)

Abb. 2.25 Buchweizen – eine glutenfreie Alternative
(© Haiying/stock.adobe.com)



Zubereitung:

In einer heißen Pfanne Sesam und Sonnenblumenkerne anrösten, Haferflocken zugeben und unter ständigem Rühren leicht rösten. Butter und Honig zugeben, verrühren und auf kleiner Flamme warmhalten.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Wasser erhitzen, Apfelspalten und Rosinen zugeben und einige Minuten weich dünsten. Mit Zitronensaft, Zimt und Vanille abschmecken. Das Kompott in zwei Schüsseln anrichten und die gerösteten Haferflocken darüber verteilen.

Info: Dieses Frühstück wird von allen Stoffwechsel-Typen in der Regel gut vertragen. Sollte die Sättigung nicht ausreichen, einfach den Anteil an Nüssen/Samen erhöhen.

Hafer

Hafer zählt zu den gesündesten Getreidearten. Er hat mit Abstand den höchsten Fettanteil, nämlich 7 %. Davon sind 80 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind die Ausgangsbasis für lebenswichtige Gewebshormone und beeinflussen den Stoffwechsel. Außerdem senken sie Fett- und Cholesteringehalte im Blut. Hafer hat einen hohen Eiweißgehalt und liefert viel Vitamin B1, Eisen sowie Kalzium. Die Stärke ist besonders leicht verdaulich, und die enthaltenen Ballaststoffe binden unerwünschte Giftstoffe und Bakterien und entfernen sie so aus dem Darm. Angelehnt an das Sprichwort „Dich sticht wohl der Hafer“ sind Haferflocken dafür bekannt, dass sie den Antrieb erhöhen und gute Laune machen (Abb. 2.26).

Abb. 2.26 Haferflocken steigern den Antrieb und machen gute Laune!
(© fahrwasser/stock.adobe.com)





Abb. 2.27 Powermüsli (© annapustynnikova/stock.adobe.com)

Powermüsli mit Dinkelflocken (Abb. 2.27)

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 EL Dinkelflocken
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Weintrauben oder anderes Obst der Saison
- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Hanfsamen
- 2 TL Sesam, geschrotet
- Honig bei Bedarf
- 1 TL Zimtpulver oder Kardamompulver
- 1 Prise Bourbon-Vanille (oder Mark einer halben Vanilleschote)
- 300 ml Naturjoghurt (idealerweise 10 % Fettanteil)

Zubereitung:

Am Vorabend die Dinkelflocken in einer Schüssel knapp mit Wasser bedeckt einweichen.

Am Morgen Apfel und Weintrauben waschen. Den Apfel ungeschält raspeln, die Weintrauben halbieren und beides mit den eingeweichten Flocken vermischen. Im

Winter oder wenn Sie unter Kältegefühlen neigen, noch etwas Wasser dazugeben und kurz aufkochen.

Sonnenblumenkerne, Sesam, Honig, Zimt und Vanille unterrühren. Mit Joghurt vermischen und anrichten.

Info: Durch die Zugabe von Joghurt mit höherem Fettanteil wird die glykämische Last herabgesetzt, d. h., die Sättigung wird verstärkt. Menschen mit Füll- Themen oder Hitze-Problematik profitieren von der erfrischenden Wirkung des Joghurts. Bei Kältegefühlen Joghurt bitte nur im Sommer verwenden, die Menge reduzieren oder weglassen.

Dinkel

Dinkel zählt zu den ältesten Getreidearten der Menschheit. Der Geschmack von Dinkel ist leicht nussig. Hinsichtlich des Gehalts an essenziellen Aminosäuren übertrifft Dinkel die meisten Weizenarten. Außerdem enthält Dinkel die Vitamine B1 und B2, Kalium, Kalzium, Magnesium sowie Zink, Eisen und Kupfer. Ungewöhnlich ist der hohe Gehalt an Kieselsäure. Menschen, die auf Weizen allergisch reagieren, finden häufig im Dinkel eine Alternative. Dinkel ist jedoch nicht glutenfrei! Bei Zöliakie oder Sprue bitte auch Dinkel meiden.

Polenta mit Marillenkompott (Abb. 2.28)

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 ml Wasser oder Milch
- 6 EL Polenta
- 1 Prise Salz
- 1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
- 150 ml Apfelsaft
- 4 Marillen (Aprikosen)
- 2 EL Leinöl
- Minze zum Garnieren

Zubereitung:

Wasser oder Milch erhitzen, Polenta einrühren und mit einer Prise Salz und Ingwer würzen. Den Brei einmal aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme 3–5 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben und den Brei zugedeckt weitere 5–10 Minuten quellen lassen.

Apfelsaft in einem Topf erhitzen, Marillen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Marillenspalten kurz weich dünsten.

Polenta auf zwei Schüsseln verteilen, mit Marillenspalten belegen und jeweils mit 1 EL Leinöl beträufeln. Mit Minze garniert servieren.

Info: Polenta ist ein typisches Frühstück für Kohlenhydrat-Typen. Für eine bessere Sättigung unbedingt in Milch kochen (z. B. Ziegen- oder Schafmilch) und mit Nüssen oder Joghurt ergänzen.

Abb. 2.28 Polenta mit Obst der Saison
(© noirchocolate/stock.adobe.com)



Polenta

Polenta (Maisgrieß) ist ein schneller und guter Energiespender. In Supermärkten gibt es auch „Schnellkoch-Polenta“, die innerhalb von 2 Minuten fertiggekocht ist. Mais enthält keinen Getreidekleber und ist besonders reich an Eisen, Phosphor, Vitamin B1, B2, B6 und E, Kalzium, Kalium und Selen. Als einzige Getreideart enthält Mais größere Mengen Betacarotin. Polenta für das Frühstück kann auch mit Apfelkompott und Walnüssen zubereitet werden. Eine „De-luxe-Variante“ ist Polenta vermischt mit Soja-Vanillejoghurt und Obst oder Kompott. Zum Verfeinern eignen sich Gewürze wie Vanille, Kardamom, Zimt oder Nelkenpulver. Frisch geriebene Ingwerwurzel macht den Brei besonders erfrischend.

Abb. 2.29 Amarantbrei mit Äpfeln
(© tenkende/stock.adobe.com)



Amarant mit Apfel und Walnüssen (Abb. 2.29)

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 ml Sojamilch
- 100 g Amarant
- 100 g Walnüsse oder Mandeln
- 1/4 TL Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Äpfel

Zubereitung:

In einem Topf Sojamilch mit Amarant, Walnüssen, Zimt und Salz aufkochen. Die Mischung bei kleiner Hitze zugedeckt 25–30 Minuten weichkochen. Gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit Äpfel waschen und grob raspeln oder klein schneiden.

Den Amarantbrei mit den Apfelraspeln vermischen und in zwei Schüsseln anrichten.

Info: Dieses Frühstück sättigt in der Regel alle Stoffwechsel-Typen recht gut, ein wahrer Kraftbrei für einen vitalen Start in den Tag.

Amarant

Amarant, das Wunderkorn der indianischen Hochkulturen Mittel- und Südamerikas, wird inzwischen auch in unseren Breiten angebaut. Mit rund 15 % Eiweiß übertrifft er alle anderen Getreidearten. Magnesium- und Eisengehalt sind dreimal so hoch wie bei Weizen, und auch der Kalziumanteil ist auffallend hoch. Das enthaltene Fett besteht zu 70 % aus ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren. Wenn Sie Amarant über Nacht einweichen, verkürzt das die Kochzeit um 5–10 Minuten.

Schon probiert – Ingwertee?

Ingwer ist eine echte Gesundheitswurzel. Der Tee wirkt beruhigend auf den Magen und vertreibt Kälte aus dem Körper, d. h., dieser Tee ist besonders in den Wintermonaten geeignet, um Ihre Abwehr zu steigern. Für die Zubereitung pro Person ca. 1 cm frische Ingwerwurzel in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf einen halben Liter Wasser aufkochen, Ingwer zugeben und zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze sanft kochen. Möglichst heiß trinken.

Hinweis: Wenn Sie unter Hitzegefühlen, Sodbrennen oder Schlafstörungen leiden, bitte Vorsicht vor der stark wärmenden und austrocknenden Wirkung.

Gersten-Gemüse-Suppe (Abb. 2.30)

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse Gerste oder Rollgerste
- 20 g getrocknete Steinpilze oder Shiitakepilze
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Lorbeerblatt

Abb. 2.30 Gerstensuppe
(© JoannaTkaczuk/stock.adobe.com)



- 1 l Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie
- 3 Blatt Chinakohl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Getrocknete Pilze in heißem Wasser einweichen.

Zwiebel fein hacken und in Sonnenblumenöl kurz andünsten. Lorbeerblatt dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Gerste und Pilze zugeben und in der Brühe ca. 15 Minuten kochen.

Inzwischen Karotten und Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden, Chinakohlblätter der Länge nach durchschneiden und in feine Streifen schneiden.

Zuerst Stangensellerie und Karotten in die Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen. Zum Schluss den Chinakohl begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und die Suppe damit verfeinern.

Info: Ein wunderbares Frühstück für alle, die pikante Varianten bevorzugen. Suppen haben den Vorteil, dass sie gut vorgekocht werden können. Morgens dann einfach eine Portion erwärmen. Eiweiß-Typen sollten diese Suppe mit einem Ei ergänzen. Dazu 1 Ei in eine Tasse aufschlagen, mit der Gabel verquirlen und in die heiße Suppe einrühren. Als vegane Variante mit 30 g gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.

Gerste

Von allen Getreidesorten hat Gerste die weiteste geografische Verbreitung. Je nach Kulturkreis haben sich verschiedene Schwerpunkte in der Verwendung der Gerste herausgebildet, wie z. B. Gerstenmalz für die Bier- und Whiskeyherzeugung oder Malzkaffee aus intensiv geröstetem Gerstenmalz. Doch meist wird Gerste zur Fütterung von Schweinen verwendet. Die Verwendung in der Ernährung von uns Menschen scheint vergessen worden zu sein. Als Speisegerste wird bei uns einzig die Rollgerste verwendet, die seit ca. 200 Jahren industriell hergestellt wird. Dabei wird die Gerste von den Spelzen befreit. Sie ist dadurch bekömmlicher und besser verdaulich. Heute wissen wir, dass die enthaltenen Beta-Glucane cholesterinsenkend wirken, was Gerste zu einem wahren Superfood macht.

Rührei mit Tomaten und Rucola (Abb. 2.31)

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Eier
- 2–3 EL Wasser, Milch oder Schlagobers (Schlagsahne)
- 1 Prise Salz

Abb. 2.31 Rührei – ein ideales Frühstück, nicht nur für Eiweiß-Typen
(© Belaya Katerina/stock.adobe.com)



- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 2 Handvoll Rucola
- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

Zubereitung:

Pfanne erhitzen und Sonnenblumen- oder Kürbiskerne kurz anrösten, dann beiseite stellen.

Eier mit Wasser, Milch oder Schlagobers, Salz und Pfeffer mit einer Gabel vorsichtig verrühren. Die Eimasse nicht zu lange schlagen, weil sonst das Rührei zäh wird. Einfach sanft verrühren, bis sich die Flüssigkeit und das Ei schön vermischen.

Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Tomaten fein würfeln und im Olivenöl dünsten. Die Eimasse zugießen, den Rucola darauf verteilen. Das Rührei 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze kurz stocken lassen und dann mit einem Holzlöffel vorsichtig zusammenschieben. Weitere 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis das Rührei die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Das Rührei auf zwei Teller verteilen und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Info: Ein wunderbares Frühstück für Eiweiß-Typen. Wichtig ist bei Frühstücksvarianten mit Ei, immer Gemüse dabeizuhaben. Dadurch werden Eier bekömmli-

cher, Gemüse nährt nach TCM das Yin, und ernährungswissenschaftlich wird die Nährstoffbilanz optimiert. Als Beilage eignet sich gekochtes Getreide, z. B. Hirse, oder eine Scheibe Roggenbrot.

Ei und Cholesterin – gut oder böse?

In fast allen Kulturen sind Eier Bestandteil des Frühstücks. Beispiele dafür sind z. B. das weiche Ei beim klassischen „Wiener Frühstück“, „Scrambled Eggs“ oder Spiegeleier im angloamerikanischen Raum, Eierspeise mit Bohnen und/oder Gemüse in Lateinamerika oder hart gekochte Eier in den Mittelmeerländern. Doch heutzutage ist das Ei ins Gerede geraten, und viele raten vom Genuss ab.

Bei genauer Betrachtung sind Eier aber wichtige Eiweißlieferanten. Sie enthalten auch wertvolle Inhaltsstoffe wie Eisen, Kalzium, Phosphor und die Vitamine A, D, E, K, B1, B2, B6 und B12. Ein einziges Ei enthält zwar im Eidotter bereits 250–300 mg Cholesterin – also die Menge, die als Zufuhr für einen ganzen Tag empfohlen wird und nicht überschritten werden sollte. Neueste Forschungsergebnisse weisen aber darauf hin, dass ein Großteil dieser Cholesterinmenge vom Körper nicht aufgenommen wird. Eier enthalten nämlich auch wertvolles Lecithin, welches die Cholesterinaufnahme verhindert, d. h., überflüssiges Cholesterin wird wieder ausgeschieden. Außerdem ergab eine Langzeituntersuchung in den USA, dass die Menge des über die Nahrung aufgenommenen Cholesterins bei gesunden Menschen nur einen Einfluss von 2 % auf den Cholesterinspiegel im Blut hat. Genießen Sie also Ihr Frühstück sei ohne schlechtes Gewissen, aber achten Sie auf Frische und Bio-Qualität!

Energiesuppe mit Huhn (Abb. 2.32)

Zutaten für 4–6 Portionen:

- ½ Suppenhuhn oder Hühnerteile
- 1 l Wasser
- 2 Karotten
- 1 Stange Porree
- 1 Knollensellerie
- 2 Scheiben Ingwerwurzel
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Bockshornkleesamen
- 1 TL Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Hühnerteile in einen Topf mit heißem Wasser geben und kurz aufkochen lassen – entstehenden Schaum abschöpfen bzw. abgießen und mit frischem kaltem Wasser neu aufsetzen. Grob geschnittenes Gemüse und alle Gewürze zugeben und



Abb. 2.32 Hühnersuppe – ein wahres Wundermittel (© pinkyone/stock.adobe.com)

1,5–2 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Wenn Sie das Fleisch als Suppeneinlage weiterverwenden möchten, sollten Sie es nach 45 Minuten herausnehmen und nur die Knochen zurück in die Suppe geben. Die fertige Suppe abseihen, Gemüse und Knochen wegwerfen.

Diese Suppe können Sie gut aufbewahren, indem Sie sie heiß in saubere Schraubgläser einfüllen, sofort verschließen, „auf den Kopf stellen“ und abkühlen lassen. So entsteht eine „Suppen-Konserve“, die Sie 2–3 Wochen im Kühlschrank aufbewahren können.

Morgens eine Portion Suppe aufwärmen, etwas klein geschnittenes Gemüse (z. B. Karotten, Chinakohl, Champignons) zugeben, abschmecken und mit Kräutern bestreut servieren.

Info: Kraftsuppen sind ein wahres Lebenselixier. Sie enthalten Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamine in sehr bekömmlicher Form – eine Infusion von innen quasi. Das Verdauungssystem kann die Nährstoffe so besonders gut aufnehmen. Alle Stoffwechsel-Typen profitieren von Kraftsuppen. Als Suppeneinlage kann das mitgekochte Hühnerfleisch verwendet werden, auch Suppennudeln, Glasnudeln oder Reste von vorgekochtem Getreide sind ideal. In vielen Kulturen gibt oder gab es Suppe zum Frühstück. Meine Urgroßmutter in Oberösterreich hat täglich eine Hühner- oder Rindsuppe gefrühstückt, als Kind war das für mich ganz normal – und zum Glück ist es das jetzt wieder!

Couscous-Wok (Abb. 2.33)

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Stange Porree oder 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Selleriestangen (oder Fenchel)
- 150 g Austernpilze

Abb. 2.33 Couscous-Wok
(© elena_hramowa/stock.
adobe.com)



- 2 EL Olivenöl
- Chili nach Geschmack
- 100 g Couscous
- 300 ml Gemüsesuppe
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Porree und Stangensellerie waschen und in Ringe bzw. kleine Stücke schneiden. Karotten schälen und klein schneiden, Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.

Olivenöl im Wok erhitzen und Gemüse, Chilischote und Pilze kurz anbraten. Den Couscous hinzufügen, kurz mitbraten und mit Gemüsesuppe aufgießen. Alles ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis der Couscous gar ist.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und anrichten.

Info: Ein klassisches Frühstück, das Kohlenhydrat-Typen gut sättigt. Mit einem Spiegelei oder 50 g Schafskäse werden auch Eiweiß-Typen gut satt.

Kichererbsen-Gemüse-Suppe (Abb. 2.34)

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, weiße Rüben)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Ingwer nach Geschmack
- Salz, Pfeffer

Abb. 2.34 Kichererbsen-Gemüse-Suppe
(© Anastasia Izofatova/stock.adobe.com)



- Saft von ½ Zitrone
- 1–2 EL Currypulver
- 120 g Kichererbsenmehl
- 1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse sowie Zwiebeln darin anbraten. Mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Currypulver abschmecken. Dann mit Kichererbsenmehl vermischen, gut durchrühren, mit Wasser oder Brühe aufgießen und 15 Minuten garen.

Suppe pürieren und bei Bedarf noch mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen.

Info: Ein wunderbar sättigendes, wärmendes Frühstück (oder Abendessen) für alle Stoffwechsel-Typen.

Veganes Tofu-Rührei (Abb. 2.35)

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 250 g Gemüse der Saison (z. B. Zucchini, Fenchel, Karotten)
- 2 EL Sesamöl
- 200 g Tofu
- Salz
- 1 EL Sojasoße
- ½ TL Kurkumapulver

Abb. 2.35 Tofu-Rührei
(© triocean/stock.
adobe.com)



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken, das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsestücke darin knackig anbraten, danach auf zwei Teller verteilen und warm halten.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tofu mit einer Gabel zerkrümeln und in die Pfanne geben. Mit Salz, Sojasoße, Petersilie sowie Kurkumapulver abschmecken und 2–3 Minuten unter Rühren braten. Zum Schluss mit dem Gemüse anrichten.

Tipp: Wer mag, kann statt Sojasoße und Sesamöl Kürbiskernöl verwenden.

Info: Das Power-Frühstück für Eiweiß-Typen. Kohlenhydrat- oder Misch-Typen sind mit weniger Tofu und dafür etwas gekochtem Getreide als Beilage (z. B. Hirse) zufriedener und besser satt.

2.6.7 Bekömmlich kochen – Essen zum Wohlfühlen

Zusammenfassend die wichtigsten Tipps der integrativen Ernährung, damit Sie so richtig „aus dem Bauch heraus zufrieden sein“ können:

- Bevorzugen Sie saisonales Obst und Gemüse aus biologischer Landwirtschaft.
Hochwertige, frische und biologische Lebensmittel liefern Vitalität und Energie für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Lebensmittel, die auf mineralienhaltigen Böden und bei natürlicher Sonneneinstrahlung wachsen und reifen können, enthalten alle wichtigen Vitamine und Nährstoffe und versorgen Sie optimal.
- Bevorzugen Sie Fleisch(-produkte) und Fisch aus biologischer Tierhaltung.
Fleisch von Weidetieren, die natürliches Futter (u. a. Wiesen- und Heilkräuter) erhalten, ist nicht nur schmackhafter, sondern auch bekömmlicher. Medienberichte über unerwünschte Antibiotikarückstände und sonstige Gefährdungen tun ihr Übriges, um biologischer Tierhaltung den Vorzug zu geben. Das gleiche gilt auch für Eier und Wurstwaren!

- Kochen hilft der Verdauung.

Bei vielen Menschen führt ein Zuviel an roher Nahrung zu Verdauungsstörungen – Blähungen, Völlegefühl und Müdigkeit sind die Folge. Eine vermehrte Zufuhr gekochter Nahrung kann hier Abhilfe schaffen. Kochen nimmt dem Verdauungsapparat viel Arbeit ab. Erhitzte bzw. gekochte Speisen werden besser vertragen und erhöhen das Wohlbefinden. Ihre Mahlzeiten sollten zumindest warm beginnen oder enden, z. B. mit einer Suppe. Kalte Mahlzeiten aus gekochten Zutaten sind ideal für unterwegs, z. B. Antipasti, Linsensalate mit Gemüse, Ofengemüse etc. Ein gekochtes und warmes Frühstück gibt Ihnen bereits am Morgen den Kick für den restlichen Tag.

- Vermeiden Sie Lebensmittel mit Zusatzstoffen und Konservierungsstoffen.

Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Farbstoffe, künstliche Aromen, naturidentische Aromen und Konservierungsmittel sind leider heutzutage kaum mehr zu vermeiden. Es bedarf eines großen Wissens, um in der Fülle der Zusatzstoffe den Überblick zu behalten und Risiken zu vermeiden. Die Wechselwirkungen der vielen verschiedenen Stoffe sind weitgehend unerforscht. Erinnern Sie sich an das Konzept der „großmütterlichen“ Instanz (siehe Seite xy). Substanzen und Zutaten, die „neu“ für unseren Körper sind, werden möglicherweise nicht gut vertragen und führen zu Störungen (z. B. Allergien). Insbesondere phosphat- und schwefelsäurehaltige Produkte (Käse, Wurst, Limonaden) behindern die Aufnahme von wertvollen Mineralstoffen und erhöhen die Risiken für Zahnprobleme und Osteoporose. Mit einer Auswahl von frischen und naturbelassenen Lebensmitteln können Sie diesen Konflikt vermeiden. Achten Sie auf die Herstellerangaben und bevorzugen Sie Produkte ohne Zusatzstoffe.

- Trinken Sie bewusst.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit ungesüßten Kräutertees, Obstsaft mit Leitungswasser verdünnt und Ähnlichem. Mineralwasser ist für viele Menschen aufgrund der Kohlensäure und eines möglichen hohen Mineraliengehaltes (z. B. Natrium) belastend. Leitungswasser ist in den meisten Regionen die bessere – und kostengünstigere – Alternative. Sollte Ihr Leitungswasser durch Nitrat und/oder andere Umweltgifte belastet sein, weichen Sie auf kohlenstoffarmes oder stilles Mineralwasser aus. Gönnen Sie sich hin und wieder zum Essen ein gutes Glas Wein anstatt Limonaden und Cola-Getränken. Vermeiden Sie eisgekühlte Getränke und große Mengen kalter Getränke während des Essens. Ein ideales Getränk ist heißes Wasser – probieren Sie es einmal aus!

- Gehen Sie bewusst mit Genussmitteln wie Kaffee und Schwarztee um.

Zuviel Kaffee bzw. Schwarztee kann eine Ursache für Beschwerden wie Verstopfung und Migräne sein. Versuchen Sie, den Konsum auf 1–3 Tassen pro Tag zu beschränken – am besten nach dem Essen.

- Benutzen Sie Gewürze.

Unzählige köstliche Gewürze warten darauf, von Ihnen ausprobiert und verwendet zu werden. Sie machen Speisen nicht nur aromatisch, sie helfen bei der Verdauung – und die Speisen werden optisch aufgewertet. Versuchen Sie einmal

frisches Koriandergrün, Kardamom, Majoran, Ysop, Bockshornkleesamen, Liebstöckel, frische Minze und viele mehr – das Angebot ist nahezu unbegrenzt.

- Halten Sie sich an regelmäßige Essenszeiten.

Die Einhaltung regelmäßiger Essenszeiten ist wichtig und hilft Ihrer Verdauung. Bei drei ausreichenden und nährenden Mahlzeiten am Tag verschwinden normalerweise Süßgelüste und Heißhungerattacken. Ein regelmäßiger Essrhythmus wird sich leichter einstellen und fördert Ihr Wohlbefinden.

- Einfaches Essen schmeckt wunderbar!

Entdecken Sie, wie köstlich einfache Speisen schmecken können. Es braucht nicht unzählige Zutaten, um ein Gericht interessant und wohlschmeckend zu machen. Oft sind es ganz wenige – allerdings qualitativ hochwertige – Zutaten, die das beste Geschmackserlebnis ergeben. Erinnern Sie sich an einfache Speisen, die Sie immer wieder gerne essen – vielleicht Kartoffelpüree mit Butter?

- Essen Sie ohne Schuldgefühle.

Ein Essen, welches Sie mit schlechtem Gewissen zu sich nehmen, wird Ihnen garantiert „im Magen liegen“. Essen Sie mit Freude und Genuss – lassen Sie sich Ihr Essen nicht „mies machen“. Wenn Ihre neuen Essgewohnheiten die Umwelt irritieren, hören Sie auf sich und Ihren Bauch. Denken Sie daran, dass Sie sich wohlfühlen müssen, und tun Sie weiterhin, was Sie für richtig halten.

- Nur das Beste ist für Sie gut genug!

Denken Sie darüber nach, was es bedeutet, sich selbst und anderen Essen zuzubereiten. Nahrung, das sind Substanzen, die Teil eines lebenden Körpers werden. Sie verdienen das Beste und die Menschen, die Sie lieben ebenfalls! Drücken Sie durch die Wahl Ihrer Speisen aus, wer Sie sind: ein schönes, gesundes, mitfühlendes, intelligentes, menschliches Wesen. Greifen Sie daher zu Lebensmitteln, die schön aussehen, gut duften und gut schmecken.

In meinen Beratungen liebe ich den positiven Ansatz. Ich biete einen großen Warenkorb mit vielen Zutaten und vermeide Verbote. Das Schöne ist: Meine Kunden sind so damit beschäftigt, Neues auszuprobieren, dass ihnen meist gar nicht auffällt, dass manches automatisch wegfällt, was vorher eine liebe Gewohnheit war und von dem sie dachten, „ohne geht gar nicht“. Außerdem arbeite ich mit Erwachsenen. So, wie ich nicht möchte, dass mir gegenüber jemand bevormundend ist, so wenig mag ich anderen vorschreiben, wie sie zu leben haben und was sie tun sollen. Hier geht es aber um Vermittlung von Wissen, deshalb der Vollständigkeit halber ein paar Worte, was reduziert werden sollte und warum.

2.6.8 Ungünstige Ernährungsgewohnheiten meiden

In der Fünf-Elemente-Ernährung gibt es keine Verbote. Verbote machen nur schlechtes Gewissen und Stress, genau das wollen wir vermeiden. Wenn Sie sich erinnern, war ganz am Anfang vom „Übermaß“ die Rede. Kleinere Abweichungen sind normal und kommen vor. Ihre Ernährungsform sollte flexibel sein und in den Alltag integrierbar. Machen Sie sich nicht zum „Sonderling“, weil Sie alles „ganz richtig“

machen wollen. Wichtig ist, dass Sie gegensteuern, wenn Ihr Wohlbefinden nicht so ist, wie Sie es sich erwarten. Dazu kann die Vermeidung folgender Punkte hilfreich sein:

- Übermaß an Rohkost und Südfrüchten.

Große Mengen Rohkost und Südfrüchte sind energetisch gesehen kühlend für uns. Besonders in den Wintermonaten führt bei vielen Menschen ein übermäßiger Konsum davon zu Verdauungsstörungen und Kältegefühlen. Kurzes Dünsten oder Kompott statt Obst ist dann die bessere Alternative.

- Eisgekühlte Getränke.

Der Genuss von eisgekühlten Getränken, insbesondere Getränken mit Eiswürfeln, schwächt die „Mitte“ und blockiert den Qi-Fluss von Magen und Milz. Wenn Sie zu Kältegefühlen neigen, sollten Sie ganz auf kalte Getränke verzichten – bevorzugen Sie stattdessen eine heiße Suppe, Tee oder lauwarmes (noch besser: heißes) Wasser.

- Übermaß an Milchprodukten.

Ebenso wie große Mengen Rohkost und kalte Nahrung können große Mengen Milchprodukte, vor allem reine Milchmahlzeiten (z. B. ½ l Buttermilch, Molkegetränke), bei empfindlichen Menschen zu Verdauungsstörungen führen. Durch die energetisch kühlende Wirkung wird der Funktionskreis Milz/Pankreas geschwächt und es kommt zu Feuchtigkeit und Schleim im Körper, was sich oftmals in Übergewicht äußert (siehe auch Abschn. xxx).

- Anstrengende Gespräche während des Essens.

Diskussionen und schwierige Gespräche während der Mahlzeiten können zu Nahrungsstagnation und Blockaden führen – die Speisen werden dadurch unbedömmlich bzw. werden schlecht vertragen. Vermeiden Sie Gespräche über Schulnoten mit Ihren Kindern während des Essens.

- Zu öliges, fettiges Essen – Übermaß an Süßmitteln und Fleisch.

Sehr ölige, fette, zu süße Speisen und ein Übermaß an Fleisch blockieren den Qi-Fluss. Dadurch kommt es zu Hitze, Schleim und Feuchtigkeit im Körper, Übergewicht wird dadurch begünstigt (siehe Hinweise in Abschn. xxx).

- Trockene Mahlzeiten, z. B. Brot, Reiswaffeln, Chips.

Unser Magen mag es feucht, und unser Körper liebt Yin und Yang im Gleichgewicht. Yin steht für Blut und Körpersäfte. Mit dem Älterwerden nehmen unsere Körpersäfte aus natürlichen Gründen ab, bildlich gesprochen „trocknen“ wir aus. Dabei sollten wir weiterhin in „Saft und Kraft“ stehen. Yin-aufbauende Nahrung ist suppig und saftig und mit steigendem Alter hilfreich, um Beschwerden (z. B. Hitze in den Wechseljahren) vorzubeugen. Je besser unsere Säfte gefüllt sind, desto besser schlafen wir oder reduzieren Hitzegefühle (siehe Hinweise in Abschn. xxx).

- Sehr spätes und üppiges Essen.

Üppiges Essen am Abend – insbesondere Fleischmahlzeiten – blockiert den Qi-Fluss und führt zu Nahrungsstagnation. Der Funktionskreis von Milz/Pankreas ist dadurch überfordert, es kommt zur Bildung von Feuchtigkeit und Schleim, was wiederum Übergewicht fördert oder Schlafstörungen verursacht.

Literatur

- Elmadfa I (2004) Ernährungslehre. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart
- Nichterl C (2014) Die neue 5 Elemente Küche. Cadmos, München
- Nichterl C (2008) Power Frühstück, Bd 1. Cadmos, München
- Nichterl C (2013) Power Frühstück, Bd 2. Cadmos, München
- Semler E (2010) Chronobiologie. Übergewicht vermeidbar? UGB-Forum 6:295–297
- Weidinger G (2014) Die Heilung der Mitte, 5. Aufl. Verlag Ennsthaler, Steyr
- Wühr E, Nichterl C (2015) Chinesische Medizin und Lebenskunst, Die Grundlagen des Yang Sheng. Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing

Integrative Ernährung für das Wohlfühlgewicht

3

Inhaltsverzeichnis

3.1 Die Ursachen von Übergewicht.....	106
3.2 Mit integrativer Ernährung zum Wohlfühlgewicht.....	116
3.3 Säuren und Basen im Gleichgewicht.....	130
3.4 Getreide und Co. – eine differenzierte Betrachtung.....	142
3.5 Mit Freude zum Wohlfühlgewicht.....	144
3.6 „Nudging“ – Anreize für eine gesündere Ernährung.....	148
3.7 Entgiften und Entschlacken.....	149
3.8 Das Beste aus Ost und West – erfolgreich zum Wunschgewicht.....	164
Literatur.....	172

Weltweit sind die Zahlen der übergewichtigen Erwachsenen im Ansteigen. Spitzenreiter sind die USA, wo im Jahr 2015 41 % der Frauen und 35,5, % der Männer als fettleibig in der Statistik aufschienen.¹ Zum Vergleich betrug der Anteil fettleibiger Erwachsener in Deutschland im selben Jahr 23,9 % bei Frauen und 23,3 % bei Männern. Im OECD-Ländervergleich liegt Deutschland damit im oberen Mittelfeld, deutlich oberhalb des Durchschnitts von 19,4 %.

Übergewicht und Adipositas sind Risikofaktoren für schwerwiegende Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder bestimmte Krebsarten, was die Lebenserwartung der Betroffenen reduziert. Adipositasraten über 20 % in der Bevölkerung stellen eine Herausforderung für nationale Gesundheitssysteme dar. Geschätzte 5–15 % der gesamten Gesundheitsausgaben westlicher Industriestaaten werden bereits durch Übergewicht und Folgeerkrankungen verursacht.

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/182650/umfrage/fettleibigkeit-bevoelkerungsanteil-in-europa-nach-geschlecht/>.

Abb. 3.1 Übergewicht birgt weitreichende Gesundheitsrisiken (© Vadym/stock.adobe.com)



Was sind die Ursachen, und wie kann eine nachhaltige Behandlung aussehen? Es folgt ein Überblick über die ernährungswissenschaftliche und die ernährungsmedizinische Herangehensweise, der durch den ganzheitlichen Zugang der integrativen Ernährungstherapie ergänzt wird.

Body-Mass-Index (BMI)

Übergewicht und Fettleibigkeit werden nach dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI) bestimmt. Der BMI ist ein Index, der Körpergewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (in Metern) teilt und berechnet. Geschlecht und Alter bleiben dabei unberücksichtigt. Wer einen BMI über 25 aufweist, gilt als übergewichtig; ab 30 Punkten spricht man von Fettleibigkeit (Adipositas). Der Bereich zwischen 25 und 30 kg/m^2 wird auch als Präadipositas bezeichnet (Abb. 3.1).

3.1 Die Ursachen von Übergewicht

Der westliche, analytische, wissenschaftliche Zugang sieht die Hauptursache für Übergewicht in der positiven Energiebilanz.² Im Tagesverlauf nehmen wir Energie in Form von Nahrung zu uns und geben sie durch Arbeit und Verbrauch wieder ab. Als Arbeit zählen in diesem Fall Bewegung, aber auch die normalen Stoffwechselfunktionen des Körpers wie Verdauung, Atmung und Ruhestoffwechsel (Grundumsatz und Leistungsumsatz). Wenn hier ein Überschuss vorliegt, dann wird diese zusätzliche Energie eingelagert – in Fettzellen.

Ernährungswissenschaftlich gilt: Übergewicht entsteht, wenn über längere Zeit mehr Energie (= Kalorien) über die Nahrung zugeführt wird als verbraucht wird. Die Ursache für Übergewicht ist die Folge einer zu hohen Kalorienzufuhr und/oder zu geringer körperlicher Bewegung.

²<https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/4889-uebergewicht-ein-bilanzproblem>.

Mit dem Verständnis von Energie, Überschuss und Fetteinlagerung gilt eine weitere Rechnung: Um 1 kg Fettgewebe abzubauen, müssen 7000 kcal eingespart werden. Daraus resultieren Ernährungsprogramme und Diäten, die mit einer kalorischen Reduktion (meist Reduktion von Fett) arbeiten.

3.1.1 Der ernährungswissenschaftliche Blick auf unseren Körper

Jeder Mensch benötigt Energie, damit der Körper funktioniert. Der Energieverbrauch (Energieumsatz) wird meist in Kilokalorien (kcal, Kalorien) oder in Kilojoule (kJ) angegeben. Die notwendige Energie stammt ausschließlich aus der aufgenommenen Nahrung inklusive Getränke.

Ein Großteil des täglichen Energiebedarfs des Körpers wird allein zur Aufrechterhaltung der grundlegenden Lebensfunktionen (Durchblutung, Zellfunktionen) benötigt, man spricht vom Grundumsatz. Etwa 10 % der Energie werden direkt in Wärme umgewandelt (Thermogenese), zum Großteil durch die Verdauung. Die Höhe des Grundumsatzes hängt eng mit der Muskelmasse zusammen, denn Muskeln verbrauchen auch in Ruhe viel Energie. Der geringere Grundumsatz von Frauen oder älteren Personen, deren Muskelanteil mit dem Alter schwindet, ist durch den geringeren Muskelanteil verursacht. Stoffwechselfaktoren und vermutlich auch das Mikrobiom haben einen zusätzlichen Einfluss auf den Grundumsatz.

Der Rest des täglichen Energiebedarfs wird als Leistungsumsatz benötigt, um die körperliche Aktivität abzudecken. Dieser Teil ist sehr variabel und macht bei den meisten Menschen in Form von Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen oder Hausarbeit weniger als 25 % des Energieumsatzes aus. Schwer arbeitende Menschen oder Leistungssportler erreichen hier 40–50 %.

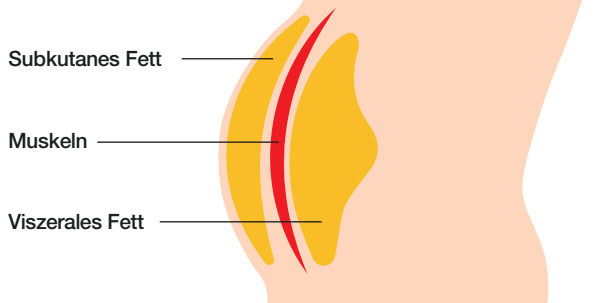
Der mittlere tägliche Energiebedarf von Männern ist deutlich höher als der von Frauen. Ein Beispiel: Ein Mann, ca. 35 Jahre alt und 70 kg schwer, benötigt etwa 2400 kcal täglich, eine gleichaltrige Frau sollte nur ca. 2000 kcal zu sich nehmen. Wenn mehr Energie aufgenommen wird – so das ernährungswissenschaftliche Verständnis –, wird die Energie in Fettzellen als Neutralfette (= Triglyzeride) eingelagert.

Die Fettzellen in der Unterhaut und im Bauchraum füllen sich mit Fett, der Speckgürtel wächst, und die Fettzellen wachsen bis auf das 200fache ihrer Größe an. Neue Fettzellen können jederzeit entstehen, durchschnittlich nehmen Erwachsene in den Industrieländern zwischen dem 35. und dem 55. Lebensjahr um durchschnittlich 10 kg zu. Als Ursache werden Überernährung, Bewegungsmangel, aber auch hormonelle Ursachen diskutiert. Die Menge der Wachstumshormone nimmt ab dem 30. Lebensjahr allmählich ab, was auch zu einem Verlust der Muskelmasse führt. Das Absinken des Testosteronspiegels ab Mitte 50 verstärkt diesen Effekt, der Kalorienbedarf sinkt ab dem dritten Lebensjahrzehnt um etwa 1 % pro Jahr.

Ein gravierender Nachteil vor allem des Fettgewebes im Bauchbereich ist, dass dieses Fettgewebe (viszerales Fett) wie ein Organ arbeitet (Abb. 3.2). Neben der Speicherfunktion von Energie steht das Fettgewebe in engem Kontakt mit anderen Organen, vor allem dem Gehirn. Die Fettzellen bilden chemische

Abb. 3.2 Fettgewebe im Bauchbereich

Menschliches Fett



Botenstoffe (Zytokine oder Adipokine) und Hormone, diese beeinflussen über eine Fernsteuerung unseren Appetit und unser Essverhalten. Prall gefüllte Fettzellen bilden beispielsweise das Sättigungshormon Leptin, welche im Gehirn den Appetit reduziert. Allerdings funktioniert die durch Leptin vermittelte Sättigungsbremse nur kurzfristig. Dauerhaft erhöhte Leptinspiegel bei Übergewichtigen, die eine schwächere Reaktion des Gehirns zur Folge haben, machten die Hoffnung zunichte, mit Leptinspritzen die Übergewichtspandemie in den Griff zu bekommen.

Ein zweiter wichtiger Botenstoff zur Appetitregulation ist Ghrelin, welches von der Magenschleimhaut produziert wird, wenn der Pegelstand im Fettgewebe sinkt. So stimuliert Ghrelin das Appetitzentrum im Gehirn, und wir bekommen Hunger. Sobald der Pegel in den Fettzellen absinkt, wird Ghrelin produziert – leider auch, wenn die Fettzellen gut gefüllt sind und der Körper eigentlich genug Reserven hätte. Ein Teufelskreis, wenn Menschen Gewicht reduzieren möchten, weil die Hormone andere Interessen verfolgen.

3.1.2 Übergewicht – eine genetische Veranlagung?

Inwieweit die Gene bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle spielen, untersuchen sogenannte Zwillingsstudien, bei denen die untersuchten Zwillinge in unterschiedlichen Haushalten und unter verschiedenen Umweltbedingungen aufwachsen. Ergebnisse weisen darauf hin, dass die erbbedingten Anlagen (genetische Einflüsse) etwa zur Hälfte des Unterschieds im Körpergewicht beitragen. Kinder mit einem übergewichtigen Elternteil haben eine etwa 50 %ige Wahrscheinlichkeit, später selbst übergewichtig zu werden. Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich bei zwei übergewichtigen Eltern auf 80 %. Die Bedingungen während der Schwangerschaft und der Einfluss der Mutter erhöhen das Risiko für Adipositas. Experimente an Mäusen im Rahmen einer Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung³

³<https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/4890-ursachen-von-uebergewicht>.

zeigten epigenetische Veränderungen bei den Nachkommen durch eine fettreiche Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. Grund ist die Beeinflussung der Stoffwechselwege durch das Darmhormon GIP („gastric inhibitory polypeptide“), wodurch das Risiko für Übergewicht und Insulinresistenz, eine Vorstufe von Diabetes Typ 2, ansteigt (Kruse et al. 2016).

Was ist dran an den im Volksmund postulierten guten und schlechten „Futterverwertern“? Neueste Untersuchungen legen nahe, dass da durchaus etwas dran ist. Die Mikrobiomforschung zeigt, dass Lebensmittel individuell verwertet werden, je nach Zusammensetzung der Darmbakterien. Ein Experiment mit Freiwilligen, in dessen Rahmen eine erzwungene Überernährung von über 6000 Kalorien pro Tag verabreicht wurde, führte dazu, dass einige Versuchsteilnehmer rasch über 10 % ihres Körpergewichts zulegten, während bei anderen kaum eine Veränderung des Gewichts auftrat. Als möglich werden diskutiert:

- Unterschiedliche Appetitregulation. Übergewichtige reagieren auf den chemischen Signalempfang im Appetitzentrum des Gehirns deutlich anders als Normalgewichtige.
- Unterschiedlicher Stoffwechsel. Bei adipösen und nichtadipösen Menschen unterscheidet sich die Konzentration bestimmter Eiweißstoffe („uncoupling proteins“) in den Körperzellen, was eine differenzierte Auswirkung hat, welcher Anteil der Nahrungsenergie in Wärme umgewandelt wird, anstatt als Fett abgespeichert zu werden.
- Unterschiedliche Mikrobiomzusammensetzung. Die Zusammensetzung der Darmbakterien hat nachweislich einen Einfluss auf den Erfolg von Ernährungsmaßnahmen.
- Unterschiedliches Bewegungsverhalten. Bereits Säuglinge zeigen Unterschiede beim spontanen Bewegungsverhalten. Kinderärzte beobachten, dass manche Säuglinge fast doppelt so viel Säuglingsmilch trinken wie andere – und trotzdem nicht schneller zunehmen. Ist am Klischee der gemütlichen Bewegungsmuffel und der aktiven Schlanken tatsächlich was dran?
- Unterschiedliche Umweltbedingungen. Übergewicht entsteht aus einer Kombination von genetischer Veranlagung und umweltbedingten Einflüssen wie ungünstiger hochkalorischer Ernährung und Bewegungsmangel. In herausfordernden (Kriegs)- oder Hungerzeiten gab es kaum Übergewicht, und vor 40 Jahren waren die Menschen durchschnittlich weitaus schlanker als heute. Die Umweltbedingungen mit Industrie- und Fertignahrung und permanenter Verfügbarkeit haben sich massiv verändert, unsere Gene blieben aber gleich.
- Soziale Einflüsse. Die moderne Leistungsgesellschaft fordert dem Menschen vieles ab, Schlanksein gilt als Ideal. Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung werden fast schon zwanghaft erwartet, was einiges an Einsicht, Kraft und psychischen wie sozialen Ressourcen erfordert. Da können viele nicht mehr mithalten. Gesundheit, ausgewogenes Essen und regelmäßige Bewegung hängen außerdem stark davon ab, in welcher sozialen Schicht wir leben und wie die jeweiligen Traditionen und Lebensentwürfe aussehen. Erwachsene in niederen sozialen Schichten haben ein etwa dreimal größeres Risiko für Übergewicht, was den Druck auf sie verstärkt. Sie leben in einer übergewichtsfördernden Umge-

bung mit einem tradierten Lebensstil und fehlendem gesundheitsbewusstem Verhalten. Übergewicht ist damit zumindest teilweise ein Spiegel des sozialen Wandels.

- **Psychische Ursachen.** Die psychische Belastung für Übergewichtige ist hoch. Psychische Faktoren können an der Entstehung von Übergewicht beteiligt sein, sind aber in der Regel nur ein Teil der Problematik. Stress ist in der heutigen Zeit ein verstärkender Faktor, allerdings reagieren Individuen unterschiedlich, die eine neigt zum Überessen, dem anderen verschlägt es den Appetit. Hier einige psychische oder psychosomatische Faktoren, die einen Einfluss auf das Übergewicht haben können:
 - Gestörtes Sättigungsgefühl: Betroffene spüren nicht, wann sie satt sind.
 - Frust-Essen: Essen wird bei psychischen Krisen als „psychischer Füllstoff“ verwendet („Kummerspeck“).
 - Essen als Ersatzhandlung: Die fehlende emotionale Zuwendung wird in dysfunktionalen Beziehungen durch orale Zuwendung (Nahrung) ersetzt.

Personen, die in die Beratung kommen, haben häufig ein großes Ernährungswissen, aber sie sind verwirrt von widersprüchlichen Botschaften, legen sich selbst strikte (unnötige) Verbote auf, leben im Spannungsfeld von Stressbelastung und alles richtig machen zu wollen – kurz: Sie sind verloren im Ernährungsdschungel, und Resignation macht sich breit. In dieser Situation suchen sie Orientierung und brauchen – mehr denn je – jemanden, der ihnen mit wenigen, einfachen Tipps und gezielter Fragetechnik den Fokus auf das Wesentliche lenkt. Es geht nicht darum, eine aufwendige fundierte Ernährungsberatung abzuliefern. Vielmehr geht es darum, mit geschultem, empathischem Blick sich auf das Gegenüber einzulassen und zu identifizieren, worum es wirklich geht. Ist es das fehlende Frühstück, gibt es die ganze Woche kaum Gemüse oder wird – wie so oft – das Trinken vergessen? Oft kann durch kleine, aber nachhaltige Veränderungen mehr erreicht werden als mit Diäten, die dauerhaft nicht durchgehalten werden. Individuelle, punktgenaue Tipps mit großer Wirkung steigern das Wohlbefinden, die Vitalität oder das Energieniveau. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Kapitel. So können Sie als Ernährungsberaterin rasch und *wirksam* auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht unterstützen. Sie verlieren sich nicht in – unnötigen – Details und geben klare Handlungsanweisungen, die zum Individuum passen und praktikabel sind.

3.1.3 Übergewicht und Diabetes

Eine der größten Herausforderungen für die Gesundheitssysteme weltweit ist Diabetes (Abb. 3.3). Mehr als 400 Millionen Menschen weltweit sind davon betroffen (WHO 2016). Die größten Herausforderungen ergeben sich aus den Folgen und Komplikationen, die eine Diabeteserkrankung häufig begleiten und die Gesundheitssysteme sehr belasten. Die Entwicklung von Diabetes mellitus Typ 2 ist meist auf eine Fehlernährung, Übergewicht und körperliche Inaktivität zurückzu-



Abb. 3.3 Diabetes auf dem Vormarsch (© WrightStudio/stock.adobe.com)

führen. Alleine in Österreich belaufen sich die jährlichen Kosten für Diabetes auf etwa 2,8 Milliarden Euro (Griebler et al. 2013).

Häufig wird Diabetes von Begleiterkrankungen wie Hypertonie und Dyslipidämie begleitet, was bei gleichzeitigem Auftreten auch die Merkmale des metabolischen Syndroms darstellt. Die laufende MIKRODIAB-Studie an der Diabetes-Ambulanz zeigte, dass nur 5 % der untersuchten Diabetiker normalgewichtig waren und drei Viertel eine ausgeprägte Adipositas aufwiesen. Die Ergebnisse des Ernährungsverhaltens zeigten eine zu geringe Obst- und Gemüsezufuhr und einen zu häufigen Verzehr von Fleisch und Wurst, was die Abweichung zu den Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zeigt. Zusätzlich wird eine zu hohe Zufuhr von gesättigten Fettsäuren mit einer Insulinresistenz assoziiert (Gschaider et al. 2016). Diese Ergebnisse zeigen, welch großes Potenzial in einer integrativen Ernährungstherapie liegt. Lebensstilmodifikationen mit einer praktikablen individuellen Ernährungstherapie, idealerweise gekoppelt mit Bewegung und Verhaltens-therapeutischen Maßnahmen, bieten viele Möglichkeiten, Diabetes zu verhindern und zu reduzieren.

3.1.4 Was sagt die TCM zum Übergewicht?

Ohne die westlichen – unerfreulichen – Fakten zum Übergewicht zu leugnen, lade ich Sie ein, einen erweiterten ganzheitlichen Blick auf die Thematik zu werfen. Wie bereits in Abschn. 2.3.2 ausgeführt, geht die TCM in der Darstellung von gesundheitlichen Störungen einen anderen Weg. Die Qi-Disharmoniemuster lassen sich mit Begriffen, die wir aus dem täglichen Wetterbericht kennen, beschreiben. Wie ist das gemeint?

Unser tägliches Wetter entsteht durch bestimmte Veränderungen, die unter dem Einfluss von Sonne, Mond und anderen Himmelskörpern stehen. In unserem Kör-

per passiert – nach chinesischem Verständnis – Ähnliches: Unser Gesundheitszustand wird von unseren Lebensumständen, Umweltbedingungen, äußeren Einflüssen, Krankheitserregern, unserem Alter und unseren Lebensmitteln beeinflusst. Ein Zusammenhang mit klimatischen Veränderungen wurde sehr früh erkannt, und bis heute werden Beschwerden durch klimatische Begriffe beschrieben. Die TCM spricht beispielsweise von Trockenheit bei trockener Haut oder Verstopfung, Fieber wird mit Hitze oder Feuer beschrieben. Innere Kälte ist die Ursache für Verdauungsbeschwerden, und bei Übergewicht spielt die pathologische Feuchtigkeit eine wichtige Rolle (Abb. 3.4).

Feuchtigkeit und Schleim in Verbindung mit einem Mangel an Qi (Energie) sind im Verständnis der TCM eine Ursache für die Entstehung von Übergewicht. Was ist hier mit Schleim und Feuchtigkeit gemeint? Sie erinnern sich an die bildhafte Beschreibung der Verdauung im Abschnitt 2.4.3? Wir Menschen haben eine unterschiedliche Konstitution, was unsere Verdauungsfähigkeit betrifft. Wer ein starkes Verdauungsfeuer hat, kann in der Regel seine Nahrung problemlos transformieren und umwandeln – rückstandsfrei. Es entsteht reines Qi, welches den Körper versorgt, und die unreinen Anteile werden über den Darm und die Blase ausgeschieden. Dieser Vorgang ist vergleichbar mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel – Gewichtsprobleme sind normalerweise kein Thema. Andere Menschen sind leider mit einem schwachen Verdauungsfeuer ausgestattet. Bei ihnen läuft der Verdauungsvorgang, die Transformation, unvollständig ab – es bleiben Schleim und Feuchtigkeit zurück, was in der Folge weitere Probleme verursacht.

Ich bitte darum zu beachten, dass dies eine bildhafte Vorstellung ist, die keinem schulmedizinischen Vergleich standhält. Populärwissenschaftlich beschreiben Begriffe wie Übersäuerung oder Verschlackung am ehesten diesen Zustand, sind aber ebenfalls nicht korrekt und bedürfen näherer Erklärung (siehe Seite xy). Neben einer konstitutionellen oder genetischen Veranlagung zu einem schwachen Stoffwechsel oder einem schwachen Verdauungsfeuer kann es durch chronische Fehlernährung zu diesem Zustand kommen. Viele Menschen, vor allem junge Mädchen

Abb. 3.4 Beschwerden können durch klimatische Begriffe beschrieben werden (© ra2 studio/stock.adobe.com)



und Frauen, beginnen bereits im Jugendalter mit diversen (Crash)-Diäten und schädigen so ihren Stoffwechsel. Moderne Ernährungstrends wie Rohkost, Smoothies (thermisch kalte Lebensmittel), häufiges Fasten, Wechsel von Diäten und Perioden mit übermäßigem Essen überlasten die Milz, schwächen das Milz-Qi, fördern westlich gesehen den Jojo-Effekt und bringen den Stoffwechsel durcheinander.

Die TCM findet also bei Übergewicht in der Regel ein schwaches Milz-Qi bzw. Schleim und Feuchtigkeit. Die Natur von Feuchtigkeit ist schwer, der Schleim ist klebrig, was zu einer Verlangsamung und Stauung der natürlichen Lebensvorgänge führt.

Denken Sie an das Bild eines Kochtopfes, in dem bei starker Hitze alles gut kocht und Dampf aufsteigt – der Dampf ist das Qi, welches die Energie der Nahrung im Körper verteilt. Wenn die Hitze zu gering ist (vergleichbar mit unserem Stoffwechsel), dann simmert alles nur dahin und wird ein zäher Schleim, der den Kochtopf verlegt bzw. verkrustet. Dadurch kommt die Hitze vom Kochboden immer schlechter durch – der Stoffwechsel ist träge, nach TCM ist das Milz-Qi schwach, Schleim und Feuchtigkeit blockieren.

Betroffene beschreiben in Beratungssitzungen ihren Zustand mit den Worten: Ich fühle mich verschlackt, versumpft, träge und verstopft.

Übung zur Selbstwahrnehmung

- Ist Feuchtigkeit oder Schleim in Ihrem Körper vorhanden? Nehmen Sie sich kurz Zeit und reflektieren Sie, ob Sie in letzter Zeit Beschwerden festgestellt haben.
- Wie fühlen Sie sich generell?
- Haben Sie Schmerzen, und wenn ja, welche?
- Wie sieht Ihre Verdauung aus?
- Gibt es Atembeschwerden?
- Wie sieht Ihre Zunge aus? Hinweis: Werfen Sie morgens – vor dem Zähneputzen – einen kurzen Blick auf Zunge und Zungenbelag.

Folgende Zeichen und Symptome weisen auf Feuchtigkeit und Schleim hin:

- Allgemeinbefinden: Gewichtszunahme, Müdigkeit, Schweregefühl
 - Atemsystem: Sinusitis (Nebenhöhlen-Entzündung), Husten mit Auswurf, belegte Stimme, vermehrtes Räuspern
 - Schmerzen: Gelenkschmerzen und -steifigkeit
 - Verdauung: Blähbauch, Blähungen, Durchfall, breiiger Stuhl, Übelkeit, Völlegefühl
 - Haut: Akne, fettige Haut und Haare
 - Zunge: geschwollene Zunge, dicker und weißer Zungenbelag, Zahneindrücke an den Zungenrändern
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit bzw. Verdauungsstörungen können auch andere Ursachen haben. Bitte ggf. bei Ihrem Arzt abklären.

Die Bristol-Stuhlformen-Skala unterscheidet sieben Kot-Typen:⁴

- Typ 1 – Kleine, harte, feste Kügelchen (Schafsköttl-Stuhl)
Diesen Stuhl abzusetzen ist meist schwierig und schmerzhaft. Verstopfung und Trockenheit im Darm sind häufig die Ursache. Wenn seltener als 2-mal pro Woche Stuhlgang möglich ist, empfiehlt sich eine medizinische Abklärung.
- Typ 2 – Klumpig, wurstartig, trocken
Auch dieser Stuhl kann auf Verstopfung und Trockenheit hinweisen, oft durch Stress oder Medikamente ausgelöst. Dieser Typ tritt auch häufig bei Ortswechsel, der klassischen Reiseverstopfung, auf.
- Typ 3 – Wurstartiger Stuhl mit rissiger Oberfläche
Dieser Stuhl ist soweit normal, lediglich ein paar Ballaststoffe mehr, sprich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, auf dem täglichen Speiseplan könnten nicht schaden.
- Typ 4 – Wurstförmig mit glatter Oberfläche
Der Idealstuhl, so soll es ein! Wohlgeformt und geschmeidig gleitet der Stuhl ohne Mühe heraus und braucht kaum Toilettenpapier. Ein sicheres Anzeichen, dass mit Ihrer Verdauung alles stimmt.
- Typ 5 – Weiche Klümpchen mit glattem Rand
Eine Fruchtzuckerunverträglichkeit oder Süßungsmittel wie Sorbit, Mannit, Xylit können die Ursache für diesen leichten Durchfall sein. Auch sehr ballaststoffartige Lebensmittel oder zu viel Rohkost können die Ursache sein.
- Typ 6 – Breiige bis flockige zusammenfließende Masse
Hier handelt es sich um Durchfall, und der Körper verliert viel Wasser und lebensnotwendige Nährstoffe. Wenn dieser Stuhl chronisch auftritt, könnte es ein Hinweis auf eine Unverträglichkeit sein. Kurzfristig tritt so ein Stuhl meist auf, wenn die letzte Mahlzeit nicht besonders gut vertragen wurde und auf schnellem Wege raus musste.
- Typ 7 – Flüssig, ohne feste Bestandteile
Wässriger Stuhl ist eine unangenehme Sache, die oft durch Viren, Bakterien oder gar Parasiten ausgelöst wurde. Wichtig ist, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Hält starker Durchfall mehr als drei Tage an, ist dies ein ernstzunehmendes Warnsignal, das auch auf Krankheiten oder chronisch entzündliche Darmerkrankungen hinweisen kann. Sicherheitshalber bitte ärztlich abklären lassen.

3.1.5 Qi-Disharmoniemuster bei Übergewicht

Bei Übergewicht können nach dem Verständnis der TCM vier Disharmoniemuster auftreten. Am häufigsten findet sich ein „Qi-Mangel“ und/oder eine „Qi-Stagnation“. Weniger oft treten „rebellierendes Qi“ oder „sinkendes Qi“ auf.

⁴Nach <https://www.fitbook.de/health/das-sagt-ihr-kot-ueber-ihre-gesundheit-aus>; hier finden Sie auch die zugehörigen Abbildungen zur Veranschaulichung.

Der Qi-Mangel betrifft meist die Funktionskreise Lunge und Milz, die beiden Organe, die für die Produktion von Qi zuständig sind (siehe Kochtopf-Modell, Abschn. 2.4.3).

Die Ursachen für Qi-Mangel und Qi-Stagnation liegen in chronischen Ernährungsfehlern, aber auch in Emotionen wie Stress, Kummer, Grübeln oder Wut. Die Stagnation zeigt sich in typischen Symptomen wie Schmerzen, Spannungsgefühlen, PMS, Kopfschmerzen oder Kloßgefühl im Hals. Verstärkt werden die Symptome durch Stress, der in unkontrolliertem Essen (Frustessen) mündet.

3.1.5.1 So produziert unser Körper Qi

Drei Organsysteme sind an der Qi-Produktion beteiligt, sie versorgen uns mit Energie, regulieren den Stoffwechsel und stehen in enger Beziehung zu unserem Gewicht: die Milz, die Lunge und die Nieren. Chinesisch sprechen wir vom Milz-Qi, Lungen-Qi und Nieren-Qi, gemeinsam sorgen sie für Vitalität und Lebenskraft:

- Die Milz produziert Qi aus der Nahrung (Nahrungsenergie, Milz-Qi).
- Die Lunge versorgt über die Atmung mit Sauerstoff und Qi (Atmungsenergie, Lungen-Qi).
- Die Nieren speichern die Energie (vorgeburtliche und nachgeburtliche Essenz).

3.1.5.2 Übergewicht hat individuelle Ursachen

In der TCM gibt es unterschiedliche individuelle Ursachen für Übergewicht. Durch die Einteilung in Mangel- und Fülle-Syndrome können die Dynamik und die Kraft aller Energien (Qi) im Körper beurteilt werden.

Mangel-Symptome zeigen sich in Schwäche oder Müdigkeit, typische Fülle-Symptome sind Völlegefühl oder Kopfschmerzen. Je nach Symptomen werden Menschen mit Übergewicht dem Mangel- oder Fülle-Typ zugeordnet.

Tab. 3.1 gibt eine Übersicht über die wichtigsten Symptome.

Tab. 3.1 Übergewichtstypen

Disharmonie-Muster	Fülle-oder Mangel-Typ	Symptome
Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit	Mangel-Typ	Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schweregefühl, Völlegefühl, blasse, gedunsene Zunge mit klebrigem Belag
Leber-Qi-Stagnation	Fülle-Typ	Spannungsgefühl im Brust- und Bauchraum, Völlegefühl, PMS, Schlafstörungen, Kloßgefühl im Hals
Milz- und Nierenschwäche	Mangel-Typ	Müdigkeit, Kurzatmigkeit bei Bewegung, Schmerzen und Schwächegefühl im unteren Rücken, Kälteempfindlichkeit, kalte Arme und Beine, Ödeme, nächtliches Wasserlassen, blasse, gedunsene Zunge mit weißem Belag
Yin-Mangel mit innerer Hitze	Mangel-Typ	Schwindel, Kopfschmerzen, fünf heiße Stellen (Hitzeempfindung an den Handflächen und Fußsohlen sowie in der Nähe des Herzens), Unruhe, Schlafstörungen und Nachtschweiß, gerötete Zunge(nspitze)
Magen-Hitze mit Feuchtigkeit	Fülle-Typ	Schwindel, starker Appetit, Heißhunger, Mundtrockenheit, Mundgeruch, viel Durst, Schwitzen, Verstopfung, gelber, klebriger Zungenbelag

3.2 Mit integrativer Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Das Thema „Wohlfühlgewicht“ wurde bewusst gewählt, weil dieses Kapitel zwar auf Gewichtsreduktion ausgerichtet ist, aber nicht nur deshalb. Ein paar Kilos zu viel, ungünstiges Bauchfett, eine nichtalkoholische Fettleber (NASH), Adipositas, aber auch Hypercholesterinämie, Fettstoffwechselstörungen, Hypertonie, Rheuma, Arthrose, Diabetes, PCOS etc. – bei all diesen Themen sind die im Folgenden beschriebenen Maßnahmen eine wichtige Unterstützung. Da eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Symptome und Syndrome nach TCM und integrativer Ernährung den Rahmen des Buches sprengen würde, beschränkt sich die detailliertere Darstellung auf das Thema Übergewicht.

Übergewicht – und die meisten Zivilisationskrankheiten – ist also aus Sicht der TCM und damit der integrativen Ernährung häufig auf falsche – also nicht typgerechte – Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen. Grund dafür sind Ernährungsfehler, für die meist schon in Kindertagen der Grundstock gelegt wurde. Als kleines „Pummelchen“ kommt man in die Pubertät und sammelt die ersten Diäterfahrungen. Womit? Mit Rohkost, Joghurt und reduzierter Nahrungsaufnahme. Bei Fülle-Typen funktioniert das meist ganz gut, aber bei Mangel-Typen treten verstärkt bestimmte Symptome auf. Als junge Erwachsene werden sie immer müder, antriebsloser, plagen sich mit Verdauungsstörungen und Blähungen und leiden unter kalten Füßen. Meist vertrauen sie weiterhin auf die „leichte, vitaminreiche Kost“ und essen rohes Obst oder Salate als Hauptmahlzeit, außerdem viel Joghurt und andere Milchprodukte. Integrative Ernährung empfiehlt genau das Gegenteil. Das klingt zunächst befremdlich. Wo es, „westlich“ gesehen, allein um das Kalorienzählen geht, sucht die Chinesische Medizin nach den Ursachen für das Übergewicht, setzt dort therapeutisch an und „packt das Übel an der Wurzel“ – also bei den Disharmoniemustern, unter denen Menschen mit Übergewicht leiden.

Durch eine konsequente Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ist es möglich, dem Teufelskreis von Diäten und Jojo-Effekten zu entkommen, das Wohlfühlgewicht zu erreichen und langfristig zu halten. Eine nachhaltige Ernährungstherapie zeichnet sich dadurch aus, dass ihre Regeln individuell an den einzelnen Menschen angepasst werden können. Ein weiterer Pluspunkt dieser Ernährungsweise ist, dass es nicht um das „Wieviel“ geht. Sie müssen keine Kalorien zählen und auf nichts verzichten. Was zählt, ist einzig und allein, dass Sie die für Sie passenden Zutaten und Speisen kennen und Ihren Speiseplan typgerecht gestalten. Auf den nächsten Seiten bekommen Sie eine Anleitung, wie das unter Berücksichtigung einiger weniger Regeln leicht umzusetzen ist. Und garantiert auch noch gut schmeckt.

Integrative Ernährung bei Übergewicht – und bei den meisten Zivilisationskrankheiten – hat drei Schwerpunkte:

- Das Milz-Qi stärken.
- Feuchtigkeit ausleiten und die Bildung von neuer Feuchtigkeit verhindern.
- Den Energiefluss harmonisieren und Stagnation auflösen.

Bei jeder Form des Übergewichts ist die Stärkung des Milz-Qi die Basistherapie. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie Ihr Milz-Qi, d. h. Ihre Mitte, stärken und Ihr Verdauungsfeuer wieder in Gang bringen.

3.2.1 Das Milz-Qi stärken

Die Milz hat aus Sicht der Chinesischen Medizin beim Abnehmen eine wichtige Funktion. Wenn sie auf Touren ist, funktioniert das Verdauungssystem (Abb. 3.5). Das Milz-Qi stärken bedeutet, den Körper vorwiegend mit gekochten Speisen zu versorgen. Der Grund dafür leuchtet sofort ein. Im Gegensatz zur Rohkost ist gekochte oder gedünstete Nahrung bereits vorverarbeitet. So kann sich der Körper auf den Verdauungsvorgang konzentrieren, ohne sie noch selber „kochen“ zu müssen. Die Nahrung wird gut umgewandelt und gibt dem Körper Energie. Drei warme (gekochte) Mahlzeiten pro Tag sind die optimale Ernährungsweise, wenn man das Milz-Qi – also die „Mitte“ – stärken will.

Die Mitte regeneriert sich besonders gut durch warme, kurz gekochte und gedünstete Speisen in Form von Suppen, Gemüseeintöpfen, Kompotten und gekochten Getreidegerichten. Diese Gerichte sind bekömmlich und unterstützen die Verdauungsorgane. Viele sind rasch zubereitet oder können auch fürs Büro gut vorbereitet werden. Sie schaffen ein angenehmes Gefühl im Bauch, sorgen für eine geregelte Verdauung und geben mehr Energie für den Alltag, die vorher für das Verdauen unbekömmlicher Zutaten „vergeudet“ wurde. Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen, Druckgefühl im Bauch, Aufstoßen oder Sodbrennen

Abb. 3.5 Die Milz – unser Verdauungssystem
(© transurfer/stock.adobe.com)



sollten bei dieser Ernährungsweise der Vergangenheit angehören. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen, und achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten. Ideal sind drei sättigende Mahlzeiten pro Tag – ohne Zwischenmahlzeiten.

3.2.2 Feuchtigkeit ausleiten und die Bildung neuer Feuchtigkeit verhindern

Der zweite Schwerpunkt der integrativen Ernährung zur Gewichtsreduktion ist das Ausleiten von Feuchtigkeit. Das erfordert Konsequenz und Disziplin über mehrere Wochen, weil es bedeutet, dass Sie einige ungünstige Lebensmittel weglassen müssen, auf die wir meist nicht gern verzichten. Aber es lohnt sich. Durch das Weglassen kühlender Lebensmittel (siehe Abschnitt 2.4.1) können Sie schon viel erreichen. In der Praxis heißt das: Verzichten Sie auf kühlende Milchprodukte, Süßigkeiten, Zucker oder Limonaden, essen Sie keine oder nur wenig Rohkost, und vermeiden Sie frisch gebackenes, feuchtes Brot. Feuchtes Brot wird bei einer Verdauungsschwäche nur unvollständig verdaut und lässt Feuchtigkeit entstehen. Nach den Regeln der TCM-Ernährungslehre sollten Weizen und Weizenprodukte für zwei bis vier Wochen am besten ganz weggelassen werden, damit Feuchtigkeit ausgeleitet werden kann. Wenn man sich ansieht, was wir täglich essen, fällt einem schnell auf, dass unsere Ernährung – vom morgendlichen Brötchen oder Croissant bis hin zum Nudelgericht und zur Pizza – überwiegend auf Weizen aufgebaut ist. Deshalb fällt der Verzicht häufig besonders schwer. Kein Wunder, dass uns – aus Sicht der Chinesischen Medizin – die Feuchtigkeit zu schaffen macht.

Wohlschmeckende Alternativen zu Weizen gibt es viele: Getreide wie Reis, Hirse, Gerste, Buchweizen oder auch Polenta (Maisgrieß) sind hervorragend dazu geeignet, die Verdauungskraft zu stärken und bereits vorhandene Feuchtigkeit (Schlacken) umzuwandeln und auszuleiten (Abb. 3.6). In Kombination mit Hülsenfrüchten, Gewürzen und Kräutern, Obst und Gemüse werden das Essen und damit auch das Abnehmen zum Genuss.

Wenn Sie nicht gleich radikal auf ungünstige Lieblingsspeisen oder Junkfood verzichten möchten, empfiehlt sich ein schrittweises Vorgehen: Erlauben Sie sich diese „Sünden“ nur an einem bestimmten Tag in der Woche. Legen Sie diesen Tag im Voraus fest, und dokumentieren Sie in einem Notizbuch, welche ungünstigen Lebensmittel und Speisen Sie an diesen Tagen gegessen haben. Ziel sollte sein, dass diese Einträge immer seltener werden.

3.2.3 Den Energiefluss harmonisieren und Stagnation auflösen

Im dritten Schritt geht es darum, die Organe Leber und Gallenblase zu entstauen, um den Energiefluss zu harmonisieren (Abb. 3.7). Besonders gut geeignet sind dafür mäßig scharfe, aromatische Zutaten wie Basilikum, Brunnenkresse, Kurkuma (Gelbwurz), Dill, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Melisse, Meerrettich, Minze oder Orangenschale. Gut gegen Stauungen wirken außerdem Adzuki-

Abb. 3.6 Glutenfreie
Getreidesorten (© victoria
p./stock.adobe.com)

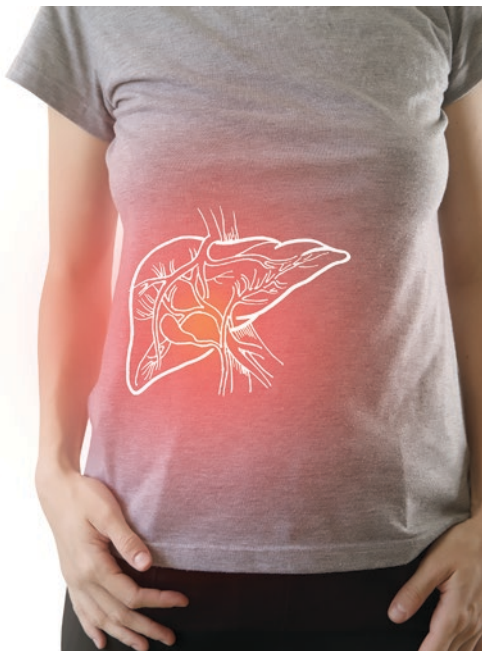


bohnen, Rettich, Radieschen und alle Kohlarten (Kohlrabi, Weißkraut, Rotkraut, Grünkohl, Kohlsprossen, Rote Rüben etc.). Blüten (Jasmin-, Orangen-, Passions- oder Rosenblüten) als Tee wirken blutreinigend und harmonisierend. Unterstützend wirken auch Mariendisteltee oder Benediktendisteltee.

Um den natürlichen Fluss von Blut und Säften anzuregen und Stagnation im Körper aufzulösen, sind außerdem entstauende Tätigkeiten wichtig. Ideal ist Sport mit zügiger Bewegung wie Laufen, Nordic Walking, Inlineskaten oder Schwimmen. Aber auch beim Singen, Tanzen, Trommeln, bei langen Spaziergängen oder bei Übungen des Tai-Chi und Qigong purzeln die Pfunde. Als besonders wirksames Mittel gegen Stagnation im Körper können Sie außerdem die Techniken der Selbstmassage (Akupressur, Tuina) einsetzen, sie bringen auf sanfte Weise die Zirkulation von Qi und Blut wieder in Gang und wirken entschlackend.

Stellen Sie auf eine typgerechte Ernährung um! Für Menschen mit chronischen Gewichtsproblemen und langjährigen Diäterfahrungen ist die integrative Ernährung ideal geeignet, um den Stoffwechsel anzukurbeln und den Körper gut zu nähren.

Abb. 3.7 Leber und Gallenblase freuen sich über Entlastung (© mi_viri/stock.adobe.com)



Der ganzheitliche Ansatz der Chinesischen Medizin hilft Ihnen, durch die richtige – weil typgerechte – Ernährung Übergewicht wieder loszuwerden und Ihr neues Wohlfühlgewicht auf Dauer beizubehalten.

Das Erstaunliche an der integrativen Ernährung ist, dass rasch die ersten Erfolge spürbar werden. 500–750 Gramm Gewichtsverlust pro Woche sind ein realistisches Ziel. Das motiviert natürlich sehr. Wie schnell Sie abnehmen, ist allerdings auch davon abhängig, wie schwerwiegend Ihre bisherigen Ernährungssünden waren. Wenn Sie sich eigentlich ganz gut ernährt haben, im Körper aber viel Stagnation vorliegt, brauchen Sie etwas mehr Geduld.

Analysieren Sie Ihr bisheriges Ernährungsverhalten mit den neuen Informationen, die Sie beim Lesen dieses Buches gewonnen haben. Wo sehen Sie Ihre größten Ernährungsfehler und die Ursachen für Ihr Übergewicht? Nehmen Sie Ihr Notizbuch, ziehen Sie auf einer neuen Seite der Länge nach einen Strich, und schreiben Sie in die linke Spalte alle Dinge und Verhaltensweisen, die eigentlich geändert werden sollten. Schreiben Sie dann in die rechte Spalte die Maßnahme, die für Sie besser wäre, bzw. die neue Alternative. Dann kommt der spannende Teil: Je nachdem, wie lang die Liste ist, schätzen Sie realistisch ein, zu welchen Änderungen Sie im ersten Schritt bereit sind. Wenn auf Ihrer Liste zum Beispiel zehn Punkte stehen, wählen Sie mit Bedacht zwei bis maximal drei neue Maßnahmen aus, die Sie in der nächsten Woche umsetzen wollen (Abb. 3.8).

Diese zwei bis drei neuen Maßnahmen sollten Sie gut vorbereiten. Kaufen Sie für Ihre Ernährungsumstellung gezielt ein, planen Sie die Zubereitung von einfachen Rezepten ein. Ganz wichtig ist auch, dass der Erfolg der Maßnahme für Sie messbar und überprüfbar ist. Ein Beispiel: Sie haben bisher nie gefrühstückt und entscheiden sich, ab jetzt zu frühstücken. Es ist vermutlich unrealistisch, dass das gleich an sieben Tagen pro Woche klappen wird. Setzen Sie sich als realistisches Ziel, dass Sie in der nächsten Woche viermal frühstücken. Mit der Zeit wird es zur Gewohnheit werden. Am Ende der Woche können Sie leicht überprüfen, ob es funktioniert hat. Wenn ja: Gratulation! Wenn nein, in der nächsten Woche dranbleiben und keinesfalls aufgeben!

3.2.4 Lebensmittel für den Fülle- und Mangel-Typ

Wir haben bereits besprochen, welche Wirkungen die energetischen Eigenschaften von Lebensmitteln in unserem Körper entfalten können. Die thermischen und geschmacklichen Eigenschaften von Lebensmitteln sollten Ihnen so weit „in Fleisch und Blut übergehen“, dass Sie Ihren Einkaufszettel ohne langes Überlegen oder Nachschlagen zusammenstellen können.

Probieren Sie es am besten gleich aus! Nehmen Sie eine neue Seite in Ihrem Notizbuch als Einkaufszettel. Welche für Ihren Typ passenden Lebensmittel und Gewürze möchten Sie ausprobieren? Brauchen Sie zusätzlich Inspiration für die Menüplanung? Wenn Sie im Buch ein paar Seiten weiterblättern, finden Sie viele Rezeptideen mit Zutatenlisten und der Angabe, für welchen Typ Übergewicht die Rezepte geeignet sind.

Die beiden wichtigsten Grundsätze für eine typgerechte Ernährung lassen sich in zwei Sätze fassen: Menschen, die zum Mangel-Typ gehören, sollten warme, gekochte, nährhafte Speisen bevorzugen. Menschen vom Fülle-Typ sollten leichte, bevorzugt vegetarische Mahlzeiten mit viel Gemüse essen.

Gehören Sie eher zum Mangel-Typ von Übergewicht mit Beschwerden, die typisch für eine Milz-Qi-Schwäche oder eine Milz- und Nieren-Schwäche sind? Sind Sie oft kraft- und antriebslos, fühlt sich Ihr Körper schwer an, ist Ihnen leicht kalt, und kommen Sie schnell außer Atem? Dann sollten Sie idealerweise drei gekochte Mahlzeiten am Tag essen, insbesondere in der kalten Jahreszeit. Diese Speisen sollten Sie mit wärmenden, darmanregenden Gewürzen zubereiten. Die idealen Getränke für Sie sind heißes Wasser (10 Minuten lang gekocht) mit oder ohne Ingwer und verdauungsfördernde Tees (Abb. 3.9).

Oder sind Sie eher der Fülle-Typ mit einer Neigung zu Leber-Qi-Stagnation bzw. Magen-Hitze mit Feuchtigkeit? Zu Ihren Alltagsbeschwerden zählen Beklemmungen im Brustbereich, Völlegefühl, Kopfschmerzen, Schwindel, starker Durst und ständiger Hunger?

Dann vertragen Sie aufgrund der „Hitze“ kleine Mengen Rohkost als Beilage. Ihnen tun einfache, erfrischend und saftig zubereitete Mahlzeiten gut, ebenso Trennkost. Besonders gut geeignet sind grüne, chlorophyllreiche Gemüse, mehr vegetarische Mahlzeiten, z. B. mit Pilzen und 1- bis 2-mal pro Woche Fisch. Sie mögen gern kühlende Kräutertees oder leicht bitteren Grüntee.

Abb. 3.9 Heißes Wasser:
ein ideales Getränk (©
DiedovStock/stock.
adobe.com)



3.2.5 Sind die Hormone schuld?

Schilddrüsenhormone, Stresshormone – welchen Beitrag leisten sie zum Thema Übergewicht? Das ist in der Tat eine wichtige Frage, und es lohnt sich, bei hartnäckigen Kilos oder vor allem in den Wechseljahren bei Frauen einen Hormonstatus machen zu lassen. Häufiger als vermutet gibt es tatsächlich einen Einfluss der Hormone, was oft mit Mangelernährung im Überfluss zusammenhängt, weil durch einseitige Ernährung wichtige Nährstoffe fehlen. Die Bildung von Hormonen ist davon abhängig, dass unser Körper genügend Ausgangssubstanzen zur Verfügung hat, sodass die Bildung der (z. B. Schilddrüsen-)Hormone stattfinden kann. Eine Aufnahme der Baustoffe durch entsprechende Lebensmittel ist die Basis. Aber ohne gesunden Darm und aktiver Leber werden die Nährstoffe nicht immer vollständig aufgenommen, verwertet und stehen als Baustoff zur Verfügung., so kommt es zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen, obwohl viel gegessen wird. Ein stark schwankender Blutzuckerspiegel, autoimmune Prozesse wie auch chronische Entzündungen („low grade inflammations“) wirken negativ auf den Hormonstatus. Schulmedizinisch oft noch wenig beachtet, ist dies das große Feld, in dem Ernährung einen wichtigen Beitrag leisten kann. Wie heißt es so schön: Du bist, was du isst – oder noch besser: Du bist, was du verdauen kannst! Ein gesunder Darm, eine entlastete und aktive Leber, ein normal arbeitendes Immunsystem und eine stabile Blutzuckerkurve – das alles hilft unseren Hormonen.

3.2.5.1 Wichtige Hormone in unserem Stoffwechsel

Insulin (= anaboles Hormon) reguliert den Blutzucker nach unten, blockiert den Fettumsatz und fettabbauende Hormone.

Glukagon (= kataboles Hormon) ist der Gegenspieler von Insulin: Er reguliert Blutzucker nach oben und wird durch ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein und langsam resorbierbaren Kohlenhydraten stimuliert.

Das Wachstumshormon (STH, HGH) ist nachtaktiver Gegenspieler von Insulin, von 20 Uhr bis Mitternacht. Es ist im Schlaf aktiv, mobilisiert Speicherfett und

wird durch Bewegung, Krafttraining, Schlaf und hochwertiges Nahrungsprotein stimuliert.

Cortisol (= Stresshormon) verursacht schlechte Schlafqualität und bewirkt das Ansteigen von Appetit und den Aufbau von Fettzellen, besonders im Bauchraum.

3.2.5.2 Auswahl wichtiger Nährstoffe für unseren Stoffwechsel

Glutamin ist eine Aminosäure, die für die Zellen der Darmschleimhaut von größter Bedeutung ist. Glutamin ist enthalten in Hühnerfleisch, Rindfleisch, Roten Rüben, Spinat und Petersilie. L-Glutamin wird auch als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt.

Hochwertige Öle mit Omega-3-Fettsäuren, z. B. aus Hanföl, Leinöl oder auch Chiasamenöl, sind eine wertvolle Unterstützung für den Stoffwechsel. Weitere Lieferanten von Omega 3 sind fettreiche Fische wie Lachs oder Makrele. Aufgrund der Schadstoffbelastung und Überfischung der Meere ist es empfehlenswert, auf heimische Fische zurückzugreifen. Forelle, Karpfen, Zander, Wels enthalten ebenfalls Omega 3. In Österreich gibt es außerdem ein Spitzenprodukt unter der Marke „Alpenlachs“. Durch eine spezielle Fütterung mit Omega-3-Ölen enthalten die Fische sogar mehr Omega 3 als Meeresfische, und das aus sauberen Gewässern ohne Schadstoffbelastung (www.fischessen.at). Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Fleisch und Eier aus Bio-Produktion sind ebenfalls eine gute Quelle von Omega-3-Fettsäuren. Fette sind übrigens auch immer Speicher von Umweltgiften, deshalb gilt die Empfehlung für Bio-Produkte.

Tyrosin (Aminosäure) ist ein wichtiger Baustein in der Produktion von Hormonen. Die Aminosäure Tyrosin ist nicht nur Baustein für die Bildung von Schilddrüsenhormon, sondern auch für die Hormone der Nebennieren: Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin. Der Tyrosinbedarf ist deshalb bei Stresszuständen erhöht und sollte unbedingt über die Nahrung gut bedient werden. Tyrosin ist z. B. in Mandeln, Avocado, Kürbiskernen und Sesamsamen enthalten.

Zink unterstützt die Darmschleimhaut, lindert Entzündungen und ist auch für die Umwandlung von T4 in T3 (Schilddrüse) und als Baustein für TSH erforderlich. Gute Zinkquellen sind Kürbiskerne, Leber, Haferflocken, Mais (Polenta), Rindfleisch oder Hühnerfleisch.

3.2.6 Fleischlos glücklicher?

Vegetarische und vegane Ernährung liegen im Trend der Zeit, und immer mehr Menschen entscheiden sich für diese Ernährungsformen. Die Entscheidung darüber, ob Fleisch gegessen wird oder nicht, sollte jeder für sich selbst treffen. Ethische Gründe sprechen gegen Fleischkonsum, aber einiges spricht auch dafür. Aus Sicht der TCM ist Fleisch ein Lebensmittel mit besonderer Wirkung und wird als „kaiserialles“ Lebensmittel bezeichnet. Voraussetzung ist aber immer – sowohl bei Fleisch als auch bei Fisch – eine Herkunft aus biologischer und artgerechter Haltung!

Der Genuss von Speisen mit Fleisch wird als Medizin betrachtet und wurde in kleinen Mengen an Kaisertagen (Sonn- und Feiertagen) praktiziert. Empfehlenswert ist eine „kaiserliche Haltung“ den Tieren gegenüber, deren Fleisch wir essen. Die biologische und artgerechte Tierhaltung erfüllt diese Anforderung: In Bio-Betrieben haben Tiere genügend Platz, können ihrem Bewegungsdrang nachgehen, erhalten hochwertiges Futter und können im Sommer auf saftige Weiden. Im Gegensatz dazu stehen die Tierfabriken der modernen Welt – Fleisch wird schnell und als Massenware produziert –, der scheinbare Vorteil für den Konsumenten ist der niedrige Preis, aber auf Qualität wird verzichtet. Geschmack und Qualität sind mit Bio-Fleisch nicht vergleichbar. Durch die Wahl von Bio-Fleisch vermeiden Sie Belastungen durch Medikamente und Wachstumshilfen.

Die meisten Fleischsorten haben ein warmes bis heißes Temperaturverhalten und eignen sich deshalb, den Körper zu wärmen, Energie zuzuführen bzw. Qi und Yang aufzubauen. Menschen, die sich häufig müde fühlen, denen ständig kalt ist, die unter Konzentrationsmangel leiden, können durch kleine Mengen Fleisch positive Veränderungen erreichen. Fleisch dynamisiert die Körperenergie und ist sehr gut geeignet, Energiedefizite rasch wieder aufzufüllen, z. B. bei schwerer körperlicher Arbeit und nach einer Geburt. Fleisch enthält einen hohen Anteil an tierischem Protein, Vitaminen, Mineralstoffen in konzentrierter Form, und aufgrund der Zellstruktur – ähnlich unseren Körperzellen – können wir diese hochwertigen Bestandteile sehr gut verwerten.

Die TCM geht sogar noch einen Schritt weiter. Neben dem Muskelfleisch spielen auch die Innereien für die Ernährung eine große Rolle. Nach dem Prinzip „Gleiches heilt Gleiches“ werden z. B. bei Mangelzuständen von Nieren oder Leber jeweils diese Innereien von Tieren für die Genesung besonders eingesetzt. Biologische Herkunft ist hier ein „Muss“, herkömmliche Innereien sind meist schwer mit Antibiotika- und Medikamentenrückständen belastet.

Fische sind nach der Einteilung der TCM häufig von süß-salzigem Geschmack und thermisch neutral bis warm. Sie sind leicht verdaulich und stärken Qi, Blut und Yang. Meeresfrüchte sind überwiegend salzig und haben ein kühles bis kaltes Temperaturverhalten. Positiv wirken sie auf Leber und Nieren, und sie nähren das Yin. Heimische Fische wie Forelle und Karpfen werden in der Ernährungsberatung bei Qi und Yang-Mangel-Zuständen (Anzeichen dafür sind Erschöpfung, kalte Hände und Füße, siehe auch Abschn. 2.3.2) empfohlen. Karpfen wirkt zusätzlich positiv bei Blutmangel und bei Störungen im Lungenfunktionskreis (chronischer Husten, Kurzatmigkeit). Fisch ist eine gute Alternative zu Fleisch und sollte regelmäßig gegessen werden – auch hier bitte auf Qualität achten und Bio-Fisch bevorzugen.

Fische sind grundsätzlich leichter verdaulich als Fleisch. Besonders schwer verdaulich sind Gegrilltes und Gebackenes, Fleisch mit üppiger Sauce und Fleisch aus der Tiefkühltruhe. Je kleiner geschnitten das Fleisch ist (Geschnetzeltes, Faschieretes bzw. Hackfleisch), desto bekömmlicher ist es. Gut kauen und einspeicheln ist wichtig!

Eine vegetarische oder eine rein pflanzliche, also vegane Ernährung sind gut möglich. Viele Rezepte der integrativen Ernährung sind rein pflanzlich. Für Ausge-

Tab. 3.2 Zuordnung von Fleisch und Fisch nach TCM

Holz	Federvieh: Huhn, Ente, Gans, Truthahn, Wachtel, Taube
Feuer	Bergtiere und Grasfresser: Ziege, Steinbock, Schaf
Erde	Huftiere: Rind, Kalb
Metall	Wildtiere: Reh, Hirsch, Hase, Wildschwein
Wasser	Kiementiere: Fische, Meeresfrüchte

wogenheit und ausreichend Eiweiß sorgen Zutaten wie Nüsse, Samen, Pilze, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte oder Tofu.

3.2.7 Komplexe Kohlenhydrate fördern die Gesundheit

Das Thema Kohlenhydrate spaltet seit Jahren die Gemüter, auch bei Experten. Fakt ist, dass es keine ernährungswissenschaftlich empfohlene Mindestzufuhr für Kohlenhydrate gibt. Warum? Weil diese fast überall enthalten sind und wir sowieso ausreichend davon aufnehmen. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte – all diese Lebensmittel liefern Kohlenhydrate, eine wichtige Energiequelle für unseren Körper. Aber: Durch den modernen Lebensstil nehmen wir seit Jahren zusätzlich Kohlenhydrate zu uns, auf die unser Körper nicht vorbereitet ist – Unmengen an Zucker in Form von Limonaden, Süßigkeiten, Schokolade, zugesetzten Zucker in Ketchup, Wurstzubereitungen etc. Das überfordert unsere Bauchspeicheldrüse und unseren Stoffwechsel. Studien weisen darauf hin, dass der übermäßige Zuckerkonsum vor allem in Kombination mit Insulinresistenz und Übergewicht chronische Entzündungsprozesse im Körper fördert und zu einer gestörten Funktion der T- und B-Zellen des Immunsystems führt. Vereinfacht können Sie sich vorstellen, dass unser Hormonsystem ähnlich dem Dominospiel funktioniert. Wenn etwas angestupst wird, dann reagiert alles andere darauf. Was wir über die Ernährung definitiv beeinflussen können, ist der Insulinspiegel. Ein stabiler Blutzucker – und dadurch eine stabile Insulinkurve – stoppt den Dominoeffekt.

3.2.7.1 So wirken Kohlenhydrate

- Raffinierte, isolierte Zucker, Süßigkeiten/Getränke schießen ins Blut.
- Weißmehlprodukte (Nudeln, Couscous etc.), Reis, Kartoffeln und Obst strömen ins Blut.
- Vollkornprodukte fließen ins Blut.
- Milchzucker (Joghurt, Topfen...) tropfen ins Blut.
- Kohlenhydrate aus Gemüse und Hülsenfrüchten sickern ins Blut.

Diese vereinfachte Darstellung wird wissenschaftlich als glykämischer Index oder glykämische Last dargestellt, wobei letzterer Wert der genauere ist. Entsprechende Tabellen finden Sie in der Fachliteratur oder im Internet.

Je langsamer Kohlenhydrate von unserem Körper aufgenommen werden, desto besser. Oftmals führt dieses sich inzwischen verbreitende Wissen zu einer Verurteilung von Zucker generell und Empfehlung von teuren Ersatzprodukten wie z. B. Kokosblütenzucker, Ahornsirup etc. Diese Diskussion ist meist nicht ganz vollständig bzw. wissenschaftlich wenig fundiert. Egal ob weißer Zucker, Honig, Reis, Nudeln, Früchte etc. – in unserem Körper kommen zur Verwertung immer sogenannte Einfachzucker (Monosaccharide) an, das sind Glukose oder Fruktose. Unserer Bauchspeicheldrüse ist es egal, ob die Glukose aus Reis oder aus einem Teelöffel Rübenzucker kommt. Richtig ist, dass die Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin zur Verwertung von Glukose produziert, bei einem Überangebot von Glukose überbelastet bzw. überfordert wird. Das passiert bei Glukose aus großen Mengen Nudeln oder Reis genauso wie bei Glukose aus fünf Teelöffeln Zucker im Tee oder Kaffee.

3.2.7.2 Praxistaugliche Maßnahmen zur Reduktion von Zucker

- Reduzieren Sie die Zuckermenge in Rezepten, meist reichen 50 % der angegebenen Zuckermenge aus.
- Vermeiden Sie Extrazucker in Getränken. Für den Start könnten Sie z. B. 2 TL Zucker im Kaffee auf 1 TL verringern. Als Getränk ist reines Leitungs- oder Mineralwasser oder ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee noch immer das Beste.
- Stellen Sie Ihre Rezepte bzw. Mahlzeiten „clever“ zusammen, so können Sie den Blutzuckeranstieg durch Kombination mit Fett und Eiweiß abbremsen, z. B. wenn Sie schon einmal Lust auf Kuchen haben, dann bitte mit Nüssen oder Quark, mit wenig oder ohne Mehl und geringen Mengen an Süßmitteln.

Es steht aber natürlich jedem frei, alternative Süßungsmittel aus Geschmacksgründen und/oder als Bereicherung für die Vielfalt in der Küche einzusetzen. Mir persönlich ist ein natürlicher Zucker in geringer Menge lieber als ein künstlich erzeugter Süßstoff oder ein aufwendig hergestelltes Ersatzprodukt. Eine ausgewogene Ernährung sollte möglichst wenig/keine künstlichen/chemischen Substanzen enthalten, das bedeutet auch das Meiden von künstlichen Süßstoffen. Die Bestandteile von Aspartam konkurrieren mit dem Stoffwechsel der Aminosäuren, so kann die Umwandlung von Tryptophan zu Serotonin (auch bekannt als Glückshormon) blockiert werden. Dieser möglicherweise negative Einfluss auf die Stimmung kann durch Weglassen von Aspartam verhindert werden, vor allem bei Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto, wo wenig Energie und Depressionen häufige Begleiterscheinungen sind.

Low-Carb-Ernährung ist leider bislang kein geschützter Begriff, und es gibt unzählige Interpretationen und Vorschriften dazu – oftmals von selbst ernannten Experten. Für eine Stabilisierung des Stoffwechsels reicht eine drastische Reduktion von raffinierten, isolierten Kohlenhydraten. Selbst „strömende“ Kohlenhydrate wie

Kartoffeln oder Reis sind in moderater Menge in Kombination mit Gemüse und Eiweiß/Fett möglich. Diese Zutaten „bremsen“ den Blutzuckeranstieg naturgemäß ab, so wird eine Low-Carb-Ernährung praxistauglich, ausgewogen und verhindert Süßgelüste. Außerdem wird der „nährende“ Aspekt – gemäß TCM – berücksichtigt.

3.2.8 Darm und Leber – zwei wichtige Organe

Leber und Darm haben einen hohen Stellenwert, wenn es um unsere Gesundheit geht. Falsche Ernährung mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten (v. a. aus Getreide und Zucker), wenig Bewegung und Stress führen dazu, dass diese wichtigen Organsysteme ihre offiziellen Dienste verweigern. Leidtragend sind auch die Nebennieren, welche Cortisol produzieren und über langanhaltenden Stress ihre Funktion verändern und dadurch den Hormonhaushalt im Körper beeinflussen.

3.2.9 Stress – der Feind für unseren Körper

Ein Zusammenhang zwischen Stress, Psyche, Stoffwechsel und Übergewicht wird schon lange vermutet. Bei entsprechender Veranlagung können Stressfaktoren wie Todesfall, berufliche Belastung, Ehekonflikte, aber auch positive Ereignisse wie bevorstehende Hochzeit, Weihnachten etc. zum Ausbruch von Autoimmunkrankheiten führen. Auch starke Entzugssymptome z. B. nach dem Rauchen oder extreme Diäten sind Stress für den Körper.

Die Herausforderung Stress in diesem Buch ausführlich zu behandeln würde den Umfang sprengen. Fakt ist, dass unser Körper sehr empfindlich auf Stress reagiert. Und Stress haben wir heutzutage fast alle. Stress ist meist eine Überforderung, ein Missverhältnis aus Anforderung und Bewältigungsmöglichkeit. Und Stress entsteht, wenn wir „Nein“ denken und „Ja“ sagen. Das ist der sogenannte Dis-Stress, der uns unzufrieden macht, uns schwächt und auf Dauer krank macht. Das erzeugt Schatten auf der Seele, raubt uns Lebensfreude und Lebenskraft. Hilfreich ist, wenn wir uns entscheiden: entweder im Denken zu einem klaren Ja kommen und die Dinge einfach tun – oder Nein sagen. Die Unzufriedenheit dazwischen zerreißt uns. Alles hat seinen Preis. Ob wir es den anderen recht machen und Kompromisse eingehen oder ob wir unsere Meinung vertreten, uns abnabeln. Den eigenen Wünschen zu folgen hat einen Preis, denen anderer zu folgen auch. Die Frage ist: Was ist mir meine Entscheidung wert? Was möchte ich nicht mehr tun? Hier klare Entscheidungen zu treffen bedeutet, für sich einzustehen und erwachsen zu werden. Suchen Sie sich therapeutische Unterstützung, um hier den für Sie besten Weg zu finden. Stress reduzieren ist wichtig für Ihre Schilddrüse (Abb. 3.10)!

Viele Betroffene von Übergewicht haben einen sehr stressigen Alltag. Aufgrund von Zeitmangel bleibt auch kaum Zeit für eine regelmäßige und ausgewogene Nahrungszufuhr. Fast Food, schnelle Mahlzeiten mit zu viel Brot/Gebäck zwischendurch und unterwegs, zu viel Kaffee und/oder Alkohol münden häufig in einen

Abb. 3.10 Stress: eine große Belastung für unseren Körper (© Krakenimages.com/stock.adobe.com)



Teufelskreis. Es bleibt kaum Zeit für einen selbst, für Entspannung, ausreichend Schlaf und Struktur im Alltag. Chronischer Stress führt zusätzlich zu Nebennieren-Erschöpfung.

Tipps zur Stressbewältigung

Ein erster Schritt könnte sein, sich einen Überblick über Ihre Stresssituation zu verschaffen. Das geht gut mit einem Tagebuch, in dem Sie Ihre Gedanken und Ihre Befindlichkeit niederschreiben. Wählen Sie eine ruhige Zeit am Tag, z. B. abends, und machen Sie eine Liste der Situationen in Ihrem Leben, die für Sie Stress bedeuten. Was tut gut? Was verschlechtert Ihr Befinden? Was belastet Sie? Warum ist das so stressig? In einem nächsten Schritt können Sie analysieren, überlegen und aufschreiben, welche Möglichkeiten Sie haben, diese stressigen Situationen zu ändern. Sie können immer etwas tun! Gerade Frauen neigen dazu, perfekt sein zu wollen, möchten alles selber machen. Das ist nicht notwendig! Delegieren Sie, suchen Sie sich Unterstützung. Lernen Sie, manche Dinge auch einmal liegen oder sein zu lassen. Eine zu hohe Stressbelastung belastet unser Immunsystem und ist der Nährboden für eine Autoimmunkrankheit. Es gibt viele Methoden zur Reduktion von

Machen Sie eine Pause mit Kräutertee – eine Wohltat

Tees aus Kräutern und Gewürzen gibt es in verschiedenen Mischungen. Manche werden mit Blüten (Kornblumen, Rosenblüten, Orangenblüten, Ringelblumen), andere aus Blättern (Pfefferminze, Zitronenmelisse, Verbene, Salbei, Thymian), Wurzeln (Süßholz, Ingwer), Früchten, Samen (Koriander, Kümmel, Fenchel), Schalen (Orange, Zimt) oder anderen Pflanzenteilen zubereitet. All diese Zutaten können frisch oder getrocknet verwendet werden. Sie können selbst sammeln und trocknen. Auch der Handel bietet eine umfangreiche Auswahl. Als Faustregel für die Zubereitung von einer Tasse Tee gilt: 1 TL Kräutermischung mit kochendem Wasser übergießen und am besten zugedeckt 3–5 Minuten ziehen lassen.

Abb. 3.11 Stressbewältigung ist wichtig! (© drubig-photo/stock.adobe.com)



Stress. Probieren Sie Verschiedenes aus, es wird sicher etwas Passendes für Sie dabei sein. Wählen Sie aus Meditation, Selbsthypnose, Entspannungstechniken wie Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Tai-Chi oder Qigong. Ebenfalls empfehlenswert sind Bewegung an der frischen Luft, Spaziergänge in der Natur oder Atemübungen (Abb. 3.11).

3.3 Säuren und Basen im Gleichgewicht

Ein Kapitel zum Thema Wohlfühlgewicht braucht Informationen zum Thema Säure-Basen-Haushalt. Eines vorweg: Weder Säuren noch Basen sind gesundheitsschädlich. Unser Körper benötigt beide, wenn auch in unterschiedlichen Mengen und Funktionen. Ziel ist, für den Körper das ideale Verhältnis aufrechtzuerhalten. Säuren und Basen sollten sich dabei nicht als Gegenspieler betrachten, sondern wie ein Team arbeiten, damit der jeweils notwendige Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht gehalten wird.

Die klassische Schulmedizin ist der Ansicht, dass der Säure-Basen-Haushalt nicht relevant ist. Sie richtet das Augenmerk auf das Blut und entsprechende Parameter wie Cholesterin, Triglyzeride oder Harnsäure. Eine Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts im Blut wird nur in der Intensivmedizin beachtet, wo bei Störungen der Mensch sich bereits in einem lebensbedrohlichen Zustand befindet. Alternativmediziner und Heilpraktiker verweisen aber auf eine latente Übersäuerung, die zwar nicht lebensbedrohlich ist, aber eine chronische Erkrankung mit diversen Beschwerden signalisiert. Die Anzeichen sind Schlafstörungen, zunehmende Tagesmüdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme, Stimmungsschwankungen oder erhöhte Infektanfälligkeit.

Warum sind Säuren und Basen so wichtig?

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein wichtiger Regulationsmechanismus des Körpers. Es handelt sich dabei um ein Puffersystem, das dafür sorgt, dass das Verhältnis von Säuren und Basen im physiologischen Gleichgewicht ist. Die Säuren und Ba-

Abb. 3.12 Der Säure-Basen-Haushalt: ein wichtiger Regulationsmechanismus des Körpers (© Aris Suwanmalee/stock.adobe.com)



sen im menschlichen Körper fallen durch die Nahrungsaufnahme, aber vor allem durch die ständigen Stoffwechselprozesse an. Im gesunden Körper wird das Gleichgewicht unbemerkt aufrechterhalten, und überschüssige Säuren werden laufend ausgeschieden.

Die Messgröße für Säuren oder Basen ist der sogenannte pH-Wert. Mit diesem Wert kann bestimmt werden, ob ein Milieu sauer oder basisch ist, d. h., ob Säuren oder Basen überwiegen. Ein konstanter pH-Wert ist für die Funktion vieler biochemischer und physiologischer Prozesse (wie beispielsweise die Enzymaktivität) im menschlichen Körper notwendig. Den idealen pH-Wert gibt es allerdings nicht, da jedes Organ, jede Körperflüssigkeit ein anderes Milieu braucht. So ist beispielsweise der pH-Wert des Magensaftes mit 1,2–3 sehr sauer, der des Fruchtwassers mit 8 hingegen sehr basisch; das Blut hat eine geringe Toleranzbreite von 7,35–7,45. Ein saurer pH-Wert ist nicht automatisch ungünstig. Die meisten Bakterien wachsen nicht bei einem pH-Wert unter 5, was zum Konservieren von Lebensmitteln (Sauerkraut, Joghurt, Kefir etc.) genutzt wird. Auch unsere Haut ist durch einen „Säuremantel“ geschützt, leicht saurer Harn schützt vor Harnwegsinfekten, oder das schwach saure Milieu in der weiblichen Vagina verhindert Bakterienwachstum (Abb. 3.12).

pH-Werte in unserem Körper

- Bauchspeichel: 7,5–8,5
- Bindegewebe: 7,09–7,29
- Dickdarm: 5,5–6,5
- Dünndarmsaft: 8
- Fruchtwasser: 8–8,5
- Galle: 7,4–7,7
- Kapillares Blut: 7,35–7,45
- Magensaft: 1–4
- Muskelgewebe: 6,9
- Speichel: > 7
- Urin: 5–8
- Venöses Blut: 7,0–7,38

3.3.1 Der Stoffwechsel – Wunderwerk der Natur

Zur Aufrechterhaltung des jeweils idealen pH-Wertes verfügt der Körper über eine Vielzahl von Puffersystemen. Niere, Lunge, Leber und Bindegewebe sorgen für die Erhaltung eines optimalen Säure-Basen-Gleichgewichts. Diese Organe unterstützen und ergänzen sich bestmöglich, wenn sie mit den entsprechenden Nährstoffen versorgt werden. Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung ist also der Schlüssel für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt.

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, liefert unserem Körper Energie und Nährstoffe. Verarbeitet wird alles, was wir essen und trinken, in komplexen Stoffwechselprozessen. Das Endprodukt vieler Prozesse sind Säuren, vor allem Kohlendioxid (CO_2), das als Kohlensäure (H_2CO_3) sauer wirkt. Die Lunge trägt wesentlich dazu bei, Kohlendioxid durch das Ausatmen auszuschleiden. Funktioniert dies nicht, belastet die verbleibende Kohlensäure den Organismus. Ein Beispiel: Wenn wir in großen Höhen wandern, steht uns weniger Sauerstoff in der Atemluft zur Verfügung. Wir atmen daher häufiger ein und aus, geben dadurch mehr Kohlendioxid ab, wodurch der Kohlensäurespiegel im Blut sinkt und der pH-Wert ansteigt. Mediziner sprechen von einer „respiratorischen Alkalose“. Eine flache Atmung, die wir häufig unter Stress durchführen, ist weniger intensiv und führt im Gegensatz dazu zu einer „respiratorischen Azidose“, einer leichten Übersäuerung.

Stoffwechselendprodukte wie beispielsweise Harnstoff, Kreatinin, Harnsäure oder Sulfate werden über die Nieren ausgeschieden. Mit der PRAL-Methode (PRAL = „potential renal acid load“ oder potenzielle renale Säurebelastung) kann der Einfluss von Lebensmitteln auf die Säureausscheidung im Urin vorhergesagt werden. Dieser Wert beruht auf der – früher üblichen – Annahme, dass die im Stoffwechsel entstehenden Säuren über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Der PRAL-Wert von Lebensmitteln gibt die zu erwartende Säurebelastung an, Säurebildner werden mit einem positiven Wert, Basenbildner mit einem negativen Wert dargestellt. Heute weiß man aber, dass die Säuren im Blut nie wirklich vorhanden sind, sondern bereits bei ihrer Entstehung eine entsprechende Menge an Bikarbonat zur Abpufferung verbrauchen. Die Nieren werden also nicht wirklich durch anfallende Säuren „belastet“, sie filtern auch nicht Säuren aus dem Blut, wie oft behauptet wird. Die Aufgabe der Nieren ist vielmehr, das verbrauchte Bikarbonat zu regenerieren und auch mit der Leber zum Einsparen von Bikarbonat zusammenzuarbeiten. Die Niere hat also die Fähigkeit, Basen einzusparen. Eine gesunde Nierenfunktion ist daher eine wichtige Voraussetzung für einen intakten Säure-Basen-Haushalt. Veröffentlichungen und Studien zum Thema gibt es laufend. Eine gute Übersicht über die Säure-Basen-Wirkung von Lebensmitteln finden Sie unter www.saeure-basen-forum.de, wo auch ein Säure-Basen-Rechner zur Bewertung von einzelnen Mahlzeiten zur Verfügung steht.

PRAL-Werte von Lebensmitteln

- Kaffee, Rotwein, Weißwein und manche Mineralwässer haben einen durchschnittlichen PRAL-Wert von $-1,7$, sind also schwach basenbildend. Kaffee wird aber irrtümlich immer wieder als Säurebildner dargestellt, wahrscheinlich weil bei manchen Menschen von den enthaltenen Röststoffen die Bildung von Magensäure angeregt wird. Bei der Magensäurebildung wird aber immer auch eine gleichwertige Menge an Bikarbonat ins Blut abgegeben, und die Säure-Basen-Bilanz bleibt davon unbeeinflusst.
- Fette und Öle haben einen PRAL-Wert von 0, weil sie im Stoffwechsel vollständig in Kohlendioxid und Wasser umgewandelt werden.
- Fisch und Fleisch enthalten überwiegend säurebildende Aminosäuren und haben einen PRAL-Wert von $+7,9$ bzw. $+9,5$.
- Milch- und Milchprodukte sind ebenso stark säurebildend. Unterschiede gibt es aufgrund des Eiweißgehalts. Milch und Molkegetränke haben einen PRAL-Wert von $+1$, Käse mit niedrigem Eiweißgehalt (weniger als $15 \text{ g}/100 \text{ g}$) $+8$, und bei Käse mit hohem Eiweißgehalt (mehr als $15 \text{ g}/100 \text{ g}$) steigt der Wert auf $+23,6$ an.
- Getreideprodukte sind relativ stark säurebildend. Die PRAL-Werte liegen durchschnittlich bei Brot bei $+3,5$, bei Mehl bei $+7,0$ und bei Teigwaren bei $+6,7$.
- Obst und Gemüse enthalten relativ viel Wasser und wirken daher basisch mit einem Durchschnittswert von $-3,1$ bzw. $-2,8$, der auch für Fruchtsäfte gilt.

Entlasten Sie die „Magenfamilie“

In der Chinesischen Medizin wird der Magen-Darm-Trakt auch als „Magenfamilie“ bezeichnet. Die Familie ist intakt, wenn die Arbeit gleichmäßig auf die Familienmitglieder verteilt ist. Ausgeglichene Arbeitsteilung bedeutet: Ist der Magen voll, leert sich der Darm. Ist der Darm leer, kann der Magen gefüllt werden. Man kann sich gut vorstellen, dass es Probleme in der Magenfamilie gibt, wenn wir zu viel und zu häufig ungeeignete Lebensmittel essen. Hier ein Tipp aus dem Süden Chinas, wie man jeden Tag mit einfachen Mitteln die Darmentleerung ankurbeln, dadurch die Magenfamilie entlasten und Übergewicht vorbeugen kann: Ideal ist die tägliche Stuhlentleerung vor den Mahlzeiten, am besten vor dem Frühstück. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser (ca. 40°C). Das bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung, aktiviert die Darmbewegungen und unterstützt den Stuhlgang. Sie können den darmaktivierenden Effekt noch steigern, indem Sie zuerst ein Glas warmes Wasser trinken und dann ein paar Minuten Seil springen oder leicht auf der Stelle hüpfen. Das aktiviert nicht nur den Stoffwechsel, sondern fördert auch die Blutzirkulation in den Muskeln und macht den trägen Darm locker.

3.3.2 Latente Übersäuerung als Zivilisationskrankheit

Wohlbefinden und Allgemeinzustand des Menschen sind von einem Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt abhängig. Der Schulmediziner sieht eine Entgleisung des Stoffwechsels erst in Extremsituationen, wenn bereits der pH-Wert des Blutes gekippt ist. Ein Erfahrungsmediziner sieht viele Schattierungen zwischen Balance und Entgleisung – nämlich von der beginnenden latenten Übersäuerung mit einzelnen, schwer zuordenbaren Symptomen bis hin zur chronischen Übersäuerung mit vielfältigen Symptomen. Auch wenn noch nicht alle Prozesse im Detail geklärt sind, zeigen immer mehr Studien, dass die Zufuhr basischer Kost bei chronischen Krankheiten (z. B. Osteoporosepatienten) eine Besserung bewirkt. Bis zuletzt wurde davon ausgegangen, dass die Pufferkapazität des Organismus nahezu unerschöpflich ist. Allerdings wird diese Theorie durch ein geändertes Ernährungsverhalten unserer Gesellschaft immer mehr angezweifelt.

Das Zufuhrverhältnis von Säuren und Basen über die Ernährung ist ein wichtiger Faktor bei der Säure-Basen-Regulation. Im Laufe der Zeit wurden in der Ernährung vorwiegend pflanzliche Lebensmittel mit hohem Ballaststoffanteil durch Lebensmittel mit hoher Energie-, aber niedriger Nährstoffdichte ersetzt. Der Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt wird seit Jahren kontrovers diskutiert. Sicher ist, dass der Eiweiß- und Puringehalt eines Lebensmittels ausschlaggebend für dessen Säurebildung ist. Lebensmittel mit hohem Eiweiß- und Puringehalt sind in erster Linie tierische Produkte wie Fleisch und Wurstwaren, Innereien und Käse. Aber auch mancher Fisch weist einen hohen Puringehalt auf, z. B. Lachs, Ölsardinen oder Thunfisch. Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen Purinquellen. Bei einseitigem Konsum dieser Lebensmittel kommt es im Körper zu einer gesteigerten Harnsäurebildung, was den Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann. Ein hoher Zuckeranteil in der Ernährung führt ebenfalls zu vermehrter Säurebildung.

Eine überwiegend eiweißreiche Kost mit einem Mangel an Obst und Gemüse verursacht also ein ungünstiges Säure-Basen-Verhältnis. Auch Alkohol, Stress, Nikotin und extreme Fasten- oder Hungerkuren beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt ungünstig. Das im Zigarettenrauch enthaltene Nikotin setzt das Stresshormon Adrenalin frei, welches säurebildend wirkt. Auch Fasten kann zu einem Säureüberschuss beitragen. Bei einer längeren Nahrungskarenz entstehen im Stoffwechsel saure Zwischenprodukte, sogenannte Ketonkörper, die zu einer Ketoazidose führen können.

Da im Stoffwechsel ständig Säuren produziert werden, ist die Gefahr eines Säuremangels so gut wie unmöglich. Ein Zuwenig an Basen hingegen kann den Körper aus dem Lot bringen. Deshalb sollten vor allem Nierenkranke eine basenbetonte Ernährung wählen und den tierischen Eiweißanteil in der Nahrung reduzieren.

Ein wichtiger Basenspeicher sind die Knochen. Bei zu viel Säuren im Körper setzt der Knochen gespeicherte basische Mineralien frei und hält dadurch das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht. Langfristig können durch einen latenten Säureüberschuss die Knochen entmineralisiert werden, das ist z. B. bei Osteoporose der Fall, die vor allem durch Phosphorsäuren (z. B. aus Cola-Getränken oder Limonaden) begünstigt wird. Der Darm ist ebenso laufend auf Basen angewiesen,

da bei Basenmangel Fette, Eiweiß und Kohlenhydrate unzureichend abgebaut und verwertet werden. Dadurch verändert sich die Darmflora, und die Anfälligkeit für Infekte und Allergien kann steigen.

Basen werden vorrangig über Obst und Gemüse zugeführt. In unserer modernen Ernährung kommen diese Zutaten leider manchmal zu kurz, und umgekehrt werden zu viele Lebensmittel aufgenommen, die als Säurebildner eingestuft werden. Wenn säurefördernde Verhaltensweisen über Jahre wiederholt vorkommen, sind der Körper und die natürlich vorgesehenen Puffersysteme permanent überfordert. Eine beginnende Übersäuerung zeigt sich in Veränderungen des Zustands von Haut, Haaren und Nägeln. Fahle, oft auch unreine Haut, schlaffes Bindegewebe, vermehrter Haarausfall, brüchige Nägel oder Rillen in den Nägeln, all diese Symptome können neben Müdigkeit, schlechter Laune und Konzentrationsstörungen auf eine Übersäuerung hinweisen. Auch Migräne, Muskelkrämpfe, Allergien, Heuschnupfen, Verdauungsstörungen, Reizdarmsymptomaten, Bluthochdruck, metabolisches Syndrom, Gicht, Infektanfälligkeit, Endometriose und Zyklusstörungen bei Frauen weisen darauf hin.

Die gute Nachricht ist, dass Betroffene mit einer entsprechenden Änderung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten selbst Verantwortung übernehmen können und so ihre Gesundheit langfristig fördern. Eine basenbetonte Ernährung bzw. die Richtlinien der integrativen Ernährung sind ein guter Einstieg, um Beschwerden langfristig zu verbessern.

Mögliche Ursachen einer latenten Übersäuerung

- Ernährung mit zu viel tierischem Eiweiß (Fleisch, Wurst, Käse, Milch und Milchprodukte, Fisch und Krustentiere, Ei)
- Mangelnde Zufuhr von frischem Obst und Gemüse, Kräutern, Keimlingen und Sprossen
- Unregelmäßige Essenszeiten, viele Zwischenmahlzeiten
- Essen unter Stress, zu wenig kauen
- Regelmäßiger Alkoholkonsum
- Sauerstoffmangel im Gewebe (auch bedingt durch Herzkrankungen)
- Chronische Nierenschwäche
- Diabetes mellitus und andere Stoffwechselerkrankungen
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme (z. B. Acetylsalicylsäure wie Aspirin, Cortison)
- Körperlicher und emotionaler Stress
- Schlafmangel

3.3.2.1 (Un-)Sinn von Basenpulver

Die polemisch geführte Diskussion über den menschlichen Säure-Basen-Haushalt stellt vieles oft übertrieben und sehr vereinfacht dar. Zwei Kontrahenten stehen sich dabei sehr rechthaberisch gegenüber. Einerseits die Hersteller von basenbildenden Nahrungsergänzungsmitteln, die vor einer „Übersäuerung“ des Körpers und vor

umfangreichen Krankheiten, die damit zusammenhängen, warnen, um ihre Produkte zu verkaufen. Demgegenüber steht die sachlich zwar (einigermaßen) richtige, aber doch am Kern der Problematik vorbeiführende Argumentation der Gegenseite, die jegliche Übersäuerungsthematik bezweifelt und als Humbug darstellt. Wie bei vielen Dingen liegt wohl die Wahrheit in der Mitte. Trotzdem ist die Sinnhaftigkeit von Basenpulvern zum Einnehmen kritisch zu hinterfragen. Basische Nahrungsergänzungen sind meist Präparate aus Mineralsalzen wie Natrium-, Kalium-, Kalzium- und Magnesiumsalze natürlicher Fruchtsäuren, wie sie auch in Obst und Gemüse enthalten sind. In vielen Produkten sind zusätzlich Kationen in Form von Bikarbonaten oder Karbonaten vorhanden. Bei vielen Menschen zeigt sich zwar durch Einnahme solcher Präparate eine Milderung der Symptome, aber definitiv erwiesen oder belegt ist die Wirksamkeit nicht. Ebenso nicht erwiesen ist aber auch die gänzliche Unwirksamkeit. Es ist zwar durchaus nachzuvollziehen, dass gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren, regelmäßig an der frischen Luft sind, viel Sport treiben und viel klares Wasser trinken, keinerlei Probleme mit ihrem Säure-Basen-Haushalt haben. Aber seien wir ehrlich: Wer gehört schon zu dieser Zielgruppe? Die meisten Menschen haben ein herausforderndes Berufsleben, oft mit der Doppelbelastung von Kindern und Haushalt, vielfältigem Stress, zu wenig Zeit für Sport und Ausgleich, und Genussmittel wie Alkohol und Nikotin tun das Übrige. Es ist vorstellbar, dass bei diesen Menschen sowohl Leber als auch Nieren überlastet sind und diese bei Einnahme von solchen Präparaten eine Verbesserung des Allgemeinbefindens verspüren. Einzelne Studien und Arbeiten belegen inzwischen auch positive Wirkungen gegen altersbedingten Muskelschwund oder eine Verlangsamung der Osteoporose. Eine ständige unkontrollierte Einnahme von basischen Nahrungsergänzungsmitteln wird nicht empfohlen, phasenweise kann diese aber unterstützend wirken. Bei Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus, Nierenfunktionsstörungen, Krebs, Aids, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Störungen in der Blutgerinnung sollten Nahrungsergänzungen aber immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Die Erhöhung des Obst- und Gemüseanteils in der Ernährung ist der Einnahme von Basenpulvern vorzuziehen.

3.3.2.2 Wie sauer sind Sie wirklich?

Die Einnahme von überflüssigen Basenpulvern kann vermieden werden, wenn Sie sich einen Überblick über Ihren Grad der Übersäuerung verschaffen. Sie möchten wissen, ob Sie übersäuert sind? Eine einfache Methode ist das Messen des pH-Wertes im Urin über einige Tage. In der Apotheke bekommen Sie pH-Messstreifen, mit denen Sie bei jedem Toilettengang den pH-Wert im Urin ganz einfach messen können. Bei den Teststreifen handelt es sich um Indikatorpapier, das sich beim Eintauchen in eine Flüssigkeit verfärbt. Die meisten Teststreifen sind gelborange und bleiben bei saurem pH-Wert in diesem Farbbereich, bei einem basischen pH-Wert verfärben sie sich blau bis blaugrün. Notieren Sie die Werte über einige Tage, so bekommen Sie einen guten Überblick. Da der Körper in der Nacht seine Entgiftungsarbeit verrichtet, herrscht morgens eine regelrechte Säureflut in Ihrem Körper. Der Morgenurin ist deshalb immer leicht sauer, d. h., sein pH-Wert ist unter 6,8. Ein gesunder Körper zeigt unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme eine Basenflut,

d. h., der messbare pH-Wert im Urin ist basisch. Ein Tagesprofil vom Urin-pH sollte eine „Idealkurve“ aufweisen, die morgens leicht sauer ist, ansonsten basisch mit mindestens einem Auf und Ab nach einer Mahlzeit. Aus den Tageswerten können Sie einen Mittelwert bilden oder eine Kurve darstellen.

Der Verlauf dieser Kurve ist auch durch äußere Faktoren beeinflusst. Neben säurebildender Ernährung führen auch Dauerstress, Bewegungsmangel, eine Lebensweise ohne Rhythmus und zu wenig Schlaf zu einem erhöhten Säureaufkommen. Wichtig: Bei der Erstellung eines Tagesprofils sollten Sie keine Basenpulver einnehmen, da sonst das Ergebnis verfälscht wird. Auch wenn das pH-Wert-Messen keine 100%ig sichere Methode ist, ist sie doch preiswert und leicht durchführbar, um einen ersten Anhaltspunkt zu bekommen.

Es gibt eine Reihe von anderen Tests, die konkreter auf eine Übersäuerung schließen lassen. Diese lassen Sie am besten bei einem Heilpraktiker oder einem Naturheilmediziner vornehmen. Dabei wird unter anderem auch die Menge der Basen im Blut bestimmt. Eine Säure-Basen-Therapie sollte auf alle Fälle nur unter kompetenter Beratung stattfinden.

Idealer pH-Wert im Urin

- Vor dem Frühstück: 5,5–7,0
- Nach dem Frühstück: mindestens 7,5
- Vor dem Mittagessen: 7,0–7,5
- Nach dem Mittagessen: 7,5–8,5
- Vor dem Abendessen: 7,0–8,0
- Nach dem Abendessen: 6,8–7,0
- Kurz vor dem Zubettgehen: unter 6,0

3.3.2.3 So finden Sie Ihre Balance

Da die meisten von uns sitzenden Berufen nachgehen und die körperliche Aktivität meist zu kurz kommt, ist „Maß halten“ eine der wichtigsten Regeln. Sprüche aus dem Volksmund wie „Wenn es am besten schmeckt, soll man aufhören“ bestätigen dieses Prinzip. Bei übertollen Regalen im Supermarkt und gewieften Marketingbotschaften, die uns weismachen, ständig etwas essen zu müssen, wird es uns schwer gemacht, sich dieser einfachen Prinzipien zu besinnen. Dabei gilt: Alles ist erlaubt, aber mit Maß und Ziel. Fleisch ist nicht verwerflich, aber es sollte immer eine kleine Portion sein, ergänzt mit viel Gemüse und einer kleinen Beilage aus Getreide oder Kartoffeln. Mit einigen einfachen Regeln können Sie ohne Verzicht auf Genuss eine latente Übersäuerung verhindern und Ihre Gesundheit fördern:

- Langsam, mit Freude und Genuss essen.
- Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten – drei Mahlzeiten sind genug (ausgenommen alte Menschen, Kranke, Kinder oder Leistungssportler).
- Bei jeder Mahlzeit Gemüse und Obst in die Ernährung einbauen.
- Ausreichend trinken.

- Nicht zu spät am Abend essen.
- Zucker ist ein Genussmittel – weniger ist mehr.
- Vollkornprodukte und -getreide statt Weißmehlprodukten.
- Tierisches Eiweiß immer in Kombination mit viel Gemüse.
- Regelmäßig Bewegung.
- Alkohol in Maßen.
- Verzichten Sie auf Nikotin.

3.3.2.4 Säuren und Basen in Lebensmitteln

Nicht alles, was sauer schmeckt, ist säurebildend. Auch wenn Zitronen und Sauerkraut sauer sind, wirken sie im Stoffwechsel basenbildend. Für die Berechnung (z. B. des PRAL-Wertes) werden die basenbildenden Inhaltsstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen herangezogen. Idealerweise werden etwa doppelt so viele basische wie saure Lebensmittel aufgenommen, d. h., Fisch- oder Fleischmahlzeiten werden mit viel Gemüse und/oder Salat ergänzt, zum Nachtschicht passt Obst oder Kompott. Eine Zubereitung mit Pflanzenölen und das Würzen mit Kräutern heben ebenfalls den Basenanteil. Als Beilage Kartoffeln und Getreide wie Hirse, Buchweizen, Quinoa, Dinkelreis, Gerste statt immer nur Reis oder Nudeln führen zu mehr Ausgewogenheit. Den Löwenanteil in Ihrer Ernährung sollten also hochwertige Kohlenhydrate aus Gemüse, vollwertigem Getreide und Obst ausmachen. Dazu gehören regelmäßig kleine Mengen Eiweiß, idealerweise ein guter Mix aus pflanzlichen (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Sojaprodukte) und tierischen Quellen (Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte). Tierische Eiweißquellen wie Käse können mit Obst (z. B. Äpfel oder Weintrauben) ergänzt werden. Wichtig ist eine Tages- bzw. Wochenbilanz, d. h., nicht jede Mahlzeit muss exakt dieser Regel entsprechen. Schonende Zubereitungsarten wie Dampfgaren, Dünsten oder rasches knackiges Garen (wie z. B. im Wok) erhalten die bioaktiven Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, die letztendlich den basenbildenden Charakter eines Lebensmittels ausmachen. Auch Fett in Maßen gehört zu einer gesunden Ernährung, vor allem die pflanzlichen Öle enthalten essenzielle – also lebensnotwendige – Fettsäuren für Gehirn, Nerven und den Stoffwechsel. Bevorzugen Sie z. B. Olivenöl, Rapsöl oder Walnussöl gegenüber Butter, Schmalz und Aufstrichen (Friskkäse). Mit einer guten Kombination an Lebensmitteln können Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt gut im Gleichgewicht halten.

3.3.2.5 Die besten Basenlieferanten

Kartoffeln sind aufgrund des hohen Kaliumgehalts sehr gute Basenlieferanten. Allerdings kommt es auf die Zubereitung an. Ungeschält, gekocht oder gegart bleibt der Anteil basischer Mineralien am besten erhalten. Bei Kartoffelsuppe bleiben die Mineralien im Kochwasser, das mitverzehrt wird. Selbstgemachte Pommes sind auch basenbildend! Einfach in Stifte schneiden, auf ein Backblech legen, mit wenig Olivenöl bepinseln, würzen und eine halbe Stunde goldgelb backen. So schmecken Kartoffeln auch Ihren Kindern.

Die wichtigsten Basenbildner (Abb. 3.13)

- Äpfel, Artischocken, Avocado
- Bambussprossen, Bananen, Basilikum, Birnen, Blaukraut Brokkoli, Brombeeren, Brunnenkresse
- Champignons, Chicorée, Chinakohl
- Datteln, Dille, Dörrpflaumen
- Eisbergsalat, Endiviensalat, Erdbeeren, Essiggurken
- Feigen, Fenchel, Fisolen, Frühlingszwiebeln
- Granatäpfel, Grapefruit, Grünkohl, Gurken
- Hagebutten, Heidelbeeren, Holunder, Honigmelonen
- Johannisbeeren, Johanniskrauttee, Jostabeeren
- Kaki, Karfiol, Karotten, Kartoffeln, Keimlinge, Kirschen, Kiwi, Kletzen (Dörrbirnen), Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kohlsprossen, Kraut, Kräutertees, Kresse, Kümmel, Kürbis
- Lauch, Lollo rosso, Löwenzahn
- Mais, Majoran, Mandarinen, Mango, Mangold, Marillen (Aprikosen), Melonen, Mirabellen
- Nektarinen
- Okra, Oliven, Orangen, Oregano
- Pakchoi, Papaya, Paprika (auch als Gewürz), Pastinaken, Petersilie, Pfeffer, Pfirsiche, Pflaumen, Pilze
- Quitten
- Radicchio, Radieschen, Rettich, Ribisel (Johannisbeeren), Romanesco, Rote Rüben, Rotkraut, Rucola
- Sanddorn, Sauerkraut, Schalotten, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Sellerie, Sojasprossen, Spinat, Sprossen, Stachelbeeren, Stangensellerie Spargel
- Thymian, Tomaten, Tomatensaft, Trauben
- Vogerlsalat (Feldsalat)
- Wassermelonen, Weichseln, Weißkraut, Wirsing
- Zitronen, Zwetschken, Zwiebeln, Zucchini

Außerdem alle Säfte der genannten Obst- und Gemüsesorten, Wein- oder Apfelessig, Balsamico-Essig alle Kräuter und Gewürze, Nüsse und Samen, Wasser und Kräutertees.

Für Kochmuffel gibt es im Lebensmittelhandel zudem basenliefernde Lebensmittel, die bereits vorgekocht im Kühlregal oder im Glas erhältlich sind, wie z. B.:

- Fisolen,
- Champignons, Steinpilze, Eierschwammerl,
- Oliven,
- Rote Rüben,

Abb. 3.13 Basische Ernährung: viel Obst und Gemüse (© andreaobzerova/stock.adobe.com)



- Sauerkraut, Rotkraut,
- Pfirsiche (zuckerfrei),
- Weichseln,
- Sesammus (Tahin),
- Mandelmus,
- Pesto.

Die wichtigsten Säurebildner

- Eier
- Fleisch, Geflügel, Innereien, Wild, Wurstwaren
- Fisch und Meeresfrüchte
- Milchprodukte und Käse
- Getreide, Brot und Gebäck
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)
- Sojaprodukte, Tofu
- Teigwaren
- Schokolade
- Alkohol
- Limonaden
- Fertiggerichte, Fast Food

3.3.2.6 Kauen, kauen, kauen ...

Wer seine Nahrung nicht ausreichend kaut, isst nicht nur größere Portionen, sondern leidet häufig auch unter Völlegefühl und Verdauungsstörungen. Durch mangelhaftes Kauen wird die Nahrung nicht ausreichend zerkleinert. Nutzen Sie Ihre Zähne, Kaumuskeln und auch die Kraft des Speichels. Kauexperten schlucken ihre Bissen erst, wenn sie vollständig verflüssigt sind. Probieren Sie einmal aus, Ihre Nahrung 30- bis 40-mal zu kauen, bevor Sie den Bissen schlucken. Auch wenn es nicht auf Anhieb gelingt, es wird von Mal zu Mal besser. Sie werden sehen, gut gekaute Nahrung unterstützt die Verdauung und bringt ein intensiveres Geschmackserlebnis.

3.3.2.7 Wasser macht rein

Wasser ist das Elixier des Lebens. Wasser hilft Stoffwechselabbauprodukte und Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Mit einer Zufuhr von 1,5–3 Litern Wasser über den Tag reinigen Sie Ihren Körper und bremsen den Appetit. Wasser hilft Ihnen dabei, dass die Nahrung bestmöglich verwertet und Ihr Stoffwechsel angeregt wird. Außerdem sorgt Wasser für eine straffe Haut und gute Konzentration. Von der Auswahl her können Sie sowohl Leitungswasser als auch mildes Mineralwasser trinken. In der kalten Jahreszeit ist heißes Wasser angenehmer für das Verdauungssystem. In der TCM setzt man auf „süß gekochtes Wasser“ oder Ingwertee. Dazu Wasser (bei Ingwertee mit 2–3 Scheiben Ingwer) zugedeckt 10–15 Minuten kochen. So wird das Wasser vom Geschmack her süßlich bzw. übernimmt den leicht scharfen Geschmack der Ingwerwurzel. Beides wirkt aktivierend auf den Stoffwechsel und unterstützt Ihren Körper ideal. Füllen Sie das Wasser bzw. den Tee in eine Thermoskanne und trinken Sie es über den Tag verteilt in kleinen Schlucken.

Kräutertee ist ebenfalls möglich. Eine gute Mischung zur Bindegewebsentschlackung ist folgender Kräutermix: 30 g Löwenzahnwurzel, 30 g Birkenblätter, 10 g Holunderblüten, 10 g zerstoßene Fenchelfrüchte. Für eine Tasse Tee übergießen Sie 1 EL dieser Mischung mit 250 ml kochendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

Kaffee sollte gemieden werden. Für absolute Kaffeeliebhaber sind 1–2 Tassen pro Tag zu den Mahlzeiten erlaubt, aber bitte schwarz und ohne Zucker.

3.3.2.8 Basenkur, Detox oder Getreidekur – legen Sie los!

Nach der umfangreichen Darstellung des Säure-Basen-Haushaltes haben Sie vielleicht Lust, Ihren Körper zu entlasten. Ob basisch essen, Detox oder klassisch eine Getreidekur nach TCM – es geht bei allen Formen um eine moderate Art des „Fastens“. Weniger tierisches Eiweiß, kein Zucker, keine Genussmittel und viel Gemüse und Getreide oder Kartoffeln. Das entlastet und füllt den Körper mit Basen oder, chinesisch gesehen, mit „Qi“ auf. Außerdem sind solche Tage ein guter Einstieg in eine Ernährungsumstellung. Eine Getreidekur hilft beim Ausleiten von Feuchtigkeit und stärkt die „Mitte“. Außerdem entwässert sie den Körper, und man verliert rasch die ersten Kilos. Das gibt einen enormen (Motivations-)Schub. Das Grundnahrungsmittel bei dieser Kur ist eine Getreideart wie z. B. Reis, Gerste, Quinoa (Pseudogetreide) oder Hirse – gekocht oder als Congee zubereitet (1 Tasse Getreide mit 10 Tassen Wasser, 7 Kardamomkapseln, 2 Scheiben Ingwer gut 2 Stunden lang kochen). Das gekochte Getreide wird mit gedünstetem Gemüse oder Obst (Kompott) zu einer vollwertigen Mahlzeit ergänzt. Kräuter und Gewürze sorgen für Geschmack, und kleine Mengen Nüsse, Samen, Linsen, Bohnen oder Tofu unterstützen die Sättigung. Hochwertige kalt gepresste Öle sind ebenfalls erlaubt.

Das benötigen Sie pro Tag für eine Getreidekur:

- Insgesamt maximal 150 g Getreide (roh gewogen) verzehren, aufgeteilt auf drei Mahlzeiten
- Gemüse, so viel Sie wollen
- Maximal 500 g Obst

- 1,5–2,5 l Flüssigkeit (Tee, Suppe, Wasser)

Außerdem wichtig:

- Langsam essen, gut kauen
- Nicht erlaubt: Fleisch, scharfe Gewürze, Brot und Gebäck, Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin
- Ideale Dauer: 7–12 Tage

Die Getreidekur kann ohne weiteres öfter im Jahr durchgeführt werden. Ebenso sinnvoll ist es, ein bis zwei Getreidetage wöchentlich oder alle zwei Wochen einzulegen, um eventuelle „Sünden“ vom Wochenende oder von feierlichen Anlässen auszugleichen. Ein weniger einschneidender Einstieg in die Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten kann die „kleine Getreidekur“ sein. Versuchen Sie für die nächsten vier bis sechs Wochen, alle sehr zuckerhaltigen Lebensmittel (Fruchtjoghurts, Limonaden, Süßigkeiten etc.) und/oder Brot und Backwaren mit weißem Mehl und/oder Milchprodukte wegzulassen bzw. weitestgehend zu reduzieren.

3.4 Getreide und Co. – eine differenzierte Betrachtung

Klein, aber oho. So klein Getreidekörner sind, so viel haben sie zu bieten. Für fast alles, was der stressige Alltag von uns fordert, hat Getreide Inhaltsstoffe, die uns unterstützen. Eisen für das Immunsystem, Kieselsäure für schöne Nägel und Haare, Magnesium für Muskeln und Herz, B-Vitamine für starke Nerven oder aus dem Blickwinkel der TCM: Getreide nährt unsere „Mitte“ und hat unterstützende Wirkung durch die unterschiedliche thermische Wirkung. Getreide ist eine Zuchtform von Gräsern und gehört zu den jahrtausendealten Begleitern des Menschen. Und in der richtigen Menge und richtigen Kombination sind Getreide keine Dickmacher!

Integrative Ernährung bedeutet, Lebensmittel unter mehreren Gesichtspunkten zu betrachten. Westlich betrachtet haben Lebensmittel

- Nährwert,
- Kalorien,
- Blutzuckerwirkung (glykämischer Index, glykämische Last),
- Vitamine,
- Mineralstoffe,
- sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Aus ganzheitlicher Sicht, wie beispielsweise nach dem Verständnis der TCM, haben Lebensmittel

- eine Temperaturwirkung (Thermik),

- einen Geschmack (süß, sauer, scharf, salzig, bitter), entsprechend den fünf Elementen,
- eine Heilwirkung oder unterstützende Wirkung, die auf wertvollen Erfahrungen unserer Vorfahren bzw. auf Beschreibungen der TCM, der Naturheilkunde oder der TEM gestützt ist.

Aus Sicht der TCM hat Getreide mit seinem süßlichen Geschmack und seiner gelben Farbe vor allem eine die Mitte (Milz und Magen) stützende Wirkung. Als wichtiges Grundnahrungsmittel gibt Getreide Kraft (Qi). In hektischen Zeiten mit wenig Zeit für ein gutes Essen helfen Mahlzeiten mit Getreide, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Gekochtes Getreide hilft auch, die Säfte zu vermehren, vor allem in Form von Eintöpfen oder Suppen mit Getreide und Gemüse. Getreide wird präventiv, aber vor allem auch therapeutisch bei Verdauungsproblemen, Trägheit, Müdigkeit und Kraftlosigkeit eingesetzt. Weizen wirkt beispielsweise kühlend und beruhigend, d. h., überaktive Kinder werden durch einen Weizengrießbrei am Abend ruhiger. Hafer wärmt und aktiviert, d. h., ein Haferflocken-Porridge mit Obst am Morgen macht wach und fördert die Konzentration.

Das Temperaturverhalten der Getreide ist unterschiedlich, es reicht von erwärmend (vor allem geröstete Getreide) über neutral bis kühlend. Außerdem haben Getreide eine leicht befeuchtende Tendenz, was in Verbindung mit Süßungsmitteln und bei übermäßigem Verzehr Übergewicht fördern kann. Bei empfindlicher Verdauung ist es wichtig, auf die Bekömmlichkeit zu achten. Seit der Steinzeit versucht die Menschheit, Getreide zu verarbeiten, d. h. zu mahlen bzw. auszumahlen, wo Keimling und Schalen (Schälkleie) vom Mehlkörper getrennt werden. Die gängigsten Methoden dafür sind das Dreschen und Stampfen im Mörser. Neben Schälen und Sieben wurde vor ca. 5000 Jahren der Sauerteig entwickelt, um schwer verdauliches Getreide durch Fermentation genießbar zu machen. Eine klassische Sauerteigführung dauert mehr als 24 Stunden und erfordert etwas Geschick. Aus Kostengründen wird in der modernen Bäckerei auf Backtriebmittel gesetzt, und viele Menschen bekommen dadurch Verdauungsprobleme.

Integrative Ernährung nutzt die große Vielfalt an Getreide und die unterschiedlichen Zubereitungsarbeiten. Getreide ist so viel mehr als Brot oder Teigwaren, auf bekömmliche Zubereitungsformen wie Porridge und gekochtes Getreide zu verweisen und dazu zu motivieren hat viele Vorteile. Verdauungsstörungen oder Unverträglichkeiten werden allein dadurch drastisch reduziert.

Ein weiterer Vorteil liegt in der Psychologie. Menschen Lust auf was Neues zu machen, sie zum Genießen anregen, ihnen neues näherzubringen ist wesentlich lustvoller und nachhaltiger, als ständig Verbote auszusprechen. Verbote machen Stress, Verbote machen Angst, Verbote belasten. Was soll ein Betroffener mit der Information „Du darfst keinen Weizen essen“ anfangen? Menschen suchen Lösungen, wollen Unterstützung. Ihnen lieb gewordene Lebensmittel zu verbieten und sie damit allein zu lassen ist nicht hilfreich. Essen ist im Gegensatz z. B. zu Zigarettenrauchen notwendig. Wir können dem Menschen das Essen nicht verbieten, wir sollten Lösungen bieten und eine nachhaltige Ernährungsumstellung unterstützen.

In Zeiten der „Leber-Qi-Stagnation“-Epidemie (wir sind leider fast alle davon betroffen) verstärken solche Verbote eine Stagnation, die sich in Reizdarmsyndrom, Blähungen, Völlegefühl etc. äußert. Nutzen wir die Alternativen, das macht Lust auf Neues, aufs Ausprobieren, und wenn es entsprechende Tipps für einfache, schnelle Mahlzeiten gibt, dann fällt den Betroffenen meist nicht mehr auf, dass – welch Zauberei – seit Tagen/Wochen kein Weizen/kein Brot im Speiseplan war oder die Zufuhr sich stark vermindert hat. Beschwerden sind dadurch meist wie weggeblasen – genussvoll und ohne Verbote!

Tab. 3.3 gibt einen Überblick über die Vielfalt der einzelnen Getreidesorten.

3.5 Mit Freude zum Wohlfühlgewicht

Schlechte Gewohnheiten umzustellen ist eine Anstrengung für Körper und Seele. Belohnen Sie sich – auch kleine Etappensiege sind es wert –, und stärken Sie so Ihr Durchhaltevermögen. Achtung: Das „Geschenk an Sie selbst“ sollte Ihrem Ziel abzunehmen nicht entgegenwirken. Belohnen Sie Ihre erfolgreiche Ernährungsumstellung mit Kinokarten, einem Buch, einer CD oder nach erfolgter Gewichtsabnahme mit einem neuen Kleidungsstück.

Nutzen Sie Ihr Notizbuch als Motivationstagebuch, und notieren Sie am Ende eines Tages fünf positive Dinge oder Situationen, die Ihnen bei Ihrem Abnehmvorhaben geholfen haben. Das hilft, den Fokus zu behalten. Ein Beispiel: 1. Ein warmes Porridge als Frühstück gegessen, 2. Sport gemacht, 3. bewusst auf Zucker verzichtet, 4. heute bei jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse gegessen, 5. mit Freunden über mein Vorhaben gesprochen.

Die folgenden Tipps haben sich in der integrativen Ernährungstherapie vielfach bewährt. Darauf können Sie an jedem Punkt auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht zurückgreifen.

3.5.1 Zehn Ernährungstipps für jeden Tag

Damit Sie jederzeit den Überblick behalten, finden Sie die Top-10 der Ernährungstipps in einer Liste zusammengestellt. Alle Tipps lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Probieren Sie jede Woche ein bis zwei neue Lebensmittel aus. Gehen Sie auf dem Wochenmarkt statt im Supermarkt einkaufen. Wählen Sie dort aus dem vielfältigen Angebot aus, und bringen Sie mehr Abwechslung in Ihren Speiseplan.

Ersetzen Sie Weizen(-produkte) Schritt für Schritt durch andere Getreidesorten wie Buchweizen, Dinkel, Hirse, Quinoa, Roggen, Reis, Gerste oder Amarant. Damit verhindern Sie, dass sich Feuchtigkeit im Körper ansammelt.

Bevorzugen Sie vollwertige Getreidesorten gegenüber Weißmehlprodukten, sie erhöhen die Sättigung und beugen Heißhunger und Süßgelüsten vor.

Essen Sie jeden Tag frisches Obst und Gemüse, am besten mehrmals täglich, bevorzugt gekocht und gedünstet – das versorgt Sie mit Vitaminen und Mineralstoffen

Tab. 3.3 Die wichtigsten Getreidesorten

Getreide	Glutenhaltig/ glutenfrei	Wichtige Inhaltsstoffe	Wirkung nach TCM	Kochzeit
Amarant	Glutenfrei	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B12 und Vitamin C, enthält mehr Eiweiß und Kalzium als andere Getreide (wichtig für Vegetarier)	Süß-bitterer Geschmack, stärkt Niere, Verdauungsorgane und Lunge	25–30 Minuten, gut kombinierbar mit Reis
Buchweizen	Glutenfrei	Ungesättigte Fettsäuren, Rutin (festigt Gefäße und hilft bei Venenbeschwerden), Eisen, Magnesium	Buchweizen gilt als „Entgifter“, süß-bitterer Geschmack, stärkt Milz, Magen, Herz und Venen	20 Minuten
Dinkel	Glutenhaltig	Kieselsäure, mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weizen	Süßer Geschmack, stärkt Milz, Bauchspeicheldrüse und Leber, nährt das Yin (blutbildend), stärkt das Qi, Heilnahrung für den Darm	Als ganzes Korn 60 Minuten, als Dinkelreis 20–25 Minuten
Gerste	Glutenhaltig	Eisen, Zink, Mangan, Beta-Glucane	Leicht süßlich, erfrischend, tonisiert Qi und Blut, leitet Hitze aus, entstaut bei Völlegefühl bzw. Verstopfung	Als ganzes Korn 50–60 Minuten, als Rollgerste 30 Minuten
Grünkern (unreifer Dinkel, der bei 120 °C gedarrt bzw. getrocknet wird)	Glutenhaltig	Magnesium, Phosphor	Süßsaurer Geschmack, stärkt und entgiftet die Leber, regt Stoffwechsel und Verdauung an, entwässert	50 Minuten
Hafer	Glutenhaltig	Mehr Fett als andere Getreide (wertvolle ungesättigte Fette), Vitamin E, Kalzium, Eisen, Mangan, Silizium und Zink, Beta-Glucane	Süß-bitterer Geschmack, leicht wärmend, stärkt Milz, Magen, Herz, Lunge und Nieren, senkt den Cholesterinspiegel, wirkt kräftigend und verdauungsfördernd	Als ganzes Korn ca. 60 Minuten, als Haferreis 20–25 Minuten, als Flocken 5–10 Minuten
Hirse	Glutenfrei	Ungesättigte Fettsäuren, Lezithin, mehr Mineralstoffe als andere Getreide, B-Vitamine (B1, B2, B6 und Pantothensäure)	Süß-salziger Geschmack, stärkt Milz, Magen und Niere, vor allem auch Haare, Haut und Nägel, hilft gegen Arthritis, stärkt das Bindegewebe und beseitigt chronische Müdigkeit	15–20 Minuten

(Fortsetzung)

Tab. 3.3 (Fortsetzung)

Getreide	Glutenhaltig/ glutenfrei	Wichtige Inhaltsstoffe	Wirkung nach TCM	Kochzeit
Quinoa	Glutenfrei	Eiweißreich (ca. 16 % Eiweiß), essenzielle Aminosäuren, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin C und E	Süßsaurer Geschmack, hilft bei Blutmangel, Kraftlosigkeit, Kältegefühl und Eisenmangel	15–20 Minuten
Reis	Glutenfrei	Kalium	Je nach Sorte unterschiedliche Wirkung: <ul style="list-style-type: none"> • Süßer Reis (Mochi) wirkt Qi-aufbauend, wärmt Milz und Magen • Vollkorn- oder Naturreis wirkt erfrischend, kühlt Leberhitze, bildet Blut und Säfte, stärkt die Verdauung, löst Verstopfung und beugt Wasseransammlungen vor • Basmatireis stärkt die Verdauungsorgane und wirkt entstauend • Wildreis (eigentlich eine Wildgräserart) stärkt Niere und Blase 	20 Minuten, Wildreis 25 Minuten
Roggen	Glutenhaltig	B-Vitamine (B1, B2, Niacin), Vitamin E, Carotin, Biotin, Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Chlor, Silizium, Eisen, Mangan, Kupfer, Kobalt, Zink, Jod, Rutin	Süßer bis leicht bitterer Geschmack, stärkt Körper und Geist, vertreibt Feuchtigkeit, baut Qi und Blut auf und unterstützt die Leber	Ganzes Korn ca. 60 Minuten, als Flocken ca. 30 Minuten
Weizen	Glutenhaltig	Eisen, Magnesium, Kieselsäure, Kalium	Süßer Geschmack, erfrischend, baut das Yin auf, beruhigt den Geist, hilfreich bei Schlafstörungen, Nachtschweiß oder Hitzewallungen (Klimakterium)	Ganzes Korn ca. 60 Minuten, als Flocken ca. 30 Minuten

für einen funktionierenden Stoffwechsel. Der hohe Wasser- und Fasergehalt unterstützt zusätzlich die Sättigung und sorgt für eine regelmäßige Verdauung.

Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, schon gar nicht das Frühstück. Den Stoffwechsel kurbeln Sie am besten an, wenn Sie morgens etwas essen. Sonst schaltet der Körper auf Sparflamme, weil er glaubt, die Nahrung sei knapp. Dadurch werden Stresshormone freigesetzt, und ein Muskelabbau wird in Gang gesetzt, um den Körper mit Nahrung zu versorgen. Außerdem sind morgens die Verdauungsorgane in Hochform, und Sie haben den ganzen Tag Zeit, die Nahrung zu verwerten. Das hält die Figur in Form!

Bevorzugen Sie – so oft wie möglich – biologisch erzeugte Lebensmittel. Nutzen Sie das saisonale Angebot, das generell weniger mit Schadstoffen belastet ist.

Verzichten Sie auf Fertiggerichte, Chips und Convenience-Produkte wie Kartoffelpüreeflocken, auch wenn sie auf Basis biologischer Zutaten hergestellt wurden. Der hohe Verarbeitungsgrad (Gefriertrocknung, Extrudieren etc.) und die dafür verbrauchte Energie verteuern die Zutaten und mindern den Nährwert. Nur weil ein Fertigprodukt „bio“ ist, ist es noch kein gesundes Produkt.

Reduzieren Sie den Konsum von Fleisch und Käse, und bauen Sie mindestens einmal täglich eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel in Ihren Ernährungsplan ein, z. B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Nüsse, Samen, Sprossen, Keimlinge, Austernpilze, Shiitake-Pilze, Bambussprossen.

Probieren Sie jede Woche ein neues Rezept aus. Wählen Sie dazu ein Rezept aus diesem Buch, aus einem gesundheitsbewussten Kochbuch oder aus dem Internet. Wenn Sie in diesem Punkt konsequent sind, können Sie im Verlauf eines Jahres 52 neue Rezepte ausprobieren – ich verspreche Ihnen, dass Sie viele neue Lieblings Speisen finden, die Ihr Leben bereichern werden.

Gönnen Sie sich eine Vielfalt an pflanzlichen Ölen und achten Sie darauf, mindestens drei verschiedene Öle im Haus zu haben, z. B. Hanföl, Sesamöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Distelöl, Walnussöl, Traubenkernöl, Mandelöl.

3.5.2 Parieren Sie Heißhungerattacken

Ein Problem, das viele Menschen mit Übergewicht kennen, sind Heißhungerattacken, die unwiderstehliche Lust auf Ungesundes wie Fast Food oder Süßigkeiten. Bei diesem Phänomen spielt neben Stress und Frust („Frustessen“) der Insulinstoffwechsel eine wichtige Rolle. Wenn wir viel Süßes essen, steigt der Blutzuckerspiegel sprunghaft an und sinkt kurze Zeit später schnell wieder ab. Es entsteht ein Teufelskreis: übermäßiger Zuckerkonsum – Insulinstoffwechsel – Heißhungerattacken – Zuckerkonsum – Ansteigen der Fettdepots. Unsere Speicher werden voller und voller, bis sie letztlich überquellen. Der Körper wird übergewichtig. Diesen Teufelskreis können Sie durchbrechen, indem Sie auf Zucker, gesüßte Lebensmittel, Junkfood und Süßgetränke so weit wie möglich verzichten. Streichen Sie diese Produkte im Idealfall ganz von Ihrem Speiseplan und ersetzen Sie sie durch Obst, Gemüse, Kerne und Nüsse. Wie in der Bezeichnung „Angriff“ schon anklingt,

gehen Heißhungerattacken schnell vorüber, in der Regel dauern sie gerade einmal eine Viertelstunde. Überbrücken Sie diese Zeit mit einer Tasse Tee.

3.6 „Nudging“ – Anreize für eine gesündere Ernährung

Warum fällt es uns Menschen trotz bester Vorsätze so schwer, eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu realisieren? Im neoklassischen ökonomischen Ansatz ging man von einem rationalen Menschen, dem Homo oeconomicus, aus, erst ab den 1970er-Jahren entwickelt sich langsam das Bild zum Homo psychologicus. Damit wird endlich wahrgenommen, dass wir Menschen keine rein vernunftgesteuerten Wesen sind, sondern dass unsere Entscheidungen vielen unbewussten und emotionalen Einflüssen unterliegen. In unserem Kopf bestehen verschiedene kognitive Konstrukte nebeneinander, die nicht unbedingt schlüssig verknüpft sein müssen, sondern sogar völlig widersprüchlich sein können. Ein Beispiel: Morgens nehmen wir uns vor: Heute gibt es nur gesundes Essen mit mehr Gemüse und Obst. Dann steht am Abend ein Treffen mit Freunden an, mit Burger und Pommes, man will ja kein Spaßverderber sein. Zahlreiche Psychologen haben das Entscheidungsverhalten des Menschen untersucht. Unser Verhalten ist selten rational. Die heutige Ernährungswelt mit viel zu vielen Wahlmöglichkeiten ist sehr komplex. So müssen wir unbewusst täglich etwa 200 Entscheidungen zum Thema Essen und Trinken treffen. Die Auswahl in einem durchschnittlichen Supermarkt enthält etwa 25.000 Lebensmittel. Wenn man sich dies vor Augen führt, wird klar, dass uns diese komplexen Entscheidungen heillos überfordern. Die meisten Ernährungsentscheidungen treffen wir intuitiv, unbewusst und gewohnheitsmäßig nach bewährten Routinen. Außerdem werden unsere Entscheidungen zusätzlich beeinflusst durch Gefühle und Umweltreize.

Ein moderner Ansatz, der dieses Wissen nutzt, ist „Nudging“, das sich vom englischen „nudge“ (anstupsen) ableitet. Dahinter steckt die Idee, Menschen mit Anreizen dazu zu bringen, dass sie sich gesünder ernähren und bessere Alternativen wählen. Unterstützt wird „Nudging“ durch eine Umwelt, die so gestaltet ist, dass die Wahlmöglichkeiten verändert und eingeschränkt sind. So wird das Verhalten in die gewünschte Richtung gelenkt oder gestupst und unterstützt das unterbewusst ablaufende, automatisierte Entscheidungssystem. Die ungesunden Wahlmöglichkeiten werden nicht entfernt, sondern nur außer Reichweite gestellt. Die Auswahl der gesünderen, besseren Alternative ist vereinfacht.

Hier einige Beispiele in der Praxis:

- Im Supermarkt gibt es statt Süßigkeiten im Kassenbereich Obst oder Müsli.
- Buffets bieten Vollkornreis als Standardbeilage, normalen Reis gibt es nur auf Nachfrage.
- Gesunde Speisen stehen in der Tageskarte an erster Stelle.
- Zuckerfreie Getränke stehen in der Kühlvitrine vorne, Limonaden dahinter.

Ergebnisse von diversen Untersuchungen klingen vielversprechend. Der Verkauf von Obst hat sich verdoppelt, und die Gemüsehahl stieg um bis zu 70 %.

Es gibt aber drei Bedingungen, die erfüllt sein sollten, damit „Nudging“ nicht zu Manipulation oder versteckter Regulierung genutzt wird:

1. Die freie Wahl bleibt erhalten.
2. Das Design der Intervention ist transparent.
3. Die Ziele sind ethisch korrekt.

Oberstes Ziel ist die freie Wahlmöglichkeit, ohne Zwang, Regulierungen, Gesetze oder bewusstes Streichen von Produkten aus dem Sortiment. Dem „Nudging“ liegt ein hoch demokratischer Gedanke zugrunde. Jeder Mensch entscheidet selbst, das ist die oberste Prämisse.

Eine intensivere Auseinandersetzung zeigt auch hier wieder die Komplexität. Haben alle das gleiche Ziel? Ist Gesundheit für alle Menschen ein Ziel höchsten Ranges? Haben es nicht viele Menschen satt, dass Gesundheit über den Genuss gestellt wird? Ziele im Gesundheitsbereich liegen häufig im Ermessen von Gesundheitseinrichtungen und Politikern.

Ein verantwortungsbewusster Zugang zu Verhaltensänderungen sollte deshalb immer die individuelle Freiheit des Einzelnen berücksichtigen. Sehr hilfreich ist, den Betroffenen möglichst viele Informationen zur Verfügung zu stellen, ihnen die Zusammenhänge in ihrem Körper, in ihrem Stoffwechsel transparent und einfach – oft mit Geduld – zu erklären. Das erhöht die Chance, dass bessere Entscheidungen getroffen werden. Das Konzept „Nudging“ ist auf jeden Fall ein spannendes Konzept für Supermärkte, Gemeinschaftsverpflegung, Kantinen etc. Es ist einfach und kosteneffizient umsetzbar. Ob und wie sich das Ernährungsverhalten dadurch langfristig verändert, muss sich noch zeigen (Mörxbauer 2016).

3.7 Entgiften und Entschlacken

Viele heimische Heilpflanzen kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen dadurch Entgiftungs- und Ausscheidungsvorgänge. Die Wirkung beruht hauptsächlich auf den enthaltenen Bitterstoffen. „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“, sagt schon der Volksmund. Die Wirkung der Bitterstoffe auf den Verdauungstrakt ist schon lange bekannt. Schon in mittelalterlichen Klosterrezepten oder aus Schriften des Mediziners Paracelsus kennt man Elixiere für ein gesundes Leben mit bitteren Kräutern. So sind die vielen Magenbitter-Kräuterschnäpse entstanden, die nach einer reichhaltigen Mahlzeit bei Völlegefühl Erleichterung verschaffen. Heute weiß man, dass Bitterstoffe Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse unterstützen und positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken.

Abb. 3.14 Radicchio
enthält wichtige
Bitterstoffe (© Daniel
Vincek/stock.adobe.com)



Leider hat sich in den letzten Jahren als Trend durchgesetzt, dass der bittere Geschmack aus Gemüse- und Salatsorten herausgezüchtet wird. Während früher Gemüse und Salate wie Chicorée, Radicchio (Abb. 3.14) oder Endivien noch kraftvoll und bitter schmeckten, werden heutzutage nur noch mild schmeckende Sorten gezüchtet, und der bittere Geschmack ist selten geworden. Dabei gehen den Menschen die wertvollen Vorteile der Bitterstoffe abhanden. Die Folgen von fehlenden Bitterstoffen in der Ernährung sind vielseitig und reichen von Übergewicht bis hin zu Verdauungsschwächen, Völlegefühl und Stoffwechselkrankheiten. Zudem verkümmern die Geschmacksnerven, und das Verlangen nach milden und süßen Lebensmitteln wächst.

Bitterstoffe im Essen sind vor allem bei Übergewicht zu empfehlen, da sie wie eine Essbremse wirken und früher zu einem Sättigungsgefühl führen. Der aromatische Geschmack führt zu einem rascheren Einsetzen der Verdauungsaktivität, und der Sättigungsreiz sowie die Verdauung werden beschleunigt.

Bitterstoffe gelten zudem als Energiespender, die die Abwehrkräfte stärken und den Säure-Basen-Haushalt bewahren. Bitterstoffe wirken des Weiteren wie ein „Schleimhauttraining“ oder eine Gratis-Jogging-Stunde für den Darm. Die Schleimhäute ziehen sich durch den bitteren Geschmack zuerst zusammen und dehnen sich dann wieder aus. Dabei können Gifte, Stoffwechselschlacken, Viren und Bakterien sowie Pilze leichter abtransportiert und ausgeschieden werden. Aus diesem Grund nehmen Tiere auch immer wieder bittere Kräuter zu sich. Bitterstoffe in flüssiger Form sind in der Apotheke oder in Reformhäusern erhältlich und enthalten Extrakte aus Angelikawurzel, Enzianwurzel, Baldrianwurzel, Zimtrinde, Kardamomsamen und Mariendistelkraut, die regelmäßig eingenommen (am besten täglich 10 Tropfen pur oder in wenig Wasser) den Magen-Darm-Trakt entlasten.

Eine Übersicht über die wichtigsten Heilkräuter mit Bitterstoffen gibt Tab. 3.4. Sie können als Extrakt, als Zutat zu Speisen oder aber als unterstützender Tee eingenommen werden. Wichtig ist, dass Kräuter nicht als Dauertherapie verwendet werden sollen. Nach sechs bis acht Wochen Einnahme sollten immer vier Wochen Pause folgen.

Tab. 3.4 Heilpflanzen mit Detox-Wirkung

Name	Inhaltsstoffe	Detox-Wirkung
Brennnessel	Vitamin C, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure, Enzym Sekretin	Hilft bei Erschöpfungszuständen, wirkt blutbildend, fördert die Ausscheidung über die Niere und ist hilfreich bei Stoffwechselerkrankungen wie Gicht oder Rheuma
Löwenzahn	Bitterstoffe (Taraxacin in Wurzel und Kraut), Inulin, Vitamin C, A und B, Kalium, Beta-Carotin	Blutreinigend, harntreibend und blutdrucksenkend. Tee der Löwenzahnwurzel verhilft der Gallenflüssigkeit wieder zu einem freieren Fluss und stärkt damit die Verdauung. In der Volksmedizin wird Löwenzahn bei Rheuma, Gicht, Verdauungsstörungen, Ekzemen und Lebererkrankungen eingesetzt
Goldrute (Solidago virgaurea)	Wichtig ist die Verwendung der echten Goldrute Solidago virgaurea, denn nur diese enthält das wirksame Glucosid Leiocarposid	Wirkt als Tee anregend auf die Nierenfunktion, sie durchspült die Nieren regelrecht, weshalb sie auch zur Ausleitung von kleinen Nierensteinen (Harnries) zum Einsatz kommt. Aktiviert den Stoffwechsel, entwässert das Bindegewebe und wirkt entzündungshemmend in den ableitenden Harnwegen
Mariendistel	Silymarin	Der Wirkstoff Silymarin kommt in der Therapie von Fettleber, Leberzirrhose, aber auch bei Vergiftungen (Knollenblätterpilz) zum Einsatz. Hilft bei Leberentzündungen, Leberschäden, zur Stärkung der Leber und zur Entgiftung. Außerdem hilfreich gegen Migräne und bei Verdauungsproblemen
Pfefferminze	Menthol	Kühlend, antiseptisch, krampflösend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd. Hilft bei Erkältungskrankheiten und Kopfschmerzen, wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend. Allein der Geruch beruhigt und öffnet verstopfte Atemwege. Auch Übelkeit, Brechreiz, Blähungen und Durchfall lassen sich mit Pfefferminztee wirksam bekämpfen
Hirtentäschel	Aminosäuren, Kalzium, Phosphor, Kalium, Eisen und Mangan	Wirkt blutstillend, Hitze austreibend, harntreibend und klärt die Leber und die Augen. Vor allem bei Frauenkrankheiten geschätzt, wo es Blutungen stillt. Hilft auch bei Harnwegsinfektionen und hohem Blutdruck
Rosmarin	Ätherische Öle (Terpene, Thymol), Bitterstoffe, Flavonoide, Saponine	Wirkt kräftigend, vor allem bei niedrigem Blutdruck und allgemeiner Herzschwäche. Entschlackend für Leber, Galle, Darm, hilft bei Frauenleiden und ist krampflösend. Äußerlich wird er bei Rheuma, Gicht, Durchblutungsstörungen und Erschöpfungszuständen angewandt
Vogelmiere	Vitamin C, Saponine, Flavonoide, Cumarine und ätherische Öle, Kalium, Kieselsäure, Zink	Gegen Frühjahrsmüdigkeit, harntreibend. Regt den gesamten Stoffwechsel an. Das zerstampfte Kraut kann auch auf die Leber als Wickel aufgelegt werden und wirkt so kühlend bei Leberbeschwerden

(Fortsetzung)

Tab. 3.4 (Fortsetzung)

Name	Inhaltsstoffe	Detox-Wirkung
Salbei	Ätherische Öle (Kampfer, Limonen, Menthol), Bitterstoffe, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbstoffe, Gerbsäure, Salizylsäure, Saponine, Zink, Vitamine	Salbeitee ist als Hausmittel bei Halsschmerzen bekannt. Durch seine leicht kühlende und adstringierende Wirkung hilft er auch bei Magen-Darm-Problemen, Nieren- oder Leberleiden und entzündetem Zahnfleisch. Salbei ist weiterhin als Frauenkraut bekannt, weil er in der Menopause gegen übermäßiges und nächtliches Schwitzen hilft
Schafgarbe	Ätherische Öle (Azulen, Eukalyptol), Gerbstoffe, Flavone, Bitterstoffe, antibiotische Substanzen	Wirkt blutstillend und krampflösend, hat eine leberschützende Wirkung, beeinflusst die Leberzellbildung und Leberfunktion positiv, hilfreich bei Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit
Bärlauch	Ätherische Öle, schwefelhaltige Verbindungen, Eisen, Magnesium und Mangan, Ajoen	Senkt den Blutdruck, entspannt die Gefäßwände, dient somit zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall. Wirkt entgiftend, unterstützt die Lösung von Schwermetallen wie Blei, Quecksilber und Cadmium aus dem Körper und hilft bei der Ausscheidung

3.7.1 Bittertag zur Entschlackung

Zwischendurch oder auch als Einstieg in die Detox-Kur können Sie einen Bittertag einlegen. Das funktioniert ganz einfach: Essen Sie den ganzen Tag nur Bittersalate und Bittergemüse. Die wichtigsten Lieferanten von Bitterstoffen sind Blumenkohl, Artischocken, Rucola, Radicchio, Chicorée, Endivie, Grapefruit, Orangen und Zitronen. Bei den Getreidesorten liefern Amarant, Hirse und Buchweizen Bitterstoffe. Unter den Gewürzen sind es vor allem Kurkuma, Kardamom, Liebstöckel, Rosmarin, Lorbeer und Thymian. Bereiten Sie sich daraus Suppen, Salate oder gedünstetes Gemüse mit Getreide zu. Würzen können Sie mit wenig Salz und Kresse.

Dazu trinken Sie über den Tag verteilt einen Liter Bittertee. Besorgen Sie sich aus der Apotheke eine Mischung aus je 15 Angelika- und Enzianwurzel, Löwenzahn, Tausendgüldenkrout, Wermut und je 10 g Fenchelsamen, Melisse und Salbei. Für eine Tasse Tee übergießen Sie 1 EL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser. Nach fünf Minuten abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Ansonsten über den Tag verteilt 2 Liter lauwarmes Leitungswasser trinken.

Als Unterstützung können Sie zur Mittagsruhe oder abends vor dem Einschlafen einen wohltuenden Leberwickel machen. Bereiten Sie eine heiße Wärmeflasche vor. Legen Sie dann ein feuchtes Handtuch über den rechten Rippenbogen, platzieren Sie darauf die Wärmeflasche und decken Sie sie mit einem trockenen Handtuch ab. Liegen Sie ruhig für mindestens 30 Minuten, schließen Sie die Augen und genießen Sie die Wärme, die sich im Bauchraum ausbreitet. Sie dürfen dabei ruhig einschlafen.

Widmen Sie sich an diesem Tag völlig Ihrer Entspannung. Lassen Sie alles Laute weg. Versuchen Sie auch auf Ihre Tageszeitung, auf Radio und Fernsehen zu verzichten.

3.7.2 Gemüsetag – bunt und vielfältig

Die vielen Sorten an Gemüse können als „Medizin aus der Küche“ angesehen werden. Gemüse liefert vor allem Vitamine, Mineralstoffe und durch den hohen Fasergehalt auch Ballaststoffe, die die Verdauung regulieren. Der hohe Mineralstoff- und Vitamingehalt macht Gemüse basisch, somit ist ein Gemüsetag von der Wirkung entsäuernd und entschlackend.

Besonders wertvoll sind die vom Gemüse mitgelieferten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. Sie haben im Gegensatz zu den Hauptnährstoffen keine nährnde, sondern eine schützende Funktion. Auch wenn sie nicht lebensnotwendig sind, bereichern sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe durch ihre Farbgebung und ihr Aroma unsere Nahrungswelt. Bei einem Mangel werden wir mit der Zeit anfälliger für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Störungen, wahrscheinlich auch für Krebs. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe gelten inzwischen als „Vitamine des 21. Jahrhunderts“. Bisher bekannt sind etwa 30.000 verschiedene Stoffe, wovon sich ca. 10.000 in für den Menschen verwertbaren Nahrungsmitteln befinden (Obst, Gemüse, Getreide, Kräuter, Nüsse, Samen). Obst und Gemüse sollten möglichst häufig mit der Schale verzehrt werden, denn die sekundären Pflanzenstoffe befinden sich wegen ihrer Schutzwirkung überwiegend in den Randschichten der Pflanze sowie in den äußeren Blättern (Tab. 3.5).

Der Ablauf eines Gemüsetages ist eigentlich recht einfach. Sie können bis zu 1,5 kg Gemüse essen, idealerweise aufgeteilt auf drei Mahlzeiten. Besonders

Tab. 3.5 Die wichtigsten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe

Farbe	Bezeichnung	Lieferanten	Wirkung
Rot/ orange	Carotinoide	Tomaten, Karotten, Aprikosen, Kürbis	Antioxidativ, zellschützend, stimulieren Immunsystem, schützen vor UV-Strahlung. Wichtig: Immer mit etwas Fett essen!
Blau/ violett	Polyphenole	Heidelbeeren, blaue Weintrauben, Auberginen, Brombeeren	Antibiotische Wirkung, entzündungshemmend, schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen Wichtig: Werden im Körper schnell abgebaut und sollten deshalb täglich verzehrt werden
Gelb	Flavonoide	Mais, Ananas, Kartoffeln, gelber Paprika, Birne	Antibiotische Wirkung, krebsvorbeugend, regulieren Cholesterinspiegel Wichtig: Besonders reich ist die helle Haut von Zitrusfrüchten, kleine Mengen davon bitte mitessen
Grün	Saponine	Artischocken, Brokkoli, Stachelbeeren, Spinat, Mangold, Kiwi, Rosmarin, Salbei	Schützen vor Krebs, wirken antibakteriell, verbessern die Blutfettwerte
Weiß/ grün	Sulfide	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Kresse	Schmecken meist scharf, wirken antibiotisch, schützen vor Entzündungen und Infektionen, wirken antiviral und antioxidativ. Wichtig: Durch ihre Schärfe werden sie gekocht meist besser vertragen und sind dann bekömmlicher

bekömmlich sind Gemüsesuppen oder gedünstetes Gemüse mit Kräutern und wenig Salz. Wählen Sie bitte aus den folgenden Rezepten.

Radieschen und Karotten mariniert

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sesamsamen
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Rapsöl
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gehackt oder geraspelt
- 2 EL Sojasoße
- ½ TL Umeboshi-Mus
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Chinakohlblätter

Zubereitung:

Karotten schälen, halbieren, vierteln und in 2 cm lange Stifte schneiden. Die Karottenstifte im Dampfgarer oder in etwas Wasser bissfest kochen.

Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben auf einem Teller mit einer Marinade aus Sesamöl, Sesam, Pfeffer, Salz und Essig kurz marinieren.

Die Karottenstifte ebenfalls auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und in einer Marinade aus Rapsöl, gehacktem Ingwer, Sojasoße und Umeboshi-Mus kurz ziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zu den Karotten geben.

Radieschen und Karotten auf Chinakohlblättern anrichten.

Info: Nach TCM wirken Radieschen kühlend und erfrischend, d. h., sie reduzieren innere Hitze, stärken die Blutproduktion und helfen bei Übergewicht. In der Volksmedizin werden Radieschen bei hohen Cholesterinwerten und Gallenleiden empfohlen. Durch die Kombination mit Essig wirken sie entgiftend und entschlackend. Die Karotten stärken nach der TCM die Milzfunktion und senken den Blutdruck bzw. die Blutfette. Die Salate helfen sehr gut bei Völlegefühl und bei träger Verdauung.

Detox-Brühe (Abb. 3.15)

Verwenden Sie bitte möglichst viele verschiedene frische Gemüsesorten, wobei mindestens vier der hier genannten dabei sein sollten: Fenchel, Kartoffeln, Kohlrüben (Steckrüben), Rettich (weiß oder schwarz), Pastinaken, Petersilienwurzeln, Stangensellerie, Knollensellerie, Zwiebeln, Lauch, Shiitake-Pilze.

Abb. 3.15 Gemüsesuppe
auf Vorrat kochen (©
casanisa/stock.adobe.com)



Zutaten für etwa 2 Liter:

- 3 l Wasser
- Kräuter und Gewürze nach Belieben (z. B. Petersilie, Lorbeerblatt, Ingwer, Wacholderbeeren, Fenchelsamen, Oregano, Thymian, Majoran, Kurkumapulver, Koriandersamen)
- 6 große Hände voll Gemüse

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen großen Topf geben, aufkochen und bei geringer Hitze mindestens 2 Stunden köcheln lassen.

Brühe abseihen, sofort heiß in Schraubdeckelgläser füllen und auskühlen lassen.

Die Brühe hält so im Kühlschrank 3–5 Tage und kann nach Bedarf aufgewärmt getrunken werden. Mit klein geschnittenem frischem Gemüse ist sie eine gute Basis für eine Gemüsesuppe mit Einlage.

Abb. 3.16 Basensuppe
(© pinkyone/stock.
adobe.com)



Basen-Gemüse-Suppe (Abb. 3.16)

Dazu am besten kräftig schmeckende Gemüsesorten auswählen, z. B. Fenchel, Petersilienwurzeln, Stangensellerie, Knollensellerie, Karotten, Kartoffeln. Bei guter Verträglichkeit können auch Spargel, Knoblauch, Lauch oder Zwiebeln verwendet werden.

Zutaten für 6–8 Portionen:

- 2 l Wasser
- 1,5 kg Gemüse

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen, so klein wie möglich schneiden und in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Wenig Salz zufügen und die Suppe 40 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Sie sollte nicht wallend aufkochen.

Die Suppe über den Tag verteilt – mit frischen gehackten Kräutern bestreut – essen.

Detox-Suppe nach TCM

Zutaten für 6–8 Portionen:

- 15 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 EL Hijiki-Algen
- 2 EL Goji-Beeren (getrocknete Bocksdornfrüchte)
- 2 kleine Rettiche (schwarz)
- 3 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm lang
- 1,5 l Wasser
- 4 EL Tamari, Shoyu oder Shiso
- frisch gehackte Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Shiitake-Pilze, Algen und Goji-Beeren in heißem Wasser 10 Minuten einweichen. Das Einweichwasser wird zum Kochen verwendet.

Rettiche schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Karotten und Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf ca. 1,5 l Wasser mit dem Einweichwasser aufkochen. Das Gemüse darin 20–25 Minuten zugedeckt kochen. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen und mit Tamari, Shoyu oder Shiso abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Info: Erhältlich sind Goji-Beeren (Bocksdoornfrüchte) in Asialäden (am besten nach den roten Beeren für die Augen fragen) oder in Apotheken, die chinesische Kräuter führen. Die kleinen Früchte lassen sich sehr gut in unserer heimischen Küche einsetzen. Sie eignen sich als Zutat für Kompotte, Suppen, Eintöpfe, Reisbrei, gekochtes Getreide, Aufläufe, als Tee, in Salaten, oder man isst sie wie Rosinen.

Eine einfache Zubereitung ist der „Augenjuwelentee“, dazu 1 EL getrocknete Bocksdoornfrüchte mit ½ l kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Sie brauchen den Tee nicht abseihen. Die süßlich schmeckenden Beeren können Sie mit in die Tasse geben und mitessen. Dieser Tee stärkt die Sehkraft und hilft bei anstrengender Bildschirmarbeit. Ein „Beerenelexier für das Blut“ ist folgende Zubereitung: 50 g Rosinen und 30 g Bocksdoornfrüchte mit 400 ml Wasser zu einer dicken Suppe einkochen, bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Diese Mischung abends vor dem Schlafengehen trinken – über 10 Tage. Das Elixier wirkt stärkend bei beginnendem Burn-out oder chronischer Überlastung, hilft bei Einschlaf- oder Durchschlafstörungen und wirkt befeuchtend für die Augen.

Kohlrabisuppe (Abb. 3.17)

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kohlrabi
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskatnuss
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- ½ Bund Kerbel oder Löwenzahnblätter
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL rosa Pfefferbeeren

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Jungzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Gemüsebrühe erhitzen. Kohlrabiwürfel und Jungzwiebeln darin mit einer Prise Muskatnuss, Pfeffer und Salz etwa 10 Minuten weichkochen.

Abb. 3.17 Kohlrabisuppe
(© Kitty/stock.adobe.com)



Einige Kerbel- oder Löwenzahnblätter für die Garnitur zur Seite legen. Restliche Kräuter mit der Suppe pürieren und mit Zitronensaft verfeinern. Die Suppe mit Kräutern und einigen rosa Pfefferbeeren garniert servieren.

Info: Was vielen unbekannt ist: Auch die Blätter vom Kohlrabi können wie Gemüse verkocht und verwendet werden. Die Blätter enthalten bis zu dreimal so viele Nährstoffe wie die Knolle. Lediglich sehr holzige Blätter sollten verworfen werden. An Nährstoffen enthalten Kohlrabi bzw. die Blätter viel Carotinoide (Vorstufe von Vitamin A), Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, Selen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Weiterhin enthält Kohlrabi feinwürzige Senföle und Glucosinolate, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Senföle stärken die Immunabwehr und helfen auch bei Grippe. Glucosinolate wirken vorbeugend gegen Krebs, vor allem aus rohem Kohlrabi. Kohlrabi hat einen sehr hohen Ballaststoffanteil, was leider bei Rohgenuss Blähungen verursachen kann. Kurz gedünstet oder dampfgegart wird er bekömmlicher. In der TCM gilt Kohlrabi als harmonisierend für Magen und Darm, er leitet Darmwinde ab und reduziert Feuchtigkeit. Therapeutisch eingesetzt wird er vor allem bei Verdauungsstörungen und Übergewicht.

Abb. 3.18 Gewürzhirse mit Tomaten (© Carmen Steiner/[stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock))



Gewürzhirse mit Tomaten (Abb. 3.18)

Zutaten für 2 Portionen:

- 80 g Hirse
- ca. 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Lauch
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Kümmel, gemahlen
- 1 Prise Koriander, gemahlen
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Kurkumapulver
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- Saft einer Zitrone
- 4 Tomaten
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Hirse in einem Topf mit Gemüsebrühe kurz aufkochen und zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen. Lauch waschen, in dünne Ringe schneiden und kurz vor Ende der Kochzeit zur Hirse geben.

Hirse-Lauch-Mischung in eine Schüssel geben und mit 2 EL Rapsöl beträufeln. Darauf je eine Prise der Gewürze und Salz sowie etwas Zitronensaft verteilen und gut durchrühren.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Tomaten und Petersilie zur Hirse geben und untermischen.

Tipp: Die Gewürze können Sie als fertige „Fünf-Gewürze-Mischung“ in einem Vorratsglas vorbereiten. Dazu die gemahlenen Gewürze wie folgt mischen: 1 TL Kümmel, 1 TL Koriander, ½ TL Kardamom, ½ TL Kurkuma, ½ TL Paprika. Alles gut durch-

schütteln. Diese Mischung können Sie für sämtliche Getreidegerichte dann einfach und schnell verwenden. Sie wirkt ausleitend und entwässernd. Möglicherweise merken Sie schon nach der ersten Mahlzeit mit den Gewürzen, dass Sie verstärkt Wasser lassen.

3.7.3 Kartoffeltag – nährend und entwässernd

Kartoffeltage sind sehr bekannt zur Entschlackung. Aufgrund der weichen Konsistenz und des leicht süßlichen, nährenden Geschmacks fällt ein Entschlackungstag mit Kartoffeln oft leichter als nur mit Gemüse. Vom Inhalt her bestehen Kartoffeln zu 78 % aus Wasser, weshalb sie auch – entgegen aller Behauptungen, sie seien Dickmacher – mit 70 kcal auf 100 g sehr kalorienarm sind. Aber Kartoffeln haben noch andere Vorzüge: Sie wirken basisch und gleichen damit chronische Übersäuerung aus. Der Vitamin-C-Anteil von Kartoffeln ist ebenfalls sehr hoch, daher auch die Bezeichnung „Zitrone des Nordens“. Unter den Mineralstoffen ist der hohe Kaliumgehalt hervorzuheben. Ihm ist die entwässernde Wirkung zu verdanken. Der Natriumgehalt hingegen ist sehr gering, weshalb Kartoffeln fixer Bestandteil jeder Schonkost sind. Auch einige sekundäre Pflanzenstoffe sind in den Knollen zu finden. Sie bekämpfen Bakterien, Viren und Pilze, senken den Cholesterinspiegel, wirken gegen Entzündungen, beeinflussen den Blutzuckerspiegel und die Immunreaktionen positiv.

Eiweiß ist in Kartoffeln zwar in sehr geringer Menge enthalten, es hat aber eine für pflanzliche Lebensmittel außergewöhnlich hohe biologische Wertigkeit. Das heißt, Kartoffeln enthalten viele essenzielle (für den Körper lebensnotwendige) Aminosäuren. In Kombination mit Quark, Ei oder Hülsenfrüchten übertrifft das dann sogar die biologische Wertigkeit von Fleisch. Das heißt, die aufgenommenen Eiweißbausteine können zu 100 % oder mehr für den Eiweißaufbau im menschlichen Körper genutzt werden (Abb. 3.19).

Die einfachste Variante zur Durchführung eines Kartoffeltags ist der Verzehr von maximal 1,5 kg Kartoffeln, aufgeteilt auf drei Mahlzeiten. Hier ein paar Tipps für die Zubereitung:

- Kartoffeln mit Schale kochen, dann schälen und mit etwas Salz, Kräutern und Muskatnuss genießen.
- Geschälte Kartoffeln in wenig Salzwasser mit Kümmel kochen oder im Dampfgarer dünsten.
- Kartoffeln mit Schale kochen, dann schälen, in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Rosmarin und wenig Salz würzen und im Backofen bei 180 °C 25 Minuten knusprig backen.
- Kartoffeln mit Schale kochen, dann schälen und mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einem Püree zerdrücken, mit Salz, Muskat und Kräutern würzen.
- Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Gemüsebrühe zu einer Suppe kochen.

Abb. 3.19 Kartoffeln nähren und entwässern (© vaaseenaa/stock.adobe.com)



Kartoffeln können aber auch gut mit Gemüse kombiniert werden. Nutzen Sie dazu die Rezepte auf den nächsten Seiten.

Kartoffeln richtig zubereiten

Sie können die Schale von Kartoffeln mit der rauen Seite eines Küchenschwamms grob unter fließendem Wasser abreiben. Die schonendste Zubereitung ist Dämpfen mit Schale, da so die Vitamine und Mineralstoffe am besten erhalten bleiben. Idealerweise essen Sie biologische Kartoffeln mit Schale, denn dann essen Sie auch alle gesundheitlich positiven Stoffe mit, die direkt unter der Schale sitzen. Da Kartoffeln zur Familie der Nachtschattengewächse, zu denen auch die Tomate, der Paprika oder Melanzani (Auberginen) zählen, können sie giftiges Solanin enthalten, ein Inhaltsstoff, der sich bei den Kartoffeln in den grün gefärbten Stellen konzentriert. Diese sollten Sie großzügig wegschneiden.

Abb. 3.20 Kartoffeln und Spargel – eine hervorragende Kombination (© Jérôme Rommé/stock.adobe.com)



Kartoffelsalat mit grünem Spargel (Abb. 3.20)

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 gekochte Kartoffeln (mittelgroß)
- 400 g grüner Spargel
- 2 EL Sesamöl (geröstet)
- 3 EL Sojasoße
- Saft einer Zitrone
- 1 Prise Kurkumapulver
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Handvoll Vogerlsalat (Feldsalat)
- 2 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke 4–5 Minuten anbraten.

Aus Sojasoße, Zitronensaft, Kurkuma, Pfeffer und Salz eine Marinade zubereiten. Schnittlauch fein schneiden.

Spargel und Kartoffeln in einer Schüssel vermischen, mit der Marinade und dem Schnittlauch verrühren.

Zum Schluss den gewaschenen Vogerlsalat unterheben. Mit Sesam bestreut servieren.

Info: Im Gegensatz zu weißem Spargel, der völlig unter der Erde und ohne Sonnenlicht heranwächst, wächst der grüne Spargel oberirdisch und kann dadurch den grünen Farbstoff Chlorophyll ausbilden. Das führt zu einem kräftigeren Geschmack

Abb. 3.21 Kartoffel-
Endivien-Salat (©
JackStock/stock.
adobe.com)



und höherem Nährstoffgehalt. Außerdem ist er praktisch für die Küche – er braucht nicht geschält zu werden. Bekannt ist Spargel auch für die entwässernde Wirkung. Der Wirkstoff Asparaginsäure sorgt dafür, dass Stoffwechselprodukte über die Nieren ausgeschieden werden, das hilft bei Blasen- und Nierenleiden, bei Rheuma, Diabetes und Lebererkrankungen.

Kartoffel-Endivien-Salat mit Weintrauben und Nüssen (Abb. 3.21)

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Kartoffeln
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 100 g Endiviensalat
- 1 Handvoll Weintrauben
- 2 EL Walnüsse

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, in Wasser 20–25 Minuten weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit Öl vermischen und mit Pfeffer, Salz und Essig würzen.

Endiviensalat putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen.

Weintrauben waschen und zusammen mit den Nüssen über den Salat streuen.

Abb. 3.22 Kartoffeln mit Kürbis (© santiago silver/stock.adobe.com)



Rosmarinkartoffeln mit Kürbis (Abb. 3.22)

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
- 3 Zweige Rosmarin
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Kürbis waschen, vierteln, die Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und vierteln. Das Gemüse auf das Backblech legen.

Rosmarin von den Zweigen abrebeln und fein hacken. Das Gemüse mit Rosmarin, Pfeffer, Salz und Olivenöl würzen. Mit den Händen alles gut vermischen und das Gemüse 35 Minuten garen.

3.8 Das Beste aus Ost und West – erfolgreich zum Wunschgewicht

Die TCM ist sehr gut darin, das Übel an der Wurzel zu packen. Die Erklärungsmodelle sind nachvollziehbar und logisch. Aber für Neulinge ist es oft etwas schwierig, sich im Dschungel von Qi, Yin, Yang, Fülle- oder Mangel-Typ zurechtzufinden. Deshalb tut ein westlicher ernährungswissenschaftlicher Blick beim Thema „Wohlfühlgewicht finden“ sehr gut. Alles, was im Folgenden empfohlen wird, hat auch einen unterstützenden Effekt bei Diabetes, Rheuma, Arthrose, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Fettstoffwechselstörungen etc. – es ist ein praxistauglicher Zugang, das Ernährungsverhalten generell zu verbessern.

Letztendlich landen wir bei einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse und einer Vielfalt an Beilagen und Eiweißquellen, wobei Letztere immer öfter pflanzlich sein dürfen. Was so einfach klingt, ist trotzdem in der Realität für viele schwierig und kaum durchführbar. Und es gilt, auf eine individuelle gute Sättigung zu achten. Eiweiß-Typen brauchen bei jeder Mahlzeit Eiweiß und viel Gemüse. Kohlenhydrat-Typen kommen mit pflanzlichen, eiweißärmeren, vegetarischen Rezepten gut zurecht, das gilt es zu berücksichtigen, damit die Ernährungsumstellung klappt. Der zweite wichtige Punkt ist die Bekömmlichkeit. Gewichtsreduktion nach integrativer Ernährung beinhaltet Rezepte mit fast ausschließlich gegartem Gemüse und gekochten Mahlzeiten, die bei Bedarf auch einmal kalt gegessen werden können. Es macht einen Unterschied, ob ein Salat mit Hühnerbruststreifen mit Gebäck oder ein Eintopf mit Huhn und Reis gegessen wird. Darin liegt der Unterschied. Beide Mahlzeiten enthalten Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, der Eintopf liefert aber mehr Qi, fördert die Transformation, ist leichter verdaulich, belastet nicht (oder, in TCM-Sprache, verschleimt nicht). Diese kleinen Details machen es aus.

3.8.1 Planen Sie Ihre erfolgreiche Ernährungsumstellung

Sie sind jetzt motiviert, Ihre Ernährung typgerecht umzustellen? Wenn Sie den Entschluss dazu gefasst haben, sollten Sie die Umsetzung genau und realistisch planen. Abnehmen und das Gewicht halten sind langfristige Vorhaben. Dabei sind Überblick und Struktur gefragt. Planen Sie Ihre (gekochten) Mahlzeiten immer einen Tag, am besten eine Woche im Voraus.

Integrative Ernährung empfiehlt zwei, noch besser drei gekochte Mahlzeiten täglich. In diesem Buch finden Sie Inspirationen für Frühstück (z. B. in Abschn. 2.6.6), Mittag- und Abendessen (z. B. in Abschn. 5.3). Haben Sie am Ende Ihres Notizbuches noch freie Seiten? Dann funktionieren Sie diese zu einem Ernährungstagebuch um. Jeder Tag bekommt eine eigene Seite mit Datum. Beginnen Sie mit dem morgigen Tag. Schreiben Sie auf, wie Sie den Tag kulinarisch beginnen möchten. Mit einem süßen Porridge oder lieber mit etwas Deftigem? Was wollen Sie mittags essen? Vielleicht haben Sie im Büro eine Möglichkeit, mitgebrachte Mahlzeiten warm zu machen. Was planen Sie für das Abendessen? Suppen und Eintopfgerichte sind abends besonders bekömmlich. Schreiben Sie die Rezepte und die Zutaten auf, die Sie für die Mahlzeiten brauchen. Welche Zutaten können Sie auf Vorrat einkaufen?

Lassen Sie sich nicht von Ihrem Plan abbringen. Falls doch einmal etwas dazwischenkommt, z. B. der unerwartete Besuch einer Freundin, ein besonders langes Meeting oder ein grippaler Infekt, notieren Sie auch das. Das ist eine wertvolle Gedächtnisstütze und sorgt dafür, dass Sie den Überblick behalten. Doch kann ein harmonisches Fließen der Energie ohne körperliche Bewegung kaum erreicht werden. Sie sollten daher zusätzlich ein Bewegungsprogramm in Ihren Alltag einbauen: Treppensteigen statt Aufzugfahren, Radfahren, zu Fuß gehen und zwei- bis dreimal pro Woche Sport in Form von Nordic Walking, Schwimmen, Krafttraining, Tanzen, Trommeln, Tai-Chi oder Qigong. Auch lange Spaziergänge tun sehr gut.

Erweitern Sie das Tagebuch in Ihrem Notizbuch um die tägliche Rubrik „Bewegung“. Planen Sie ein realistisches Bewegungsprogramm. Wenn Sie bisher keinen oder kaum Sport gemacht haben, ist es unrealistisch, wenn Sie dreimal pro Woche Krafttraining machen und zusätzlich zweimal wöchentlich zum Schwimmen gehen wollen. Der Rückhalt aus Familie und Freundeskreis spielt bei der erfolgreichen Änderung des Lebensstils eine wichtige Rolle. Es liegt auf der Hand, dass es schwerfällt abzunehmen, wenn man täglich negative und demotivierende Sätze zu hören bekommt wie: „Du Arme/r, was kannst du denn überhaupt noch essen?“ oder „Bekommt man da keine Mangelerscheinungen?“ Sprechen Sie mit Ihrer Familie, mit Freunden und Bekannten ganz offen über das Thema Abnehmen. Lassen Sie sich nicht beirren. Normalerweise werden Sie aus Ihrem Umfeld überwiegend eine positive Resonanz bekommen. Sollten Sie jedoch einmal auf Unverständnis und festgefahrene Gewohnheiten anderer Menschen stoßen, sollte Sie das nicht daran hindern, Ihre Lebensqualität zu verbessern, Ihre Gesundheit zu fördern und sich in Ihrem eigenen Körper wohlfühlen. Wer weiß, vielleicht werden Sie bald ein Vorbild für die Menschen in Ihrem Umfeld.

Rezepte helfen, deshalb finden Sie im Anschluss einfache, schnelle, erprobte Rezepte als Unterstützung. Die Rezepte eignen sich grundsätzlich sowohl für den Fülle- als auch für den Mangel-Typ. Bestimmte Rezepte tun jedoch besonders Menschen vom Fülle-Typ, andere denen vom Mangel-Typ gut. Bei jedem Rezept finden Sie deshalb einen entsprechenden Hinweis. Bezüglich Stoffwechsel-Typ sind die Rezepte ausgewogen für den Misch-Typ erstellt. Bitte beobachten Sie sich selbst. Wenn Sie beim Frühstück mit Getreide spüren, dass Sie nicht satt genug sind, dann ergänzen Sie das Rezept mit etwas Eiweiß in Form von Nüssen, Samen, einem gekochten Ei und hochwertigen kalt gepressten Ölen (Leinöl, Walnussöl etc.). Nach dem Frühstück sollten Sie mindestens vier bis fünf Stunden satt sein.

Kalorien spielen in der TCM keine Rolle, und in vielen Fünf-Elemente-Kochbüchern werden auch keine Mengenangaben gemacht. In diesem Buch finden Sie Mengenangaben, weil so die Rezepte besser gelingen und weil die Angaben Ihnen helfen, ein Gefühl dafür zu bekommen, mit welcher Menge Sie eigentlich satt sein sollten. Übergewicht entsteht ja – wenn wir ehrlich sind – oft auch durch zu große Portionen. Natürlich ist es schwer, mit einer Mengenangabe alle Bedürfnisse gleich gut abzudecken. Die Rezepte sind für eine „Musterfrau“ mit 80–85 kg bei einer Größe von 1,65–1,70 m berechnet. Wenn Sie sich schwertun, die richtige Menge für sich zu wählen, dann orientieren Sie sich bitte an folgender Grundregel: Eine Hauptmahlzeit sollte immer drei Anteile enthalten – eine große Portion Gemüse (etwa die Hälfte des Tellers), eine kleine Portion Eiweiß (etwa ein Viertel des Tellers) und eine kleine Portion Kohlenhydrate (das letzte Viertel des Tellers) (Abb. 3.23).

Als Portionsgröße können Sie sich an Ihrer Hand orientieren. Eine Portion Eiweiß entspricht der Größe Ihrer Handfläche, eine Portion Gemüse ist eine gut gefüllte Handfläche, und die Beilage sollte ungefähr die Größe Ihrer Faust haben.

Das entspricht bei der genannten Musterfrau einer Menge von ca. 110 g Eiweiß (Fisch, Fleisch, Geflügel, Tofu etc.) und mindestens 130 g Gemüse und Kohlenhydraten in Form von gekochtem Getreide (Reis, Hirse, Gerste, Quinoa, Polenta), d. h. etwa einen gestrichenen Schöpflöffel voll. Sollten Sie von einer Mahlzeit einmal nicht satt werden, hilft ein Stück reifes Obst oder etwas Kompott als Nachtisch. Im Grunde können Sie

Abb. 3.23 Idealer Teller
(Dr. Claudia Nichterl -
www.integrative-ernaehrung.com)



saisonal und regional nach Lust und Laune auswählen. Sie können zudem den Gemüseanteil Ihrer Mahlzeit erhöhen, geringfügig auch den Eiweißanteil.

Bitte beachten Sie Ihre individuellen Bedürfnisse und die Jahreszeit: vorwiegend Gekochtes oder Gedünstetes im Winter und grundsätzlich für den „Mangel-Typ“; im Sommer und für den „Fülle-Typ“ sind kleine Mengen Rohkost erlaubt.

Die Wahl der Beilagen sollte Ihren persönlichen Vorlieben entsprechen. Achten Sie darauf, dass immer Getreide zum Kochen (Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa) im Haus ist, damit Sie sich nicht einseitig von Brot oder Kartoffeln ernähren. Polenta ist ebenfalls gut geeignet. Vorgekocht und gekühlt sind z. B. Polentaschnitten rasch zubereitet. Bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln sollten Sie sich besonders am Abend zurückhalten oder als Ausgleich nach dem Essen noch etwas Sport oder einen langen Spaziergang machen.

Milch(-produkte) als einzelne Mahlzeit sollten Sie so weit wie möglich reduzieren bzw. als Zutat für eine Speise verwenden. Fertige Fruchtojoghurts, die Kombination mit Süßem oder stark gezuckerte Milch-Mix-Getränke bitte reduzieren oder meiden. Ziegen- und Schafskäse sind für den „Fülle-Typ“ eine erfrischende Ergänzung, z. B. Gemüse mit Schafskäse oder Suppen mit Frischkäse. Pflanzliche Milch (Soja-, Reis-, Hafer- oder Hanfmilch) ist eine gute Alternative für Zubereitungen wie Pudding, auch Tofu statt Käse ist eine gute Wahl.

Magere Fleischsorten und Geflügel sind gute Zutaten für Kraftsuppen wie Hühnersuppe oder Rinderbouillon.

Aufgrund der „guten“ Fette sollten Fisch und – wer mag – auch Meeresfrüchte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. In den Rezepten finden Sie keine Meeresfrüchte, da heimische Fische (Karpfen, Forelle, Zander, Saibling) aus Umweltgründen die bessere Wahl sind. Sie können Fisch in den Rezepturen aber jederzeit gegen Meeresfrüchte austauschen.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Soja haben ähnliche Inhaltsstoffe, können also untereinander ausgetauscht werden.

Bevorzugen Sie Pflanzenöle wie Oliven-, Raps-, Lein-, Sonnenblumen-, Walnuss-, Distel- oder Kürbiskernöl. Wichtig ist zu variieren, denn jedes Öl hat andere Vorzüge. Auch Butter ist erlaubt und gegenüber Margarine zu bevorzugen.

Verwenden Sie Kräuter und Gewürze nach Ihren Vorlieben. Einzig Knoblauch und sehr scharfe Gewürze sollten nur in Maßen genossen werden. Besonders empfehlenswert sind frische grüne Kräuter wie zum Beispiel Petersilie.

3.8.2 Schnelle, erprobte Rezepte zur Unterstützung

Hinweis: Frühstücks-Rezepte finden Sie in Abschn. 2.6.6.

Sellerie-Erbsen-Salat mit Räucherforelle

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Sellerieknolle
- 1 Handvoll Erbsen oder Erbsenschoten (Kaiserschoten)
- 500 ml Wasser
- 1 Handvoll Rucola- oder Löwenzahnblätter
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL rosa Pfefferkörner (oder etwas Pfeffer)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 200 g Räucherforelle
- 4 EL Apfelessig

Zubereitung:

Den Sellerie waschen, schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden (Abb. 3.24). Die Erbsen waschen (bzw. Erbsenschoten waschen und die Enden abschneiden). Wasser in einem Topf mit etwas Salz erhitzen und die Selleriestücke darin bissfest garen. Gegen Ende der Kochzeit kurz die Erbsenschoten oder Erbsen mitkochen. Das Gemüse abgießen und in einer Schüssel auskühlen lassen.

Abb. 3.24 Knollensellerie
(© omphoto/stock.
adobe.com)



Abb. 3.25 Ofengemüse
(© Mara Zemgaliete/stock.
adobe.com)



Die Salatblätter waschen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die rosa Pfefferkörner mörsern oder mit dem Messerrücken auf einem Brett flach drücken.

Das Sellerie-Erbesen-Gemüse mit Olivenöl, rosa Pfeffer, Salz, Apfelessig und Petersilie gut vermengen. Zwei tiefe Teller mit den Salatblättern auslegen und das Sellerie-Erbesen-Gemüse mit der Räucherforelle darauf anrichten.

Tipp: Der Salat eignet sich gut zum Mitnehmen. Als Beilage gekochtes Getreide (Reis, Hirse, Quinoa, Buchweizen) oder Roggenbrot reichen.

Info: Besonders geeignet bei Magen-Hitze mit Feuchtigkeit, Leber-Qi-Stauung, Yin-Mangel, Milz- und Nieren-Schwäche.

Würziges Ofengemüse (Abb. 3.25)

Zutaten für 2 Portionen:

- 3–4 Kartoffeln
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gerieben
- 1 Prise Salz
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, bei Bedarf schälen und vierteln. Das Gemüse waschen. Den Fenchel halbieren, den Strunk heraus-schneiden und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in grobe

Abb. 3.26 Hack-Kraut (© Silvia Bogdanski/stock.adobe.com)



Stücke schneiden. Der Kürbis muss nicht geschält werden, da die Schale durch das Backen ganz weich wird.

In einem Mörser Rapsöl, Pfeffer, Koriandersamen und Kreuzkümmelsamen zu einer Paste verarbeiten. Geriebenen Ingwer, Salz, Zitronenschale, gehackte Petersilie und Paprikapulver zugeben.

Das Gemüse in einer Auflaufform mit der Gewürzpaste marinieren und gleichmäßig verteilen. Im Backofen 25–35 Minuten backen.

Tipp: Bei großem Hunger das Ofengemüse mit einem Spiegelei ergänzen oder ein Stück Tofu, gekochte Kichererbsen oder ein Fischfilet (gewürzt mit Kräutern und Zitronensaft) für die letzten 15 Minuten der Backzeit auf das Ofengemüse legen und mitgaren.

Info: Besonders geeignet bei Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit, Milz und Nieren-Schwäche.

Rinderhackfleisch mit Kraut (Abb. 3.26)

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Rinderhackfleisch
- 250 g Weißkraut
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Chilischote, frisch
- ½ TL Kümmel, gemahlen
- 1 TL Majoran, getrocknet
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz

- 4 EL Sojasoße
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin kräftig anbraten.

Das Kraut waschen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse zum Hackfleisch geben und mitbraten.

Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen, fein hacken und zusammen mit Zwiebel und Ingwer in die Pfanne geben. Mit Kümmel, Majoran, Pfeffer und Salz abschmecken.

Alles zusammen unter ständigem Rühren für 5–10 Minuten gut durchbraten. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Mit Sojasoße, gehackter Petersilie und Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.

Info: Besonders geeignet bei Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit, Yin-Mangel, Milz- und Nieren-Schwäche.

Kraut aktiviert den Stoffwechsel und hilft dadurch beim Abbau von Fett. Es ist allerdings schwer verdaulich und wirkt blähend. Daher empfiehlt es sich, Kraut mit Kräutern und Gewürzen wie Kümmel und Majoran zu würzen.

Zitronenhuhn-Spieße mit Quinoa-Risibisi (Abb. 3.27)

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Hühnerbrustfilet
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer aus der Mühle

Abb. 3.27 Zitronenhuhn-Spieße mit Quinoa (© marysckin/stock.adobe.com)



- Salz
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 100 g Erbsen
- ½ Bund Petersilie
- 4 Lorbeerblätter
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser

Zubereitung:

Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Zitronen waschen und die Zitronenschale abreiben. Dann aus einer Zitrone den Saft auspressen. Die Hühnerstücke mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen.

Inzwischen die Quinoa waschen und in einem Topf mit 2 Tassen Wasser erhitzen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Einmal aufkochen und dann zugedeckt auf kleiner Flamme 20–25 Minuten weich kochen. Nach 15–20 Minuten die Erbsen zugeben.

Die Petersilie waschen, fein hacken und ganz zum Schluss unter die Quinoa rühren. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren. Lorbeerblätter halbieren und das marinierte Hühnerfleisch abwechselnd mit Zitronenscheiben und Lorbeerblättern auf Holzstäbchen stecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße auf jeder Seite einige Minuten knusprig braten. Die Spieße mit der Quinoa und Erbsen auf zwei Tellern anrichten.

Tipp: Wenn es schnell gehen muss, das Hühnerfleisch einfach in einer Pfanne braten – ohne Spieße.

Info: Besonders geeignet bei Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit, Leber-Qi-Stauung, Yin-Mangel, Milz- und Nieren-Schwäche.

Quinoa zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und wird mittlerweile auch in Europa angebaut. Die Eiweißzusammensetzung ist sehr hochwertig. Quinoa enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und ist besonders reich an B-Vitaminen.

Literatur

- Bernot J, Nichterl C, Schramm H (2019a) Wunschgewicht – Gesund leben mit chinesischer Medizin. oekom, München
- Bernot J, Hellwig-Lenzen A, Nichterl C (2019b) YANG SHENG – Gesund leben mit chinesischer Medizin. oekom, München
- Griebler R, Geissler W, Winkler P (2013) Zivilisationskrankheit Diabetes: Ausprägungen – Lösungsansätze – Herausforderungen. Österreichischer Diabetesbericht Wien. Bundesministerium für Gesundheit, Wien
- Gschaidner M, Grindel A, Wagner KH (2016) Diabetes mellitus Typ 2 – Lebensstilbasierte Risikofaktoren und Krebs, Ernährung aktuell 3/2016. ÖGE, Wien

- Kruse M, Keyhani-Nejad F, Iskn F, Nitz B, Kretschmer A, Reischl E, Gala de las Heras T, Osterhoff MA, Grallert H, Pfeiffer FHA (2016) High-fat diet during mouse pregnancy and lactation targets GIP-regulated metabolic pathways in adult male offspring. *Diabetes* 65(3):574–584. <https://doi.org/10.2337/db15-0478>. Epub 2015 Dec 2
- Mörxlbauer A (2016) Nudging: Schubser in die richtige Richtung, Ernährung aktuell 3/2016. ÖGE, Wien
- Nichterl C (2013) Die 14 Tage Detox-Kur. Cadmos, München
- Nichterl C (2014) Die neue 5 Elemente Küche. Cadmos, München
- Stöger A, Nichterl C. (2013) Das China Study Kochbuch – 400 vegane Rezepte. Verlag systemische Medizin, Bad Kötzing
- WHO (2016) Global report on diabetes. Genf. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf?ua=1

Integrative Ernährung für das Herz-Kreislauf-System

4

Inhaltsverzeichnis

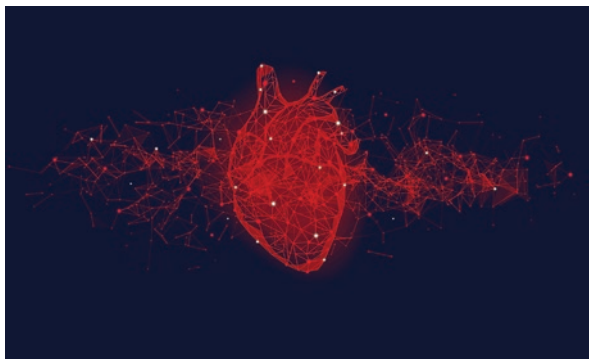
4.1	Das Herz als Lebensmotor.....	175
4.2	Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?.....	178
4.3	Integrative Ernährung bei Bluthochdruck.....	183
4.4	Frauenherzen schlagen anders.....	188
4.5	Fit und aktiv bleiben mit Bewegung.....	190
4.6	Das Herz und die Seele.....	190
4.7	Cholesterin natürlich senken.....	191
4.8	Kräuter und Gewürze für ein gesundes Herz.....	201
4.9	Kochen fürs Herz.....	206
	Literatur.....	216

4.1 Das Herz als Lebensmotor

Für ein aktives und unbeschwertes Leben ist ein funktionierendes Herz-Kreislauf-System eine wichtige Voraussetzung. Hand aufs Herz: Was wissen Sie über Ihren Lebensmotor Herz? Dass es schlägt, links in unserem Körper sitzt, Cholesterin als Risikofaktor gilt... manches ist uns geläufig. Auf den nächsten Seiten finden Sie die wichtigsten Informationen zum Lebensmotor Herz und zum Herz-Kreislauf-System. Wenn Sie das Leben in vollen Zügen genießen wollen, dann lohnt es sich, täglich etwas für ein gesundes Herz zu tun. Integrative Ernährung unterstützt Sie dabei.

Unser Herz schlägt im Laufe unseres Lebens etwa drei Milliarden Mal (Abb. 4.1). Jeder Herzschlag pumpt Blut durch ein ca. 140.000 Kilometer langes Gefäßnetz, das Kopf bis Fuß mit Blut versorgt. Dieses gigantische Versorgungsnetz tut viel für uns: es wärmt uns wie eine Zentralheizung und fungiert als Wärmeregulator, das Blut versorgt die Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen, der Abfall (Stoff-

Abb. 4.1 Unser Lebensmotor: das Herz
(© dima_oris/stock.adobe.com)



wechselprodukte) und Kohlendioxid werden über die Blutbahn abtransportiert, und auch die Abwehrkräfte des Immunsystems werden über den Blutkreislauf gesteuert. Das Herz – als Lebensmotor – ist für all das die treibende Kraft. Es sitzt in unserem Körper zentral hinter dem Brustbein, mit einer kleinen Ausrichtung nach links. Legen Sie einmal die Hand auf Ihr Herz. Spüren Sie es pulsieren? Bei den meisten Menschen wiegt das Herz etwa 350 Gramm. Bei Sportlern und Marathonläufern kann es sich auf bis zu 500 Gramm entwickeln, weil das Ausdauertraining den Herzmuskel und die Herzerterien vergrößert. Bei über 500 Gramm Herzgewicht (Ochsenherz) sprechen die Ärzte allerdings von einer kritischen Größe, bei der die Gefahr besteht, dass das Herz nicht mehr genug Sauerstoff bekommt, weil die Herzkrankegefäße zur Versorgung im übergroßen Muskel eventuell zu klein sein können. So große Herzen treten bei Doping auf, und leider kommt es immer wieder zu tödlichen Vorfällen.

Ein großes Herz heißt leider auch nicht immer, dass es sich um ein sportlich gesundes Herz handelt. Viel häufiger wächst das Herz an, weil der schwache Herzmuskel von notorischen Bewegungsmuffeln versucht, seine fehlende Kraft durch mehr Volumen auszugleichen. Wenn dazu noch verstopfte Blutgefäße, ein zu hoher Blutdruck oder starkes Übergewicht kommen, dann ist die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) nicht mehr weit. Die ersten Beschwerden machen sich bemerkbar: Kurzatmigkeit beim Treppensteigen. Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin) versuchen dann zusätzlich, das Herz zu mehr Leistung zu bringen, was den Motor weiter schwächt. Die Folge sind Verengungen der Blutgefäße in Armen und Beinen – begünstigt durch die Hormone Renin und Angiotensin II – die den Kreislauf stabilisieren sollen. Bei manchen Menschen werden dann die Beine sehr dick (Wasseransammlungen) und schwer, nachts muss man dauernd auf die Toilette. Das Leben mit einem schwachen Herzen wird insgesamt sehr beschwerlich. Medikamente helfen beim Entwässern oder bei der Blutdrucksenkung, ein Herz-Kreislauf-Training soll dem Herzen wieder Schwung geben. Hätte man früher damit begonnen, wäre das Herz vielleicht nie so schwach geworden.

4.1.1 Das Wunder Herz

Wenn Sie einen Moment lang über Ihr Herz nachdenken – darüber, wie es funktioniert, wie es Ihren Kreislauf jede Sekunde, jede Minute, jede Stunde und jeden Tag in Gang hält – dann werden Sie feststellen, dass es Erstaunliches leistet.

- Pro Minute pumpt das Herz zwischen 4,5 und 5 Liter Blut durch den Körper. Dies entspricht pro Tag einem Volumen von rund 7200 Litern Blut.
- Das Herz schlägt pro Tag 100.000 Mal. Hochgerechnet auf ein Jahr sind das 36,5 Millionen Mal und bei einem Lebensalter von 70 Jahren sogar mehr als 2,5 Milliarden Mal.
- Das aus Arterien, Venen und den Kapillaren, also den kleinsten Blutgefäßen, bestehende Gefäßsystem ist mehr als 95.000 Kilometer lang (das reicht, um mehr als zweimal die Welt zu umrunden), und trotzdem dauert es nur 20 Sekunden, bis das Blut durch das gesamte Gefäßsystem gepumpt ist.
- Das Blut legt an einem Tag 19.000 Kilometer zurück – das ist weiter als die Strecke zwischen Österreich und Australien.
- Selbst ohne körperliche Aktivität arbeitet das Herz doppelt so stark wie die Beinmuskulatur eines Sprinters.
- Die Größe eines menschlichen Herzens entspricht nur der einer geballten Faust.
- Die Hauptschlagader (medizinisch: Aorta) ist fast so dick wie ein Gartenschlauch.
- Die Kapillaren sind so klein, dass zehn von ihnen zusammen so dick sind wie ein menschliches Haar.

4.1.2 Takt für Takt – Tag für Tag

Unser Herz funktioniert Tag und Nacht, ohne dass wir groß darüber nachdenken oder etwas dafür tun. Die beiden elektrischen Taktgeber, Sinus- und AV-Knoten, geben den Takt an, aber auch das sympathische Nervensystem (unser Fluchtsystem) und das parasympathische Nervensystem (unser Erholungssystem) beeinflussen die Taktschwindigkeit. Ersteres sorgt für einen schnelleren Herzschlag, letzteres verlangsamt ihn. Ein gesundes Herz schlägt im Durchschnitt 60-mal pro Minute im Ruhezustand, bei einem leichten Spaziergang schlägt es etwa 100-mal, und bei schwerer Anstrengung pumpt es 140- bis 180-mal pro Minute. Es passt sich ständig der Leistung an, die Sie brauchen. Das Herz kann binnen Sekunden statt der üblichen 5 Liter pro Minute auch 20 Liter durch die Adern schicken. Insgesamt werden so täglich rund 10.000 Liter durch den Körper gepumpt. Aber nicht nur Anstrengung oder sportliche Bewegung bringen das Herz zu einer höheren Leistung. Auch Gedanken und Gefühle haben einen Einfluss auf die Geschwindigkeit und Pumpleistung. Wenn Sie an einen Menschen denken, den Sie lieben, fängt Ihr Herz an, schneller zu schlagen. Bei Ärger über

Abb. 4.2 Bewegung
(© SZ-Designs/stock.
adobe.com)



Kollegen, Angst oder Stress kann das Herz „bis zum Hals“ schlagen oder rasen. In entspannten Situationen bei angenehmer Musik, in der Badewanne oder einem Spaziergang am See kehrt Ruhe in Ihren Körper ein, und das Herz schlägt langsamer. Gelegentlich kann es auch vorkommen, dass das Herz aus dem Takt kommt oder auch einmal kurz stolpert oder aussetzt. Das ist normalerweise harmlos, aber wenn es im Alltag oder nachts passiert, kann einen das schon erschrecken. Die Ursache ist, dass die Reizleitung oder die Schrittmacherfunktion des Sinusknotens kurz gestört war. Wie gesagt, im Normalfall ist dies harmlos, aber wenn das Herz häufiger aus dem Takt gerät, sollten Sie zum Arzt gehen.

Wenn Sie wissen möchten, wie schnell Ihr Herz schlägt, dann fühlen Sie einfach Ihren Puls: Mittelfinger an die Halsschlagader legen und für 15 Sekunden die Schläge zählen, dann mal vier nehmen und Sie kennen Ihre Herzgeschwindigkeit. Ein Ruhepuls von 60–70 ist normal. Bei sehr sportlichen Menschen geht der Ruhepuls auf etwa 50 Schläge pro Minute herunter, weil das Herz sehr trainiert ist und in Ruhe ökonomisch langsam schlägt. Wenn Sie in Ruhe mehr als 80 Schläge gezählt haben, dann könnten etwas mehr Bewegung und Training nicht schaden.

Das Herz ist ein starker Muskel, der jung und fit bleibt, wenn man ihn trainiert. Bereits in den 1950er-Jahren zeigten Untersuchungen, dass Busschaffner in Londons Bussen länger lebten als die Busfahrer. Die den ganzen Tag sitzenden Chauffeure erkrankten eher am Herzen als die Schaffner, die ständig die Treppen in den Doppeldeckerbussen rauf- und runterstiegen. Vielleicht ein Grund auch für Sie, wieder öfter die Treppe zu benutzen (Abb. 4.2).

4.2 Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind heute die häufigste Todesursache in westlichen Industrieländern. An der Spitze steht der Herzinfarkt, dessen Ursache Verengungen in den Blutgefäßen sind, die das Herz durchbluten. Ablagerungen verhindern den Durchfluss, und im Extremfall kommt es zum Verschluss der Blutgefäße, was zum Herzinfarkt führen kann. Aber was genau sind eigentlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Der Begriff meint eine Reihe von verschiedenen Krankheiten, die das Herz, das Gehirn und die Blutgefäße betreffen:

- Herzgefäßerkrankungen (koronare Herzkrankheit, Angina pectoris),
- Herzinfarkt,

- Herzmuskelschwäche,
- Bluthochdruck,
- Schlaganfall,
- Verengung von Beinarterien (periphere arterielle Verschlusskrankheit),
- Arteriosklerose (auch: Atherosklerose oder Arterienverkalkung).

4.2.1 Steifes Herz

Hin und wieder ist von einem „steifen Herzen“ die Rede. Das ist eine noch nicht ausreichend untersuchte Form der Herzschwäche – ein Stiefkind der modernen Forschung, Diagnostik und Therapie. Der „Terminus technicus“ für diese Erkrankung lautet diastolische Herzinsuffizienz, und es zeigt sich, dass Frauen davon etwa doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Die betroffenen Patientinnen besitzen eine normale Herzauswurfleistung, aber eine schwere Herzfüllungsstörung. Bei der isolierten diastolischen Dysfunktion im Alter nimmt in der Regel die Gewebemasse der linken Herzkammer zu, das führt zur vermehrten Steifigkeit der Kammer und zu einer verminderten Dehnungsfähigkeit. Für Mediziner ist eine Herzschwäche als Folge von diastolischer Dysfunktion schwieriger zu diagnostizieren als die systolische Herzinsuffizienz. Mit der Echokardiographie und einer Magnetresonanztomographie stoßen Kardiologen diagnostisch an ihre Grenzen. Dadurch gesellen sich zur Dunkelziffer von Patienten mit diastolischer Herzinsuffizienz jene, bei denen die Erkrankung trotz Untersuchung nicht erkannt wurde. Was die Therapie angeht, sind Behandlungserfolge kaum beschrieben und spezielle therapeutische Methoden derzeit nicht im Einsatz.

Ein Hauptrisikofaktor für ein „steifes Herz“ ist Bewegungsmangel. Menschen, die in ihrem Alltag nur selten körperlich aktiv werden und den Kreislauf kaum einmal richtig in Schwung bringen, bekommen mit der Zeit ein „steifes Herz“. Speziell im Frühstadium einer Herzschwäche profitieren die Patienten von einem regelmäßigen und moderaten Ausdauertraining: Wie wissenschaftliche Studien zeigen, nehmen typische Symptome wie Kurzatmigkeit, Herzklopfen, Müdigkeit und Leistungsminderung durch das Plus an Aktivität spürbar ab.

4.2.2 Wie entsteht eine Gefäßverengung?

In der Vergangenheit ist man neben hohen Cholesterinwerten auch auf hohe Homocysteinwerte als Feind der Arterien gestoßen. Homocystein reichert sich an, wenn nicht genügend Vitamine aus den Gruppen B2, B6, B12 und Folsäure zur Verfügung stehen. Man nimmt an, dass Homocystein die Gefäße verletzt und sich dadurch kleinste Risse bilden. Diese Verletzungen versucht der Körper mit Bindegewebe, Fetten, LDL-Cholesterin und Kalzium zu „kitten“. Auch freie Radikale können die Gefäßwände verletzen. Einen weiteren Risikofaktor stellen oxidierte Fette und Transfette dar. Sie lagern sich ebenfalls bevorzugt an den Gefäßwänden ab, weshalb man im Volksmund auch von Arterienverkalkung

spricht. Welche Fette sich eher ungünstig auswirken und mehr über die Zusammenhänge der Blutfette finden Sie im Abschn. 4.7.3.

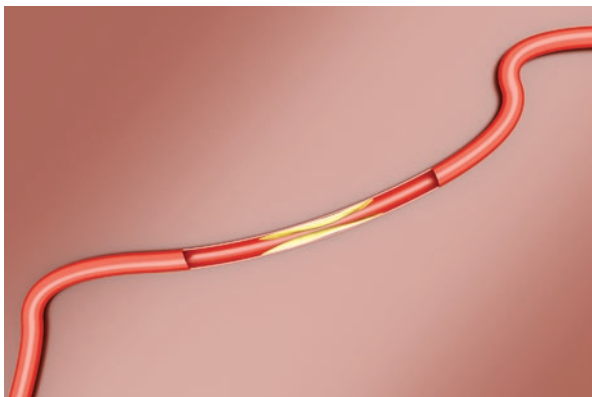
Die Arterien haben die Aufgabe, sauerstoff- und nährstoffreiches Blut in die Zellen zu bringen und unsere 80 Billionen Körperzellen dadurch mit Energie zu versorgen. Verengungen in der Blutbahn bringen Probleme mit sich. Sind Arterien betroffen, die das Herz versorgen, führt dies zu Atembeschwerden, vor allem dann, wenn der Bedarf an Sauerstoff steigt, z. B. bei sportlichen Betätigungen wie Treppensteigen oder bei Stress. Kurzatmigkeit ist in jedem Fall ein Warnsignal, das Sie vom Arzt abklären lassen sollten. Kommt es dann noch zu Blutgerinnseln oder Ansammlungen von oxidierten Fetten, die das körpereigene Abwehrsystem nicht abbauen kann, ist eine Pfropfbildung möglich, und die Arterie wird dadurch verstopft. Das kann einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen (Abb. 4.3).

Arteriosklerose ist im Grunde ein natürlicher Prozess des Älterwerdens. Wie stark die Arteriosklerose voranschreitet, hängt aber von verschiedenen Faktoren ab.

Homocystein – nein danke!

In den letzten Jahren hat man auf vielen Ebenen geforscht und dabei festgestellt, dass man mit verschiedenen Vitalstoffen den Selbstschutz des Körpers tatkräftig unterstützen kann. Homocystein ist beispielsweise ein Stoff, der ständig in unserem Stoffwechsel entsteht. Da er ein starkes Zellgift ist, wird er normalerweise rasch wieder unschädlich gemacht. Maßgeblich beteiligt an diesem Abbauprozess sind die Vitamine Folsäure, B6 und B12. Verfügt der Körper nicht über ausreichend große Mengen dieser Vitamine, steigt der Homocysteinspiegel im Blut an. Zu viel Homocystein kann aber die empfindlichen Wände der Arterien und Venen verletzen und so die Entstehung der gefürchteten Arteriosklerose fördern. Nachdem in den USA eine generelle Anreicherung von Grundnahrungsmitteln mit Folsäure durchgeführt wurde, konnten nicht nur der Homocysteinspiegel in der Gesamtbevölkerung, sondern auch die Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen um mehr als 100.000 Fälle pro Jahr gesenkt werden. Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist die Versorgung mit Folsäure auch in Deutschland generell ungenügend. So erreichen nach den Daten der Nationalen Verzehrstudie 75 % der

Abb. 4.3 Arterien versorgen unsere Zellen mit Energie (© Spectral-Design/stock.adobe.com)



deutschen Erwachsenen die Zufuhrempfehlungen nicht. Gute Folsäurequellen sind Weizenkeime, Spinat, Linsen, Vogerlsalat (Feldsalat), Endiviensalat, Tomaten, Getreide, Brokkoli oder Avocado. Die Vitamine B2, B6 und B12 findet man in Fleisch, Fisch und Käse. Vitamin B6 findet sich auch in Vollkornprodukten, Nüssen und Bananen. Stehen die Vitamine B2, B6, B12 und Folsäure ausreichend zur Verfügung, wird der Eiweißstoff Homocystein in Methionin umgewandelt, ein Stoff, der auch für gute Laune verantwortlich ist.

Achten Sie auf einen hohen Gemüse- und Obstanteil in Ihrer Ernährung! So sind Sie davor gefeit, dass Homocystein Ihre Gefäße schädigt. Sie können beim Arzt auch eine Blutauswertung veranlassen, um über Ihren Homocysteinspiegel Bescheid zu wissen. Bei Mangel reicht eine gezielte Supplementierung von Vitaminpräparaten mit einem hohen Anteil an Folsäure und den Vitaminen B6 und B12. In Ausnahmefällen werden diese intravenös verabreicht.

4.2.3 Was hat es mit dem Blutdruck auf sich?

Einfach gesagt: Blutdruck ist der Druck des Blutes in den Arterien (Blutgefäße, die sauerstoffangereichertes Blut von Herz/Lunge ins Gewebe transportieren). Das Herz ist die Pumpe, der Motor in unserem Körper. Es pumpt das Blut durch abwechselndes Zusammenziehen und Entspannen. Beim Kontrahieren (Zusammenziehen) wird das Blut durch die engen Arterien gepresst, wodurch der Druck auf ein Maximum ansteigt: Das ist der systolische Druck. Wenn das Herz sich wieder entspannt, die Arterien wieder weit werden und das Blut gut fließen kann, erreicht der Druck das Minimum: Das ist der diastolische Druck.

Diese beiden Drucke werden als zwei Nummern beim Blutdruckmessen angegeben. Der höhere (systolische) Druck steht an erster Stelle. Idealerweise sollte der Blutdruck unter 140/85 mmHg liegen. Haben Sie allerdings bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten, haben Sie Diabetes oder wurden bei Ihnen koronare Herzerkrankungen diagnostiziert, sollte der Blutdruck unter 130/80 mmHg liegen.

Von Bluthochdruck – in Fachkreisen Hypertension oder Hypertonie genannt – spricht man, wenn der Blutdruck konstant erhöht ist. Meistens verläuft dies symptomlos. Obwohl Sie sich möglicherweise sehr wohl fühlen, wird Ihr Herz größer oder beginnt, ineffizient zu arbeiten und zu pumpen. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt unbemerkt an. Häufig ist ein erhöhter Blutdruck nicht erklärbar, dennoch gibt es einige Faktoren, die dabei eine Rolle spielen können:

- Bewegungsmangel,
- erhöhter Salzkonsum,
- Übergewicht,
- erhöhter Alkoholkonsum,
- zu geringer Obst- und Gemüseanteil in der Ernährung,
- genetische, familiäre Vorbelastung.

Abb. 4.4 Vorbeugen hilft!
(© freshidea/stock.
adobe.com)



Wenn Sie erfahren, dass Sie einen erhöhten Blutdruck haben, sollte das ein Anstoß sein, etwas in Ihrem Leben zu ändern: Gewichtsreduktion, mehr Bewegung, den Salz- und Alkoholkonsum reduzieren, dafür mehr Obst und Gemüse konsumieren. Bleibt der Blutdruck dennoch erhöht, muss der Blutdruck durch eine Medikation kontrolliert werden, um das Herz zu schützen.

Leiden Sie gar nicht unter erhöhtem Blutdruck, schadet es Ihnen trotzdem nicht, sich herzsund zu ernähren, denn wie ein altes Sprichwort sagt: „Vorbeugen ist besser als heilen“ (Abb. 4.4).

4.2.3.1 Risikofaktoren meiden

Unser Herz-Kreislauf-System ist generell sehr leistungsfähig, aber eine ungesunde Ernährung und ein ungesunder Lebensstil fördern das Auftreten von Herzkrankheiten. Die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden grob in zwei Kategorien eingeteilt.

Risikofaktoren, die man nicht ändern kann, sind:

- fortgeschrittenes Alter,
- Geschlecht (Männer haben im Vergleich zu Frauen vor den Wechseljahren ein höheres Risiko für koronare Herzkrankheiten),
- wenn bei Angehörigen ersten Grades bereits in jüngeren Jahren (Frauen vor dem 65. Lebensjahr, Männer vor dem 55. Lebensjahr) Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind.

Risikofaktoren, die man ändern kann, sind:

- hoher Blutdruck,
- Übergewicht,
- hohe Blutfettwerte,
- Bewegungsmangel,
- Rauchen,
- zu großer Bauchumfang,
- ungünstige Ernährung,

Abb. 4.5 Mehr Aufmerksamkeit für das Herz (© sarayut_sy/stock.adobe.com)



- erhöhter Blutzucker,
- Depression,
- soziale Isolation,
- chronischer Stress.

Die gute Nachricht ist, dass es viele Maßnahmen zur Prävention gibt, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern können. Damit es nicht so weit kommt, gilt es, Ihrem Herzen mehr Aufmerksamkeit zu schenken – mit Entspannung, Bewegung und gesundem, abwechslungsreichem Essen (Abb. 4.5).

7 Schritte für ein gesundes Herz

- Nicht rauchen
- Körperlich aktiv leben – regelmäßig Bewegung in den Alltag einbauen
- Dauerhaften, ungesunden Stress vermeiden
- Mehr Obst und Gemüse essen (mindestens fünf Portionen oder 600 g am Tag)
- Übergewicht abbauen
- Zucker und gesättigte Fette bzw. Transfette reduzieren
- Regelmäßig die Blutwerte (Cholesterin, HDL- und LDL Cholesterin, Triglyzeride, Nüchternblutzucker) und Blutdruck messen bzw. messen lassen und Optimalwerte anstreben.

4.3 Integrative Ernährung bei Bluthochdruck

Gesundheitliche Beschwerden treten immer in bestimmten Kombinationen auf, bei den schon erwähnten (Disharmonie-)Mustern. Wie beim Übergewicht wird auch hier die Einteilung von Mangel- und Fülle-Symptomen herangezogen, um die Dynamik und Kraft aller Energien (Qi) im Körper zu beurteilen.

Häufig bleibt der erhöhte Gefäßdruck bei Betroffenen lange unbemerkt, weil die Symptome nicht eindeutig sind. Bluthochdruck wird deshalb auch als „stille Gefahr“ bezeichnet. Die ganzheitliche Syndromdiagnostik der Chinesischen Medizin setzt hier bereits früh an, die Zuordnung zu Mustern macht mögliche Anzeichen für Bluthochdruck leichter erkennbar. Hauptsymptome der TCM sind Kopfschmerz und Schwindel, die anhand der Begleitsymptome in Fülle- oder Mangel-Muster weiter differenziert werden.

► **Wichtig** Typische Fülle-Zeichen für Bluthochdruck sind Brustschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Ohrensausen, gerötetes Gesicht, Nasenbluten.

Typische Mangel-Zeichen für Bluthochdruck sind Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Kreislaufstörungen, Wassereinlagerungen und abnehmende Sehschärfe.

Wenn der Bluthochdruck bereits Organschäden verursacht, dann kommen weitere Warnsignale dazu: Blutstase oder Schleim-Nässe zeigt sich in Brustenge und Herzschmerzen bei der Koronaren Herzkrankheit (KHK) oder durch Schmerzen in den Beinen bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). Zeichen von Qi- und Blut-Mangel mit Müdigkeit und Wassereinlagerungen treten bei Herzschwäche auf. Abnehmende Sehschärfe oder Ausfällen im Gesichtsfeld sind Zeichen eines Leber-Nieren-Yin-Mangels oder einer hypertensiven Retinopathie.

Die TCM unterscheidet fünf Muster, die bei Bluthochdruck auftreten, die abhängig von der Krankheitsphase dem Mangel-Typ oder Fülle-Typ zugeordnet werden.

Ein häufiges Disharmoniemuster bei ansteigendem Blutdruck ist ein aufsteigendes Leber-Yang. In nicht akuten Phasen sind Qi- und Blut-Mangel als dahinterliegendes Mangelmuster vorherrschend, ebenso können Leber-Nieren-Yin-Mangel oder pathogene Faktoren wie Blutstase oder Schleim-Nässe auftreten.

Bluthochdruck ist eine der Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine ausgewogene und individuell angepasste Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Regulation des Blutdrucks. Sie werden überrascht sein, mit welch kleinen Änderungen an Ihrem Lebensstil und Ihrer Ernährung Sie wirklich aktiv etwas beitragen können (Abb. 4.6).

In der Einführung haben Sie gelesen, dass individuelle Mechanismen aus Sicht der TCM einen hohen Blutdruck verursachen. Die chinesische Ernährungslehre bie-

Abb. 4.6 Die richtige Ernährung bringt den Körper ins Gleichgewicht
(© Gajus/stock.adobe.com)



tet die Möglichkeit, über die gezielte Verwendung von Lebensmitteln ein vorhandenes Ungleichgewicht auszubalancieren und so bei der Wurzel von Fülle oder Mangel anzusetzen. Vor allem langfristig ist die Fünf-Elemente-Ernährung ein wichtiger Baustein für einen Blutdruck im gesunden Bereich.

Durch eine konsequente Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und Lebensstilmaßnahmen ist es in den meisten Fällen möglich, den Blutdruck in einen Normalbereich abzusenken. Die Ernährungstherapie zeichnet sich dadurch aus, dass ihre Regeln individuell an den einzelnen Menschen angepasst werden können.

Die Ernährung zur Regulierung des Blutdruckes hat drei Schwerpunkte:

- Das Milz-Qi stärken, um die Verdauungskraft und Transformation zu fördern, damit ausreichend Yin (Blut und Körpersäfte) gebildet werden können. Dieser Therapieansatz ist die Basis bei allen Symptomen, die auf Mangel zurückzuführen sind (Qi- und Blut-Mangel). Im Mittelpunkt stehen Lebensmittel, die die Verdauungskraft stärken, vorhandenen Schleim und Feuchtigkeit transformieren und die Bildung von Schleim-Nässe verhindern. Eine „starke Mitte“ mit guter Qi-Produktion ist in der Folge die Basis zum Aufbau von Körpersäften (Yin).
- Aufbau von Yin in den Funktionskreisen Leber und Niere, um den Blutmangel aufzufüllen und so ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang herzustellen.
- Den Energiefluss harmonisieren und Stauungen auflösen (einer Leber-Qi-Stagnation und Blut-Stagnation gegensteuern), um aufsteigendes Leber-Yang abzusenken bzw. zu vermeiden.

Bei Beachtung dieser Punkte wird automatisch das aufsteigende Leber-Yang durch die Bildung von mehr Qi und Yin abgesenkt, wodurch der Kreislauf vor „Überhitzung“ geschützt und das Yang verankert wird. Vereinfacht gesagt: Eine ausgewogene Ernährung, die nährt und Körpersäfte auffüllt, sorgt für „Kühlflüssigkeit“, gleicht Mangel aus, und der Körper hat keinen Anlass mehr, durch „Leerlauf“ zu überhitzen.

4.3.1 Milz-Qi stärken

Die Milz hat aus Sicht der Chinesischen Medizin eine wichtige Funktion. Wenn sie auf Touren ist, funktioniert das Verdauungssystem, und die Transformation der Nahrung läuft reibungslos. Als Endergebnis stehen dann Nahrungs-Qi und in weiterer Folge Yin (= Blut, Säfte) ausreichend zur Verfügung. Das Milz-Qi stärken bedeutet, den Körper vorwiegend mit gekochten Speisen zu versorgen. Der Grund dafür leuchtet sofort ein. Im Gegensatz zur Rohkost ist gekochte oder gedünstete Nahrung bereits vorverarbeitet. So kann sich der Körper auf den Verdauungsvorgang konzentrieren. Die Nahrung wird gut umgewandelt und gibt dem Körper Energie. Eine bis zwei gekochte Mahlzeiten pro Tag sind die optimale Ernährungsweise, wenn man das Milz-Qi – also die „Mitte“ – stärken will. Wichtig: Gekochte Mahlzeiten wie z. B. Gemüse als Antipasti-Salate können auch kalt/lauwarm verspeist werden. Bei Symptomen der Fülle-Thematik würde man – zur Kühlung – unreflek-

Abb. 4.7 Gekochte Speisen kann unser Körper besser verwerten
(© valya82/stock.adobe.com)



tiert zu Rohkost und kalten Mahlzeiten greifen, was aber den Qi-Mangel oder auch Schleim-Nässe verstärken würde. Hier liegt der wichtigste Unterschied zur westlichen Ernährungswissenschaft und Diätologie – Salate aus gegartem Gemüse wie z. B. Rote-Bete-Salat oder Selleriesalat sind die bessere Alternative (Abb. 4.7).

Die Mitte regeneriert sich besonders gut durch kurz gekochte und gedünstete Speisen in Form von Suppen, Gemüseeintöpfen, Salaten aus gegartem Gemüse, Kompotten und gekochten Getreidegerichten. Diese Gerichte sind bekömmlich und unterstützen die Verdauungsorgane. Viele sind rasch zubereitet oder können auch fürs Büro gut vorbereitet werden. Sie schaffen ein angenehmes Gefühl im Bauch, sorgen für eine geregelte Verdauung und geben mehr Energie für den Alltag, die vorher für das Verdauen unökonomischer Zutaten „vergeudet“ wurde. Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen, Druckgefühl im Bauch, Aufstoßen oder Sodbrennen sollten bei dieser Ernährungsweise der Vergangenheit angehören.

Tipp

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen, und achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten. Ideal sind drei satt machende Mahlzeiten pro Tag – ohne Zwischenmahlzeiten.

4.3.2 Yin in den Funktionskreisen Leber und Niere aufbauen

Yin repräsentiert Blut und Körperflüssigkeiten und entspricht damit den materiellen Strukturen in unserem Körper. Es ist ein natürlicher Verlauf mit steigenden Lebensjahren, dass Yin und damit Körpersäfte weniger werden. Bei Frauen wird der Yin-Mangel durch die monatliche Blutung, die Geburt von Kindern verstärkt, und spätestens ab Beginn der Wechseljahre leiden Frauen unter einem Yin-Mangel-Muster stärker als Männer. Der Mangel an Yin ist vereinfacht dargestellt ein Mangel an „Kühlflüssigkeit“, der Körper neigt dadurch zu aufsteigender Hitze, einer Mangel-Hitze, die den Blutdruck erhöht und das Yang überschießen lässt. Symptome wie Kopfschmerzen sind die Folge.

Chinesisch betrachtet wird Blut, und damit Yin, aus dem gewonnen, was wir an Speisen und Getränken zu uns nehmen. Die Nahrung wird – mithilfe des Milz-Qi – zu einer stofflichen Energie aufgebaut, die zunächst ohne rote Farbe ist. Diese Energie wird als Ying-Qi bezeichnet, das in den oberen Teil des Körpers gebracht wird und dort zu Blut umgewandelt wird. In Zusammenarbeit mit dem Zong-Qi der Lunge, dem Atem-Qi, bekommt das Ying-Qi nun Rhythmik und Bewegung, damit diese stoffliche Essenz das Herz durchfließen kann und zu dem Saft wird, den wir Blut nennen. Doch erst, wenn das Blut durch das Lebensfeuer (Yang) der Niere im unteren Bereich des Körpers zum Leben erweckt wird, kann es frei zirkulieren.

So liefert nach chinesischem Verständnis die Nahrung, die wir zu uns nehmen, die Grundbaustoffe zur Bildung von Blut. Zuerst entsteht eine Form von Qi, die später zu Blut umgewandelt wird.

Da diese Thematik so wichtig ist, ist Gemüse ein Hauptbestandteil in allen Rezepten. Gemüse enthält einen hohen Wasseranteil, das nährt das Yin und unterstützt den Aufbau von Blut und Säften. Ideal sind grüne Gemüse, die viel Chlorophyll und Folsäure enthalten (das fördert die Bildung von roten Blutkörperchen), sowie rote Obstsorten oder Gemüse und generell suppig, saftig, soßig zubereitete Speisen. Je saftiger, desto besser wird der Aufbau von Yin unterstützt. Yin regeneriert in den Nachmittags- und Abendstunden, deshalb sind Ernährungsmaßnahmen abends hier besonders wichtig. Sehr viel Positives erreichen Sie zusätzlich, wenn Sie trockene Mahlzeiten (wie Brötchen, Käsebrote) oder stark gesalzenes wie Chips oder Erdnüsse meiden. Auch stark austrocknende Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder große Mengen Grüntee gilt es mengenmäßig zu beschränken. Und Rauchen bitte ebenfalls meiden, es erhitzt den Körper indirekt durch die starke Austrocknung.

4.3.3 Aufsteigendes Leber-Yang absenken

Die Ernährung leistet auch einen wichtigen Beitrag, um einer Leber-Qi-Stagnation bzw. Blutstase entgegen zu wirken. Durch eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln können Sie die aufsteigende Energie reduzieren bzw. nach unten bringen. Gleichzeitig ist es günstig, da es ein Fülle-Syndrom ist, den Körper von innen zu erfrischen und zu kühlen. Trotzdem ist es wichtig, auf die Bekömmlichkeit zu achten und nicht nur Rohkost und kalte Lebensmittel zu essen. Ideal ist ein Mittelmaß: gut verträgliche einfache Speisen, die mit kühlenden Zutaten (wie kleinen Mengen Rohkost, Blattsalaten) ergänzt werden. Die Kochmethoden sollten yinisierend sein, d. h. Suppen, Eintöpfe, Kompotte, gedünstetes und/oder kurz gebratenes Gemüse. Andere Kochmethoden wie Grillen, Frittieren oder Braten bringen noch mehr Stau in den Körper und würden eine weitere Erhitzung bewirken. Hier können Sie besonders viel erreichen, wenn Sie ungünstige Gewohnheiten ablegen. Der Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Schwarztee und das Beachten der „Essenshygiene“ – sich Zeit für die Mahlzeiten nehmen, nicht zu viel essen, nicht zu spät am Abend essen – bringen die größten Erfolge.

Um den natürlichen Fluss von Blut und Säften anzuregen und Stauungen im Körper aufzulösen, sind außerdem entstauende Tätigkeiten wichtig. Ideal ist Sport

mit zügiger Bewegung wie Laufen, (Thai-)Boxen, Nordic Walking oder Schwimmen. Aber auch beim Singen, Tanzen, Trommeln, bei langen Spaziergängen oder bei Übungen des Tai-Chi und Qigong kommen die Energien in Fluss.

Aufsteigendes Leber-Yang (Fülle-Typ) als Ursache von Bluthochdruck

Symptome: spannend-drückender Kopfschmerz, Schwindel und Tinnitus, Nervosität, Reizbarkeit, Sehstörungen, Schlafstörungen, gerötetes Gesicht, Gefühl aufsteigender Hitze, Nasenbluten, gerötete Zunge

Dieser Zustand ist eng mit emotionaler Verfassung, Stress oder Anspannung verknüpft und ist häufig bei Männern und Rauchern im Alter von 35–55 Jahren beobachten.

Die Leber hat drei wichtige Aufgaben:

- Sie sorgt für den freien Fluss der Energie.
- Sie stellt Energie bereit, wenn wir mit Konflikten, Aufgaben oder Hindernissen konfrontiert sind.
- Sie sorgt für emotionale Ausgeglichenheit.

Ein chronisches Unterdrücken unserer Emotionen, permanente Erregungszustände, angestauter Ärger und Dauerstress blockieren den freien Fluss des Leber-Qi. So, als ob uns ein großer Stein in den Weg gelegt wird und wir viel Kraft brauchen, um dieses Hindernis aus dem Weg räumen zu können. Im Verständnis der TCM baut das Leber-Qi dann Druck auf, indem es unser Herz stärker pumpen lässt, was in Folge den Blutdruck messbar ansteigen lässt (vor allem den systolischen Wert). Wenn so ein Zustand länger andauert, wird der Druck immer größer, was zu Kopfschmerzen führen kann, und Gereiztheit und Nervosität oder Schlafstörungen können auftreten. Typisch ist nächtliches Erwachen zur Leberzeit (1–3 Uhr morgens). Generell lässt das gestaute Leber-Qi die Energie nach oben schießen, was Hitze – in Form von aufsteigender Hitze oder gerötetem Gesicht – entstehen lässt. Dieser starke Druck kann zu Verletzungen von Blutgefäßen mit Einblutungen in die Augen oder Nasenbluten führen. Wenn „innerer Wind“ dazukommt, zeigen sich Schwindel oder Tinnitus.

4.4 Frauenherzen schlagen anders

Frauenherzen sind sehr leistungsfähig. Bei einer Schwangerschaft beispielsweise muss das Herz der Frau 1,5 Liter mehr Blut pro Minute durch den Körper pumpen. Das erfordert viel Kraft. Untersuchungen zeigen auch, dass kurvige Frauen mit üppigen Rundungen an der Hüfte (aber nicht an der Taille bzw. am Oberbauch!) durch einen entzündungshemmenden Stoff (Adiponektin) der Arterienverkalkung vorbeugen. Frauen werden außerdem durch das Sexualhormon Östrogen geschützt, aller-



Abb. 4.8 Frauenherzen schlagen anders (© melita/stock.adobe.com)

dings nur bis zu den Wechseljahren. Sobald das Östrogen versiegt, fällt auch der schützende Effekt weg. Ab 55 Jahren steigen daher bei Frauen die Fälle von Herzinfarkt an, und mittlerweile sterben mehr Frauen als Männer daran. Ein Grund ist möglicherweise auch, dass Frauen generell emotionaler sind und sich mehr zu Herzen nehmen. Stress nagt an Frauenherzen, eine Doppelbelastung mit Beruf und Familie belastet auch das Herz-Kreislauf-System. Frauen, die rauchen, haben ein weiteres Risiko, weil Nikotin den schützenden Östrogenspiegel im Blut senkt. Auch die Einnahme der Antibabypille kann das Risiko ansteigen lassen.

Leider verläuft ein Herzinfarkt bei Frauen oft unbemerkt, weil er sich mit anderen Symptomen als bei Männern äußert: Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch – meist denkt man eher an verdorbenes Essen als an einen Infarkt. Schmerzen im Unterkiefer können auf eine Angina pectoris hinweisen, die sich nicht wie bei Männern mit Brustschmerzen äußert. Und häufig ist in den Köpfen von Ärzten der Infarkt noch immer eine „Männerkrankheit“, dabei haben Frauen viel feinere Blutgefäße, und eine Verstopfung durch Gerinnsel tritt eher auf. Viele Medikamente sind normalerweise nur an Männern getestet, und bei Verabreichung wirken diese bei Frauen anders, meist stärker und auch mit mehr Nebenwirkungen. Den „Göttinnen in Weiß“ verdanken wir es, dass sich das aber schön langsam ändert und auch Frauen in der Herzmedizin die entsprechende Aufmerksamkeit bekommen (Abb. 4.8).

Tipps für (Frauen-)Herzen

Die in vielen Berufen (z. B. im Verkauf oder in Callcentern) verordnete Freundlichkeit macht Menschen krank. Studien zeigen: Wer nicht zurückschimpfen darf oder freundlich bleiben muss, dem rast auch nach Ende des Gesprächs noch lange das Herz. Es ist Stress pur, nett sein zu müssen. Nett und freundlich sein ist gut und hilft uns allen im Alltag. Grenzen Sie sich aber ab, wenn es notwendig ist.

Fassen Sie sich ein Herz, wenn Sie traurig oder antriebslos sind, und werden Sie aktiv. Hilfreich ist rauszugehen, sich mit Freunden zu treffen oder Sport zu treiben. Das gibt Ihrem Leben neue Impulse und ist besser, als sich im Bett zu verkriechen.

Alte Wunden und Verletzungen können oft jahrelang belasten. Verzeihen Sie – und schon fällt Ihnen ein Stein vom Herzen. Vergebung ist heilsam für Körper und Seele, es entsteht Platz für Neues, und das Vergangene darf endlich ruhen.

4.5 Fit und aktiv bleiben mit Bewegung

Bewegung tut uns gut, macht gute Laune und stärkt unsere Vitalität. Gerade für ein gesundes Herz ist regelmäßige Bewegung eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen. Es lohnt sich, aktiv zu werden. Sport stärkt unser Immunsystem, steigert das Wohlbefinden, und ganz nebenbei hilft Sport auch beim Stressabbau. Durch Bewegung werden Endorphine und Glückshormone gebildet, die unsere Herzgesundheit fördern. Ganz wichtig ist aber: Gehen Sie es langsam an! Besonders günstig für das Herz sind Sportarten, die den Körper zwar nur mäßig, aber dafür rhythmisch und gleichmäßig belasten. Als ideal gilt Walking: Das zügige Gehen eignet sich praktisch für Jedermann. Wer nach längerer Pause wieder sportlich aktiv werden möchte, sollte in jedem Fall zunächst seinen Arzt konsultieren, um zu erfahren, wie stark die Intensität des Trainings sein darf.

Neben Walking, Wandern oder Radfahren kann übrigens auch das Walzertanzen eine Kräftigung des Herzens bewirken. In einer Untersuchung stellten italienische Wissenschaftler fest, dass die Belastungskapazität bei den Teilnehmenden eines regelmäßigen Tanztreffs sogar stärker zunahm als in einer Vergleichsgruppe, die auf einem Fahrradergometer trainierte.

Kräftigen Sie Ihr Herz mit Bewegung ganz besonders dann, wenn es bereits eine bestehende Herzerkrankung gibt. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen Freude bereitet und Spaß macht. Wichtig ist auch, dass die regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag integrierbar ist. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Sie können alleine trainieren, mit Freunden, in einer Gruppe, an der frischen Luft oder im Sportverein. Geeignete Sportarten sind Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Aqua-Fitness, Wandern, moderates Joggen, aber auch Tai-Chi oder Qigong (Abb. 4.9).

Positive Wirkungen von Sport und Bewegung

- Blutdruck und Ruhepuls werden gesenkt
- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.
- Die Cholesterinwerte werden gesenkt.
- Die Durchblutung verbessert sich, und die Blutgefäße werden elastischer.
- Blutzuckerwerte stabilisieren sich bzw. werden gesenkt.
- Übergewicht wird reduziert.
- Das Immunsystem wird gestärkt.

4.6 Das Herz und die Seele

Wir haben einen natürlichen Sinn für Gemeinschaft und mitmenschliche Bindungen. In den letzten Jahrzehnten kam es aber gerade hier zu rasanten Veränderungen: Großfamilien werden immer weniger, Singlehaushalte mehr, die Türen werden misstrauisch verschlossen, die Kriminalisierung steigt. Unglücklicherweise bewegen wir uns in Richtung Isolation und Einsamkeit. Wir können uns aber fragen, was

Abb. 4.9 Freude an Bewegung! (© Davide Angelini/stock.adobe.com)



wir tun können, um dem entgegenzuwirken. Verbundenheit mit anderen Menschen und ein Gefühl von Gemeinschaft sind vor allem bei Krankheit wichtig.

4.6.1 Freundschaften stärken das Herz

Eine enge persönliche Beziehung ist für Menschen nach einem Herzanfall von besonderer Bedeutung. Wissenschaftler des Manchester Royal Infirmary konnten nachweisen, dass eine starke Bindung zu einem Freund, Partner oder Verwandten das Risiko eines weiteren Herzanfalls halbieren kann. Nach deren Ansicht hilft die Möglichkeit zu Gesprächen, das Erlebte besser zu verarbeiten. Die Ergebnisse der Studie mit 600 Teilnehmern wurden im Fachmagazin *Heart* veröffentlicht.

4.6.2 Lachen halbiert die Infarktgefahr

Keine Diät und keine Medizin halten das Herz so gut in Schuss wie Humor und häufiges Lachen. Diese alte Weisheit fanden US-Forscher in einer Studie mit 300 Männern und Frauen bestätigt: Jene, die gern und oft lachten, waren nur etwa halb so gefährdet, einen Herzinfarkt zu erleiden, wie ernstere Persönlichkeiten.

4.7 Cholesterin natürlich senken

Ein hoher Cholesterinspiegel erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Absenkung in den Normalbereich reduziert das Risiko für eine Herzerkrankung oder einen Schlaganfall. Dazu werden Medikamente wie Statine eingesetzt. Idealerweise gilt für alle Lipid-Patienten – egal ob sie Medikamente nehmen oder nicht: Nutzen Sie das Potenzial von Ernährung. Wer sein Essen optimiert, bringt seinen Cholesterinspiegel ins Lot. Wenn keine weiteren Risikofaktoren bestehen und Übergewicht reduziert wird, ist es manchmal sogar möglich, gänzlich auf Me-

dikamente zu verzichten. Wie der Speiseplan die Arterien von überschüssigem „schlechtem“ LDL-Cholesterin befreit und wie integrative Ernährung, die Kombination aus TCM-Diätetik und moderner Ernährungswissenschaft, hier unterstützt, lesen Sie in diesem Abschnitt.

4.7.1 Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine lebenswichtige Substanz in allen tierischen Zellen, also auch für uns Menschen (Abb. 4.10). Es findet sich in den Zellmembranen und ist für die Synthese von Hormonen (Östrogen, Testosteron), Vitamin D und Gallensäuren wichtig. Bei einer erhöhten Cholesterinkonzentration im Blut spricht man von Hypercholesterinämie.

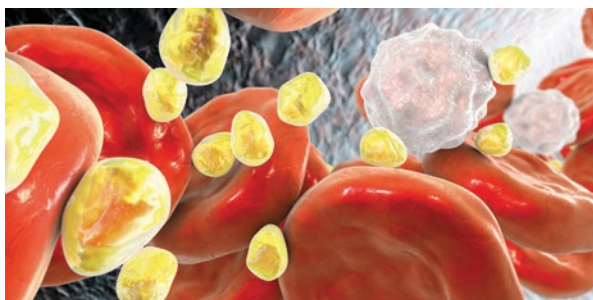
Unser Körper produziert den Großteil an benötigtem Cholesterin selbst, etwa zwei Drittel. Das übrige Drittel wird über die Nahrung aufgenommen. Essen wir zu viel Cholesterin, drosselt der Körper die Eigenproduktion, damit die Cholesterinwerte normal bleiben bzw. nicht ansteigen.

Fette und fettähnliche Substanzen sind wasserunlöslich (hydrophob) und müssen deshalb mit wasserlöslichen Eiweißen zu sogenannten Lipoproteinen verbunden werden, um im Blut transportiert zu werden. Je nach Fett- bzw. Eiweißanteil unterscheidet man verschiedene Lipoproteine mit unterschiedlichen Aufgaben:

- VLDL („very low density lipoprotein“): Lipoprotein mit sehr geringer Dichte; Vorstufe von LDL; VLDL transportieren viel Triglyzeride und auch Cholesterin von der Leber zu anderen Körperzellen.
- LDL („low density lipoprotein“): Lipoprotein mit geringer Dichte; bringt vor allem Cholesterin aus der Leber in anderes Zellgewebe, wo es weiterverarbeitet wird.
- HDL („high density lipoprotein“): Lipoprotein mit hoher Dichte; transportiert überschüssiges Cholesterin zurück in die Leber, wo es abgebaut werden kann.

Problematisch ist ein Anstieg der LDL-Cholesterinwerte. Dieses überschüssige Cholesterin kann „Arterienverkalkung“ verursachen, weil es in die Muskelschicht der Gefäßwände eingebaut wird. Diese Arteriosklerose begünstigt Durchblutungsstörungen und erhöht das Risiko für Herzinfarkt (Myokardinfarkt), Schlaganfall

Abb. 4.10 Cholesterin
(© Kateryna_Kon/stock.
adobe.com)



(zerebraler ischämische Insult) oder die Verschlusskrankheit der peripheren Arterien wie der Beinarterien („Schaufensterkrankheit“).

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird HDL als das „gute“ Cholesterin bezeichnet und LDL als das „schlechte“ Cholesterin. Da die Leber selbst Cholesterin herstellt, kann es auch vorkommen, dass schlanke, sportliche Menschen, die sich gesund ernähren, zu hohe „schlechte“ Cholesterinwerte haben können. Unabhängig von einer Hypercholesterinämie können auch die sogenannten „Neutralfette“ (Triglyzeride) erhöht sein, man spricht dann von einer „Hypertriglyzeridämie“.

Je nach individueller Risikolage und wenn Betroffene Bereitschaft für Veränderung zeigen, ist es erfolgversprechend, mit Ernährungsumstellung und Bewegungsverhalten eine Verbesserung des Lipidprofils zu erreichen. Bei Vorerkrankungen oder z. B. nach einem Herzinfarkt ist neben der Gabe von Medikamenten (Statinen) ebenfalls eine Lebensstilveränderung empfehlenswert.

4.7.2 Hypercholesterinämie und TCM

Die Behandlung von kardiovaskulären Erkrankungen wie Bluthochdruck, Hyperlipidämie, Herzrhythmusstörungen etc. beruht seit vielen Jahrhunderten auf einem ganzheitlichen Konzept mit Akupunktur, chinesischen Arzneimittelrezepturen und diätetischen Maßnahmen. Der Schlüssel für die erfolgreiche Behandlung liegt in der individuellen Diagnostik gemäß der TCM-Syndrom-Differenzierung und den acht Leitkriterien (Yin, Yang, Innen, Außen, Fülle, Mangel, Hitze, Kälte). Folgende Thematiken sind häufig zu finden:

- Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit, z. B. bei Übergewicht/Adipositas,
- Qi- und Blutstagnation durch hohe Stressbelastung,
- Yin- und Blutmangel (Niere, Herz, Leber), z. B. bei Schlafstörungen, menopausalen Beschwerden,
- konstitutionelle Schwäche im Funktionskreis Niere.

Auswahl an TCM-Kräutern

- Fructus Crataegi (Shan Zha, chinesische Weißdornbeere), fördert die Durchblutung, löst Blutstase, senkt Blutdruck und Blutfette
- Ganoderma Lucidum (Ling Zhi, glänzender Lackporling), stärkt den Allgemeinzustand, senkt Blutfette
- Rhizoma Curcumae (Yu Jin, Gelbwurzel), fördert die Durchblutung, regt den Gallenfluss an, senkt Blutfette
- Radix Polygoni multiflori (He Shou Wu, vielblütige Knöterichwurzel), fördert Blutbildung und Yin, senkt Blutfette, neutrales Nierenaufbaumittel
- Radix Angelicae sinensis (Dang Gui, chinesische Angelikawurzel), stärkt die Blutbildung, fördert die Durchblutung, senkt Blutfette
- Rhizoma Rhei (Da Huang, medizinische Rhabarberwurzel), fördert die Durchblutung, löst Blutstase, senkt Blutfette, stärkt das Herz (Kontraindikation: Schwangerschaft)

4.7.3 Cholesterin senken mit integrativer Ernährungstherapie

Das Sprichwort „Du bist, was du isst“ gilt auch für einen gesunden Cholesterinspiegel (Abb. 4.11). Wir können unsere Blutwerte und unser Wohlbefinden mit dem, was wir essen, beeinflussen. Es folgt eine Auflistung der wichtigsten Lebensmittel und ihren Effekt auf den Cholesterinspiegel.

Eine herausragende Bedeutung kommt den Fetten in unserer Ernährung zu. Fett ist nicht gleich Fett. Gesättigte Fette können den Cholesterinspiegel ansteigen lassen und sollten daher vermieden werden. Gesättigte Fette sind vor allem in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten, z. B. in fettem Fleisch, Wurst, Käse oder Milchprodukten und Butter. Gut versteckt sind gesättigte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln. Hier sind sie auf den ersten Blick nicht erkennbar und doch reichlich vorhanden. Beispiele dafür sind Pommes Frites, Stückgebäck, Croissants, Chips, Saucen und Aufläufe mit viel Schlagobers (Schlagsahne) oder mit Käse überbacken.

Die wissenschaftliche Forschung hat in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Früher wurde empfohlen, einfach nur weniger Fett zu essen. Heute wissen wir, dass es viel wichtiger ist, das richtige Fett zu essen: mehr pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl. So tauscht man automatisch die arterienschädlichen gesättigten Fettsäuren gegen die arterienfreundlichen ungesättigten Fettsäuren aus.

Fisch statt Fleisch ist eine weitere Empfehlung. Mindestens zweimal Fisch pro Woche sollte es sein, und da sind sogar fette Fischarten wie Makrele oder Hering erwünscht. Gedämpfte Lachsforelle statt Schnitzel, Matjesbrötchen statt Käsebrot, geräucherte Forelle statt Currywurst. Die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren haben einen wertvollen Zusatznutzen: Sie reduzieren Entzündungen im Körper, senken den Blutdruck und reduzieren Triglyzeride.

4.7.3.1 Mandeln und Hanfsamen – gesunde Knabberei

Beim Thema Fett landen wir bei Nüssen und Samen, die einen hohen Fett- bzw. Energiegehalt haben. Deshalb hieß es lange: „Hände weg von Nüssen“. Diese Meinung hat sich zum Glück komplett gedreht, und Mandeln & Co. genießen inzwi-

Abb. 4.11 Du bist, was du isst! (© Halfpoint/stock.adobe.com)



schen in Medizinerkreisen hohes Ansehen. Sie punkten mit einem perfekten Fettsäureprofil und enthalten wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. In zahlreichen klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass die in Mandeln und Walnüssen enthaltenen Fette bei regelmäßigen Konsum helfen, das „böse“ LDL-Cholesterin und Triglyzeride im Blut zu senken und das „gute“ HDL-Cholesterin zu erhöhen. Wichtig: Die Nüsse sollten ungesalzen sein. Sie eignen sich ideal als Beigabe zu einem Getreidefrühstück nach TCM, z. B. in Porridge oder Gerstenbrei.

Hanfsamen sind eine natürliche Quelle von Omega-3-Fettsäuren und Gamma-Linolensäure, beides wertvolle Substanzen für unsere Gesundheit. Hanfsamen, in geschälter Form auch als Hanfnüsse bekannt, gehören zweifelsfrei zu den ernährungsphysiologisch hochwertigsten Ölfrüchten. Die Ernährungswissenschaft hat den hohen Wert der Hanfsamen erst in den letzten Jahren entdeckt und prophezeit dem Hanf eine große Zukunft als gesundheitsfördernde Pflanze. Sorgfältig und behutsam werden die Hanfnüsse mit einer eigens dafür entwickelten Maschine geschält. So wird gewährleistet, dass die gesunden Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Neben dem gesundheitsfördernden Fettsäuremuster liefern Hanfnüsse Vitamin E, Kalzium, Magnesium, Kalium, Vitamin B1, B2 und Eisen. Die Hanfnüsse schmecken frisch, nussig und werden meist in geschälter Form verwendet. Sie eignen sich für Pestos, zum Bestreuen von Müsli oder Salaten, als Beigabe in Kuchen, Brot, Gebäck oder einfach zum Knabbern. Auch Nudeln aus Hanfmehl findet man schon auf dem Markt.

Cholesterin ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Durch eine Erweiterung des Speiseplans mit viel pflanzlichen Zutaten wie z. B. Obst und Gemüse, aber auch mit vollwertigem Getreide und pflanzlichen Eiweißquellen wie Tofu, Soja-Joghurt, Sojamilch, Nüssen und Samen sowie durch den regelmäßigen Verzehr von Fisch lassen sich Blutwerte in zwei bis drei Monaten verbessern.

4.7.3.2 Sind Eier erlaubt?

Vor Eiern brauchen Sie keine „Angst“ mehr zu haben. Inzwischen weiß man, dass Eier Lecithin enthalten, welches die Aufnahme von Cholesterin im Darm hemmt, d. h., das im Ei enthaltene Cholesterin lässt den Blut-Cholesterinspiegel nicht wirklich ansteigen. Dennoch wird empfohlen nicht mehr als drei bis vier Eier pro Woche zu verzehren.

4.7.3.3 Cholesterin natürlich senken

In der Beratungspraxis bewährt es sich, statt alles zu verbieten, Lust auf die Lebensmittel zu machen, die vor allem helfen, das „gute“ HDL-Cholesterin ansteigen zu lassen bzw. das „schlechte“ Cholesterin (LDL) zu senken.

- Achten Sie auf die regelmäßige Zufuhr an ausreichend Ballaststoffen. Gute Quellen sind Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen) (Abb. 4.12), vollwertige Getreide (Hafer, Gerste, Hirse, Dinkel), Sojaprodukte und natürlich Obst und Gemüse. Lösliche Ballaststoffe wirken wie eine Müllabfuhr für Cholesterin. Wasserlösliche und gelbildende Ballaststoffe, wie sie in Äpfeln, Bohnen, Erbsen

Abb. 4.12 Hülsenfrüchte, eine gute Ballaststoffquelle
(© nadianb/stock.adobe.com)



oder Hafer vorkommen, binden Gallensäuren im Darm. Gallensäuren werden in der Leber aus Cholesterin hergestellt. Je mehr Gallensäuren im Darm durch die löslichen Ballaststoffe entsorgt werden, desto mehr Cholesterin muss die Leber für die Gallensäureproduktion zur Verfügung stellen. Die Folge: Der LDL-Cholesterinspiegel sinkt im Blut. Haferkleie kann in Suppen oder Kompotte gemischt werden, Flohsamenschalen passen ergänzend ins Frühstück, einfach mitkochen oder über Nacht einweichen, z. B. mit Haferflocken.

- Sojaprodukte sind eine gute, fettarme Alternative zu tierischem Eiweiß wie etwa Fleisch. Versuchen Sie einmal Tofu oder Räuchertofu anstatt Fleisch in Eintöpfen oder Suppen oder tauschen Sie das herkömmliche Joghurt durch einen Soja-Joghurt aus. Sojaprodukte helfen, die Zufuhr an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin zu verringern. Soja kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel wieder in den grünen Bereich zu bekommen, allerdings nur dann, wenn Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren durch Soja ersetzt werden (Kuhmilchprodukte, Fleisch etc.). Tofu *statt* Rindfleisch oder Sojafrikadellen *statt* Fleischfrikadellen. Die für eine relevante Cholesterinsenkung nötige Menge liegt bei 25 g Sojaprotein pro Tag. Das entspricht z. B. 200 g grünen Sojabohnen (Edamame), 0,75 l Sojamilch oder 160 g Tofu. Vorsicht bei Soja-Allergie!
- Nüsse haben zwar einen hohen Fettgehalt, aber diese sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die helfen, das gute Cholesterin zu erhöhen. Besonders hervorzuheben sind Mandeln, aber auch Walnüsse, Erdnüsse oder Pistazien haben diesen Effekt – bitte zur ungesalzene Variante greifen!
- Konsumieren Sie täglich 3 EL an Pflanzenölen! Pflanzenöle liefern vor allem einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die dazu beitragen, das LDL-Cholesterin zu senken. Die Vielfalt an Pflanzenölen bietet geschmacklich eine wunderbare Auswahl – probieren Sie Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Mandelöl oder Kürbiskernöl.
- Reduzieren Sie Lebensmittel mit Transfetten! Transfettsäuren erhöhen nicht nur das „schlechte“ LDL-Cholesterin, sondern sie reduzieren zusätzlich das „gute“ HDL-Cholesterin, was einen doppelten Angriff auf die Blutgefäße bedeutet. Transfette verstecken sich vor allem in industriell gefertigten Backwaren wie

Donuts, Kuchen, Keksen, Muffins oder Mehlspeisen. Fast-Food-Produkte wie Hamburger, Pommes, Schnitzel oder Backhuhn können ebenfalls beträchtliche Mengen enthalten.

- Verwenden Sie tierisches Fett nur sparsam. Bevorzugen Sie mageres Fleisch, schneiden Sie sichtbares Fett ab und achten Sie auf „versteckte“ Fette in Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Milchprodukten, Gebäck und Knabbereien. Versteckte Fette sind meist ungünstige gesättigte Fette.
- Bringen Sie regelmäßig Fisch auf den Tisch. Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Fisch, aber fettarm zubereitet, d. h. nicht paniert und frittiert, sondern in Olivenöl gebraten, gegrillt oder gedämpft. Sie dürfen dafür auch zu fettreicheren Fischarten wie Lachs, Makrele, Hering greifen, aber auch zu Forelle, Saibling, Seelachs oder Scholle.
- Essen Sie regelmäßig Obst und Gemüse – idealerweise mindestens fünf Portionen am Tag. Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll, z. B. ein Apfel, eine Tomate, zwei Aprikosen oder drei bis vier Zwetschen.
- Reduzieren Sie fettreiche Zutaten wie Schlagobers (Schlagsahne) oder Mayonnaise. Für Saucen können Sie stattdessen Joghurt oder Buttermilch verwenden. Ein pflanzlicher Ersatz sind auch Sojasahne oder Mandelmus.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Garen im Dampfgarer, in der Bratfolie/Alufolie, im Tontopf/Römertopf oder nutzen Sie beschichtete Pfannen zum Braten. Suppen, Eintöpfe oder Gegrilltes bzw. im Backofen Zubereitetes kommen meist ohne bzw. mit wenig Fett aus.
- Meiden Sie zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder Cola-Getränke. Reduzieren Sie beim Backen die Zuckermenge um ein Drittel bis zur Hälfte, das ist meist ohne Qualitätsverlust möglich. Nutzen Sie Früchte zum Süßen, z. B. Naturjoghurt mit Obst.
- Ausreichend trinken bitte nicht vergessen. Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und aufgespritzte Fruchtsäfte (im Verhältnis 1:3) sind gute Durstlöcher. Eine Trinkmenge von 1,5–2 Litern ist anzustreben. Alkohol ist ein Genussmittel und sollte in Maßen genossen werden.
- Nutzen Sie Ihre Erfahrung und Ihr „Bauchgefühl“. Ernährung ist individuell, so wie auch der Fingerabdruck oder unsere Darmflora.
- Weniger ist mehr ... Und: Seien Sie qualitätsbewusst im Sinne von Oscar Wilde: „Meine Art von Geschmack ist ganz einfach. Von allem nur das Beste.“

4.7.3.4 Ballaststoffe mit besonderer Wirkung

In der Prävention und Therapie ernährungsabhängiger Erkrankungen spielen in den letzten Jahren Beta-Glucane aus Hafer oder Gerste eine wichtige Rolle. Beta-Glucan ist ein löslicher Ballaststoff und besteht aus mehreren D-Glukose-Molekülen, die durch chemische Bindungen miteinander verknüpft sind. Da diese Beta-Glucane unverdaulich sind, zählen sie zu den Ballaststoffen.

Hafer enthält durchschnittlich 4,5 % Beta-Glucan in der Korntrockenmasse, was deutlich mehr ist als Weizen (0,8 %) oder Roggen (2,3 %). Der Gehalt an Beta-Glucan in der Gerste ist noch etwas höher mit 4,8 %. Zu den Beta-Glucanen wird viel geforscht. Studien belegen die blutzuckerregulierende Wirkung, das Sätti-

gungsgefühl wird verbessert, und neben positiven Einflüssen auf Darmgesundheit und Immunsystem ist auch die cholesterinsenkende Wirkung im Blut belegt. Durch das hohe Quellvermögen des Ballaststoffes, wodurch große Mengen Wasser gebunden werden, erhöht sich das Mahlzeitenvolumen, und der Verdauungsprozess verlangsamt sich, was Blutzuckerspitzen vermeidet; weniger Insulin wird verbraucht, und das Gewichtsmanagement wird positiv beeinflusst (Cloetens et al. 2012).

Beta-Glucane aktivieren die Makrophagen in der Dünndarmwand und wirken gemeinsam mit den Fresszellen im Darm immunmodulierend, indem der spezifische Rezeptor der Makrophagen, an den die Beta-Glucan-Moleküle des Typs 1,3/1,6 andocken, durch die Aktivität der Immunzellen stimuliert wird. Interessant erscheint auch, dass Beta-1,3/1,6-Glucan für die Behandlung von Krebserkrankungen, Infektionserkrankungen oder Traumata geeignet scheint (Chi-Fung Chan et al. 2009). Die cholesterinsenkende Wirkung von Beta-Glucan aus Hafer und Gerste beruht darauf, dass es im Darm Gallensäuren und Cholesterin bindet und gemeinsam mit den unverdaulichen Ballaststoffen ausgeschieden wird. So wird die Rückresorption der Gallensäuren reduziert, was die Leber anregt, aus dem im Blut zirkulierenden Cholesterin neue Gallensäuren zu produzieren. Das reduziert insgesamt das Cholesterin im Blut, und der Gesamtcholesterinspiegel sowie der LDL-Cholesterinspiegel sinken. Unverändert bleiben HDL-Cholesterinwerte und Triglyzeride (Whitehead et al. 2014; Ho et al. 2016).

Diese Erkenntnisse führen in der Ernährungstherapie zur sogenannten „Haferdiät“, die beispielsweise bei Diabetespatienten eingesetzt wird, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Eine tägliche Aufnahme von 3 g Beta-Glucan zeigt in Studien eine cholesterinsenkende Wirkung, was durch Hafer- oder Gerstenkleie erzielbar ist. So liefern 40 g Haferkleie bereits die empfohlene Menge von 3 g Beta-Glucan. Zum Vergleich liefern Haferflocken erst ab 80 g die gewünschte Menge.

Integrative Ernährung berücksichtigt zusätzlich die thermische Wirkung von Getreide. Hafer wärmt, und Gerste kühlt. Da Bluthochdruck oder hohes Cholesterin meist mit Fülle-Symptomen auftreten, ist der Einsatz von Gerste ideal. Die beste Zubereitung ist Gersten-Congee, für den 1 Tasse Nacktgerste mit 8–10 Tassen Wasser über 1,5 Stunden gekocht werden. Dadurch wird das Getreide sehr bekömmlich, und zusätzlich wird die Yin-nährende Wirkung durch den hohen Wasseranteil im gekochten Getreidekorn erhöht. Gerste kann auch wunderbar als Beilage oder Zubereitung wie Risotto statt Reis mit viel Gemüse verwendet werden. Eintöpfe, Salate mit gegartem Gemüse kombiniert oder Süßspeisen mit gekochter Gerste sind weitere Einsatzmöglichkeiten. Idealerweise enthält eine Mahlzeit des Tages Gerste. Beta-Glucane sind auch als Präparate in Apotheken oder Reformhäusern erhältlich. Deren Einnahme zeigt sich allerdings als weniger effektiv, was darauf hinweist, dass die positiven gesundheitlichen Wirkungen der Beta-Glucane als Zusammenspiel mit den anderen Inhaltsstoffen im Getreide auftreten.

4.7.3.5 Geregelte und ausgewogene Mahlzeiten

Neben einzelnen Lebensmitteln spielt ein geregelter Essalltag eine große Rolle in der Ernährungstherapie. Ein ausgewogenes Frühstück, welches gut sättigt und Energie für den Tag gibt, ist der ideale Start. Hervorzuheben sind Hafer (ideal

als Porridge bei Kälte- und Mangeltypen) oder Gerste (bei Hitze- und Fülle-Typen), beispielsweise als Congee zubereitet. Congee wird aus 1 Tasse Nacktgerste oder Rollgerste (Gerstengraupen) mit 8–10 Tassen Wasser und 10 Kardamomkapseln zubereitet, einmal zugedeckt aufkochen und dann auf kleiner Flamme für ca. 90 Minuten ausquellen lassen. Hafer und Gerste enthalten Beta-Glucane, die als cholesterinsenkend wirken. Mit Obst und Nüssen ergänzt ist das ein wahres Power-Frühstück!

Mittag- und Abendessen sollten vorrangig aus Gemüse und pflanzlichen Zutaten bestehen. Teilen Sie bei jeder Mahlzeit den Teller gedanklich in vier Viertel auf. Davon sollte die Hälfte des Tellers mit Gemüse gefüllt sein. Das kann eine Gemüsesuppe als Vorspeise sein, ein Salat als Beilage oder gedünstetes Gemüse. Dazu gibt es dann eine Eiweißzutat (Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Tofu) auf einem weiteren Viertel des Tellers und eine sättigende kohlenhydrathaltige Beilage (Getreide, Kartoffeln) auf dem letzten Viertel des Tellers. Als Getreide sind auch hier Gerste, Buchweizen, Hirse, Quinoa und Amarant ideal. Diese sind wesentlich bekömmlicher als ganze Weizen- oder Dinkelkörner oder Vollkornbrot. Wichtig ist Vielfalt und Abwechslung beim Getreide. Kochen Sie als Beilage zu Huhn mit Gemüse einmal Buchweizen oder Hirse statt Reis. Der Aufwand ist vergleichbar, aber Sie haben ein anderes Geschmackserlebnis und vielfältigere Nährstoffe.

Obst als Nachtisch – auch als Kompott oder Mus – rundet die ausgewogene Mahlzeit ab. Mit dieser Aufteilung können persönliche Vorlieben und individuelle Empfehlungen nach TCM gut umgesetzt werden.

Die abwechslungsreiche Auswahl an buntem Obst und Gemüse liefert nicht nur zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle Ballaststoffe. Ballaststoffe unterstützen die Sättigung und wirken positiv auf den Cholesterinspiegel. Da nach TCM der Blutaufbau zusätzlich ein wichtiges Thema ist, hier noch einige Lebensmittel, die unterstützen, sowie deren Mehrwert aus ernährungswissenschaftlicher Sicht:

- Dunkelgrüne Gemüse (z. B. Feldsalat, Brokkoli, Spinat, Mangold) – liefern reichlich Folsäure, Magnesium, Eisen und Kalzium.
- Dunkelrote bis violette Lebensmitteln (z. B. Trauben, Beeren, Rotkohl, Radicchio, Rote Bete) – enthalten Anthocyane, Flavonoide und Polyphenole. Hiervon gibt es etwa 250 verschiedene Substanzen. Sie sind in Beeren und Früchten in relativ hohen Konzentrationen enthalten. Im menschlichen Körper stärken sie das Immunsystem, verbessern die Sehvorgänge und wirken entzündungshemmend und gefäßschützend. Polyphenole liegen besonders in den Randschichten von Pflanzen und Früchten, um das dahinter liegende Pflanzengewebe vor oxidativen Schädigungen von außen zu schützen. Den Polyphenolen wird eine antimikrobielle, antioxidative, antithrombotische, immunmodulierende, entzündungshemmende und blutdrucksenkende Wirkung nachgesagt.
- Rote und orange Lebensmittel (z. B. Mango, Aprikose, Papaya, Pfirsiche, Tomaten, Kürbis, Möhren) – enthalten Carotinoide, die besonders wichtig für die Schutzfunktion unserer Schleimhäute und die Stärkung der Abwehrkräfte sind.

Eng mit Cholesterin verwandt sind bestimmte Pflanzenstoffe, die Pflanzensterine (= Phytosterine) – sie gehören zur Gruppe der bioaktiven Substanzen und kommen in Nüssen und Pflanzenölen vor. Im Darm sind Pflanzensterine quasi Konkurrenten vom Cholesterin, das über die Nahrung in den Körper gelangt. Sie versperren dem Cholesterin den Weg durch die Darmwand und hindern es daran, ins Blut zu gelangen. So sinkt die Aufnahme von LDL-Cholesterin in den Körper, was letztendlich den Cholesterinspiegel senkt. 2 g Pflanzensterine täglich können den LDL-Spiegel langfristig um 8–10 % senken, diese Menge ist praktisch aber nur über angereicherte Produkte erreichbar.

Die Vorteile der TCM-Diätetik mit Getreidefrühstück und ausgewogenen gekochten Mahlzeiten aus frischen Zutaten sind eine ideale Basiskost. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen die Sinnhaftigkeit von hochwertigen Mahlzeiten, abseits vom modernen Lebensstil mit vielen Brotmahlzeiten und zu wenig Gemüse- und Obstkonsum. Diverse Studienergebnisse weisen auf die positiven Effekte einer vegetarischen Kost hin, die täglich durch Pflanzensterine, lösliche Ballaststoffe, Sojaeiweiß, Nüsse und ungesättigte Fettsäuren ergänzt wird. Wieder einmal bestätigt sich: Nicht ein einzelnes Lebensmittel oder eine einzelne Substanz senkt den Cholesterinspiegel, sondern eine clevere Kombination verschiedener Zutaten erzielt den besten Nutzen auf die Blutwerte. Wem die Umsetzung nach TCM mit Wok-Gerichten, Suppen und Kompotten zu „exotisch“ ist, der findet in der traditionellen Ernährungsweise der Mittelmeerländer ebenfalls ein gutes Vorbild. Egal ob in Griechenland, Italien, Frankreich oder Portugal – Gemüse, Salat, Fisch und Bohnen stehen dort regelmäßig auf dem Speiseplan. Gewürzt wird immer mit einer Vielfalt an frischen Kräutern wie Salbei, Rosmarin, Estragon oder Thymian. Zur mediterranen Kost gibt es bereits etliche Studien, die die positiven Effekte der Ernährungsweise dokumentieren. So steht dem gesunden Genuss mit vielen schmackhaften Rezepten nichts im Wege.

Roter Reis aus China

Seit Jahrhunderten wird in China ein speziell fermentierter Reis zur Herstellung von Reiswein, als Färbemittel für Pekingente wie auch als Medikament gegen Herzbeschwerden verwendet. Ein spezieller Hefepilz hüllt den weißen Reis während der Fermentation in ein leuchtendes Rot und verwandelt ihn in einen natürlichen Cholesterinsenker. Durch die Fermentation bilden sich bioaktive Substanzen, darunter statinähnliche Stoffe, Ballaststoffe, Pflanzensterole, Isoflavone und einfach ungesättigte Fettsäuren, die in dieser Kombination den LDL-Cholesterinspiegel um bis zu 25 % senken können. Aufgrund dieser beachtlichen Wirkung wird roter Hefereis mittlerweile in Kapselform als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Für jene Patienten, die (noch) keine Medikamente nehmen müssen oder herkömmliche Statine nicht vertragen, kann das Mittel eine sinnvolle Alternative sein. Bitte sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

- Sehr interessant als Cholesterinsenker ist die Berberitze. Die Wurzel und die Rinde enthalten Berberin, dessen antimikrobielle Wirkung seit langem bekannt ist. Berberin verbessert die Aufnahme von LDL-Cholesterin in der Leber, wo es abgebaut wird. In Apotheken sind Kombipräparate aus Berberin und rotem Reis erhältlich.

4.8 Kräuter und Gewürze für ein gesundes Herz

Schon im Volksmund heißt es: „Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen“. Einigen Kräutern und Gewürzen werden in der Volkskunde und Erfahrungsmedizin positive Wirkungen bei Herzleiden bzw. auch zur Vorbeugung nachgesagt (Abb. 4.13). Auf den nächsten Seiten finden Sie einige dieser Zutaten mit Hinweisen zur Anwendung. Bei bestehenden Erkrankungen sollten Sie aber unbedingt vor der Verwendung Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

4.8.1 Melisse

Die Melisse ist im Volksmund auch als Herzkraut oder Zitronenkraut, Bienenkraut, Frauenkraut, Citronelle, Zitronenmelisse bekannt. Den Ursprung der Melisse und ihre Verwendung als Heilpflanze finden wir im Orient, wo sie schon früh als Gewürz und Heilmittel großes Ansehen genoss. Sie ist sehr sonnenbedürftig und außerdem frostempfindlich, weshalb sie in unseren Breiten nur einjährig ist. Ihre positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System verdankt sie ihrer beruhigenden und krampflösenden Wirkung. Das hilft bei nervösem Magen, aber auch bei allgemeiner Unruhe und Schlafstörungen. Bereits im 17. Jahrhundert wurde der bekannte „Karmelitergeist“ mit Melisse und anderen Kräutern angesetzt und bei Übelkeit und Magenbeschwerden verabreicht.

Abb. 4.13 Kräuter für das Herz (© exclusive-design/[stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock))



Für einen Tee nehmen Sie 1 EL frische oder getrocknete Melissenblätter und kochen Sie diese in 500 ml Wasser auf. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt noch 7 Minuten nachziehen lassen. Bei Bedarf können mehrere Tassen täglich getrunken werden.

4.8.2 Hopfen

Die Hopfenzapfen enthalten die Bitterstoffe Humulon und Lupulon, die einen beruhigenden und schlaffördernden Effekt haben. Ihre Anwendung bei Unruhe- und Angstzuständen sowie bei Schlaflosigkeit ist mittlerweile wissenschaftlich anerkannt. Kombiniert mit Melisse oder Baldrian kann die Wirkung noch verstärkt werden.

Für eine Teezubereitung überbrühen Sie 1 EL Hopfenzapfen mit 300 ml kochendem Wasser und lassen ihn zugedeckt 10 Minuten ziehen. Mittags und abends je eine Tasse trinken.

Die Wirkstoffe des Hopfens gehen auch leicht in die Luft über, weshalb ein Schlafkissen mit Hopfenzapfen gefüllt für einen erholsamen Schlaf sorgt. Die Füllung sollte allerdings nach einer Woche erneuert werden.

4.8.3 Weißdorn

„Hagedorn“ wird der Weißdorn im Volksmund genannt, und das trifft auch ganz gut sein struppiges Aussehen. Das buschartige Gewächs aus der Familie der Rosen sieht etwas wild aus, und seinen Dornen sollte man nicht zu nahe kommen. Auch Heckendorn oder Zaundorn sind häufige Bezeichnungen, und in den nordischen Mythen ist der Baum weiblich, die Hagazussa – die Hexe, die auf dem Zaun sitzt.

Ganz im Gegensatz zu seinem Erscheinungsbild steht die Wirkung des Weißdorns. Weißdorn steigert die Kontraktionskraft des Herzens, erweitert die Gefäße, insbesondere Herzkranzgefäße, und verbessert so die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und senkt den Blutdruck. Außerdem wirkt dieses Kraut antioxidativ.

Die getrockneten Blüten und Blätter und Früchte werden als Tee oder alkoholischer Auszug bei Herz-Kreislauf-Störungen angewendet. Für einen Tee überbrüht man 2 TL getrocknete Blüten und Blätter mit 500 ml kochendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen und schluckweise trinken. Zur Geschmacksverbesserung kann Pfefferminze oder Melisse beigemischt werden.

In der TCM finden die Früchte (Fructus Crataegi) zu Brei gekocht und mit Honig kombiniert Anwendung zur Herzstärkung, da sie sich günstig auf Herzmuskel und Herznerven auswirken. Die getrockneten Weißdornfrüchte werden bei Verdauungsbeschwerden empfohlen.

4.8.4 Herzgespann

Löwenschwanz oder Herzheil wird diese Heilpflanze auch genannt. Ihr Hauptinhaltsstoff ist neben Gerbstoffen und ätherischen Ölen der Bitterstoff Leocardin oder Leonurus. Das Kraut dieser Pflanze soll leicht Blutdruck senkende und beruhigende Wirkungen haben. Das ist hilfreich bei klimakterischen Beschwerden mit Hitzewallungen, Unruhezuständen und nervösen Herzbeschwerden. Durch die neueste Forschung ist dies aber noch nicht endgültig abgeklärt. Bei nervösen Herzbeschwerden ist Herzgespann allerdings als Heilkraut anerkannt.

1 TL Herzgespannkraut wird mit 200 ml kochendem Wasser überbrüht. Danach 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Zweimal täglich eine Tasse trinken.

4.8.5 Petersilie

Die Petersilie war bereits im antiken Griechenland und alten Rom als Heilpflanze bekannt, vor allem wegen ihrer harntreibenden, verdauungs- bzw. menstruationsfördernden Wirkung. Aufgrund ihres hohen Vitamin- und Mineralstoffgehaltes und ihrer kräftigen grünen Farbe ist sie sehr gut für einen Blutaufbau geeignet. Durch die harntreibende Wirkung wird Petersilienkrauttee auch bei Bluthochdruck eingesetzt. Vorsicht: Schwangere und Menschen mit Nierenentzündungen sollten Petersilie im Übermaß meiden.

4.8.6 Chrysanthemenblüte

Die Chrysantheme ist bei uns und auch in China eine klassische Herbstblume. Während sie bei uns die Gräber zu Allerheiligen ziert, ist die Chrysantheme in der TCM eine begehrte Heilpflanze. Chrysanthemenblüten wirken schweißtreibend, antiseptisch, blutdrucksenkend, kühlend und fiebersenkend.

Die Chrysanthemenblüte schmeckt zugleich süß und bitter, wirkt aus Sicht der TCM kühlend auf die Leber und treibt Hitze aus. Wem der herbstliche Wind Kopfschmerzen, Migräne oder rote, tränende Augen bereitet, der kann diesen Symptomen mit Chrysanthemenblütentee entgegenwirken. Auch gegen hohen Blutdruck hilft dieser Blütentee. Optimalerweise wird er hier mit Grüntee kombiniert. Bei Schlafstörungen kombinieren Sie am besten die Chrysanthemenblüten mit Goji-Beeren (*Fructus Lycii*) und Rosenblüten. Diese Mischung stärkt Blut und Yin, beruhigt den Geist und fördert den Schlaf.

4.8.7 Rezepte für Kräuter- und Gewürzteesmischungen

Herz-Kreislauf-Tee (Abb. 4.14)

Hilfreich bei ständiger Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Blutdruckschwankungen. Greifen Sie regelmäßig zu dieser Teemischung, und Ihr Kreislauf kommt in Schwung und Sie werden wieder leistungsfähiger.

Teemischung:

- 8 Teile Flos Crataegi cum Flori (Weißdornblatt mit Blüte)
- 4 Teile Folium Rosmarini (Rosmarin)
- 4 Teile Folium Melissae (Melisse)
- 3 Teile Folium Mate (Mate)
- 1 Teile Flos Stoechados (Katzenpfötchenblüte)

Zubereitung:

Einen gehäuften Esslöffel mit 300 ml aufgekochtem Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: Morgens und abends jeweils eine Tasse trinken.

Tee für gute Nerven

Alltagsstress, chronische Überlastung in allen Bereichen und Zeitdruck führen unweigerlich zu Nervosität und Einschlaf- oder Schlafstörungen. Diese Teemischung ist eine sanfte Einschlafhilfe, die ihre volle Wirkung nach 1–2 Wochen Anwendung entfaltet.

Teemischung:

- 4 Teile Herba Hyperici (Johanniskraut)
- 4 Teile Folium Melissae (Melisse)
- 3 Teile Herba Veroniceae (Ehrenpreiskraut)

Abb. 4.14 Herz-Kreislauf-Tee
(© VICUSCHKA/stock.adobe.com)



- 3 Teile Flos Aurantii (Pomeranzenblüte)
- 2 Teile Herba Verbenae (Eisenkraut)
- 2 Teile Herba Serpylli csc. (Quendelkraut)

Zubereitung:

Einen gehäuften Esslöffel mit 300 ml Wasser einmal kurz aufkochen und anschließend 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: Abends vor dem Schlafengehen eine Tasse mit etwas Honig gesüßt trinken.

Tee für eine gute Nacht

Diese harmonisch sanfte Teemischung wirkt nervenberuhigend und schlaffördernd.

Teemischung:

- 1 Teil Folium Melissae (Melisse)
- 1 Teil Strobulus lupuli (Hopfen)
- 1 Teil Rhizoma Valerianae (Baldrianwurzel)
- 1 Teil Citrus Aurantium (Orangenblüten)
- 1 Teil Apfelschalen getrocknet

Zubereitung:

Einen gehäuften Esslöffel mit 300 ml heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: Abends eine Tasse vor dem Schlafengehen trinken.

Tee bei Herzrhythmusstörungen

Diese klassischen Heilkräuter stärken das Herz und wirken beruhigend und regulierend. *Teemischung:*

- 1,5 Teile Herzgespann
- 1,5 Teile Melisse
- 2 Teile Weißdornblätter
- 1 Teil Johanniskraut

Zubereitung:

Einen Esslöffel mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: Über den Tag verteilt drei Tassen trinken.

Tee für erholsamen Schlaf

Diese Mischung stärkt den Kreislauf, beruhigt den Geist und fördert den Schlaf.

Teemischung:

- 2 Teile Flos Chrysanthemi (Chrysanthemenblüten)
- 1 Teil Fructus Lycii (Goji-Beeren)
- 1 Teil Rosenblüten

Zubereitung:

Einen gehäuften Teelöffel mit 400 ml kochendem Wasser übergießen. 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

Anwendung: Morgens und abends eine Tasse trinken.

Cholesterinsenker-Tee

Dieser Tee von Kräuterpfarrer Weidinger hilft, den Cholesterinspiegel zu senken.

Teemischung:

50 g Fructus Juniperi (Wacholderbeeren)

35 g Birkenblätter

25 g Herba Millefolii (Schafgarbe)

15 g Herba Centauri (Tausendguldenkraut)

Zubereitung:

2 EL in einem halben Liter Wasser über Nacht stehen lassen, morgens abseihen, leicht erwärmen (aber nicht kochen!) und schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Anwendung: Einen halben Liter Tee über den Tag verteilt.

4.9 Kochen fürs Herz

Damit die vielen theoretischen Informationen sich gut in den Alltag umsetzen lassen, finden Sie auf den nächsten Seiten Rezepte, die Ihr Herz-Kreislauf-System unterstützen (Abb. 4.15).

Rote-Rüben-Carpaccio (Abb. 4.16)

Zutaten für 2 Portionen:

- 1–2 Rote Rüben
- 2 EL Walnussöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Walnüsse



Abb. 4.15 Kochen für ein gesundes Herz (© [Rawpixel.com/stock.adobe.com](https://www.rawpixel.com/stock.adobe.com))

Abb. 4.16 Rote-Rüben-Carpaccio
(© yuliiaholovchenko/stock.adobe.com)



- 1 TL Senf, scharf
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 2 EL Himbeeressig (oder Apfelessig)

Zubereitung:

Rote Rüben in Wasser für 30–45 Minuten – je nach Größe – weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln.

Zwei Teller mit Walnussöl auspinseln, darauf die Rote-Rüben-Scheiben legen. Die Scheiben ebenfalls mit Walnussöl bepinseln.

Schnittlauch waschen und fein hacken. Walnüsse ebenfalls klein hacken.

Das restliche Walnussöl mit Senf, Pfeffer, Salz und Himbeeressig verrühren. Diese Marinade über die Roten Rüben verteilen, mit Schnittlauch garnieren und Walnüsse darüber streuen.

Tipp: Sie können auch vorgekochte Rote Rüben verwenden. Diese sind in den meisten Supermärkten – häufig sogar in Bio-Qualität – im Kühlregal erhältlich.

Makrelenmus mit Gemüsesticks (Abb. 4.17)

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Räuchermakrele
- 200 g Quark
- Saft einer halben Zitrone
- ½ Bund Dill
- 1 EL Kren (Meerrettich), gerieben
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 4 Karotten
- 4 Selleriestangen
- ½ Salatgurke

Zubereitung:

Räuchermakrele enthäuten und von Gräten befreien. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Quark und Zitronensaft gut verrühren. Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und mit Kren zur Quarkcreme geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und alles gut verrühren.

Karotten schälen, Stangensellerie und Salatgurke waschen. Gemüse in etwa 7 cm lange Stücken (Sticks) schneiden. Gemüse mit Makrelenmus anrichten.

Makrele

Die Makrele ist ein Speisefisch der eher unedlen Art, vergleichbar dem Hering. Der Fisch mit seinem festen und sehr fetten Fleisch zählt zum „Arme-Leute-Essen“. Seit einigen Jahren hat die Ernährungswissenschaft aber erkannt, dass Makrelen sehr gesund sind. Der unglaublich hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren in ihrem Fleisch ist wichtig für die Regulation des Cholesterinspiegels, vermindert Bluthochdruck, hilft bei der Bekämpfung von Arterienverkalkung und beugt Infarkt und Schlaganfall vor.

Abb. 4.17 Makrelen-Mus mit Gemüsesticks
(© robynmac/stock.adobe.com)



Karotten-Kokos-Suppe (Abb. 4.18)

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Karotten
- 500 ml Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben
- 1 Prise Salz
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Prise Kurkumapulver
- ½ Becher Kresse

Zubereitung:

Die Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Karottenstücke in Gemüsebrühe und Kokosmilch mit Muskatnuss, Salz und Kurkuma etwa 15 Minuten weich kochen. Mit dem Stab- oder Standmixer fein pürieren.

Fertige Suppe auf zwei Teller aufteilen. Kresse abschneiden und die Suppe damit bestreut servieren.

Tipp: Für die Farbe der Karotte ist vor allem der hohe Anteil an Beta-Carotin verantwortlich. Diese Vorstufe des Vitamin A ist am besten vom menschlichen Körper verwertbar, wenn man zusätzlich etwas Fett (z. B. Kokosmilch, Olivenöl) mitverzehrt. Außerdem ist die Karotte reich an Vitamin K, Folsäure, Kalium, Kalzium, Eisen und Mangan.

Gemüsesuppe mit Grünkern (Abb. 4.19)

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g Grünkern
- Pfeffer aus der Mühle

Abb. 4.18 Karotten-Kokos-Suppe (© ricka_kinamoto/stock.adobe.com)



Abb. 4.19 Gemüsesuppe mit Grünkern
(© Maresol/stock.adobe.com)



- 1 Prise Salz
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Gemüsebrühe mit dem Grünkern in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 40 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen lassen.

Inzwischen die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Gemüse zum Grünkern geben und nochmals etwa 15 Minuten kochen lassen, ab und zu umrühren. Mit Pfeffer, Salz und Kurkuma abschmecken.

Basilikum fein hacken und die Suppe damit verfeinern.

Tipp: Wenn Sie Grünkern über Nacht einweichen, dann verkürzt sich die Kochzeit auf etwa 25–30 Minuten. Diese Suppe können Sie auch mit anderem Gemüse zubereiten, z. B. mit Blumenkohl, Pilzen, Rettich oder Stangensellerie. Wer es gerne etwas cremiger mag, kann den Grünkern vor Zugabe des Gemüses pürieren oder etwas Sauerrahm oder Sojasahne zugeben.

Gersten-Bohnen-Eintopf (Ritschert) (Abb. 4.20)

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g weiße oder schwarze Bohnen
- 1 l Gemüsebrühe (oder Fleischbrühe)
- 150 g Rollgerste
- 1 Zwiebel
- 1 cm Ingwerwurzel
- 2 Karotten
- 1 Sellerieknolle
- 200 g Weißkraut
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz

Abb. 4.20 Gersten-
Bohnen-Eintopf (Ritschert)
(© nata_vkusidey/stock.
adobe.com)



- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Bohnenkraut, gerebelt
- ½ Bund Petersilie

Vorbereitung:

Bohnen über Nacht einweichen. Alternativ 300 g gekochte Bohnen verwenden.

Zubereitung:

Die Bohnen abgießen und kurz mit Wasser abschwemmen. Gemüse- oder Fleischbrühe mit der Gerste und den Bohnen aufkochen. Wenn vorgegarte Bohnen verwendet werden, diese erst gegen Ende der Kochzeit - zum Aufwärmen - in den letzten 5 Minuten zugeben. Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken und zur Suppe geben. Die Suppe zugedeckt etwa 40 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Weißkraut waschen und in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse in die Suppe geben und weitere 15 Minuten kochen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Paprikapulver und Bohnenkraut abschmecken.

Petersilie waschen, fein hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Ritschert – eine Kärntner Spezialität

Am Grundrezept des Ritschert hat sich im Laufe der Jahrhunderte nicht viel geändert; die Vorgabe Bohnen, Gerste und Gewürze lässt aber viel Spielraum für eigene Variationen. Ob mit oder ohne Fleisch (geselchtes Schweinefleisch, Huhn oder Pute) sei jedem selbst überlassen – eine vegetarische Variante wie oben schmeckt auch gut mit Tofu oder Nüssen.

Amarant-Auflauf mit gelben Rüben (Abb. 4.21)

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Amarant
- 400 ml Gemüsebrühe

Abb. 4.21 Amarant-Auflauf mit gelben Rüben
(© irina/stock.adobe.com)



- 250 g gelbe Rüben (oder Karotten)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ Stange Lauch
- 100 g Erbsen, grün
- ½ Bund Thymian (alternativ 1 TL Thymian getrocknet)
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 200 g Halloumi-Käse (alternativ Mozzarella)
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Amarant in der Gemüsebrühe aufkochen, zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und 10 Minuten ausquellen lassen.

Gelbe Rüben und Lauch putzen, waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Gemüsestücke gemeinsam mit den Erbsen in Sonnenblumenöl unter Rühren andünsten.

Ausgequollenen Amarant untermischen, mit Thymian, Petersilie, Pfeffer und Salz würzen.

Halloumi in feine Scheiben schneiden, auf dem Auflauf verteilen und im Backofen bei 180 °C für 25–30 Minuten überbacken.

Amarant

Inkas und Azteken schätzten die Blätter und Samenkörner des Amarant, der zu ihren Grundnahrungsmitteln zählte. Die Blätter wurden wie Spinat zubereitet und galten als Heilmittel bei Müdigkeit, Verdauungsstörungen und schlechtem Gesundheitszustand. Der Saft aus den Blättern wurde bei Blutarut verabreicht. Heute weiß man, dass Amarant besonders reich an Vitaminen, Mineralien (vor allem Magnesium) und Spurenelementen ist. Amarant enthält auch hochwertiges Eiweiß. Die Aminosäuren (Eiweißbausteine) Lysin und Methionin, die in unseren Getreidesorten nur in geringer Mengen vorkommen, sind in Amarant reichlich vorhanden.

Kartoffel-Gemüse-Gulasch mit Räuchertofu (Abb. 4.22)

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- ½ Stange Lauch
- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Essig
- 300 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Majoran, gerebelt

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und vierteln. Zucchini und Tomaten waschen und klein schneiden. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Räuchertofu in Würfel schneiden.

Abb. 4.22 Kartoffel-Gemüse-Gulasch mit Räuchertofu
(© superfood/stock.adobe.com)



Olivöl in einem Topf erhitzen, Lauchringe darin anschwitzen, dann Paprikapulver dazugeben, sofort mit Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen.

Kartoffeln, Zucchini und Tomaten zugeben und umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und das Gulasch zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Räuchertofu zugeben und nochmals kurz erhitzen.

Fischcurry mit Reis (Abb. 4.23)

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Basmati- oder Jasminreis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g grüne Bohnen
- 150 g Brokkoli
- 1 Stück Zitronengras (ca. 1 cm)
- 300 g Fischfilet (z. B. Lachs, Kabeljau, Pangasius, Wels)
- 1 EL Sesamöl
- 100 ml Kokosmilch
- Chili nach Geschmack
- 2 EL Currypulver
- 4 Kardamomkapseln
- 1 TL Ingwer, gerieben
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Grüne Bohnen putzen und halbieren. Brokkoli waschen und in mundgerechte Röschen teilen. Zitronengras in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Fisch waschen, trockentupfen und in Würfeln schneiden.

Abb. 4.23 Fischcurry mit Reis (© www.push2hit.de/stock.adobe.com)



Einen Wok oder eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen. Das Gemüse darin knackig anbraten. Kokosmilch, Chili, Currypulver, Kardamomkapseln, Ingwer und Zitronensaft zugeben. Dann die Fischstücke einlegen und zugedeckt 7–10 Minuten ziehen lassen.

Nochmals gut durchrühren und mit Reis servieren.

Rote-Rüben-Smoothie (Abb. 4.24)

Dieser Smoothie gibt Kraft, nährt das Blut und wirkt positiv auf Blutfette und Cholesterinspiegel.

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 ml Rote-Rüben-Saft
- 1 Prise Kardamompulver
- 100 ml Buttermilch
- Saft von 1–2 Orangen
- etwas Honig
- 1 EL Leinöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Standmixer pürieren und sofort genießen.

Beerenelixier

Dieses Beerenelixier wirkt blutaufbauend. Es gibt Kraft, wenn Sie ausgelaugt sind, und spendet erholsamen Schlaf.

Zutaten: für 2 Portionen

- 50 g Rosinen
- 30 g Fructus Lycii (Goji-Beeren)

Zubereitung:

Rosinen und Goji-Beeren mit 2 Tassen Wasser zu einer dicken Suppe einkochen.

Anwendung: Abends vor dem Schlafengehen trinken.

Abb. 4.24 Rote-Rüben-Smoothie (© iMarzi/stock.adobe.com)



Literatur

- Chi-Fung Chan G, Keung Chan W, Man-Yuen Sze D (2009) The effects of beta-glucan on human immune and cancer cells. *J Hematol Oncol* 2:25. <https://doi.org/10.1186/1756-8722-2-25>
- Cloetens L, Ulmius M, Johansson-Persson A, Akesson B, Onning G (2012) Role of dietary beta-glucans in the prevention of the metabolic syndrome. *Nutr Rev* 70(8):444–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00494.x>
- Ho HVT, Sievenpiper JL, Zurbau A, Blanco Mejia S, Jovanovski E, Au-Yeung F, Jenkins AL, Vuksan V (2016) A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of the effect of barley β -glucan on LDL-C, non-HDL-C and apoB for cardiovascular disease risk reduction. *Eur J Clin Nutr* 70(11):1239–1245. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2016.89>. Epub 2016 Jun 8
- Whitehead A, Beck EJ, Tosh S, Thomas M, Wolever S (2014) Cholesterol-lowering effects of oat β -glucan: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 100(6):1413–1421. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.086108>. Epub 2014 Oct 15

Inhaltsverzeichnis

5.1 Gesunder Darm – gesunder Mensch.....	217
5.2 Ganzheitlicher Therapieansatz.....	249
5.3 Rezepte für ein gutes Bauchgefühl.....	264
Literatur.....	275

5.1 Gesunder Darm – gesunder Mensch

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Reizdarm werden immer häufiger diagnostiziert. Darmerkrankungen, Allergien und Unverträglichkeiten sind ebenfalls angestiegen. Einseitige Ernährungsgewohnheiten, unökologisches Essen und Stress sind häufig die Ursache für viele Beschwerden. So gut die Unterstützung durch das Erfahrungswissen der TCM oder alter Heilsysteme ist, bei modernen Erkrankungen wie Allergien, Schilddrüsenerkrankungen, Leaky Gut etc. mehrten sich die Erkenntnisse über die sogenannte Darm-Hirn-Achse, wo Botenstoffe, Hormone, Entzündungsmediatoren eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und im Verlauf von ernährungsabhängigen Krankheiten spielen (Abb. 5.1). Der Darm spielt dabei eine entscheidende Rolle. Deshalb folgt nun ein kurzer Überblick, über Allergien, Unverträglichkeiten und darüber, was beim Darm so zu beachten ist.

5.1.1 Allergien und Unverträglichkeiten

Der Bauch tut weh. Durchfall, Blähungen und Übelkeit sind immer häufigere Beschwerden unserer Gesellschaft. Steckt vielleicht eine Lebensmittelunverträglichkeit dahinter? Allergien und Unverträglichkeiten gehören zu den größten Herausforderungen im heutigen Alltag. Immer häufiger werden Beschwerden im Verdauungsapparat von der Bevölkerung mit der Ernährung in Zusammenhang

Abb. 5.1 Unser Darm – der Schlüssel zur Gesundheit
(© sdecoret/stock.adobe.com)



gebracht. 10–35 % glauben, an einer Allergie oder Unverträglichkeit zu leiden. Nur ein kleiner Teil davon wird diagnostisch als echte Allergie bestätigt, häufiger sind Unverträglichkeiten. Jeder fünfte Erwachsene ist beispielsweise bereits von einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) betroffen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin sagt: „Allergie oder Unverträglichkeit? Ich kenne keine Lebensmittelintoleranzen!“ Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien sind in der klassischen Traditionellen Chinesischen Medizin tatsächlich unbekannt. Die TCM betrachtet die Symptome und stellt danach die Diagnose. Daraus leiten sich dann individuelle Therapieempfehlungen ab. Für Therapeuten ist es hilfreich, zusätzlich die westlichen Begriffsbestimmungen und Zusammenhänge zu kennen, um den steigenden Beratungsbedarf bei Unverträglichkeiten kompetent bedienen zu können.

Allergien – eine ganzheitliche, integrative Betrachtung

Die Chinesische Medizin verwendet für die Erklärung von gesundheitlichen Störungen neben den verschiedenen theoretischen Modellen für uns ungewohnte Begrifflichkeiten. Hier werden unter anderem verschiedene Faktoren, die die Symptome einer Erkrankung verursachen, unterschieden – die sogenannten pathogenen (krankmachenden) Faktoren.

Eine Kategorie dieser pathogenen Faktoren beschreibt die sogenannten äußeren (pathogenen) Faktoren. Sie werden in jahrhundertelanger Tradition mit Begriffen beschrieben, die wir aus dem Wetterbericht kennen. Klimatische Faktoren beeinflussen das Geschehen auf der Erde und damit auch den Menschen. Im alten China wurde die starke Ähnlichkeit zwischen Veränderungen des Gesundheitszustands und klimatischen Änderungen bereits sehr früh erkannt. Diese äußeren Faktoren sind Hitze und Feuer, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte.

Für das Erkrankungsbild von Allergien wie beispielsweise des akuten Heuschnupfens sind in erster Linie Wind, Hitze und/oder Kälte verantwortlich. Hitze und Kälte sind in der Regel an Wind gekoppelt. Der Wind ist sozusagen das Transportmittel für Hitze und Kälte in den Körper. Leiden wir während des Pollenflugs beispielsweise unter geröteten, tränenden und juckenden Augen und zudem noch an Juckreiz im Rachen und den Ohren, spricht die Chinesische Medizin von sogenannter Wind-Hitze: Der Wind hat Hitze in die Augen und in den Rachenraum getragen (Abb. 5.2).

Abb. 5.2 Pollenallergie:
Wind-Hitze bzw.
-Kälte nach TCM
(© contrastwerkstatt/stock.
adobe.com)



5.1.2 Das Wetter unseres Körpers

Sehen wir uns die drei äußeren Faktoren Wind, Hitze und Kälte nun genauer an.

5.1.2.1 Wind (Feng 风)

Wind hat von seiner Natur ein Yang-Energie, die nach oben und aufwärts gerichtet ist. Wind greift meist die oberen Körperbereiche – Kopf, Hals, Augen, Nase – an, er ist beweglich und sprunghaft. Diese Eigenschaften spiegeln sich in der Symptomatik wider, etwa im akuten Beginn und mit wandernden Symptomen. Die Symptome beginnen plötzlich und relativ stark und zeigen sich mal hier, mal dort. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Wind. Wind verursacht unter anderem auch normale Erkältungen. „Ich habe Zug bekommen“, sagen wir, wenn wir nach einem windigen Tag die ersten Erkältungssymptome spüren. Wind verursacht unter anderem Juckreiz, Trockenheitsgefühle oder schmerzhafte Steifigkeit (z. B. im Nacken). Zudem begünstigt Wind das Eindringen der anderen pathogenen Faktoren: Er ist das Transportmittel für Krankheitserreger. Wind ist der Wandlungsphase Holz und der Jahreszeit Frühling zugeordnet. Das bedeutet, dass wir im Frühling besonders anfällig für Wind sind. Interessant ist, dass dies auch mit dem Beginn der Pollenflugphase und dem Beginn der Heuschnupfenzeit korrespondiert.

- ▶ In China beginnt der Frühling mit dem Beginn des neuen chinesischen Jahres. Das chinesische Neujahrsfest fällt immer auf den Neumond zwischen dem 21. Januar und 21. Februar. Dies entspricht auch ungefähr dem Beginn des Pollenflugs.

5.1.2.2 Hitze (Re 热)

Hitze ist wie Wind von seiner Natur her yangig, aufsteigend. Sie neigt dazu, sich nach oben – zu Gesicht und Kopf – zu bewegen. Hitze beschleunigt alle Prozesse im Körper. Beim Heuschnupfen sehen wir die eingedrungene Hitze an den geröteten Augen oder an einem geröteten Rachen. Hitze ist der Wandlungsphase Feuer zugeordnet.

5.1.2.3 Kälte (Han 寒)

Kälte ist von ihrem Wesen her Yin und stört alle Yang-Funktionen im Körper. Kälte verlangsamt alle Prozesse im Organismus. Denken Sie hier einmal an eiskalte Finger, die Sie sich auf einem Winterspaziergang ohne Handschuhe zugezogen haben. Die Finger werden steif, vielleicht auch ein wenig blau und lassen sich nur noch schwer bewegen. Heuschnupfen, der durch akute Wind-Kälte entstanden ist, zeigt sich vornehmlich in den kalten Monaten, also in der Frühphase der Heuschnupfensaison.

5.1.3 Krankheitserreger in der Chinesischen Medizin

Im alten China kannte man Krankheitserreger wie etwa Bakterien, Viren, Pilze oder auch Pollen noch nicht. Im Rahmen genauer Beobachtungen hat man aber schon damals festgestellt, dass bestimmte Bedingungen im Körper vorherrschen, wenn sich eine Krankheit manifestiert. Bakterien, Viren oder auch Pollen (heutige Sicht) brauchen also bestimmte Bedingungen, um sich ausbreiten oder aktiv werden zu können. Nicht jeder Mensch, der einem bestimmten Erreger ausgesetzt ist, entwickelt auch die entsprechende Krankheit. So entwickelt auch nicht jeder Mensch Heuschnupfensymptome, wenn er Pollen ausgesetzt ist. Diese speziellen Bedingungen können durch eine Disharmonie der inneren Organe entstehen, was zu einer unzureichenden Abwehrfähigkeit gegen klimatische „Angriffe“ von außen führt.

- Pollen stellen eine Sonderform unter den Erregern dar. Sie sind keine Erreger im eigentlichen Sinn und verursachen nicht direkt Infektionen, sondern eine überschießende Immunreaktion.

Die Symptome, die durch die äußeren klimatischen Faktoren hervorgerufen werden, können in ähnlicher Form aufgrund einer Disharmonie der inneren Organe auftreten. Beispielsweise können sich Kältesymptome auch bei einem (inneren) Yang-Mangel zeigen. Die Chinesische Medizin spricht dann von „innerer Kälte“. Menschen mit einem bestehenden Yang-Mangel sind auch empfindlicher gegenüber dem äußeren Pathogen Kälte – wenn äußere Kälte auf innere Kälte trifft, wird es besonders unangenehm.

5.1.4 Die Rolle der inneren Organe bei der Entstehung von Allergien

Wir haben gesehen, dass beispielsweise in der akuten Heuschnupfenphase das Eindringen von Wind-Hitze oder Wind-Kälte eine maßgebliche Rolle spielt. Doch wie kommt es überhaupt dazu, dass Wind-Hitze oder Wind-Kälte in den Körper eindringen kann? Nicht jeder Mensch ist anfällig für das Eindringen dieser klimatischen Faktoren in den Körper. Diese Frage betrifft die eigentlichen Ursachen von Allergien, die grundlegenden Mechanismen, die eine Veranlagung dafür bewirken.

Die Chinesische Medizin hat eine eigene Lehre der Lebensvorgänge im menschlichen Körper (Physiologie) und eine Lehre der krankhaften Prozesse im Körper (Pa-

thologie). Herzstück hierbei ist die sogenannte „Theorie der inneren Organe“. Jedes Organ hat bestimmte Eigenschaften und Aufgaben. Interessant ist, dass die Theorie der inneren Organe einige Parallelen zu der westlichen Auffassung der Organe hat, viele funktionelle Aspekte sind gleich. In der Chinesischen Medizin stehen unsere inneren Organe aber auch noch mit weiteren Aspekten unseres Daseins in Verbindung, wie etwa mit unseren Sinnesorganen und bestimmten emotionalen und mentalen Zuständen. Daher wird auch von Funktionskreis oder Organsystem gesprochen.

Die eigentlichen Ursachen, d. h. die konstitutionellen Bedingungen, die die Entwicklung von Allergien ermöglichen, sieht die TCM in den Organen Lunge, Milz und Niere. Es folgt ein kurzer Überblick.

5.1.4.1 Lunge (Fei 肺)

Eine Ursache für Allergien ist eine Schwäche im Funktionskreis Lunge. Lassen Sie sich auf die für Sie vermutlich neue chinesische Vorstellung und bildlichen Begriffe einmal wertfrei ein. Nach TCM kontrolliert die Lunge die Atmung, sie atmet das „reine Qi des Himmels“ ein und atmet das „unreine Qi“ wieder aus. In der Chinesischen Medizin heißt es aber auch, dass die Lunge die Haut „nährt und kontrolliert“. Hiermit ist gemeint, dass die Lunge zuständig ist für deren Funktionsfähigkeit, ähnlich einem Schutzschild nach außen. Die Lunge sorgt dafür, dass die Poren der Haut sich öffnen und schließen können. Sie schützt damit die Körperoberfläche vor dem Eindringen der „pathogenen Faktoren“, also dem Eindringen von Wind-Hitze oder Wind-Kälte und damit von Krankheitserregern oder auch Pollen. Dies korrespondiert mit dem westlichen Begriff des Immunsystems.

Liegt eine Lungen-Qi-Schwäche vor, kann die Lunge ihre Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen. Die Körperoberfläche wird nicht ausreichend vor dem Eindringen von Erregern geschützt, und es entstehen die uns so bekannten Symptome beispielsweise des Heuschnupfens. Dass sich diese in den meisten Fällen auch oder besonders in der Nase zeigen, entspricht der Sichtweise der Chinesischen Medizin: Das der Lunge zugehörige Sinnesorgan ist die Nase.

5.1.4.2 Milz (Pi 脾脏)

Eine weitere Ursache für Allergien liegt in einer Schwäche des Funktionskreises Milz. Ist die Milz geschwächt, kann sie ihre Aufgaben nicht richtig erfüllen. Es liegt eine sogenannte Milz-Qi-Schwäche vor. Die Milz ist (gemeinsam mit dem Magen) für das Nähren des Menschen auf allen Ebenen verantwortlich. Sie transformiert die notwendigen Nährstoffe aus der Nahrung und den Getränken und verteilt sie im Körper. Sie ist damit auch hauptverantwortlich für die Verdauung. Sie gewährleistet also die Versorgung des gesamten Körpers mit Blut, Qi und lebensnotwendigen Nährstoffen. Sie sichert damit die tägliche Grundenergie und so auch die Abwehrkraft des Menschen. Im Fall einer Milz-Qi-Schwäche kann die tägliche Versorgung mit lebensnotwendiger Energie nicht mehr optimal gewährleistet werden. Damit sinkt auch die Abwehrkraft, sodass Pollen oder andere Erreger in den Körper eindringen können.

In der Chinesischen Medizin arbeiten Lunge und Milz sehr eng zusammen. Die Lunge entnimmt lebensnotwendiges Qi aus der Luft, die Milz aus der Nahrung. Beides trägt zur täglichen Energieversorgung bei. Daher liegt beispielsweise bei Heuschnupfen oft eine kombinierte Lungen- und Milz-Qi-Schwäche vor.

5.1.4.3 Niere (Shen 肾)

Die Niere ist die „Wurzel des angeborenen Qi“ und speichert die sogenannte „Essenz“. Die Niere gilt als Ursprung der Schöpfung oder auch Wurzel des Lebens – in ihr liegt die Grundlage für alles Qi im Menschen. Die Essenz – auch Jing Qi genannt – speist sich aus dem Jing Qi von Mutter und Vater zum Zeitpunkt der Zeugung. Im westlichen Verständnis entspricht sie der chromosomalen Vererbung. Die Essenz legt die konstitutionelle Stärke und Vitalität fest. Ist die Kraft der Niere geschwächt, ist auch die konstitutionelle Stärke beeinträchtigt. Dies hat Einfluss auf die Abwehrenergie und damit auf das Immunsystem. Pollen und Erreger können leichter ihren Weg in den Körper des Menschen finden. Deshalb ist auch die Niere in vielen Fällen an der Entstehung von Allergien wie beispielsweise Heuschnupfen beteiligt.

Bei einer geschwächten Niere wird noch einmal zwischen den Disharmoniemustern Nieren-Yin-Mangel bzw. Nieren-Yang-Mangel unterschieden, die beispielsweise eine unterschiedliche Allergiesymptomatik hervorrufen.

Wurzel und Zweig

Bei der Therapie des Erkrankungsbilds Heuschnupfen ist es beispielsweise wichtig, genau zwischen den Ursachen und den akuten Symptomen zu unterscheiden. Die Chinesische Medizin unterscheidet zwischen „Wurzel“ (Ursache einer Erkrankung) und „Zweig“ (Manifestation, Symptome). In der Pollenzeit werden die Symptome behandelt, in der pollenfreien Zeit die Ursache der Erkrankung. Daher ist es wichtig, rechtzeitig vor der Pollensaison – ca. drei Monate vor Beginn der erwarteten Beschwerden – mit der Therapie der Ursachen zu beginnen. Neben einer professionellen Therapie können Sie auch selbst etwas für Ihre Abwehrkräfte tun – ganz im Sinne des Yang Sheng (siehe Abschn. 2.2):

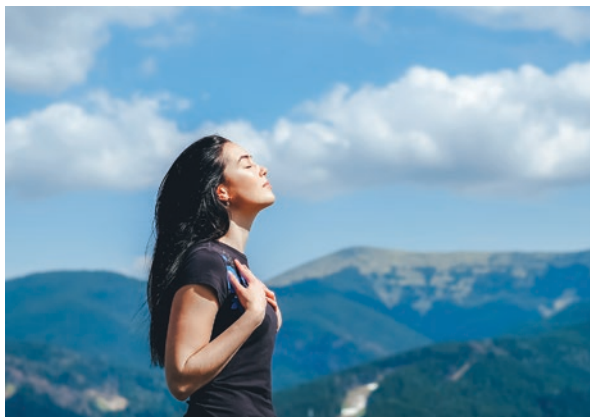
Sie können Ihre „Mitte“ (Milz-Qi) durch individuell angepasste, hochwertige Lebensmittel unterstützen und damit Ihr tägliches Qi aufbauen. Sie können Ihre Lunge durch regelmäßige Bewegung und Atemübungen aus dem Qigong unterstützen (Abb. 5.3). Ihre Nierenenergie stabilisieren Sie u. a. durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ruhe und Aktivität. Durch ausreichend Schlaf und Ruhephasen am Tag können Sie sich regenerieren und neue Kräfte aufbauen (Bernot et al. 2019).

5.1.5 Allergie und Unverträglichkeit – was ist der Unterschied?

Spätestens seit der Einführung der Allergenkennzeichnung in der Gastronomie sind Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten ein Thema, das von der Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Allergien und Unverträglichkeiten sind, obwohl im Sprachgebrauch oft synonym verwendet, völlig verschieden.

Eine echte Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion, die durch das Immunsystem hervorgerufen wird. Diese zeigt sich durch den Verzehr des jeweiligen Lebensmittels, kann aber auch über die Atemwege, den Magen-Darm-Trakt oder über

Abb. 5.3 Atemübungen unterstützen die Lunge
(© bedya/stock.adobe.com)



Hautkontakt hervorgerufen werden. Unsere Körperzellen bilden dabei Antikörper, die durch einen Bluttest nachweisbar sind.

Lebensmittelunverträglichkeiten wie Laktose- oder Fruktoseunverträglichkeit sind hingegen Überempfindlichkeitsreaktionen, die nicht durch das Immunsystem hervorgerufen werden. Die Ursachen sind verschieden: ein Mangel an Enzymen, ein überlasteter Darm, Stoffwechselerkrankungen oder Auswirkungen von pharmakologischen Stoffen oder Medikamenten (wie Antibiotika, Histamin oder Lebensmittelzusatzstoffe), die Überempfindlichkeitsreaktionen auslösen können. Genau genommen ist hier der Körper nicht mehr in der Lage, gewisse Bestandteile der Nahrung zu verdauen. Verständlich wird das am Beispiel Milch.

5.1.6 Milchallergie versus Milchunverträglichkeit

Viele Menschen haben Probleme mit Milch und Milchprodukten. Die dabei verwendeten Begriffe Milchallergie und Milchunverträglichkeit (d. h. Laktoseintoleranz) werden häufig verwechselt oder gleichgesetzt. Der Unterschied ist aber gravierend und für die tägliche Ernährung entscheidend.

Eine echte Allergie gegen Milch, genau genommen gegen die Eiweißbestandteile in der Milch wie z. B. das Casein oder Albumin, ist bei Erwachsenen relativ selten. Bei Säuglingen und Kleinkindern zählt die Milchallergie allerdings zu den häufigsten Allergien. Verantwortlich für die allergische Reaktion sind die Proteine, die Eiweißbestandteile der Milch. Die Symptome treten sehr schnell nach dem Verzehr auf. Man spricht dabei auch von sogenannten Sofort-Typ-1-Allergien, d. h., die Reaktionszeit äußert sich bereits nach wenigen Minuten. Neben Durchfall und Blähungen sind typische Symptome juckende Ekzeme, Nesselfieber, Asthma, atypische Dermatitis und in schlimmen Fällen ein anaphylaktischer Schock, der zum Herzstillstand führen kann. Bleiben Allergien unbeachtet oder werden sie zu spät erkannt, können sie sogar lebensbedrohlich werden und/oder tödlich enden. Kleinste Mengen reichen aus, um eine allergische Reaktion hervorzurufen. Sie kennen sicher

Abb. 5.4 Milch als Getränk – leider nicht die beste Wahl (© Drobot Dean/stock.adobe.com)



die Geschichten über Erdnussallergien oder Bienenstiche, wo Betroffene binnen Minuten ärztliche Hilfe brauchen oder mit einem Notfallset behandelt werden müssen.

Die gute Nachricht ist: Die Milchallergie verliert sich bei Kindern meist bis zum zehnten Lebensjahr, wobei viele Kinder – trotz Milchallergie – verbackene bzw. verkochte Milch, also Milch in Teigen (wie z. B. Palatschinken oder Muffins) in geringen Mengen recht gut vertragen. Beschwerden treten häufig nur beim Trinken von Milch auf (Abb. 5.4).

5.1.6.1 Ernährung bei Milchallergie

Bei einer Milchallergie sollte komplett auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden. Bei Kindern wird aber empfohlen, die Allergie – in enger Zusammenarbeit mit dem Kinderarzt und/oder entsprechend ausgebildeten Diätologen/Ernährungsberatern – jährlich zu überprüfen, um unnötige Einschränkungen zu vermeiden und die ausgewogene Ernährung für Kinder sicherzustellen. Inzwischen gibt es eine Vielzahl an pflanzlichen Milch-, Sahne-, Joghurt- und Käsealternativen.

► Laktosefreie Milchprodukte sind für Milchallergiker nicht geeignet.

Bei einer Milchunverträglichkeit hingegen handelt es sich um eine Laktoseunverträglichkeit. Laktose heißt übersetzt Milchzucker. Während bei der Milchallergie die Proteine die Allergie auslösen, verursacht bei der Laktoseintoleranz der Milchzucker die Beschwerden. Im Magen-Darm-Trakt fehlt das Enzym Laktase oder wird zu wenig vom Körper produziert. In der Folge kann der Verdauungsapparat den in der Milch enthaltenen Milchzucker, die Laktose, nicht verarbeiten. Der Milchzucker bleibt unverdaut im Darm und regt die Bildung von Bakterien an. Ein unnatürliches Durstgefühl und Verdauungsprobleme wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten sind typische Anzeichen für eine Laktoseintoleranz. Während sich bei Allergien (des Typs 1) bereits innerhalb weniger Minuten (bis maximal einer Stunde) Reaktionen auf die jeweiligen Lebensmittel einstellen, äußern sich bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Beschwerden erst nach 6–48 Stunden (teilweise sogar 72 Stunden). Dementsprechend ist eine Diagnose bei Allergien schnell durchzuführen, bei Intoleranzen ist eine Selbstdiagnose schwieriger.

- ▶ Betroffene von einer echten Milchallergie müssen sehr sorgfältig auf die Auswahl der Lebensmittel achten. Gerichte aus Lebensmitteln, die allergische Reaktionen auslösen könnten, müssen gemieden werden. Die Allergenkennzeichnung der jeweiligen Lebensmittel sowie der Hinweis „Kann Spuren von ... enthalten“ erleichtern die Auswahl ungemein.

5.1.6.2 Ernährung bei Laktoseintoleranz

Der wichtige Unterschied zur Milchallergie ist, dass Menschen, die Laktose nicht vertragen, problemlos auf laktosefreie Milchprodukte zurückgreifen können. Auch werden viele Milchprodukte wie beispielsweise Hartkäse gut vertragen, da hier der Milchzucker bereits auf natürliche Weise abgebaut ist.

Fazit: Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist zwar harmloser, deren Symptome sind aber ebenfalls sehr unangenehm. Neben Bauchschmerzen, Leistungsminderung, Gewichts- oder Hautproblemen gibt es auch Beschwerden, die nicht auf den ersten Blick mit einer Unverträglichkeit assoziiert werden. Dazu gehören beispielsweise Migräne, Ekzeme, ADHS bei Kindern oder chronischer Schnupfen.

All diese Symptome machen deutlich, dass das Leben jener, die unter einer Lebensmittelallergie oder Unverträglichkeit leiden, sehr eingeschränkt wird.

Betroffene, die unter Laktoseunverträglichkeit leiden, sollten sich wie auch Milchallergiker mit ihrer eigenen Ernährung auseinandersetzen. Kleine Mengen des jeweiligen Lebensmittels können zwar verzehrt werden und führen auch bei übermäßigem Konsum nicht zu lebensbedrohlichen Situationen, daraus resultierende Beschwerden sind jedoch ebenfalls unangenehm und beeinträchtigen das Wohlbefinden.

Das Wissen um den Unterschied und über die Therapie von Unverträglichkeiten ist extrem hilfreich, um langfristig gut zurechtzukommen. So können Patienten/Klienten aktiv Beschwerden reduzieren oder gar ausschalten.

5.1.6.3 Was versteht man unter Intoleranz?

Eine Nahrungsmittelintoleranz oder -unverträglichkeit ist eine nichtimmunologische Reaktion des Körpers auf den Verzehr eines bestimmten Lebensmittelbestandteils. Sie wird auch als Pseudoallergie bezeichnet. Ein weit verbreitetes Synonym für Laktoseintoleranz ist der Begriff Laktoseallergie. Allerdings gilt Laktoseintoleranz nicht als Allergie oder Krankheit. Der entscheidende Unterschied zu einer echten Nahrungsmittelallergie liegt nämlich darin, dass sich die Unverträglichkeitsreaktionen fast nur innerhalb des Verdauungstrakts abspielen.

Laktoseintoleranz – das Wichtigste in Kürze

Genau genommen ist Laktoseintoleranz keine Krankheit. Erwachsene Menschen, die Milchzucker verdauen können, sind weltweit gesehen sogar die Ausnahme. Neugeborene und Kleinkinder können Laktose normalerweise ohne Probleme verstoffwechseln. Das ist auch wichtig, denn die Muttermilch enthält Laktose, sogar mehr als Kuhmilch. Aber bereits nach den ersten Lebensmonaten nimmt die Menge des Enzyms Laktase im Magen-Darm-Trakt allmählich ab.

Dass etwa ein Drittel der Menschheit lebenslang Laktose verdauen kann, ist einer genetischen Mutation zu verdanken. Wissenschaftler nehmen an, dass diese Ver-

änderung der DNA vor etwa 7500 Jahren in Zentraleuropa entstand. Vermutlich war diese Mutation ein Überlebensvorteil, denn mit Beginn der Viehzucht war Milch in großen Mengen vorhanden und wurde zu einer wichtigen Nahrungsquelle. Menschen ohne Laktoseintoleranz sind Träger dieser Genveränderung.

Laktose (= Milchzucker) ist ein Disaccharid, ein sogenannter Zweifachzucker, der aus einem Molekül Glukose (= Traubenzucker) und einem Molekül Galaktose (= Schleimzucker) zusammengesetzt ist. Bei einem gesunden Menschen erfolgt die Verwertung bzw. der Abbau der Laktose im Dünndarm durch das körpereigene Enzym Laktase. Laktose wird in die Einfachzucker Glukose und Galaktose gespalten und im weiteren Verdauungstrakt dem Stoffwechsel zugeführt. Leidet man an Laktoseintoleranz, so ist das körpereigene Enzym Laktase nicht oder nur noch teilweise vorhanden. Daher gelangt Laktose (Milchzucker) mehr oder weniger unverdaut in den Dickdarm. Dort bauen Milchsäurebakterien die Laktose zu Milchsäure, Essigsäure und Darmgasen (Kohlendioxid, Wasserstoff, Methan) ab (Abb. 5.5).

Anzumerken ist, dass die Enzymproduktion meist nicht völlig ausfällt. Betroffene verfügen häufig noch über eine kleine Grundmenge des Enzyms. In der Thera-

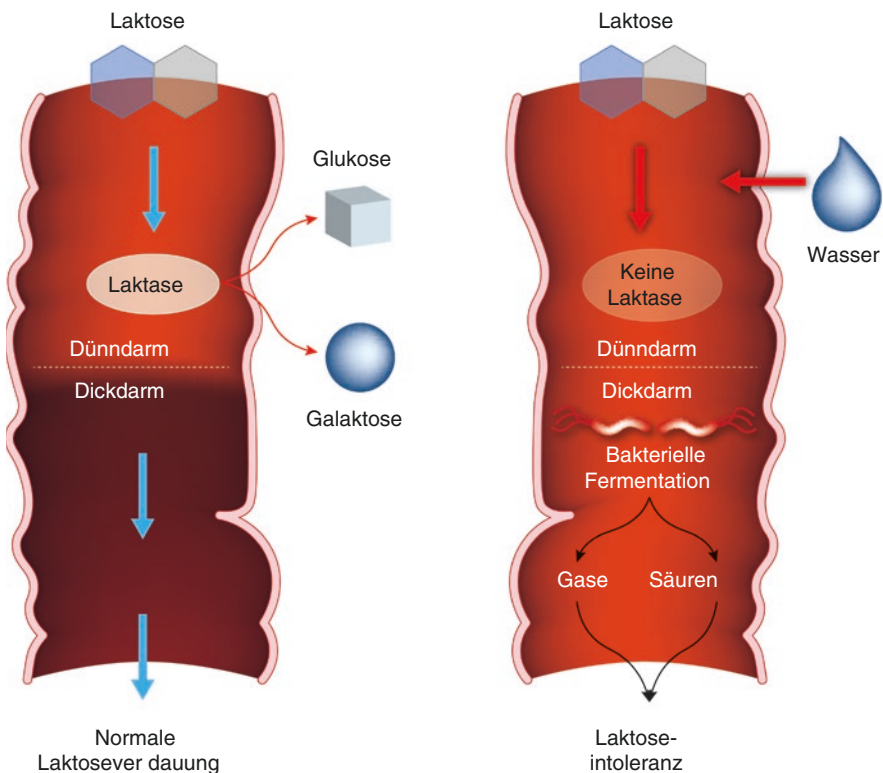


Abb. 5.5 Laktoseintoleranz (© designua/stock.adobe.com)

pie herausfordernd ist, dass große individuelle Schwankungen auftreten und jeder Betroffene individuell seine verträgliche Menge herausfinden sollte.

In Fachzeitschriften wird derzeit eine Laktoseintoleranz durch bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms diskutiert. Normalerweise sind Bakterien und andere Mikroorganismen hauptsächlich im Dickdarm zu finden. Das ist völlig normal und sogar sehr wichtig für die Verdauung. Unter Umständen kann es aber zu einer vermehrten Besiedlung des Dünndarms kommen, die problematisch ist.

Durch diese Fehlbesiedlung wird einerseits die Dünndarmschleimhaut – und damit die Laktaseproduktion – beeinträchtigt, andererseits beginnen die Bakterien im Dünndarm die Laktose bereits zu zersetzen, bevor sie von der Laktase gespalten werden kann. Die Forschungsergebnisse sind noch nicht eindeutig, aber Studien zeigen, dass in manchen Fällen eine Laktoseintoleranz verschwindet, sobald die Dünndarmfehlbesiedlung mit Antibiotika behandelt wird.

Wieso kommt es zu Beschwerden?

Bei einer Laktoseintoleranz gelangt die Laktose (Milchzucker) fast unverdaut bis in den Dickdarm, wo sie eigentlich nicht hingehört. Dort sorgen Bakterien für eine anaerobe Vergärung, wobei kurzkettige Fettsäuren sowie Kohlendioxid, Wasserstoff und Methan entstehen. Die Fettsäuren regen die Bewegung des Darms an, wodurch der Stuhldrang verstärkt und die Wahrscheinlichkeit für Durchfall erhöht wird. In der Dickdarmschleife sammeln sich die entstandenen Gase und führen dadurch zu einem aufgeblähten Bauch und/oder Übelkeit. Diese Gase entweichen dann durch Blähungen oder sie gelangen über die Blutbahn zur Lunge, wo sie abgeatmet werden. (Laktoseintoleranz-Atemtest). Bei empfindlichen Menschen kann dies zu Schwindelgefühl führen. Hinzu kommt, dass Milchzucker die Eigenschaft besitzt, Wasser zu binden. Im Inneren des Darms entsteht dadurch ein osmotischer Druck, welcher zum Einströmen von Wasser führt und so das Volumen der Dickdarmlösigkeit in kurzer Zeit bis auf das Fünffache erhöht. Dieser Prozess übt zusätzlich einen abführenden Effekt aus und es kommt zu einem „osmotischen Durchfall“.

Symptome einer Laktoseintoleranz

Die Symptome einer Laktoseintoleranz können unterschiedlich sein (Tab. 5.1) und hängen auch von der Ausprägung der Unverträglichkeit ab. Viele Betroffene zeigen schon nach der Aufnahme weniger Gramm Laktose Symptome wie Durchfall, Bauchkrämpfe, Völlegefühl etc. Die Symptome und Beschwerden setzen meist wenige Stunden nach Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln ein.

Tab. 5.1 Symptome und Beschwerden bei Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz-Symptome	Sekundäre Beschwerden
Bauchkrämpfe	Kopfschmerzen
Durchfall (breiiger Stuhl)	Schlafstörungen
Völlegefühl	Unruhe
Blähbauch	Müdigkeit
Blähungen	
Verstopfung	
Übelkeit	

Diagnosemethoden

Es gibt verschiedene Testverfahren, um eine Laktoseintoleranz festzustellen. Diagnosen, die nur anhand der Symptome erfolgen, sind oft nicht eindeutig. Außerdem äußern sich andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten und etliche weitere Erkrankungen ähnlich. Deshalb wird Betroffenen empfohlen, einen endgültigen Nachweis durch einen Test zu erhalten. Die Standardmethode ist der H₂-Atemtest. Die in den Dickdarm gelangte Laktose wird von der Mikroflora u. a. zu Wasserstoff abgebaut. Dieser geht ins Blut über, wird über die Lungen abgeatmet und kann so gemessen werden. Dieses Verfahren wird in Allergieambulatorien oder Arztpraxen, die darauf spezialisiert sind, angeboten. Sie können sich das ähnlich wie bei einem Alkoholttest bei Polizeikontrollen vorstellen, alle 30 Minuten wird in ein Röhrchen gepustet und die abgeatmete Luft gemessen.

Die Aussagekraft dieser Atemtests ist leider nur begrenzt. Etwa 10 % der Bevölkerung sind sogenannte Non-H₂-Producer. Sie besitzen Bakterien, die den entstandenen Wasserstoff sofort verstoffwechseln. Dadurch gelangt er nicht in die Atemluft und kann somit nicht gemessen werden. Deshalb sollte zusätzlich zum Atemtest auch eine umfangreiche Anamnese erfolgen bzw. kann eine Diagnosestellung auch mithilfe der Symptomatik erfolgen. Treten regelmäßig starke Symptome auf, ist der Test trotz nicht ansteigender Wasserstoffwerte in der Atemluft ebenfalls positiv. Daher ist es so wichtig, die Symptome zu dokumentieren und gegebenenfalls dem Arzt sofort mitzuteilen.

- Ein sehr hoher Prozentsatz – laut Schätzungen bis zu 70 % – der laktoseintoleranten Bevölkerung ist zusätzlich von einer Fruktoseintoleranz (Fruchtzuckermaalabsorption) betroffen.

Inzwischen gibt es am Markt diverse Tests und Anbieter. Allen Tests gemein ist eine gewisse Fehlerquote, und sie alle legen nur Augenmerk darauf, was nicht getragen wird. Das Ergebnis ist ein „Das darfst du nicht, das sollst du nicht“, ob im Ampelsystem rot markiert oder als Tabelle, was alles gemieden werden soll. Jetzt stellt sich allerdings die Frage: Weiß man mit diesem Ergebnis, was man essen kann und wie man sich ernähren soll? Leider nein! Sehr häufig fehlen die entsprechende Beratung und praxistaugliche Alternativen.

Praxistipp

Als Ernährungsberaterin nutze ich seit vielen Jahren folgende lösungsorientierte Vorgehensweise: Wenn Kunden/Patienten bereits vermuten, dass ihnen Milchprodukte nicht guttun und Darmbeschwerden auslösen, dann ist die einfachste Möglichkeit, diese einmal für drei bis vier Tage wegzulassen. Wenn die Beschwerden dann besser sind, erhärtet sich die Vermutung. Als Nachweis bzw. Bestätigung können Betroffene am fünften Tag wieder ein Milchprodukt zu sich nehmen, z. B. ein Glas Milch trinken – mit Laktose. Bei einer Laktoseunverträglichkeit treten in der Regel die Beschwerden wieder auf. Wenn also das Weglassen von Milchprodukten zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden führt, dann empfiehlt es sich, für zwei bis drei Wochen einer laktosefreien Ernährung zu folgen und dann – individuell angepasst – eine laktosearme Dauerernährung durchzuführen (Nichterl 2019).

5.1.7 Laktosefreie Ernährung – so geht es!

Wurde die Diagnose gestellt, so sollten zwei bis vier Wochen lang Milch und Milchprodukte gemieden werden. Je nach individueller Toleranz kann danach der Speiseplan mit laktosearmen Speisen erweitert werden. Erweitern ist wichtig! Entgegen früherer Meinung bzw. Aussagen selbst ernannter Experten sollte nicht dauerhaft auf Laktose (= Milchzucker) verzichtet werden. Eine Unverträglichkeit ist eine Enzymschwäche, die temporär auftreten kann oder auch nur eine Überlastung des Darms widerspiegelt. Ein komplettes Weglassen führt dazu, dass der Körper die Produktion des Enzyms Laktase einstellt – ein individuell angepasster verträglicher Konsum hingegen „trainiert“ den Körper und ermöglicht so langfristig ein abwechslungsreiches und genussvolleres Ess-Leben.

Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Topfen (Quark), Käse und Frischkäse enthalten Laktose. Viele Molkereien bieten laktosefreie Milchprodukte an. Als laktosefrei und damit gut verträglich gelten Produkte mit weniger als 0,1 g Laktose pro 100 g Nahrungsmittel. Laktosefreie Produkte gibt es auch in Bioqualität, vor allem in Naturkostgeschäften, sowie in den entsprechenden Bio-Produktlinien der Supermärkte und Reformhäuser. Es ist unnötig, spezielle Butter und als laktosefrei angepriesene Schnitt- bzw. Hartkäse zu kaufen. Da Butter mit etwa 0,6 g Laktose pro 100 g relativ wenig Milchzucker enthält, wird sie von vielen Betroffenen problemlos vertragen. Bei Schnitt- und Hartkäse wie Gouda oder Bergkäse wird die Laktose bereits bei der üblichen Käsereifung abgebaut, sodass spezielle Produkte wenig Sinn machen. Bei laktosefreiem Käse garantieren allerdings die Hersteller, dass der Restlaktosegehalt unter 0,1 g pro 100 g liegt. Da Menschen mit Laktoseintoleranz unterschiedliche Mengen Laktose vertragen, gilt es, diverse Produkte auszuprobieren und zu testen, welche normalen Milchprodukte verträglich sind und wann die teureren, laktosefreien Produkte sinnvoll sind.

Wichtig ist auch die Tagesmenge: Wer generell viele laktosearme Milchprodukte über den Tag verteilt zu sich nimmt, ist empfindlicher als jemand, der vielleicht nur alle zwei oder drei Tage ein Stück Käse konsumiert.

Praxistipp

Die Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten spielt eine wichtige Rolle für die Laktoseverträglichkeit. So kann z. B. Laktose besser aufgenommen werden, wenn sie mit fettreichen Nahrungsmitteln kombiniert wird. Außerdem werden laktosehaltige Nahrungsmittel besser vertragen, wenn man sie über den Tag verteilt zu sich nimmt.

Bei der Zubereitung von Milchspeisen, Suppen, Saucen oder Müsli kann man auf laktosefreie Milch „Minus L“, Sojamilch, Reis- oder Hafermilch zurückgreifen. Da in der Lebensmittelindustrie die Produkte, die natürlicherweise keine Milchbestandteile enthalten, häufig mit Laktose versetzt werden, sollte hier besonders auf die Zutatenliste geachtet werden. Bei gezielter Auswahl der Lebensmittel ist es kein Problem, eine ausreichende Kalziumzufuhr zu erzielen, da meist alle Hart-, Weich- und Schnittkäsesorten gegessen und laktosefreie Milch getrunken werden können.

5.1.7.1 Alternative Kalziumquellen

Eine häufige Frage von Betroffenen ist die Frage nach alternativen Kalziumquellen. Im allgemeinen Verständnis sind insbesondere Milchprodukte unsere Kalziumlieferanten. Werbung und entsprechende Gesundheitskampagnen machen uns glauben, dass wir nur mit Milch kräftige und gesunde Knochen bekommen. Ja, Milch liefert Kalzium, allerdings nicht alleine. Es gibt viele andere Lebensmittel, die ebenfalls kalziumreich sind. Hier eine kleine Auswahl für ausgewogene Mahlzeiten.

Kalziumreiche Lebensmittel sind (Abb. 5.6):

- Gemüsesorten: Brokkoli, Fenchel, Kohl, Kohlrüben, Sellerie, Lauch etc.
- Obstsorten: Himbeeren, Brombeeren, Kiwi, Feigen, Orangen etc.
- Nüsse und Samen: Mohn, Sesam, Mandeln etc.
- Getreide: Amarant, Quinoa etc.
- Mineralwasser (> 300 mg/Liter)

5.1.7.2 Richtig einkaufen

Laktose ist leider in vielen Produkten enthalten, wo man sie nicht vermuten würde: u. a. in Brot und Gebäck, Wurstwaren, Gewürzmischungen, Teigen, Instant- und Fertigprodukten, Eis, Schokolade, Müsliriegeln. Beim Einkauf von Fertig- bzw. verarbeiteten Produkten ist das Lesen der Zutatenliste zu empfehlen!

In folgenden Lebensmitteln und Inhaltsstoffen kann sich Laktose verstecken: Milch, Molke, Molkenpulver, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Laktose, Lactosemonohydrat, Milchzucker, Molke, Molkenpulver, Süßmolke(-pulver), Sauermolke(-pulver), Milch, Milchprotein, Milchpulver, Vollmilch(-pulver), Magermilch(-pulver), entrahmte Milch, Molkenenerzeugnisse, Sahnepulver, süße Sahne, saure Sahne, Butter, Schokolade. Auch unter dem Begriff „Schokoladenzubereitung“ kann sich Laktose verbergen.

Milchsäure (E270) oder deren Salze (Laktate: E325 bis E327) sind laktosefrei!



Abb. 5.6 Kalziumreiche Nahrungsmittel (© kucherav/stock.adobe.com)

5.1.8 Richtig essen bei Fruktoseintoleranz

Fünfmal Obst und Gemüse am Tag – das ist eine wichtige Empfehlung von Gesundheitsexperten und Ernährungsfachkräften. Aber was ist, wenn genau diese gesunden Zutaten ziemlich unangenehme Beschwerden mit sich bringen?

Der Übeltäter ist der enthaltene Fruchtzucker, der – trotz des Namens Fruchtzucker (Fruktose) – auch in Gemüse enthalten ist (Abb. 5.7). Unangenehme Bauchbeschwerden sind die Folge, weil der enthaltene Fruchtzucker unterschiedlich gut vertragen wird. Unter Fruktoseintoleranz leiden ungefähr 15–25 % der Bevölkerung. Was tun? Die wichtigsten Informationen und Tipps für den Alltag finden Sie im Folgenden.

5.1.8.1 Was ist Fruktoseintoleranz?

Fruktose ist nichts anderes als Fruchtzucker und natürlicher Bestandteil aller Obst- und Gemüsesorten. Chemisch gesehen ist Fruchtzucker ein Einfachzucker (Monosaccharid), zählt zu den Kohlenhydraten und wird in Lebensmitteln zum Süßen zugesetzt. Rosinen und Datteln haben beispielsweise einen besonders hohen Fruchtzuckeranteil, Zitronen wiederum sind das einzige Obst ohne Fruktose. Auch in Bier, Honig und Süßigkeiten kommt Fruchtzucker in unterschiedlichen Konzentrationen vor.

Bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz) wird der in Lebensmitteln enthaltene Fruchtzucker vom Körper nur schwer oder gar nicht weiterverarbeitet. Daraus resultieren starke Verdauungsbeschwerden wie Bauch- und Magenkrämpfe, Durchfall und Übelkeit. Ähnlich wie bei der Laktoseintoleranz ist der Darm schlicht überfordert. Das ist der wichtigste Unterschied zu den Allergien, beide Intoleranzen sind eine Enzymschwäche und keine Allergie.

Es gibt zwei Formen der Fruktoseintoleranz. Bei der erworbenen Form entsteht die Intoleranz als intestinale (milde) Fruktosemalabsorption, meist ohne einen konkreten Auslöser der Umwelt. Sie ist die häufigste Variante und entsteht im Dünndarm, wo eine Störung des Transportsystems „GLUT-5“ vorliegt. Beim gesunden Menschen schleust dieses Transportsystem den Fruchtzucker in die Dünndarmzel-

Abb. 5.7 Fruktose kann Beschwerden auslösen
(© elena_hramowa/stock.adobe.com)



len und damit in die Blutbahn. Wird der Fruchtzucker, der durch die Nahrung aufgenommen wird, nur teilweise oder gar nicht verwertet, so gelangt er bis in den Dickdarm. Dort wird der Fruchtzucker von Bakterien abgebaut, das führt zur Bildung von Gasen und Verdauungsbeschwerden. Betroffene können in der Regel kleinere Mengen an Fruchtzucker zu sich nehmen, ohne nennenswerte Beschwerden zu bekommen. Problematisch wird es, wenn zu viel Fruktose auf einmal aufgenommen wird und diese nicht im Dünndarm gespalten werden kann.

- Die Aufnahme von Fruktose und Zuckeraustauschstoffen (Diabetikerzucker, Xylit, Sorbit) findet auch bei intakter Dünndarmfunktion, also bei gesunden Menschen, nur in einem begrenzten Ausmaß statt und ist häufig die Ursache für Magen-Darm-Beschwerden.

Normalerweise können 35–50 g Fruchtzucker ohne Probleme gegessen werden. Durch die stark gestiegenen Mengen an Fruchtzucker in industriell hergestellten Produkten kann es bei grundsätzlich gesunden Menschen rasch zu einer Überforderung des Magen-Darm-Trakts kommen. So treten z. B. nach dem Genuss von Fruchtsäften ähnliche Symptome wie bei Fruktoseintoleranz auf.

Von einer Fruktosemalabsorption spricht man, wenn weniger als 25 g Fruktose aufgenommen werden können. Betroffene leiden also schon beim Verzehr kleiner Fruchtzuckermengen an den entsprechenden Folgen.

Die zweite Form der Fruktoseintoleranz ist eine seltene hereditäre (angeborene) Form. Hier fehlen den Betroffenen die Enzyme, die für den Fruktoseabbau benötigt werden. Somit darf keine Fruktose über die Nahrung aufgenommen werden, da das Enzym zur Weiterverarbeitung komplett fehlt. Diese erblich bedingte Unverträglichkeit kommt schon im Kindesalter zum Vorschein und wird ärztlich mit einer Spezialdiät behandelt. Glücklicherweise ist diese angeborene Stoffwechselerkrankung, die Leber- und Nierenschäden zur Folge hat, sehr selten. Zur Veranschaulichung ein Vergleich des *Journals für Ernährungsmedizin*: Wenn von 130.000 Einwohnern ungefähr 2000 an einer Fruktoseintoleranz leiden, liegt durchschnittlich bei einem davon eine hereditäre Fruktoseintoleranz vor.

5.1.8.2 Was passiert im Darm?

Zucker werden nach dem Verzehr im Magen-Darm-Trakt gespalten und dann als Einzelzucker im Dünndarm in das Blut aufgenommen. Dafür stehen verschiedene Glukosetransporter (GLUT) zur Verfügung, die nach dem Zeitpunkt ihrer Entdeckung durchnummeriert wurden. Der Einfachzucker (Monosaccharid) Fruktose wird bevorzugt über den Glukosetransporter Nummer fünf (GLUT 5) aufgenommen. Bei Fruktosemalabsorption ist dieser GLUT-5-Transporter defekt und dadurch die Aufnahme von Fruchtzucker eingeschränkt.

Fruchtzucker gelangt also mehr oder weniger unverdaut bis in den Dickdarm, wo er eigentlich nicht hingehört. Dort wird Fruktose von Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren, Wasserstoff und Kohlendioxid gespalten. Die Fettsäuren regen die Bewegung des Darms an, wodurch der Stuhldrang verstärkt und die Wahrscheinlichkeit für Durchfall erhöht wird. Außerdem erhöhen sie den osmotischen Druck und ziehen Wasser an, was ebenfalls zu Durchfall führen kann. In der Dickdarmschleife

sammeln sich die entstandenen Gase und führen dadurch zu einem aufgeblähten Bauch und/oder Übelkeit. Diese Gase entweichen dann durch Blähungen, oder sie gelangen über die Blutbahn zur Lunge, wo sie abgeatmet werden. Bei empfindlichen Menschen kann dies auch zu Schwindelgefühl führen.

Unverdaute Fruktose kann also massive Blähungen, Bauchkrämpfe oder Durchfall verursachen und Leber und Gehirn belasten.

5.1.8.3 Erhöhte Depressionsneigung durch Fruktosemalabsorption?

Wie beim Reizdarmsyndrom beobachtet man auch bei Menschen, die von Fruktosemalabsorption betroffen sind, häufig psychische Veränderungen. Die wissenschaftliche Bewertung ist noch nicht vollständig geklärt, aber Studien zeigen, dass bei Fruktosemalabsorption eine signifikant höhere Auffälligkeit von depressiven Verstimmungen zu beobachten ist als im Vergleich zu Personen mit normaler Fruktoseresorptionskapazität. Der Zusammenhang liegt vermutlich darin, dass Fruktose mit der Aminosäure Tryptophan unlösliche Komplexe bildet, die der Körper nicht weiterverarbeiten kann. Der Körper benötigt aber Tryptophan zur Produktion des „Glückshormons“ Serotonin, welches dadurch nicht mehr in ausreichender Menge erzeugt werden kann. Die unzureichende Tryptophanversorgung führt somit zu einer verminderten Synthese von Serotonin und dadurch zu Depressionssymptomen und dem Symptom „Süßhunger“. In Studien wurde gezeigt, dass eine fruktosereduzierte Diät frühe Anzeichen von Depressionen bessern kann. Zusätzlich hat man festgestellt, dass der Folsäuregehalt bei Patienten mit Fruktoseintoleranz niedriger ist als bei Personen ohne diese Intoleranz. Direkte Folgen eines Folsäuremangels sind eine verstärkte Depressionsneigung, Reizbarkeit sowie Konzentrationsschwäche.

5.1.8.4 Wie wird Fruktoseintoleranz diagnostiziert und was können Sie selbst tun?

Ansprechpartner bei Verdacht auf eine Fruktoseintoleranz ist der Hausarzt oder ein Facharzt für Innere Medizin, der auf Erkrankungen des Verdauungstraktes spezialisiert ist (Gastroenterologe), oder eine entsprechend ausgebildete Diätologin oder Ernährungsberaterin. Zu einer Untersuchung gehört auch eine ausführliche Anamnese, wo z. B. folgende Fragen gestellt werden:

- Haben Sie oft Blähungen, Bauchschmerzen oder Völlegefühl?
- Gibt es unregelmäßige Stuhlveränderungen wie Durchfall oder Verstopfung?
- Haben Sie einen Zusammenhang mit bestimmten Lebensmitteln entdeckt?
- Bessern sich die Symptome, wenn Sie auf diese Lebensmittel verzichten?
- Liegt bei einem Familienmitglied eine Fruktoseintoleranz vor?
- Haben Sie weitere Unverträglichkeiten oder Allergien, z. B. Laktoseintoleranz?

Besteht der Verdacht, wird in der Regel ein Atemtest (H_2 -Atemtest) durchgeführt. Für ein aussagekräftiges Ergebnis sollten Sie nüchtern sein. Sie können sich das so ähnlich wie bei einem Alkoholttest bei einer Polizeikontrolle vorstellen: Alle 30 Minuten wird in ein Röhrchen gepustet und die abgeatmete Luft gemessen. Die Testperson erhält dazu vorher eine bestimmte Fruktosemenge verabreicht. Die in

den Dickdarm gelangte Fruktose wird von der Mikroflora u. a. zu Wasserstoff abgebaut, der ins Blut übergeht, abgeatmet wird und gemessen werden kann. Dieses Verfahren wird in Allergieambulatorien oder Arztpraxen, die darauf spezialisiert sind, angeboten.

Ein Manko dieser Tests ist ähnlich wie beim Laktosetest die begrenzte Aussagekraft – bei 10–20 % der getesteten Personen ist das Ergebnis verfälscht (bei sogenannten Non-H₂-Producern), weil Bakterien den entstandenen Wasserstoff sofort verstoffwechseln und dieser nicht in der Atemluft gemessen werden kann.

Außerdem bleibt nach dem Test die große Frage: Was jetzt? Sehr häufig fehlen eine entsprechende Beratung und praxistaugliche Empfehlungen. Deshalb hier ebenfalls ein einfacher Weg, wie Sie selbst herausfinden können, ob Fruktose für Sie problematisch ist.

Wenn Sie bereits vermuten, dass Ihnen Obst, vor allem in Form von Fruchtsäften, nicht so guttun und dieses Darmbeschwerden auslöst, dann ist eine einfache Möglichkeit, dieses einmal für drei bis vier Tage einfach wegzulassen. Das bedeutet: kein Obst als Zwischenmahlzeit, keine Fruchtsäfte und idealerweise auch keine süßen Backwaren oder Fertigprodukte, die mit Fruchtzucker gesüßt sein könnten. Wenn die Beschwerden besser sind, dann wissen Sie es. Wenn Sie einen Beweis möchten, dann trinken Sie am fünften Tag ein Glas Apfelsaft oder essen ein bis zwei Obstportionen.

Bei einer Fruktoseunverträglichkeit bekommen Sie Darmbeschwerden wie Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen.

Zur Erinnerung: Wenn bereits das Weglassen von Obst und Fruchtsäften zu einer massiven Verbesserung der Beschwerden führt, dann ist eine fruktosearme Ernährung genau das Richtige für Sie. Vitamine und Mineralstoffe sind auch im Gemüse enthalten!

5.1.8.5 Fruktosearme Ernährung – so geht es!

Ist der Befund positiv, so hilft zu Beginn eine radikale Ernährungsumstellung. Das bedeutet, dass für zwei Wochen Fruktose vollständig gemieden werden sollte. Wird die Diät eingehalten, so verschwinden bei den meisten Betroffenen die Beschwerden komplett oder verringern sich zumindest sehr stark. Durch eine langfristige oder lebenslange Fruktosekarenz sinkt allerdings auch die Bildung des GLUT-5-Transporters weiter, weshalb diese nicht zu empfehlen ist.

Sobald sich die Beschwerden gebessert haben, wird eine fruktosemodifizierte Ernährung empfohlen, wodurch nach und nach die Verträglichkeit von Fruktose gesteigert wird. Dabei wird durch eine veränderte Zusammenstellung der Mahlzeiten sowie durch Anhebung der Fett- und Proteinmenge eine verbesserte Aufnahme der Fruktose im Dünndarm erreicht. Fruktosefreie Empfehlungen, die sich am Fruktosegehalt der Nahrung orientieren, sind nicht zielführend (Nichterl 2020).

Wie schaut nun eine (strikte) Diät aus? Gönnen Sie Ihrem Magen-Darm-Trakt Erholung mit zwei Wochen fruktosearmer Kost. Ebenso wichtig ist ein völliger Verzicht auf Zuckeralkohole wie Süßstoffe oder Zuckerersatzstoffe wie Sorbit, Mannit, Xylit (= Birkenzucker). Diese nutzen – wie die Fruktose – eben-



Abb. 5.8 Fruktosearme Kost (© Dionisvera/stock.adobe.com)

falls den GLUT-5-Transporter, machen ihr so Konkurrenz, und die Beschwerden werden verstärkt.

In der Praxis bedeutet das: kein Obst, Verzicht auf manche Gemüsesorten (Kohl-, Lauch- und Krautgemüse).

Gegessen werden dürfen: Fisch, Fleisch, Geflügel, Reis, Kartoffeln, Polenta sowie gekochte Gemüsesorten wie Karotten, Zucchini, Tomaten, Mangold, Brokkoli etc. (Abb. 5.8).

Ab der dritten Woche ist das Ziel, Ihre individuelle Toleranzschwelle herauszufinden. Außerdem ist es hilfreich, mit cleveren Kombinationen zu arbeiten. Dabei haben sich folgende Strategien als sehr praktikabel erwiesen:

Unterstützen Sie die Resorption von Fruktose durch die gleichzeitige Aufnahme von Glukose (Traubenzucker). Fruktose ist einerseits als Einzelzucker in Früchten, aber auch gemeinsam mit Traubenzucker (Glukose) in gewöhnlichem Haushaltszucker (Saccharose) vorhanden. Dieser Zweifachzucker wird zunächst in Frucht- und Traubenzucker gespalten und dann durch die Zuckertransporter im Darm aufgenommen. Dabei stimuliert Traubenzucker den Glukosetransporter GLUT-5, sodass auch Fruchtzucker besser aufgenommen werden kann. Aus diesem Grund wird Haushaltszucker, obwohl darin Fruchtzucker enthalten ist, auch bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit meistens gut vertragen.

Für die Praxis bedeutet das: Obst ist für viele Menschen gekocht besser verträglich als roh. Probieren Sie Zubereitungen wie Apfelkompott, Marillen- (Aprikosen-) oder Zwetschenröster und bereiten Sie das Kompott mit 1–2 Teelöffel Traubenzucker zu. Der Traubenzucker (Glukose) stimuliert den GLUT-5-Transporter bzw. verdünnt den Fruchtzucker. Wenn Sie Backwaren zubereiten, nehmen Sie bitte den ganz normalen Haushaltszucker und verzichten Sie auf Zuckeraustauschstoffe wie Xylit (Birkenzucker).

Sehr hilfreich ist es, einzelne Mahlzeiten clever zu kombinieren. Mahlzeiten mit Fruchtzucker sollten immer in Kombination mit Fett und Eiweiß erfolgen. Mehr Fett und Eiweiß in der Mahlzeit verzögern die Verdauung von Fruchtzucker, so ge-

langen immer nur kleine Mengen Fruchtzucker in den Dickdarm, und ein reduzierter GLUT-5-Transporter kommt besser damit zurecht. Beispiele dafür sind ausgewogene Mahlzeiten mit Gemüse, Fisch, Fleisch oder anderen Proteinquellen, bekömmliche Beilagen wie Kartoffeln oder Reis und als Nachtisch Obst oder andere Fruchtzubereitungen. Obst als Nachtisch ist wesentlich besser verträglich als Obst als Zwischenmahlzeit.

Fazit: Es wäre falsch, völlig auf Fruktose zu verzichten. Eine fruktosefreie Kost würde zwar anfänglich die Symptome der Fruktoseintoleranz verbessern. Bei längerer Fruchtzuckerabstinenz vermindert sich allerdings die Zahl der Zuckertransporter im Darm. Kleine Fruchtzuckermengen, die anfangs noch gut vertragen wurden, können dann schon Symptome verursachen. Anfänglich sollten also die fruktosehaltigen Lebensmittel lediglich reduziert werden. Nach einem bestimmten Diätplan kann die Fruchtzuckermenge später kontinuierlich gesteigert werden. Dabei kommt es in einigen Fällen sogar zum vollständigen Verschwinden der Fruktoseintoleranz.

Für die individuelle Verträglichkeit sind verschiedene Faktoren wie Reifegrad, Lagerung, Verzehrmenge, Sorte etc. ausschlaggebend. Einen Richtwert geben Tabellen mit Angaben zum Fruchtzuckergehalt in einzelnen Lebensmitteln. Die Werte in diesen Tabellen sind aus Mittelwerten berechnet. Da es bei den meisten Produkten zu natürlichen Schwankungen kommen kann, sind diese Werte nur als Faustregel zu sehen.

Aussagekräftiger sind Tabellen, in denen das Verhältnis Glukose/Fruktose angegeben ist. Ist der Wert 1,0 oder größer, ist meist eine sehr gute Verträglichkeit gegeben. Diese Obst- und Gemüsesorten bereichern die Auswahl und unterstützen langfristig eine ausgewogene Ernährung!

5.1.9 Werden chronische Verdauungsbeschwerden zur Volkskrankheit?

Der Bauch tut weh. Durchfall, Blähungen und Übelkeit sind immer häufigere Beschwerden unserer Gesellschaft. Neben Allergien und Unverträglichkeiten werden Reizdarmsyndrom, chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder Leaky-Gut-Syndrom immer häufiger. Was sagt die integrative Ernährung dazu? Was ist aus westlicher Sicht zu beachten? Und wie können Betroffene im Alltag damit zurechtkommen?

Meist beginnt es mit immer häufigeren Verdauungsproblemen: Blähbauch, Durchfall, Unwohlsein oder Völlegefühl. Glaubt man den Zahlen, dann leidet bereits jede vierte Frau unter Verdauungsbeschwerden, in der Stadt noch öfters als am Land. Unsicherheit macht sich breit. Sind Lebensmittel der Übeltäter? Oder ist es doch die Psyche? Die Beschwerden sind ein Spezifikum in Europa und in der westlichen Welt.

Für unser Wohlbefinden ist das Verdauungssystem entscheidend, im Grunde ist es ein unbekanntes „Wesen“. Nach und nach steigt zwar das Wissen um die Komplexität, und immer konkreter werden die Erkenntnisse, was genau das Verdauungssystem eigentlich leistet: Es denkt, fühlt, lenkt, verdaut und wehrt ab. Der Sitz der

Gesundheit im Darm ist inzwischen unumstritten, wir wissen von der Verbindung zu den Emotionen, hören auf unser Bauchgefühl und schätzen unser Darmhirn.

Die Vielzahl der Funktionen zeigt auch, wie empfindlich der Darm ist. Viele Befindlichkeitsstörungen, die auf den ersten Blick nicht mit dem Magen-Darm-Trakt zusammenhängen, haben aber hier ebenfalls ihre Ursachen: chronische Müdigkeit, Infektanfälligkeit, rheumatische Probleme, Hautunreinheiten etc. Der Darm ist hochsensibel. Er beherbergt mehr Bakterien, als der gesamte menschliche Körper an Zellen besitzt. Vieles spricht dafür, dass eine fehlerhaft zusammengesetzte Bakterienbesiedelung im Darm (Darmflora) an der Entstehung von chronischen Verdauungsbeschwerden beteiligt ist.

5.1.10 Diagnose Reizdarmsyndrom

Bis zu einem Viertel der Bevölkerung – Frauen doppelt so häufig wie Männer – leiden an einem Colon irritabile, was die lateinische Bezeichnung für Reizdarmsyndrom (RDS) ist. Weitere Synonyme für RDS sind: Irritable Bowl Syndrom (IBS), spastisches Kolon, Reizkolon, irritables Kolon oder funktionelle Magen-Darm-Beschwerden. „Funktionell“ bedeutet, dass die normale Organfunktion zwar gestört ist, es aber keine Veränderungen der Organstrukturen gibt oder gar eine bösartige Krankheit als Ursache der Beschwerden vorliegt.

Betroffene sind meist zwischen 20 und 40 Jahre alt, und es gibt viele Varianten des Syndroms. Die einen leiden vor allem an Schmerzen und Krämpfen, die anderen unter Durchfall, und wieder andere plagt eine chronische Verstopfung. Auch wechselhafte Stühle sind häufig. Schulmedizinisch wird RDS als eine durch funktionelle Darmbeschwerden im Sinne von Stuhlregulationsstörungen infolge einer gestörten Darmmotilität (muskuläre Bewegung) bzw. Darmsekretion hervorgerufene und charakterisierte Erkrankung ohne einen nachweisbaren organischen Befund (Ausschlussdiagnostik) bezeichnet. Das ergibt ein relativ unscharf definiertes, gastroenterologisches Krankheitsbild mit diffusen abdominalen Beschwerden, die oft den psychosomatischen Erkrankungen zugeordnet wird.

Bevor die Diagnose RDS gestellt wird, müssen organische Erkrankungen ausgeschlossen werden. In der Regel erfolgen eine ausführliche Anamnese und eine körperliche Untersuchung. Mit Tests wird der Stuhl auf Blut oder Krankheitserreger untersucht, auch eine Sonografie der Bauchorgane kann wichtige Hinweise geben. Bei Verdacht auf bösartige Erkrankungen oder um einfach sicher zu gehen, werden auch Darmspiegelungen durchgeführt.

Mit RDS werden Patienten diagnostiziert, die chronische (länger als drei Monate) anhaltende Beschwerden haben, die vom Darm ausgehen und mit Stuhlunregelmäßigkeiten einhergehen können. Die Beschwerden sind außerdem so stark, dass der Patient Hilfe sucht, sich Sorgen macht und die Lebensqualität spürbar eingeschränkt ist. In älteren Definitionen von RDS galt auch, dass zwei der folgenden Merkmale erfüllt sein müssen: Besserung der Beschwerden nach dem Stuhlgang, Schmerzen gehen mit Veränderung der Stuhlfrequenz (zu häufig oder zu selten) einher oder Schmerzen gehen mit einer Veränderung der Stuhlkonsistenz einher.

Dann gibt es noch Nebenkriterien, die aber nicht zwingend auftreten müssen, wie z. B. Schleimbeimengungen im Stuhl, Blähungen, Verkrampfungen, Völlegefühl, starkes Pressen notwendig, Gefühl der unvollständigen Entleerung nach dem Stuhlgang oder plötzlich einsetzender Stuhlgang (imperativer Stuhldrang). Ein weiterer Anhaltspunkt ist ein verbessertes Empfinden bei längerer Entspannung (z. B. im Urlaub) und eine Verschlimmerung unter Stress. Typisch für ein RDS ist auch eine Beschwerdefreiheit nach einer Darmspiegelung. Durch die Untersuchung wird der Darm gedehnt und entkrampft, durch die vorausgehende Darmentleerung wurden außerdem Substanzen und ungünstige Darmbakterien entfernt, die die Beschwerden normalerweise auslösen oder verstärken.

Die Ursachen für den Reizdarm sind schulmedizinisch nicht genau bekannt. Man vermutet eine Kommunikationsstörung zwischen Gehirn und Darm, aber auch falsches Ernährungsverhalten, eine genetische Komponente und Stress werden damit in Zusammenhang gebracht. Die Symptome sind stärker ausgeprägt in Zeiten körperlicher und/oder seelischer Belastung. In Studien werden immer wieder Teilerkenntnisse gewonnen wie z. B. dass etwa ein Drittel der Patienten einen Gallensäure-Malabsorptionsstörung hat, d. h., Gallensäure wird nicht aus dem Dünndarm aufgenommen und gelangt in den Dickdarm, wo sie zu Durchfall führt. Durch ein Medikament, welches die Gallensäure bindet, kann man eventuell den Durchfall stoppen, aber wie gesagt, das betrifft nur einen kleinen Teil der Patienten.

In der Praxis ist RDS häufig eine Verlegenheitsdiagnose, wenn keine organischen Auslöser oder Ursachen auffindbar sind. Der Leidensdruck mit Reizdarmbeschwerden ist groß, und die Lebensqualität wird stark beeinträchtigt (Abb. 5.9). Auch gesundheitsökonomische Auswirkungen sind enorm, Berechnungen sprechen von 24 Fehltagen in Schule und Arbeit pro Jahr. Auffällig ist, dass häufig vegetativ labile Personen mit emotionalen Spannungszuständen davon betroffen sind. Eine jahrelange Verwendung von Abführmitteln und Protonenpumpenhemmern (Mittel gegen Sodbrennen, Gastritis) scheint ebenfalls ein Auslöser zu sein. Leider kommt es auch vor, dass Lebensmittelunverträglichkeiten nicht erkannt werden, deshalb sollten RDS-Patienten auch systematisch auf Allergien und Unverträglichkeiten getestet werden. Was mir noch wichtig ist zu betonen: Auch wenn psychische Fakto-

Abb. 5.9 Der Leidensdruck bei Reizdarm-Beschwerden ist groß (© Adiano/stock.adobe.com)



ren die Ursachen verstärken können, gilt es darauf zu achten, dass nicht alles auf die Psyche abgewälzt wird. Oft sind Depressionen die Folge der Erkrankung und *nicht* die Ursache. Aber eine gute Nachricht gibt es zumindest: Das Risiko für Darmkrebs ist bei RDS laut derzeitigem Wissenstand nicht erhöht. Und – schon ein kleiner Vorgriff auf den Therapieansatz: RDS steht auf der Indikationsliste der WHO für TCM-Anwendungen.

5.1.10.1 Ernährungstherapie bei RDS und chronischen Verdauungsbeschwerden

Viele Betroffene suchen Unterstützung in der Ernährungsberatung. Wir ErnährungsberaterInnen nehmen uns in der Regel ausreichend Zeit und versuchen gemeinsam mit den Betroffenen einen praktikablen Weg für einen ausgewogenen Essalltag zu finden. Letztendlich sind wir aber auf die kooperative Mitarbeit der Betroffenen angewiesen. Wenn schulmedizinisch oder organisch kein Auslöser gefunden wurde, konzentrieren wir uns voll auf den Ernährungsalltag. Wegen der Vielzahl an möglichen Auslösern der Beschwerden ist es sinnvoll, ein Ernährungstagebuch zu führen, mit denen der „Feind“ eingekreist wird. Betroffenen wird abverlangt, dass sie mitdenken und sich konsequent selbst beobachten. Im Grunde müssen sie Teil des „therapeutischen Teams“ werden und auch wissenschaftliche Neugier entwickeln. Wenn das geschieht, ist die Chance auf Erfolg groß. Sobald der Auslöser bekannt ist und der Betroffene es schafft, die Ernährung dahingehend umzustellen, dass der Auslöser vermieden werden, dann verschwinden die Symptome binnen kürzester Zeit, oft von einem Tag auf den anderen, und die Erleichterung ist groß.

Falls eine Unverträglichkeit oder Allergie gefunden wird, ist zwar anfangs die Erleichterung groß, weil endlich der Grund für die Beschwerden gefunden ist. Aber die Diagnose alleine ist noch lange nicht das Heilmittel. Denn damit beginnt erst die Arbeit für die Betroffenen. Sie müssen Ernährungseinschränkungen in Kauf nehmen, manchmal erst lernen zu kochen und Verantwortung für ihre Nahrungsversorgung zu übernehmen – der Alltag wird mühsam und aufwendig, zumindest wird das anfangs so empfunden. Wenn durch die Ernährungsumstellung nach und nach Verbesserungen spürbar werden, dann steigt in der Regel die Bereitschaft, mehr Verantwortung für die eigene Versorgung mit Lebensmitteln zu übernehmen. Wichtig ist, die Freude am Essen und die Genussfähigkeit zu erhalten. Sehr einseitig sind oft die gut gemeinten schulmedizinischen bzw. „westlichen“ Ernährungsempfehlungen: Den Betroffenen wird langweilige/fade Schonkost empfohlen, mit hoch raffinierten Zutaten und Auszugsmehlen. Dazu gedünstetes Gemüse und Milchprodukte (zum Aufbau der Darmflora), wobei Letztere häufig als eigentliche Auslöser der Beschwerden übersehen werden.

5.1.10.2 Die drei Plagen für den Magen

Neben einer Unverträglichkeit von Laktose (Milchzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) sind glutenhaltige Lebensmittel häufige Auslöser für Beschwerden bei RDS. Die Fachbegriffe dafür lauten Fruktose- und Laktoseintoleranz bzw. glutensensitives Reizdarmsyndrom, wobei bei allen drei Beschwerdebildern nicht ganz

klar ist, was zuerst da war. Bildet der ständig überreizte Darm als Überforderung die Unverträglichkeit auf Laktose, Fruktose und/oder Gluten aus, oder sind die Intoleranzen die Ursache, dass der Darm gereizt wird? Für die Betroffenen ist es letztendlich egal – Hilfe muss her. Da es in der Praxis im allgemeinen Sprachgebrauch immer wieder zu Verwechslungen von Allergien und Intoleranzen kommt, siehe auch Abschn. 5.1.5 folgt nochmals eine kurze Abgrenzung bzw. Erklärung. Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -intoleranz ist eine Reaktion des Körpers auf den Verzehr eines bestimmten Lebensmittelbestandteils, unabhängig vom Immunsystem. Der entscheidende Unterschied zu einer echten Nahrungsmittelallergie liegt darin, dass sich die Unverträglichkeitsreaktionen vorwiegend innerhalb des Verdauungstrakts abspielen. Meist fehlt es an bestimmten Enzymen, die für den Abbau bestimmter Nahrungsbestandteile notwendig sind. Außerdem hängt die Verträglichkeit von der Menge ab, wohingegen bei einer echten Allergie kleinste Spuren des auslösenden Nahrungsmittels für das Auftreten von Beschwerden ausreichen. Bei entsprechender Ernährungsumstellung und Meiden des Lebensmittels für einige Wochen kann sich das Verdauungssystem soweit erholen, dass langfristig kleine Mengen des auslösenden Lebensmittels durchaus vertragen werden. Bei einer echten Allergie wird die Immunreaktion bestehen bleiben und vor allem bei schweren Allergien (wie z. B. Erdnussallergie) muss das Lebensmittel (Allergen) strikt gemieden werden.

5.1.10.3 Macht Getreide krank?

Neben Laktose und Fruktose gibt es einen weiteren häufigen „Übeltäter“: Gluten, ein Eiweißbestandteil im Getreide. Unter Fachleuten etabliert sich nach und nach die Diagnose „glutensensitives RDS“, sinnvollerweise mit dem Nachsatz „ohne Zöliakie“ (Abb. 5.10). Das ist zwar zum derzeitigen Zeitpunkt noch keine offizielle Diagnose, aber als Behandlungsansatz bringt eine glutenarme Dauerernährung häufig große Verbesserungen für die Betroffenen. In der Praxis empfiehlt sich einen 10- bis 14-tägige Ernährungsumstellung, bei der Brot, Obst und Milchprodukte einmal strikt gemieden werden. Das kann z. B. eine Getreidekur auf Basis von Getreide ohne Gluten wie Reis oder Hirse, kombiniert mit Geflügel/magerem Fleisch, be-

Abb. 5.10 Glutensensitivität ist weit verbreitet
(© LIGHTFIELD
STUDIOS/stock.
adobe.com)



kömmlichen Gemüsesorten (Zucchini, Karotten, Fenchel, Kürbis...), pflanzlichen Eiweißquellen wie roten Linsen und Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Pflanzenölen sein. Sobald eine Besserung der Beschwerden auftritt, werden nach und nach einzelne Lebensmittel „getestet“, z. B. die Erweiterung mit Obst in Form von Apfelkompott. Häufig zeigt sich dann, dass doch nicht die üblichen „Verdächtigen“ wie Milch oder Obst Schuld an den Beschwerden waren, sondern dass es sich um eine Brot- und Getreideunverträglichkeit handelt.

Die Entstehung solcher Unverträglichkeiten hängt oft einfach damit zusammen, dass sehr einseitig Brot und Gebäck als Mahlzeiten gegessen werden, gekochtes Essen immer seltener auf den Tisch kommt und der Körper mit der Einseitigkeit schlicht überfordert ist. Ein weiterer Grund ist, dass die Qualität von Brot und Gebäck weit davon entfernt ist, was ursprünglich hergestellt wurde. Vollkorn ist „modern“, die Kleie und darin enthaltenen Phytine, ATIs (Amylase-Trypsin-Inhibitoren, siehe unten) machen aber Menschen mit schwacher Verdauung Probleme. Außerdem gibt es heute kaum mehr eine längere Sauerteigführung für den Teig, heute muss es schnell gehen, eine Unzahl an Backtriebmitteln und technischen Hilfsmitteln wird eingesetzt, ohne dass wir wissen, welche Auswirkung diese auf unser Verdauungssystem haben. Getreide hat heutzutage eine andere Zusammensetzung, die Züchtungsmethoden setzen auf einen hohen Glutenanteil, damit Brot und Gebäck schön luftig wird. In anderen Kulturkreisen, in denen Kartoffeln, Mais oder Reis die Hauptquellen für Kohlenhydrate darstellen, treten Reizdarm und Verdauungsprobleme seltener auf.

WGA und Amylase-Trypsin-Inhibitoren

Neben Gluten werden weitere Inhaltsstoffe von Getreide in den letzten Jahren als Auslöser der sogenannten „Weizensensitivität“ diskutiert. WGA („wheat germ agglutinin“) auch bekannt als Weizenkeimlektin, dient im Getreide als Fraßschutz und scheint bei empfindlichen Personen bzw. bei einem übermäßigen Verzehr von Weizen(produkten) die Darmschleimhaut zu schädigen und begünstigt die Ansiedlung ungünstiger Bakterien. Außerdem steigern WGA die Histaminausschüttung und begünstigen allergische Reaktionen.

Die Forschungsergebnisse sind noch uneinheitlich, vermutlich spielen individuelle Veranlagung, der Immunstatus, die Zusammensetzung des intestinalen Mikrobioms und die Zubereitung der Lebensmittel eine relevante Rolle. Viele Lektine werden durch Kochen oder lange Sauerteigführung inaktiviert. Gekochtes, bekömmliches Essen ist deshalb auf jeden Fall hilfreich im Gegensatz zu häufigen Brotmahlzeiten und kalten Rohkostgerichten.

Ein zweiter Inhaltsstoff, der bei chronischen Darmerkrankungen Beachtung findet, sind Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI). Diese Gruppe von Proteinen kommt ebenfalls in Weizen und verwandten Getreidearten vor. Ähnlich wie WGA dienen sie als Fraßschutz, sie hemmen den Eiweißabbau im Getreidekorn und wehren Parasiten und Schädlinge ab. ATIs sind bei Verzehr sehr resistent gegenüber dem Verdauungsvorgang im menschlichen Darm, die Proteinverdauung ist herabgesetzt, sie sind auch als ursächliches Allergen der

Mehlstauballergie („Bäckerasthma“) bekannt. Laborversuche bestätigen, dass ATIs das angeborene Immunsystem über den Toll-like Rezeptor 4 (TLR4) aktivieren. Sie aktivieren dendritische Zellen, Makrophagen und Monozyten, und präklinische Untersuchungen zeigen Hinweise, dass die ATIs in Weizen und anderen glutenhaltigen Getreidearten stärkere Entzündungsreaktionen im Darm hervorrufen als ATIs in glutenfreien Lebensmitteln (Zevallos et al. 2017). Moderne Hochleistungsweizensorten enthalten züchtungsbedingt wesentlich mehr ATIs als alte Getreidesorten. Es gibt Einkornsorten, die praktisch ATI-frei sind. Generell muss von sorten- und anbauspezifischen Unterschieden ausgegangen werden, Dinkel ist nicht automatisch glutenarm oder ATI-arm, und es fehlen bislang Listen, aus denen man den ATI-Gehalt von Lebensmitteln entnehmen könnte. Ein Ernährungstagebuch mit Dokumentation der individuellen Verträglichkeit ist deshalb eine gute Unterstützung.

5.1.10.4 Reizdarmsyndrom aus Sicht der integrativen Ernährung

Die Beschwerdebilder bei RDS können grob auf eine Disharmonie im Funktionskreis Leber und Gallenblase, einhergehend mit einer Qi-Stagnation, zusammengefasst werden. Häufig findet sich ein Übergreifen eines gestauten, stagnierenden Leber-Qi auf die Verdauungsorgane bei einer gleichzeitig residierenden inneren Kälteproblematik (Milz-Yang-Mangel).

Die Aufgabe des Leber-Qi liegt in der Generierung, Steuerung und Regulation eines gleichmäßigen, freien, d. h. harmonischen Flusses aller Energien, Körpersäfte, Emotionen in alle Richtungen des Organismus. Wenn dieser Leber-Qi-Fluss durch exogene und endogene pathogene Faktoren wie beispielsweise durch dauernde emotionale Anspannung, Stress, unkontrollierten Ärger, Zorn und/oder unterdrückte Wut gebremst oder behindert wird, treten Blockaden auf. Aber auch Ernährungsaspekte müssen bei der Entstehung einer Leber-Qi-Problematik mitberücksichtigt werden. Ein ungesundes Essverhalten mit viel zu üppigen, fetthaltigen Nahrungsmitteln (gesättigten Fettsäuren), ein übermäßiger Alkoholkonsum und Verzehr von heißen Speisen oder hitzefördernde Garmethoden wie z. B. Grillen, Braten und Rösten, Fast Food, Fertigprodukte mit Zusatz-, Farb- und Konservierungsstoffen, ein Übermaß an sauren Lebensmitteln und Getränken sowie ein unregelmäßiger und von Hektik bestimmter Rhythmus der Mahlzeiten führen ebenso zu Störungen im Energiefluss der Leber. Begleitend findet sich bei allen RDS-Patienten bzw. bei Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten eine „schwache Mitte“. In übertragenem Sinne ist damit ein geschwächter Verdauungstrakt gemeint (Milz-Qi-Mangel oder Feuchtigkeit in der Milz). Befeuchtende und kühlende Lebensmittel wie Milchprodukte oder Rohkost und ein Übermaß an Vollkornprodukten verschlechtern naturgemäß die Symptomatik. Das ist der Grund, warum westliche Ernährungsempfehlungen hier meist zu kurz greifen. Eine individuelle, integrierte Vorgehensweise ist eine erfolgsversprechende Alternative, braucht aber Konsequenz und Geduld von Betroffenen. Möglichst oft frisch gekochtes, bekömmliches Essen, welches die „Mitte stärkt“ und bekömmlich ist, sind der Schlüssel zum Erfolg - siehe auch Abschn. 2.4.3. Detoxtage, Kartoffel- oder Getreidetage können ein guter Einstieg sein, um das Verdauungssystem zu stärken, siehe Abschn. 3.7 und Stärken des Milz Qi, siehe Rezepte und Tipps Abschn. 3.2.1.

Empfehlungen bei chronischem Durchfall aufgrund von „schwacher Mitte“, Kälte, Feuchtigkeit**Chronischer Milz-Qi-Mangel führt zu Milz-Yang-Mangel**

- Symptome: Kältesymptome (wässriger Stuhl, unverdaute Lebensmittel)
- Zu meiden: Rohkost, Zitrusfrüchte, Sprossen, Süßigkeiten, kalte Zutaten wie Tomaten, Spinat, Tofu, Algen, kalte Getränke, Milchprodukte
- Therapie: wärmen, wärmende Kräuter wie Ingwer, Ginseng, Muskat, Reis, Heidelbeeren getrocknet/als Saft, Hafer, Lauch, Melanzani (Auberginen), Maroni (Esskastanien), Eier, Sonnenblumenkerne, Umeboshi, Adzuki-bohnen, Süßreis, Champignons, Yamswurzel, Süßkartoffeln, Karotten, Buchweizen

Feuchtigkeit und Schleim schwächen „Mitte“

- Symptome: Ödeme, Zysten, Pilzbelastung, Parasiten, Fäulnisbakterien, Amöben, Gelenkschmerzen, Taubheitsgefühle, Schwellungen, Schleim in Oberen Erwärmer (Lunge, Herz)
- Mitte betroffen: Schweregefühl im Kopf, Appetitmangel, aufgeblähter Bauch, wässriger Stuhl, Zunge dick, ölig, gelber Belag
- Tendenz zur Stagnation, Feuchtigkeit hängt oft mit Pilzen und Parasiten zusammen
- Therapie: Ausleiten von Feuchtigkeit und Schleim, z.B. mit Getreidekur oder Detox-Tagen, siehe Abschn. 3.7 und Stärken des Milz Qi, siehe Rezepte und Tipps Abschn. 3.2.1.

Leber-Qi-Stagnation

- Symptome: Pulsdiagnose, gerötete Zungenränder, Spannungs- oder Völlegefühl, wandernde Schmerzen im Abdomen, muskuläre Verspannungen, Globusgefühl im Hals, PMS (bei Frauen), Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Meteorismus, Verstopfung und Durchfall im Wechsel
- Therapie: Wiederherstellung des freien Flusses der aktiven Energien im Körper, Stagnation beseitigen, Leber besänftigen, Stärkung der Milz, Leber-Qi bewegen, regulieren und verteilen, innere Kälte wärmen bzw. vertreiben, Tonusregulation der Darmwandmuskulatur, Qi der Milz (Verdauungskraft) stärken
- Bei Hitzezeichen: Datteln, Himbeerblätterttee, Majoran, Minze, Brennnessel

Disharmonie Leber-Milz

- Fülle- und Leere-Komplex, Leber-Qi-Stagnation attackiert Milz
- Symptome: intermittierende Bauchschmerzen und Durchfall, ausgelöst durch Stress, wenig Bauchschmerzen nach Stuhlgang, wenig Appetit, aufgebläht und Schmerzen nach dem Essen, Zunge blass/geschwollen, Zahneindrücke, weißer Belag, Puls schwach, dünn
- Wenn Feuchtigkeit dabei: Müdigkeit, breiiger Stuhl
- Therapie: Leber-Qi regulieren, Milz-Qi stärken, Leber und Milz harmonisieren

Disharmonie Leber-Magen

- Fülle- und Hitze-Syndrom
- Leber-Qi attackiert den Magen: intermittierende Bauchschmerzen und Verstopfung, ausgelöst durch Stress, wenig Bauchschmerzen nach Stuhlgang
- Leber-Qi regulieren, Leber und Magen harmonisieren
- Kann zu Magen-Yin-Mangel führen: trockener Mund, rote Zunge, Durst

Milchsauervergorene Zutaten wie Umeboshi-Pflaume, Sushi-Ingwer, Brottrunk, Tamari, Shoyu, Sauerkraut(saft) unterstützen den Aufbau der Darmflora. Bitterstoffe aus Artischocken, bitteren Blattsalaten, Majoran, Wermut, Kurkuma und Beifuß helfen bei der Regulierung des Leber-Qi und unterstützen bei der Fettverdauung (Tab. 5.2).

5.1.11 Die FODMAP-Methode

Ich erinnere mich an den Aha-Moment vor etwa zehn Jahren, als ich zum ersten Mal von der „Low-FODMAP-Diät“ der Monash University und Central Clinic School in Australien gehört habe. Endlich hatte das Konzept, das seit vielen Jahren in der Ernährungsberatung von Menschen mit chronischen Darmbeschwerden funktionierte und welches im genau genommen mit ihnen – im Versuch-und-Irrtum-Verfahren – entwickelt hatte, einen Namen: FODMAP. Dankbar verschlang ich sämtliche Literatur zum Thema, und ich verstand auf einmal auch, warum mein Wissen der TCM mich manchmal in die Irre geführt hat. FODMAP war endlich die Erklärung, warum Menschen auf Rote Rübe oder Gerste (beide Zutaten enthalten FODMAPs) mit Beschwerden reagierten, obwohl ich in meiner TCM-Ausbildung gelernt hatte, wie wichtig diese

Tab. 5.2 Empfehlungen für eine Ernährungstherapie bei RDS und chronischen Verdauungsbeschwerden – Auswahl an unterstützenden Lebensmitteln

Mehr davon	Weniger davon
Reis, Hirse, Dinkel, Polenta, Buchweizen, Quinoa	Brot, Gebäck
Adzukibohnen, rote Linsen, Kichererbsen (z. B. Hummus)	
Bittere Blattsalate, Chicorée, Mangold, Radicchio, Rettich, Spinat, Kürbis, Löwenzahn, Stangensellerie, Chinakohl, Lauch, Fenchel, Karotten	
Gemüse gekocht, gedünstet bevorzugen, Blattsalate als Beilage OK	Tomaten, Gurken, Ananas, Kiwi, Melonen, Mango, Zitrusfrüchte, Rohkost meiden
Leinöl, hochwertige Pflanzenöle	Fette Lebensmittel, tierische Fette
	Joghurt, Zucker
Basilikum, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Kurkuma, Koriander, Kardamom, Safran, Zitruschalen, Muskat, Meerrettich, Wermut, Fenchel, Kümmel, Anis, Minze, Ingwer	Knoblauch, Chili, scharfe Currymischungen
Heißes Wasser, Jasmintee, Ingwertee, Mariendisteltee, Melissentee	Mineralwasser, Alkohol
Kochen, dämpfen, dünsten, blanchieren, Suppen (!)	Grillen

Zutaten in der Ernährungstherapie sind. Aber am besten eines nach dem anderen. Lesen Sie mehr über FODMAP und warum es sich lohnt, das Konzept in die Ernährungstherapie zu integrieren. Die Low-FODMAP-Ernährung ist heute eine etablierte Methode zur Symptombehandlung von Reizdarmpatienten und unterstützt bei chronischen Verdauungsbeschwerden (Barrett 2013).

- FODMAP ist ein Akronym und steht für F = fermentierbare O = Oligosaccharide D = Disaccharide M = Monosaccharide A = and P = Polyole (Storr 2009) (Abb. 5.11).

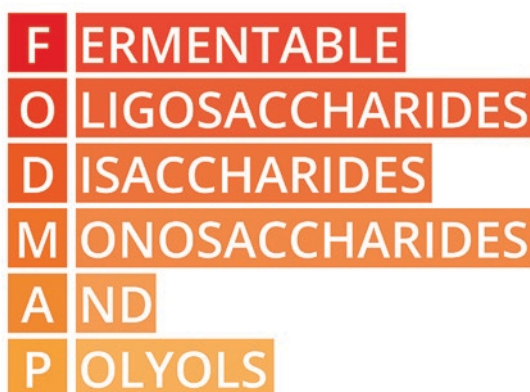
FODMAPs umfassen die Gruppe von Kohlenhydraten wie Fruktane, Galaktane, Fructooligosaccharide (FOS), Galactooligosaccharide (GOS), Laktose, Fruktose und die Zuckeralkohole Mannit, Sorbit, Maltit und Xylit. Diese Kohlenhydrate werden unter Einwirkung von Darmbakterien im Dickdarm fermentiert und zu kurzkettigen Fettsäuren (Acetat, Propionat und Butyrat) und Gasen (H_2 , CO_2 und CH_4) verstoffwechselt, die Darmbeschwerden auslösen können (Leiss 2016). Vor allem bei Unverträglichkeiten führen leistungsschwache Transportmechanismen (Fruktose: GLUT-2, GLUT-5), verminderte Enzymaktivität (Laktose), fehlende Enzymaktivität (Fruktane, GOS) oder eine durch zu hohe Molekülgröße nicht stattfindende Diffusion (Polyole) zu Resorptionsstörungen (Gibson und Shepherd 2010).

Patienten mit Verdauungsbeschwerden und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen leiden häufig an einer Laktose- und/oder Fruktosemalabsorption. Zuckeralkohole (Polyole) wie Sorbit oder Xylit sind individuell unterschiedlich verträglich und werden durch die Molekülgröße und organische Erkrankungen beeinflusst. Studien zeigen eine inadäquate Resorption von 10 g Sorbit sowohl bei RDS-Patienten als auch bei gesunden Personen (Yao et al. 2013).

Die im Dickdarm entstehenden kurzkettigen Fettsäuren sind normalerweise gern gesehene Substanzen, die zur Funktion der Darmmikrobiota als Präbiotika beitragen. Fruktane und Galactooligosaccharide (GOS) unterstützen das Wachstum von Bifidobakterien (Roberfroid 2007). Menschen mit RDS, Darmerkrankun-

Abb. 5.11 FODMAP

(© mkldesign/stock.adobe.com)



gen, Allergien oder Unverträglichkeiten haben eine gestörte Darmflora (Dysbiose), Leaky Gut führt zu Durchlässigkeit, in der Folge wird das Immunsystem aktiv und schickt Abwehrzellen und entzündungsfördernde Botenstoffe – der Darm wird stark überreizt, und es treten gastrointestinale Symptome auf. Der Wassergehalt im Dünndarm steigt an, die Gasproduktion im Dickdarm erhöht sich und damit die Darmperistaltik. Abdominelle Schmerzen, Blähungen oder Diarrhöe führen zu Unwohlsein und Beschwerden. Menschen mit viszeraler Hypersensitivität klagen durch die intestinale Wasserstoff- und Methanproduktion über Spannungsgefühle und Schmerzen.

Seit 2006 werden retrospektive Studien zur Rolle der FODMAPs bei Reizdarmsyndrom und chronischen Verdauungsbeschwerden durchgeführt. Die Ansätze des FODMAP-Konzepts wurden in vielen Ländern länderspezifisch adaptiert und finden Berücksichtigung in RDS-Leitlinien. 2014 wurde von der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) im Kapitel „Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität“ darauf verwiesen, dass FODMAPs auch bei Personen mit Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität für die Beschwerden verantwortlich sind (Felber et al. 2014).

Für Betroffene gibt es eine von der Monash University entwickelte Low-FODMAP-Smartphone-App, die im Alltag mit zahlreichen Informationen, Tabellen und Rezepten unterstützt.

Wie funktioniert eine FODMAP-arme Ernährung?

Das Konzept umfasst drei Phasen der Ernährungstherapie:

- Phase 1 (Ausschlussphase): Für 3–4 Wochen (maximal 8 Wochen) werden FODMAP-reiche Lebensmittel strikt gemieden (Tab. 5.3).
- Phase 2 (Aufbauphase): FODMAP-reiche Lebensmittel werden in kleinen Mengen getestet und individuell ausgewählt.
- Phase 3 (Erhaltungsphase): Lebensmittel aus Phase 2 werden regelmäßig verwendet, und es werden Langfrist-Empfehlungen für eine Dauerernährung abgegeben.

Als therapeutisches Ziel wird eine Verbesserung der gastrointestinalen Beschwerden, der Lebensqualität, des Ernährungszustandes bei möglichst abwechslungsreicher, ausgewogener Ernährung angestrebt.

Tab. 5.3 Beispiele: FODMAPs in Lebensmitteln (Eisenberger et al. 2016)

Fermentierbare Oligosaccharide (Fruktane, Galaktane)	Fermentierbare Disaccharide (Laktose)	Fermentierbare Monosaccharide (Fruktose)	Polyole (z. B. Sorbit, Mannit)
Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Getreide (Weizen, Roggen, Gerste), Nektarine, Wassermelone	Milch und Milchprodukte, z. B. Pudding, Milchreis, Grießkoch	Apfel, Birne, Kirsche, Wassermelone, Fruchtzucker	Kern- und Steinobst, Pilze, zuckerfreie Kaugummis, Süßigkeiten

Als Ernährungswissenschaftlerin war meine Arbeit von Anfang an auf eine Lösung für Betroffene orientiert. Mangels ärztlicher Diagnose und Befundungsmöglichkeiten konnte ich in Zusammenarbeit mit Betroffenen rasch eine „Positivliste“ erarbeiten, die das Ziel hatte, Mangelernährung zu verhindern und mit einfachen Mahlzeiten im Alltag eine praktikable Unterstützung zu geben. Die Rezepte der Fünf-Elemente-Ernährung waren die Basis, da gekochte Mahlzeiten von Haus aus bekömmlich und gut verträglich sind. Die Reduktion von Brotmahlzeiten, mehr Struktur im Essverhalten, ein warmes TCM-Frühstück – allein diese Eckpfeiler bringen sehr viel. Dadurch steigen die Lebensqualität und auch die Nährstoffzufuhr, die mittelfristig als Sekundäreffekt das Immunsystem stärkt und Darmentzündungen abklingen lässt.

Maßgeblich für die richtige Ausführung und den Erfolg ist eine gute Betreuung und Unterstützung bei den Herausforderungen im stressigen Alltag. Das FODMAP-Konzept eignet sich hervorragend bei allen langwierigen Darmschmerzen, bei denen eine Schwächung der Darmschleimhaut besteht und Nahrungsbestandteile schlecht absorbiert werden bzw. Symptomauslöser darstellen.

5.1.12 Darm und Depression

Die neuesten Forschungsergebnisse weisen auf Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und psychischem Wohlbefinden hin. In einem herausfordernden Alltag hat sich vermutlich jeder von uns schon einmal depressiv, freudlos oder innerlich erschöpft gefühlt. Das Leben bietet viele Herausforderungen wie privaten Krisen und beruflichen Misserfolge oder es gilt, Verluste von geliebten Menschen zu verarbeiten. Solche belastenden Phasen gehen normalerweise vorüber. Eine Depression im medizinischen Sinn ist eine ernste Erkrankung. Typische körperliche Symptome sind häufig Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Verdauungsprobleme.

Der Darm ist das größte sensorische Organ in unserem Körper. Seine Oberfläche ist hundertmal größer als unsere Haut, und er ist eng mit dem Gehirn verbunden. Gehirn und Darm haben in der embryonalen Entwicklung den gleichen Ursprung. Ein Teil des Gewebes, welches für die Nervenentstehung zuständig ist, wandert in Gehirn und Rückenmark und wird zum zentralen Nervensystem (ZNS). Ein Teil des gleichen Gewebes wandert in den Bauch und lagert sich im Verdauungstrakt an den Darm an, so entsteht das enterische Nervensystem (ENS). Diese beiden Systeme sind über den Nervus vagus verbunden, und sie kommunizieren über Botenstoffe (Neurotransmitter). Ein wichtiger Botenstoff, der für Glücksgefühle verantwortlich ist, ist Serotonin. Die Erkenntnis, dass Serotonin etwas mit unserem Darm zu tun hat, gibt es schon länger. Serotonin wird zu 95 % in unseren Darmzellen produziert, und seit 1996 zeigen Untersuchungen, dass im Darm lebenden Bakterien und die Ernährung einen Einfluss auf die Zellen haben, die Serotonin bilden.

Bei einer Fehlernährung und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, die meist mit einem mangelhaften Mikrobiom verbunden sind, steigt die Häufigkeit von Depressionen und Angstzuständen (Abb. 5.12). Verstärkt wird die Problematik durch Stress, Zeitdruck oder Ärger. Stress und die damit verbundenen Reiter benö-

Abb. 5.12 Fehlernährung kann zu Depressionen beitragen (© samuel/stock.adobe.com)



tigen im Gehirn Energie, die das Gehirn vom Darm bekommt. Durch die Stresshormone verursacht, möchte der Verdauungsapparat aber Energie einsparen, er produziert weniger Schleimstoffe und reduziert seine eigene Durchblutung. Das schwächt die Darmwände, und die Immunzellen schütten besonders viele Signalstoffe aus, die das Darmhirn immer stärker sensibilisieren. Ein Teufelskreis, der mit Maßnahmen wie Stressreduktion und integrativer Ernährung durchbrochen werden kann.

Integrative Ernährung ist aufgrund des hohen Anteils an gekochten Zutaten generell sehr bekömmlich und als Basiskost für Betroffene sehr zu empfehlen. Zusammengefasst ist eine Ernährung mit Gemüse- und Kraftsuppen (mit Huhn, Fisch) und/oder Eintopf eine ideale Unterstützung. Suppige, saftige, süßige Speisen vermindern die Nahrungsstagnation, sind bekömmlich, liefern Qi und belasten nicht. Der Magen hat es gern „feucht“, Suppen sind auch ideal als Abendmahlzeit und fördern den erholsamen Schlaf.

Betroffene sollten Nahrungsstagnation verhindern, die ausgelöst wird durch zu fettes Essen, zu viel Fleisch/Eier, ein zu spätes Abendessen (Empfehlung: Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte das Abendessen eingenommen werden), aber auch durch Stress, Ärger, Hektik und Essen im Gehen und Stehen.

Tipps für eine erfolgreiche Ernährungsberatung bei chronischen Verdauungsproblemen

- Verdauungssystem unterstützen, Mitte (Milz-Qi) stärken
- Leber-Qi Stagnation beseitigen (Bewegung, Stressabbau)
- Überflüssige Einschränkungen ersparen
- Mangel- und Fehlernährung verhindern
- Lebensqualität bewahren
- Weniger ist mehr – weniger Zutaten bei den einzelnen Mahlzeiten
- Gekochtes unterstützt die Verdauung – wenig rohe Lebensmittel verwenden
- Grundnahrungsmittel statt Fertiggerichte
- Hohe Lebensmittelqualität, frische Zutaten, frisch gekocht
- Wenig Gewürze, nicht überwürzen

5.2 Ganzheitlicher Therapieansatz

Allergien, Unverträglichkeiten, chronische Verdauungsbeschwerden, Reizdarm sind eine chronische Erkrankung, aber es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern. Viele Reizdarm-Patienten leiden z. B. zusätzlich zu den Magen-Darm-Beschwerden an Ängsten, Kopfschmerzen oder Rückenbeschwerden. Ein Therapieansatz sollte deshalb mehrere Aspekte berücksichtigen. Je nach Symptomen und seelischem Befinden ist eine Kombination von psychotherapeutischen Maßnahmen, Ernährungsberatung und medizinischer Behandlung sinnvoll – Letztere idealerweise durch TCM-Mediziner oder Heilpraktiker, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen.

Die Erstellung einer Diagnose ist „Detektivarbeit“, und es dauert oft Jahre, bis Betroffenen geholfen wird. Sie durchlaufen eine Vielzahl von Untersuchungen, von Ultraschall und Darmspiegelung bis hin zu diversen Allergie- und Belastungstests für Laktose, Fruktose oder Histamin. Oft stecken bestimmte Lebensmittel oder chemische Zusätze der Industrie hinter den Beschwerden, aber die Suche nach dem Auslöser ist mühsam. Wenn schulmedizinisch nichts gefunden wird und die Patienten mit der Diagnose „Reizdarmsyndrom“ nach Hause geschickt werden, bekommen sie unterstützend eine konservative Basistherapie mit Medikamenten zur Stuhlregulation und Schmerzlinderung bzw. Entkrampfung der Darmmuskulatur. Manchmal wird auch eine ballaststoffreiche Ernährung, Physiotherapie und Krankengymnastik empfohlen, die Aufforderung zu Sport erteilt oder ein Verbot von Laxanzien (Abführmitteln) ausgesprochen. Damit auch die Psyche nicht vergessen wird, gibt es meist noch die Empfehlung zur psychologischen Begleitung und Therapie.

So wichtig mir als Ernährungsberaterin eine ausgewogene Ernährung als Basistherapie ist, so sind auch mir die Grenzen klar. Stress ist sicherlich ein Hauptauslöser der Beschwerden, vor allem bei Charaktertypen, die sich generell schwer mit den Leistungsanforderungen der schnelllebigen Zeit tun. Stress zeigt auch bei gesunden Menschen eine starke Reaktion auf die Verdauung. So müssen z. B. 85 % der Menschen vor einer Prüfung auf die Toilette. Stress beeinflusst das Verdauungssystem, er erhöht die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, wodurch Antigene durchrutschen können, die Mikroentzündungen oder Immunreaktionen auslösen („leaky gut“ = undichter Darm). Mit Stress umgehen lernen und/oder belastende Lebensereignisse besser verarbeiten zu können erfordert professionelle Unterstützung. Entspannungstechniken wie Relaxation nach Jacobson, Autogenes Training oder Bauch-Hypnose können unterstützen, weil Betroffene mehr „Kontrolle“ über ihren Darm bekommen, wodurch sich die Lebensqualität – ohne Nebenwirkungen – steigern lässt.

Regelmäßige Bewegung kann ebenfalls günstig wirken bei RDS. Ein bewegter Körper führt zu einem bewegten Darm, was den Transport des Nahrungsbreis fördert und die Darmpassage verkürzt. Bewegung an der frischen Luft stärkt zusätzlich das Immunsystem und fördert den Stressabbau.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung führt ohne Zweifel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Aber hilft sie auch bei massiven Darmbeschwerden wie

Reizdarm, Allergien, Unverträglichkeiten? Die integrative Ernährung bietet die Möglichkeit, über die gezielte Verwendung von Lebensmitteln den Darm zu beruhigen, Allergene oder Reizstoffe zu reduzieren, die Abwehrkraft zu stärken und den Körper gegen äußere krankmachende Faktoren zu wappnen. Auf diese Weise ist die Ernährung die beste Unterstützung, um den Darm zu stärken und Beschwerden zu reduzieren.

In der Einführung haben Sie gelesen, dass beispielsweise bei Allergien aus Sicht der TCM das Eindringen von pathogenen Faktoren oder eine Organschwäche die Ursache ist. Letztere macht es erst möglich, dass die äußeren krankmachenden Faktoren in den Körper gelangen können, wie z. B. beim Heuschnupfen.

Die integrative Ernährung bietet einen multifaktoriellen Ansatz. Einerseits wird mit geeigneten Lebensmitteln den Beschwerden gegengesteuert, so können Hitze-Symptome gekühlt und erfrischt oder Kälte-Symptome durch Wärmen und Bewegen verbessert werden. Zusätzlich werden die geschwächten Organe (Lunge, Milz oder Niere) gestärkt.

- Ein wichtiger Hinweis: Wenn hier von Organschwächen die Rede ist, handelt es sich um ein energetisches Bild, das von krankhaften Veränderungen in den Organen strikt zu differenzieren ist. Ein schwaches Lungen-Qi oder Nieren-Yang bedeutet nicht automatisch, dass Lunge oder Niere erkrankt sind.

Welche Lebensmittel hierzu „geeignet“ sind, ergibt sich aus den Eigenschaften, die die Chinesische Medizin den Lebensmitteln zuschreibt. Diese sind – genau wie Arzneimittel – durch ihre Thermik und ihre Geschmacksrichtungen charakterisiert, die im Körper spezifische Wirkungen entfalten. Was man genau unter „thermischer Wirkung“ und „Geschmacksrichtungen“ versteht, wurde im Abschn. 2.4.1 erläutert.

5.2.1 Integrative Ernährung für ein gutes Bauchgefühl und eine starke Abwehrkraft

Um Ihre Organe zu stärken, ist es wichtig, die Qualität der Mahlzeiten mit natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln zu verbessern und insgesamt mehr günstige Nährstoffe (Qi) aufzunehmen. Bevorzugen Sie saisonales Obst und Gemüse aus der Region, am besten aus biologischem Anbau. Auch sollten Sie vermehrt gekochte Mahlzeiten verzehren, um das Verdauungssystem zu entlasten. Vor allem Menschen mit Unverträglichkeiten und/oder Allergien und Darmproblemen profitieren von einem warmen Frühstück, das Kältegefühlen und Energiemangel entgegenwirkt. Westlich gesehen werden viele Allergene durch Kochen inaktiv. Ein idealer Start in den Tag sind eine warme Suppe oder ein glutenfreier Getreidebrei.

Erfahrungsgemäß gilt es, im ersten Schritt mehr Regelmäßigkeit mit gekochten Mahlzeiten zu bekommen, weniger Brotmahlzeiten zu verzehren, insgesamt mehr günstige Nährstoffe aufzunehmen und Reizstoffe fürs Immunsystem wie z. B. Gluten oder ein Übermaß an „verschleimenden“ Milchprodukten zu vermeiden.

Im Folgenden wird erläutert, welche Lebensmittel für die betroffenen Organsysteme (Milz, Lunge, Niere) besonders hilfreich sind.

5.2.1.1 Lebensmittel für Menschen mit Fülle-Zeichen (Hitze, Entzündungen, juckende Ausschläge)

Durch eine bewusste Auswahl an Lebensmitteln können Sie sich von innen erfrischen und kühlen. Trotzdem ist es wichtig, auf die Bekömmlichkeit zu achten und nicht nur Rohkost und kalte Lebensmittel zu essen. Ideal ist ein Mittelmaß: gut verträgliche einfache Speisen, die mit kühlenden Zutaten (wie kleinen Mengen an Rohkost, Blattsalaten) ergänzt werden. Die Kochmethoden sollten yinierend sein, d. h. saftige, soßige Zubereitung wie Suppe, Eintopf, Gedämpftes, kurzes Dünsten und Blanchieren. Andere Kochmethoden wie Grillen, Frittieren oder Braten bringen noch mehr Hitze in den Körper und bewirken eine weitere Erhitzung. Hier können Sie besonders viel erreichen, wenn Sie ungünstige Gewohnheiten ablegen. Der Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Schwarztee und das Beachten der „Essenshygiene“ – sich Zeit für die Mahlzeiten nehmen, nicht zu viel essen, nicht zu spät am Abend essen – bringen die größten Erfolge.

Bitte zugreifen

- Getreide: Polenta, Reis, Hirse, Gerste (enthält zwar Gluten, wirkt aber ausleitend und kühlt Hitze)
- Hülsenfrüchte, in kleinen Mengen: Mungbohnen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Gemüse: Aubergine, Spinat, Mangold, Möhren, Stangensellerie, Rettich, China-kohl, Brokkoli, Kohlrabi, Blumenkohl, Radieschen, Schwarzwurzel, Spargel, Zucchini, Kartoffeln, Tomate, Gurke (gekocht), alle Blattsalate, Rettich, Sellerie, Champignons, Austernpilze
- Obst: Birne, Aprikose, Pfirsich, Zwetschke, Weintraube, Kirsche, Rhabarber, Beeren
- Fleisch: Ente, Kaninchen, Huhn
- Fisch: Süßwasserfisch wie z. B. Forelle, Karpfen, Saibling, Wels, Zander; Meeresfisch wie Makrele, Hering (Omega-3-Quelle)
- Kräuter/Gewürze: alle frischen Küchenkräuter wie Petersilie, Dill, Basilikum, Kresse, Koriander, Salbei
- Getränke: Malventee, Rosenknoспentee, Salbeitee, Melissentee, Brennnesseltee, Verbenenkrauttee, Pfefferminztee, Kamille, Grüner Tee
- Nüsse/Samen: Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse, Maroni (Esskastanien)
- Sonstiges: hochwertige Pflanzenöle (Olivenöl, Leinöl), kleine Mengen Milchprodukte als Ergänzung zu gekochten Speisen

Das sollten Sie vermeiden

- Mahlzeiten ausfallen lassen, nicht frühstücken
- Unregelmäßige Essenszeiten
- Üppige Mahlzeiten, zu viel auf einmal (z. B. Buffet)

- Spät am Abend oder gar nachts essen
- Unruhe, Sorgen beim Essen
- Fleischmahlzeiten am Abend
- Trockene Nahrung (Brotmahlzeiten), sehr salzige Speisen
- Ge grilltes, Frittiertes, Gebratenes
- Austrocknende Nahrungs- und Genussmittel wie Kaffee, Rotwein, Schwarztee, scharfe Gewürze (Chili, Cayennepfeffer)

5.2.1.2 Lebensmittel für Menschen mit Mangel-Zeichen (Kältegefühle, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Verdauungsbeschwerden)

Bei Mangel-Zeichen besteht der Ansatz der Ernährungstherapie darin, den Körper zu wärmen und die Verdauungskraft zu unterstützen. Verkürzt bedeutet das Suppen und Eintöpfe statt Salat, Rohkost und Käsebröten. Die Kochmethoden sollten yagisierend sein, d. h. kochen (z. B. Eintopf), im Wok oder in der Pfanne kurz und heiß rösten oder braten, im Backofen garen (z. B. Ofengemüse)

Bitte zugreifen

- Getreide: Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amarant, Reis, Maisgrieß/Polenta, Hafer
- Hülsenfrüchte: in kleine Mengen Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Gemüse: Möhren, Kürbis, Fenchel, Kartoffel, Wurzelgemüse, Lauch, Zwiebeln, grüne Bohnen, kleine Mengen bittere Blattsalate (Chicorée, Radicchio, Endivie u. a.), Zucchini, Rote Bete, Sellerie, Stangensellerie, Chinakohl (gekocht), Rettich (gekocht), Radieschen (gekocht)
- Fleisch: Rind, Huhn, Lamm, Pute, Wild
- Fisch: Süßwasserfisch wie z. B. Forelle, Karpfen, Saibling, Wels, Zander; Meeresfisch wie Makrele, Hering (Omega-3-Quelle)
- Kräuter/Gewürze: alle frischen und getrockneten Küchenkräuter, Ingwer, Fenchelsamen, Gewürznelke, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Lorbeer, Muskat, Pfeffer, Rosmarin, Wacholderbeeren, Vanille, Zimt
- Getränke: heißes Wasser
- Nüsse/Samen: Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Hanfsamen, Mandeln, Maroni (Esskastanien)
- Sonstiges: kaltgepresste Öle, Eier

Das sollten Sie vermeiden

- Milchprodukte, z. B. Buttermilch, Sauermilch, Molkegetränke, Joghurt(drinks)
- Rohkost im Übermaß: Tomaten, Gurken, Südfrüchte, rohes Obst, rohes Getreide (z. B. Müsli)
- Häufige Brotmahlzeiten
- Fruchtsäfte, eisgekühlte Getränke, Weizenbier, Weißwein, Sekt, Limonade, Cola-Getränke, Gemüsesäfte, Fruchtee, Smoothies
- Fasten, hungern, Frühstück ausfallen lassen

5.2.1.3 Lebensmittel zur Stärkung von Lunge, Milz und Niere

Lebensmittel, die die Lunge stärken

- Birne, Rettich, Radieschen, Karpfen, Ente, Weintrauben, Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Hafer (Vorsicht bei Hitze), Hirse, Reis, Thymian, Mandeln

Lebensmittel, die die Milz stärken

- Kürbis, Möhren, Reis, Hirse, Huhn (Hühnerbrühe), Rindfleisch (Rinderbrühe), Äpfel (ideal als Kompott), Fenchel, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hafer, Amarant, Sesam, Nüsse

Lebensmittel, die die Niere stärken

- Fische, Hülsenfrüchte, Maroni (Esskastanie), Nüsse, Samen
- Stärkung des Nieren-Yang: Weintrauben, Ente, Fenchel, Meerrettich, Lauch, Buchweizen, Hafer, Hirse, Reis (angeröstet), Linsen, Adzukibohnen, schwarzer Sesam, Mohn, geröstete Walnüsse
- Stärkung des Nieren-Yin: Karpfen, Tintenfisch, Spargel, Möhren, Zucchini, Gerste, Reis, Weizen (in Form von Couscous oder Bulgur bekömmlicher!), schwarzer Sesam, kleine Mengen Schaf- und Ziegenmilchprodukte

Wohlfühl-Tipp

Wenn Sie nachts zu kalten Füßen neigen, dann ziehen Sie sich Socken zum Schlafen an. Achten Sie bei Ihrer Kleidung darauf, dass Ihre Nierengegend (unterer Rückenbereich) immer gut bedeckt ist. Bauchfreie T-Shirts und zu kurze Pullover verstärken die Kältesymptome. Die Nierengegend können Sie durch regelmäßiges Einreiben mit einer Mischung aus neutralem Körperöl (Massageöl oder Babyöl) und einigen Tropfen Ingweröl erwärmen und stärken. An kalten Wintertagen hilft ein heißes Fußbad mit Ingwersud: einfach 4–5 Scheiben Ingwer in 2 Litern Wasser 15 Minuten zugedeckt kochen.

5.2.2 Entlasten Sie Ihr Verdauungssystem

Das wichtigste ist: Unser Immunsystem sitzt im Darm, d. h., wenn es dort Probleme gibt, dann haben wir Allergien, Unverträglichkeiten und vieles mehr.

Nahrung ist wesentlich mehr als die Aufnahme von Kalorien. Die Lebensmittel, die Sie täglich essen, wirken sich auf Ihre Gesundheit aus. Bei Allergien und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen liegen eine Überreaktion des Immunsystems und meist auch entzündliche Prozesse vor. Hier gilt es, Magen und Darm zu entlasten, damit eine ungünstige Ernährung nicht weiter reizt und die Entzündungen verstärkt.

Zu den Reizstoffen gehört beispielsweise Gluten, das Klebereiweiß, das in Getreide wie Weizen, Gerste, Dinkel oder Roggen enthalten ist. In der Praxis hat sich

für die Regeneration des Magen-Darm-Trakts und die Entlastung des Immunsystems eine glutenfreie Ernährung für zwei bis vier Wochen bewährt. Langfristig wird eine glutenarme Ernährung empfohlen. Keine Angst, es gibt viele Alternativen zu den glutenreichen Getreidesorten. Die Rezepte und Speisen bleiben auch ohne Gluten abwechslungsreich und schmackhaft. Glutenfrei sind z. B. Quinoa, Amarant, Hirse, Buchweizen, Reis, Polenta (Maisgrieß) - siehe auch Abschn. 5.1.10.3.

Auch Milch und Milchprodukte können das Immunsystem belasten, entweder wegen einer unbehandelten oder unerkannten Laktoseintoleranz oder einer Milchallergie. Beides kann die Symptome verschlimmern. Deshalb ist es besser, auf Milch(producte) weitgehend zu verzichten bzw. die individuelle Verträglichkeit mit einem Symptomtagebuch zu prüfen.

Menschen mit Allergien/Unverträglichkeiten oder chronischen Verdauungsstörungen leiden häufig an Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Bei einer Schädigung der Magenschleimhaut wird weniger Magensäure produziert, was sich negativ auf den Verdauungsvorgang auswirkt. Denn die Magensäure unterstützt den Verdauungsvorgang und macht potenzielle Reizstoffe für tiefer liegende Darmabschnitte unschädlich. Betroffene profitieren daher von einer intakten Magensäureproduktion und einem gut ablaufenden Verdauungsprozess.

So fördern Sie Ihre Verdauungstätigkeit:

- Nehmen Sie vor dem Essen 1 EL Apfelessig in einem Glas Wasser ein.
- Verzehren Sie vor dem Essen eine Umeboshi-Pflaume, indem Sie sie z. B. mit der Gabel in etwas heißem Wasser auflösen und wie Tee trinken.
- Lösen Sie ½ TL Umeboshi-Paste in lauwarmem Wasser auf und trinken Sie sie vor dem Essen. Die Paste kann auch im Salat als Marinade oder in Suppen/Eintöpfen als Gewürz verwendet werden.
- Verwenden Sie Ingwer als Gewürz.

Umeboshi

Umeboshi- oder Salzpflaumen (Abb. 5.13) sind in Salz und roten Shiso-Blättern eingelegte Ume-Früchte. Obwohl oft als Pflaumen bezeichnet, sind diese Früchte botanisch eher mit Aprikosen verwandt. Umeboshi sind in Asien sehr beliebt. Sie sind rot bis bräunlich gefärbt, schmecken sehr salzig und sauer. In Bioläden und Reformhäusern sind sie im Glas eingelegt oder auch getrocknet bzw. als Paste erhältlich. Sie eignen sich zum Würzen von Speisen oder für therapeutische Anwendungen.

Allgemein ist es günstig, das Verdauungssystem mit einfachen, warmen Speisen zu unterstützen, die Sie idealerweise selbst mit möglichst naturbelassenen Zutaten zubereiten. Mit gekochten Speisen nehmen Sie dem Verdauungssystem viel Arbeit ab und sorgen für eine optimale Qi-Aufbereitung.

Abb. 5.13 Umeboshi
(© OlgaDm/stock.
adobe.com)



5.2.3 Welche Rolle spielt Histamin?

Die Chinesische Medizin kennt den Begriff des Histamins zwar nicht, aber dennoch folgt hier eine kurze Information, da Histamin eine wesentliche Rolle beim Auftreten von Allergien und chronischen Verdauungsproblemen spielt. Histamin gehört zu einer Gruppe von Eiweißsubstanzen, die in unserem Körper ausgeschüttet werden, um körperfremde Stoffe abzuwehren. Es ist aber auch mehr oder weniger in jedem Lebensmittel enthalten, besonders in solchen, die lange gereift oder stark verarbeitet sind (Abb. 5.14). Auch in leicht verderblichen tierischen Produkten findet es sich. Darüber hinaus gibt es Lebensmittel, die die körpereigene Histaminausschüttung anregen.

Wenn Sie chronische Darmbeschwerden oder Allergien haben und Lebensmittel verzehren, die viel Histamin enthalten oder die die Histaminausschüttung in Ihrem Körper stimulieren, verstärken sich häufig die Symptome. In Phasen mit starken Beschwerden ist es hilfreich, sehr histaminhaltige Zutaten zu meiden:

- Eingelegte/konservierte Lebensmittel, etwa geräuchertes Fleisch, Salami, Schinken, Innereien, viele Fischprodukte, insbesondere Fischkonserven
- Meeresfrüchte
- Gereifte Käsesorten (je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt)
- Einige Gemüsesorten: Sauerkraut, Tomaten, Auberginen, Spinat, Avocados, alle eingelegten Gemüsesorten aus der Dose/dem Glas
- Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse), Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasoße)
- Einige Obstsorten: alle Zitrusfrüchte (z. B. Orange, Mandarine, Grapefruit), Bananen, rote Pflaumen, Birnen, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren. Hinweis: Zitronensaft oder Zitronenschale zum Verfeinern von Speisen ist meist unproblematisch.
- Bestimmte Biersorten wie Hefeweizen, (Rot-)Wein
- Obst- und Gemüsesäfte



Abb. 5.14 Histaminreiche Lebensmittel können Beschwerden auslösen (© Natalia Klenova/stock.adobe.com)

- Schwarztee, Kaffee
- Schokolade, Kakao, Marzipan, Nougat, Knabbergeback, Süßigkeiten mit Konservierungs- und/oder Farbstoffen
- Nüsse (Haselnuss, Walnuss), Cashewkerne
- Hefe
- Weinessig (besonders Rotweinessig), Tafelessig
- Scharfe Gewürze (begünstigen die Histaminaufnahme im Magen-Darm-System)

Histamin ist ein sehr komplexes Thema. Weitere Details finden Sie im Buch der Autorin *Einfach essen – leichter leben bei Histaminintoleranz* (Nichterl 2020).

5.2.4 Was ist „Leaky Gut“?

Ein Begriff, der immer häufiger beim Thema Darmerkrankungen vorkommt, ist „Leaky Gut“, übersetzt: „löchriger oder undichter Darm“ – was ist damit gemeint?

Unser Darm ist von Natur aus durchlässig für kleine Moleküle, um eine gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu gewährleisten. Geregelt wird die Durchlässigkeit von den Zellen, die die Wände des Intestinaltraktes auskleiden. Bei einer Überempfindlichkeit gegenüber Gluten kann es zur Freisetzung von Zonulin, einem Protein, das „tight junctions“ in der Darmwand aufbrechen kann und somit eine erhöhte Durchlässigkeit bewirkt, kommen. Faktoren wie Stress, Toxine, Alterung und Infektionen können die Verbindungen und das sensible Gleichgewicht im Darm stören. „Tight junctions“ füllen Zellzwischenräume und bilden eine Diffusionsbarriere (Abb. 5.15). Sie entscheiden somit, welche Moleküle passieren dürfen und welche nicht.

Wenn diese Verbindungen löchrig werden, spricht man vom „Leaky-Gut-Syndrom“, und unerwünschte Stoffe können die Membran überwinden. Toxine,

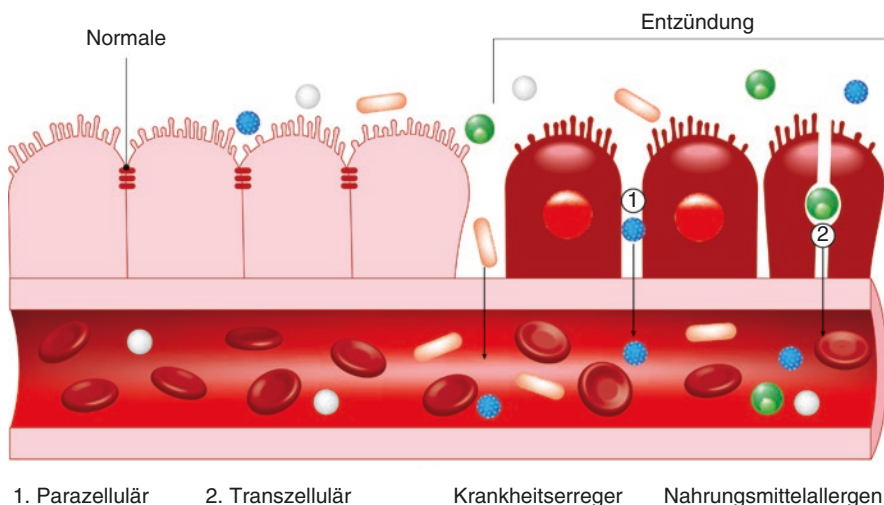


Abb. 5.15 Leaky Gut (© Natalia Klenova/stock.adobe.com)

Mikroben und Nahrungspartikel treten somit direkt in die Blutbahn ein, das Immunsystem erkennt die Teilchen als Fremdstoffe und versucht, sie zu eliminieren. Diese ständige Abwehrfunktion kostet den Körper viel Kraft und äußert sich in Immunabwehrreaktionen, die auf „Leaky Gut“ hinweisen können. Eine differenzialdiagnostische Abklärung ist aber notwendig und wird empfohlen! Die Diagnose von Leaky Gut ist meist langwierig und aufwendig. Verdauungsstörungen wie Blähungen, Durchfälle oder Reizdarmsyndrom, Allergien, Unverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen wie rheumatische Arthritis, Hashimoto-Thyreoiditis (Entzündung der Schilddrüse), Psoriasis (Schuppenflechte) oder Zöliakie, chronische Müdigkeit oder Fibromyalgie (Muskelschmerzen und Steifheit), Stimmungsschwankungen und psychische Beeinträchtigungen wie Depressionen, Panikattacken, ADS und ADHS sind häufig Hinweise, dass das Thema Darmgesundheit mitbehandelt werden sollte.

Leaky Gut entsteht durch chronische Ernährungsfehler, Toxine, häufige Antibiotika- und/oder Medikamenteneinnahme und Infektionen. Die Unverträglichkeit von Gluten wird ebenfalls in der Fachwelt diskutiert. Bakterielle Fehlbesiedlungen, ein Übermaß an Zucker, Alkohol, unausgewogene Ernährung, Umweltgifte, Stress und Alter sind weitere verstärkende Faktoren.

Die Behandlung ist langwierig, bekömmliche Ernährung nach den Richtlinien der integrativen Ernährung, wie in diesem Kapitel beschrieben, ist jedenfalls eine gute Unterstützung, braucht aber zusätzlich fachlich kompetente individuelle Betreuung.

5.2.5 Die wichtigsten Ernährungstipps zur Stärkung der Darmgesundheit

- Wählen Sie Lebensmittel aus, die Ihnen gut tun – ein Ernährungstagebuch hilft.
- Erhöhen Sie die Qualität Ihrer Mahlzeiten mit natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln.
- Bevorzugen Sie saisonales Gemüse und Obst aus Ihrer Region, am besten in Bio-Qualität.
- Meiden Sie Zusatzstoffe und Konservierungsmittel.
- Fördern Sie Ihre Darmgesundheit mit bekömmlich gekochter Nahrung. Essen Sie zwei Wochen ausschließlich gekochtes, warmes Essen bzw. Suppen aller Art.
- Stärken Sie Ihr Verdauungssystem durch eine Kraftsuppe (Knochensuppe, ca. 250 ml täglich). Ein Rezept dazu finden Sie in Abschn. 5.2.7.
- Meiden Sie „Reizstoffe“ wie Gluten. Ernähren Sie sich zwei bis vier Wochen glutenfrei, danach glutenarm. Hinweis: Glutenfreies Brot bringt meist wenig bis keine Verbesserung, weil es weiterhin trockene und kalte Mahlzeiten begünstigt. Besser sind gekochte Mahlzeiten mit glutenfreien Beilagen wie Hirse, Reis, Buchweizen etc.
- Achten Sie auf eine histaminarme Ernährung bzw. testen Sie Ihre individuelle Verträglichkeit mit einem Ernährungstagebuch.
- Reduzieren Sie Sojaprodukte bzw. Tofu, wenn Sie den Verdacht auf eine Kreuzallergie haben. Soja, vor allem industrielle Sojaprodukte mit einer hohen Konzentration an Sojaeiweiß, lösen häufig Kreuzallergien aus, die Beschwerden verstärken.
- Nehmen Sie eine „Ölwechsel“ vor; Omega-3-Fettsäuren reduzieren Entzündungen im Körper und unterstützen den Heilungsprozess:
 - Mehr Omega-3-Fettsäuren: Hanföl, Leinöl, Leindotteröl, Chiasamenöl
 - Olivenöl, Nussöl, Kürbiskernöl, Sesamöl zum Verfeinern,
 - Rapsöl, Kokosfett/Kokosöl (VCO = „virgin coconut oil“) zum Kochen und Erhitzen
 - Butter, Ghee, Rahm, Schlagobers (Schlagsahne)
 - Milchprodukte mit natürlichem Fettgehalt bevorzugen, z.B. Joghurt mit 3,6 %, in fettreduzierten Joghurts sind häufig Füllstoffe/Ballaststoffe wie Carageen oder ähnliches, welches Darmbeschwerden verstärken kann

Viel wird noch geforscht, und nicht alles ist wissenschaftlich abgesichert. Die Rezepturen in diesem Buch basieren auf praktischen Erfahrungen und jahrelanger Beratungspraxis. Aber jeder Mensch ist anders. Finden Sie heraus, was Ihnen besonders guttut und was Sie unterstützt. Nutzen Sie die Anregungen und Rezepte für Ihr persönliches Wohlfühlprogramm. Bei stärkeren Beschwerden nutzen Sie die Empfehlungen zur Ernährungstherapie bitte in Abstimmung mit einer professionellen, individuellen Beratung und in Absprache mit Ihrem Arzt.

Tipp

Führen Sie ein Gesundheits- und Ernährungstagebuch (Abb. 5.16). Damit kommen Sie den Ursachen Ihrer Beschwerden besser auf die Spur. Dokumentieren Sie Ihre Symptome, Erkrankungen, Zeiten mit besonders starker Stressbelastung und ggf. die Medikamenteneinnahme. So können Sie Zusammenhänge besser erkennen. In Kombination mit einem Ernährungstagebuch sehen Sie, was Ihnen guttut – darauf können Sie dann immer wieder zurückgreifen und aufbauen.

5.2.6 Stressreduktion für ein besseres Bauchgefühl

Auch wenn es unsere Kunden und Patienten nicht so gerne hören. Stress, Psyche, Allergien und chronischen Darmbeschwerden hängen zusammen. Neben einer Ernährungsumstellung ist es deshalb wichtig, Stressfaktoren zu reduzieren und aus dem Alltag so gut es geht zu eliminieren. Die Kunst besteht darin, dass die neuen Ernährungsempfehlungen zur Entspannung und Erleichterung im Alltag beitragen und nicht zu kompliziert werden. Häufig werden sehr einseitige und strenge Ernährungstipps gegeben, die erst recht Stress bei den Betroffenen auslösen. Hilfreich ist, den Fokus auf neue, einfache Rezepte zu legen, die gut tun. Statt Verbot und Verzicht Lust auf Neues machen. Wir Menschen tun uns sehr schwer, wenn uns lieb gewonnene Gewohnheiten weg genommen werden. Viele sind ratlos und sogar hilflos, wenn Empfehlungen ausgesprochen werden wie: kein Brot, keine Milchprodukte, kein Obst. Das wurde bisher täglich gegessen und der ganze Ernährungsalltag erscheint auf einmal als großes Problem. Deshalb ist es wichtig Alternativen aufzuzeigen und den Ernährungsalltag einfach zu gestalten. Starten Sie mit glutenfreien Getreiden, die oft bisher kaum verwendet wurden. Hirse, Polenta, Buchwei-

Abb. 5.16 Mit einem Gesundheitstagebuch behalten Sie den Überblick
(© designua/stock.adobe.com)



zen sind gut verfügbar, schnell zuzubereiten und eine wohltuende Alternative zu Brotmahlzeiten. Mehr dazu und Tipps zur Stressbewältigung finden Sie in Abschn. 3.2.9 und in den Rezepten dieses Kapitels. Besonders gut tun Suppen und Eintöpfe, die auch gut auf Vorrat zubereitet werden können - stressfrei und wohltuend.

5.2.7 Die Heilkraft von Suppen und Eintöpfen

Für viele sind Suppen etwas nebensächlich und werden oft viel zu wenig geschätzt oder wahrgenommen. Dabei sind Suppen die Essenz der Nahrung, denn sie helfen uns, Beschwerden zu lindern und nach Krankheiten wieder zu Kräften zu kommen (Abb. 5.17). Nutzen Sie das Wissen der integrativen Ernährung, um Suppen und Eintöpfen wieder den Platz in der Küche zu geben, den sie verdienen.

In China bzw. in Asien sind Lebensmittel bis heute Heilmittel. Auch bei uns wurden früher spezielle Rezepturen, Essenzen, Gewürze und Heilkräuter bei diversen Beschwerden von unseren Müttern und Großmüttern eingesetzt. Selbstgekochte Suppen und Kraftsuppen bzw. Kraftsuppen schmecken gut und tun gut. Probieren Sie es aus, nehmen Sie sich die Zeit zum Kochen und belohnen Sie sich mit mehr Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude! Kraftsuppen können wunderbar wie Tee getrunken werden, 300–500 ml als Tagesportion lassen sich flexibel auf zwei oder mehrere einzelne Portionen pro Tag aufteilen (Rieckmann 2017).

5.2.7.1 Die Hauptbestandteile von Kraftsuppen

Rohe Knochen sind vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen, daher ist eine richtig zubereitete Knochen-Kraftsuppe die beste Form, um alle guten Bestandteile im Körper aufzunehmen. Nachfolgend erhalten Sie Informationen über die Inhaltsstoffe einer lang köchelnden Kraftsuppe, die erklären, wieso dieses alte Superfood eine positive Wirkung auf so viele gesundheitliche Bereiche hat.

Kollagen

Kollagen ist ein Protein, das in Knochen, Haut, Gelenken, Sehnen, Bändern und Bindegewebe vorkommt und den Körper elastisch und widerstandsfähig macht. Die

Abb. 5.17 Kraftsuppe – ein Lebenselixier
(© NOBU/stock.adobe.com)



Kollagenproduktion nimmt ab einem Alter von 30 Jahren stetig ab und macht sich in späteren Jahren in Form von Falten, schlaffer Haut, schwächeren Knochen, steifen Gelenken und abnehmender Sehkraft bemerkbar. Die Bausteine aus Kollagen, die Ihr Körper braucht, um diesen Prozess zu verlangsamen, finden sich in Kraftsuppen. Knochen junger Tiere haben den höchsten Kollagengehalt, die gelatinereichste Kraftsuppe erhalten Sie durch eine Kalbs-Kraftsuppe.

Gelatine und Aminosäuren

Wenn Kollagen beim Kochen einer Kraftsuppe frei wird, entsteht Gelatine – so nennt man essbares Kollagen. Gelatine liefert einige wichtige nichtessenzielle Aminosäuren: Prolin, Glycin (spielt eine wichtige Rolle bei Verdauung, Entgiftung, Wundheilung und Blutbildung), Glutamin und Arginin. Dies sind Bausteine, die der Körper für gesunde Haut, Knochen und Gelenke braucht.

Hat der Körper eines gesunden Menschen einen ausreichenden Vorrat an essenziellen Aminosäuren, dann kann er die nicht essenziellen Aminosäuren selbst herstellen. Nach Operationen, Infekten oder bei mangelhafter Ernährung kommt der Körper vermutlich nicht mehr nach mit der Produktion der nichtessenziellen Aminosäuren, da nach Krankheit beim Wiederaufbau des Immunsystems ein erhöhter Bedarf entsteht. Die nichtessenziellen Proteine werden dann „essenziell“, und Sie brauchen mehr davon, um sich schneller wieder zu erholen. Die Gelatine ist dafür ein hervorragendes Hilfsmittel.

Der Gehalt von Arginin und Glycin macht Knochen-Kraftsuppen zu einem proteinsparenden Lebensmittel: Proteinsparer erlauben es, den Fleischkonsum zu reduzieren, weil sie dafür sorgen, dass der Körper das konsumierte Eiweiß effizienter nutzt.

Knorpel

Der in der Kraftsuppe zerkochte Knorpel enthält natürliche Glykosaminoglykane, die zur Bildung von neuem Bindegewebe benötigt werden, sowie Glucosamin, das das Wachstum und die Reparatur vom Knorpel ankurbeln kann und dadurch zum bekanntesten Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Gelenke wurde.

5.2.7.2 Vorteile des regelmäßigen Verzehrs von Kraftsuppen

Die medizinische Wirkung von Hühnersuppe wurde wissenschaftlich von vielen Studien belegt. Es zeigt sich, dass bei einer Infektion der Atemwege der Konsum von Hühnersuppe die Bewegung der Neutrophile einschränkt, jener weißen Blutkörperchen, die bei grippalen Infekten von der Immunabwehr freigesetzt werden, aber dann selbst Entzündungsprozesse auslösen. Folgende Aminosäuren, die in gelatinereicher Kraftsuppe vorkommen, spielen dabei eine Rolle: Cystein wirkt schleimhautabschwellend und -verdünnend, sodass leichter abgehustet werden kann. Glutamin fördert das Zellwachstum inkl. der Zellen, die für das Immunsystem zuständig sind.

Ein ungesunder Lebensstil (Ernährung vorwiegend aus industriell gefertigten, zuckerreichen Lebensmitteln, regelmäßige Einnahme von Antibiotika und Medikamenten) und enormer Stress können die Verdauungsorgane stark belasten, dass es

zu einem „löchrigen“ Darm kommen kann: Durch mikroskopisch kleine Löcher in der Darmwand gelangen unverdaute Nahrungspartikel und Bakterien vom Verdauungstrakt in den Blutkreislauf, wo sie vom Immunsystem als Eindringlinge identifiziert werden. Dies führt zu einer Entzündung, und der gesamte Körper gerät aus dem Gleichgewicht. Symptome wie Hautjucken, Erschöpfung, Lebensmittelallergien können entstehen. Kollagen ist ein Hauptbaustein des Darms. In Form der nahrhaften Gelatine einer Knochen-Kraftsuppe ist es eines der besten Lebensmittel, die man zu sich nehmen kann, um eine durchlässige Darmwand zu heilen und zu versiegeln. Gelatine enthält Glutamin, das die „Löcher“ im Verdauungstrakt schließen kann und somit weiteren Schaden verhindert.

Stimmungsschwankungen ade

Serotonin ist einer der Neurotransmitter (Botenstoffe), die für unsere Gemütslage zuständig sind, und rund 90 % des Serotoninvorrats werden im Darm produziert, weshalb dieser auch als das „zweite Gehirn“ bezeichnet wird. Wenn der Darm nicht gesund ist, kann der Serotoninspiegel sinken, was zu Angstattacken, Schlaflosigkeit und Depression führen kann. Die Gelatine in Knochen-Kraftsuppe hat die Kraft, den Darm zu schützen und zu heilen.

Knochen-Kraftsuppe enthält Kalzium und dazu noch Magnesium, Phosphor und andere Spurenelemente und Kollagen, die unsere Knochen zum Wachsen und heilen brauchen. Während die Kraftsuppe kocht, lösen sich diese Mineralien aus den Fleischnochen und gelangen ins Wasser. Kalzium härtet die äußere Knochenschicht. Kollagen gibt den Knochen die nötige Flexibilität, um bei einem Stoß nicht sofort zu zersplittern. Knochen-Kraftsuppe hilft also auch gegen brüchige Knochen (Osteoporose).

Natürliche Entgiftung

Die Leber muss sich täglich mit allen möglichen Giften herumschlagen, z. B. mit Pestiziden, Quecksilber, Lebensmittelzusatzstoffen, Alkohol. Um diese Gifte zu neutralisieren, braucht die Leber die Hilfe der Aminosäure Glycin. Glycin ist auch ein Hauptbaustein für Glutathion. Ein hoher Glutathionspiegel unterstützt den Kampf gegen chronische Krankheiten und die Entgiftung der Leber. Aus Kraftsuppe gewonnenes Glycin hilft dem Körper, mehr von diesen Super-Antioxidantien zu produzieren.

Rückgang von Gelenkschmerzen und Entzündungen

Gleichzeitig mit dem fast völligen Verschwinden von Kraftsuppen aus dem Speiseplan westlicher Kulturen schnellte die Zahl der Hüftoperationen in die Höhe, viele Menschen plagen sich mit schmerzenden Gelenken sowie Arthrose in Knien, Hüften und Händen herum, weil der Knorpel in ihren Gelenken abgenutzt ist und die Knochen dadurch schmerzhaft gegeneinander reiben. Zwei der meistgekauften Nahrungsergänzungsmittel sind Glucosamin und Chondroitin. Beide kommen in Knochen und Knorpel vor und sind maßgeblich daran beteiligt, das Bindegewebe

zwischen Gelenken, Sehnen und Bändern wiederaufzubauen. Knochen-Kraftsuppen, vor allem die aus knorpelreichen Knochen, sind voll mit GAG (Glykosaminoglykanen) und Glucosamin. Knochen-Kraftsuppe kann den Körper dabei unterstützen, mehr Bindegewebe zu produzieren und somit Gelenkschmerzen auf natürliche Weise zu reduzieren. Im Gegensatz zu Tabletten liefert Kraftsuppe mehrere GAG, ist von den Wirkstoffen her also gleich einer ganzen Handvoll Nahrungsergänzungsmittel ebenbürtig. Zudem enthalten Kraftsuppen Omega-3-Fettsäuren und CLA (konjugierte Linolsäure). Diese reduzieren Entzündungen im ganzen Körper und lindern die Symptome bestimmter Entzündungskrankheiten. Überhaupt sind sämtliche Proteine in Knochen-Kraftsuppen entzündungshemmend, allen voran die Aminosäuren Glycin und Prolin.

Schnelle Genesung und Hydratation

Kraftsuppe ist *der* Energydrink von Mutter Natur. Er ist unglaublich hydratisierend und füllt den Vorrat an Elektrolyten wie Natrium und Kalium wieder auf, die bei starkem Schwitzen verloren gehen. Der Hauptgrund, warum man einzelne Mahlzeiten so gut durch Kraftsuppe ersetzen kann, liegt darin, dass Kraftsuppe null Zucker enthält sowie zwei Nährstoffe, die satt machen und über einen längeren Zeitraum hinweg Energie liefern: Eiweiß und gesundes Fett. Kraftsuppe stillt den Heißhunger, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und beugt dem Drang vor, sich mit Süßigkeiten und koffeinhaltigen Getränken satt zu essen (Canora 2015).

Fallbeispiel

Männlicher Patient, 51 Jahre alt, 176 cm groß, ca. 85 kg, Gewicht soweit stabil, aber leicht steigende Tendenz, technischer Angestellter (täglich viele E-Mails und Telefonanrufe, viel Kommunikation), leidet ständig unter Magen-Darm-Problemen, Sodbrennen, akutem Schmerz im Oberbauch. Er treibt gerne Sport (Skifahren, Golf).

Der Hausarzt ist inzwischen etwas ratlos, Koloskopie und Gastroskopie ohne Befund, Zwerchfelldurchbruch vorhanden. Medikamente wurden Pantoloc und Nexium verschrieben. Test auf Histaminintoleranz negativ, Fruktose und Laktose wurden nicht getestet.

Die Ernährungsanamnese ergab folgendes Bild: Zum Frühstück Kaffee mit Kornspitz, mittags Kantinenessen – Patient mag grundsätzlich alles, zum Abendessen isst er gerne Suppe und dazu ein Brot mit was drauf. Zum Nachtisch Obst. Im Sommer bevorzugt er Salate, mag auch gerne süße Hauptspeisen.

Trinkverhalten: generell zu wenig Wasser, hin und wieder Kaffee und Fruchtsäfte, Mineralwasser mit Geschmack. Zwiebel und Knoblauch lässt er weg wegen starker Beschwerden danach.

Sonstiges: Vom Körperempfinden eher „hitzig“, v. a. morgens oft heiß, Blutdruck leicht erhöht, Schlaf meist ok, manchmal grübelt er viel über Job nachts.

Verdauung: fast ständig Durchfall, nimmt regelmäßig Kohletabletten, täglich 2–3 Entleerungen, explosionsartig, geruchsintensiv, Gefühl danach erleichtert, häufig Völlegefühl im Oberbauch.

Da die Durchfallepisoden bereits seit Monaten andauern und dadurch die Gefahr einer Nährstoffunterversorgung gegeben ist, wird ein „engeres Ernährungskonzept“ zur Stabilisierung der Verdauung empfohlen, und der Patient erklärt sich bereit mitzumachen. Reis ist nach TCM ein Getreide, welches bei Durchfall „stopfend“ wirkt. In Kombination mit bekömmlichem Gemüse wie Kürbis, Karotten, Zucchini und etwas Fleisch (Huhn, Rindsfaschiertes bzw. Rinderhack) lassen sich für die nächsten Tage schmackhafte Mahlzeiten herstellen. Salz, Pfeffer, Petersilie und etwas Öl sind ebenfalls erlaubt. Für vier Tage wird eine Karenz von Brotmahlzeiten, Rohkost, Limonaden, Obst(getränken) und Süßigkeiten empfohlen. Ein Telefonat nach drei Tagen zeigt massive Verbesserung, die Durchfallepisoden sind weg, am dritten Tag erstmals normaler Stuhlgang. Mittels Ernährungsprotokoll werden nach und nach neue Lebensmittel eingeführt, und der Speiseplan wird erweitert. Nach zwei Wochen haben sich ein gut durchführbarer Speiseplan mit Reis-Congee zum Frühstück mit Beeren und Nüssen, mittags in der Kantine eine gezielte Auswahl von bekömmlichen Mahlzeiten mit Kartoffeln, Gemüse, Fisch, Huhn, weniger Frittiertes, Gebackenes – vorzugsweise glutenarm – und abends Suppen bewährt. Durch die gekochten Mahlzeiten mit mehr Gemüse und Suppen wurde auch der Flüssigkeitshaushalt verbessert. Einzelne Brotmahlzeiten zwei- bis dreimal pro Woche, wenn es zeitlich nicht anders ging, werden langfristig gut toleriert. Auch Obst in kleinen Mengen, fruktosearm oder als Kompott wird gut vertragen.

5.3 Rezepte für ein gutes Bauchgefühl

Mit den Rezepturen auf den nächsten Seiten können Sie sich täglich einfach und schnell gut unterstützen. Die Rezepturen sind sehr neutral gehalten, dass sie bei allen Beschwerden gut eingesetzt werden können. Sie sind glutenfrei, mild gewürzt, sehr bekömmlich und helfen zu Stabilisierung und für ein gutes Bauchgefühl.

Als Alternativen zu Milch und Milchprodukten kommen in den Rezepten häufig pflanzliche Alternativen zum Einsatz (z. B. Reis-, Mandel- oder Haferdrink). Damit die Kalziumversorgung sichergestellt ist, beinhalten die Rezepte kalziumreiche Getreide wie Quinoa oder kalziumreiche Gemüsesorten wie z. B. Fenchel. Die Rezepte beschränken sich vor allem auf Mittag- und Abendessen. Frühstücksrezepte finden Sie in Abschn. 2.6.6.

Reissuppe (Congee) (Abb. 5.18)

Zutaten für 6–8 Portionen:

- 1 Tasse Naturreis
- 10 Tassen Wasser
- 8 Kardamomkapseln

Zubereitung:

Reis mit Wasser und Kardamomkapseln aufkochen und dann auf kleiner Flamme 2 Stunden köcheln lassen. Da die Herdplatten unterschiedlich Hitze abgeben, bitte beim ersten Mal hin und wieder nachsehen, damit der Reis nicht anbrennt. Bei Bedarf weitere Flüssigkeit zugeben. Die fertige Reissuppe kann dann je nach Bedarf verfeinert werden.

- Süße Variante: Mit Beeren, Obst/Kompott nach Saison und 30 g Sonnenblumenkernen oder etwas Mandelmus für eine gute Sättigung kombinieren.
- Pikante Variante: Mit Gemüse nach Saison (kurz gebraten oder gedünstet) kombinieren. Frische Kräuter (Petersilie, Koriander) drüberstreuen.

Ideal als Basiszutat bei akuten Beschwerden. Das lange Kochen unterstützt den Verdauungsapparat ideal. Mit Salz oder Süßungsmittel nach Wunsch, Kräutern, Gewürzen verfeinern.

Tipp: Das Congee kann im Kühlschrank 4–5 Tage aufbewahrt werden. Einfach nach Bedarf 1–2 Schöpflöffel davon nehmen und süß oder pikant zubereiten. Mit 1 EL Leinöl pro Portion servieren.

- Beeren enthalten in ihren kräftigen Farben sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (z. B. Resveratrol), die immunmodulierend wirken und Entzündungen senken. Nach TCM nährt der typische süß-saure Geschmack von Beeren die kühlenden Yin-Substanzen.

Abb. 5.18 Congee – chinesische Reissuppe
(© alex9500/stock.adobe.com)



Abb. 5.19 Hühnerkraftsuppe (© weyo/stock.adobe.com)



Hühnerkraftsuppe (Abb. 5.19)

Zutaten für 3–4 Portionen:

- 1 Hühnerbrust mit Knochen
- 1 Hühnerkeule
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zitronenscheiben
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken oder Petersilienwurzeln
- ½ Sellerieknolle
- 2 Scheiben Ingwer
- 4 Kardamomkapseln
- 1 Sternanis
- 1 Prise Salz
- 1 TL Wacholderbeeren

Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser erhitzen und die Hühnerteile 2–3 Minuten aufkochen. Hühnerteile dann in einem Sieb abseihen, Topf vom Schaum reinigen und die Hühnerteile mit frischem Wasser (ca. 3 Liter) neu aufsetzen.

Gemüse putzen, grob würfeln und zur Suppe geben. Ingwerscheiben, Kardamomkapseln, Sternanis, Petersilie, Zitronenscheiben und Wacholderbeeren zugeben. Eventuell entstehenden Schaum abschöpfen.

Die Suppe auf kleiner Flamme etwa 1 Stunde köcheln lassen. Hühnerteile dann herausnehmen, das Fleisch in einer Schüssel beiseite stellen und die Knochen zurück in die Suppe geben. Weitere 1,5–2 Stunden köcheln lassen. Dann die Suppe abseihen und alle ausgekochten Zutaten wegwerfen. Die klare Suppe heiß in Schraubgläser abfüllen, verschließen, kurz „auf den Kopf“ stellen und nach dem Auskühlen im Kühlschrank aufbewahren.

Diese Suppenessenz ist die Basis für frische Suppenmahlzeiten. Dazu Hühnerbrühe erwärmen und frisches Gemüse der Saison (z. B. Stangensellerie, Karotten, Chinakohl, Erbsenschoten, Zucchini) kurz darin erhitzen. Gekochtes Hühnerfleisch und gekochten Reis begeben, und schon ist eine sättigende Suppenmahlzeit fertig. Die Suppe kann auch getrunken werden.

Tipp: Geeignet für alle Beschwerdebilder, ein wahres Tonikum.

- Kraftsuppen sind durch ihre lange Kochzeit besonders stärkend. Sämtliche Zutaten werden nach dem Kochvorgang entsorgt, da sie ihre Kraft an die Suppe abgegeben haben. Kraftsuppen enthalten viele Mineralstoffe, sind leicht verdaulich und gut bekömmlich. Durch die Zugabe von frischem Gemüse, Kräutern, Getreide und Fleisch werden sie rasch zu einer vollwertigen Mahlzeit.

Buchweizen-Gemüsesuppe (Abb. 5.20)

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Karotten
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 600 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 100 g Buchweizen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

In einem Suppentopf Wasser erhitzen. Buchweizen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und ins Wasser geben. Die Karotten putzen und in Scheiben schneiden, den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwie-

Abb. 5.20 Glutenfreier Buchweizen (© Татьяна Горбунова/stock.adobe.com)



beln waschen, in feine Ringe schneiden und mit dem Gemüse in den Topf geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 25–30 Minuten kochen. Die Petersilie waschen, fein hacken und mit dem Paprikapulver zur Suppe geben. Die Suppe nochmals gut durchrühren und heiß servieren.

Tipp: Besonders geeignet bei Fülle-Beschwerden wie Gastritis.

- Buchweizen ist eigentlich kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Er ist sehr gut verdaulich und glutenfrei. Außerdem enthält er viel Kieselsäure und ist damit gut für gesundes Haar, Haut und Nägel. Buchweizen wirkt kühlend, reduziert Hitze, und stärkt mit seinem süßen, leicht bitteren Geschmack das Milz-Qi und beseitigt Schleim und Feuchtigkeit.

Gemüse-Reispfanne (Abb. 5.21)

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Chilischote
- ½ Bund Koriander oder Petersilie
- 2 Karotten
- 1 Packung Erbsenschoten oder 1 kleine Zucchini
- 2 EL Sesamöl
- etwas Pfeffer
- Salz
- 1 roter Paprika
- 2 Chicorée

Zubereitung:

2 Tassen Wasser erhitzen und den Reis darin mit einer Prise Salz aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Flamme 15–20 Minuten weichkochen. Inzwischen die Karot-

Abb. 5.21 Gemüse-Reispfanne
(© nadianb/stock.adobe.com)



ten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erbsenschoten waschen und die Enden entfernen. Alternativ die Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Paprika waschen, in Streifen oder Würfel schneiden. Die beiden Chicorée waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. I

In einem Wok oder in einer großen Pfanne Sesamöl erhitzen, Karotten, Paprika, Erbsenschoten oder Zucchini kurz anbraten. Ingwer und Chilischote fein hacken und ebenfalls kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss den Chicorée dazugeben.

Koriander oder Petersilie fein hacken. Den Reis unter das Gemüse rühren und mit Koriander oder Petersilie bestreut servieren. Die Gemüsepfanne mit einem Spiegelei ergänzen – das erhöht das Sättigungsgefühl.

Bunte Gemüsepfanne mit Quinoa (Abb. 5.22)

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 4 Stangen Sellerie
- 2 Möhren
- 1 Gurke
- 1 Handvoll Blumenkohlröschen
- 2 Handvoll Blattspinat
- 1 (Frühlings-)Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- etwas Gemüsebrühe
- 1 Prise Kurkumapulver
- 1 EL Basilikum, getrocknet
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Abb. 5.22 Bunte Gemüsepfanne mit Quinoa
(© nata_vkusidey/stock.adobe.com)



Quinoa waschen und mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Zugedeckt auf kleiner Flamme 15–20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und in Scheiben schneiden. Blattspinat waschen und grobe Stiele entfernen. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen.

Zwiebel kurz anrösten und dann Stangensellerie, Blumenkohl und Karotten zugeben, kurz dünsten. Danach die Gurkenscheiben und den Blattspinat unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe zugießen, mit Kurkuma und Basilikum würzen und unter Umrühren 5–10 Minuten durchrösten.

Die Petersilie waschen, fein hacken und zum Schluss unterheben. Gemüse mit Quinoa servieren.

Hirse-Gemüse-Suppe (Abb. 5.23)

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 60 g Hirse
- 2 Pastinaken
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben
- Pfeffer
- 600 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Karotten und Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse mit der Zwiebel andünsten. Dann die Hirse zugeben, kurz mitrösten und mit Muskat, Pfeffer und

Abb. 5.23 Hirse-Gemüse-Suppe (© Nataliia/stock.adobe.com)



Salz abschmecken. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt 15–20 Minuten kochen lassen.

Petersilie waschen, fein hacken und mit dem Paprikapulver zur Suppe geben. Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nochmals abschmecken.

Tipp: Geeignet bei Verdauungsschwäche, Durchfall, Mangel- und Kältesymptomen.

Pastinaken

Bis Mitte des 18. Jahrhunderts galten Pastinaken als wichtiges Grundnahrungsmittel. Kartoffeln und Karotten verdrängten sie von ihrer Spitzenposition. Den Bauern war die siebenmonatige Wartezeit von der Saat bis zur Ernte einfach zu lang. Vor allem der Biolandbau und gesundheitsbewusste Menschen entdecken das Wurzelgemüse wieder. Und das hat seinen Grund: Pastinaken liefern vor allem Folsäure, viel Kalium, Phosphor, Eisen, Magnesium und Zink. Durch den hohen Anteil an ätherischen Ölen ist der Geschmack süßlich-nussig bis würzig-scharf.

Rindsfaschiertes mit Gemüse (Abb. 5.24)

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Rindsfaschiertes (Rinderhackfleisch)
- 150 g Karotten
- 150 g Zucchini
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- ½ Chilischote
- ½ TL Kümmel, gemahlen
- 1 TL Majoran, getrocknet
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Abb. 5.24 Rindsfaschiertes mit Gemüse
(© nungning20/stock.adobe.com)



- 1 Prise Salz
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Faschierte darin kräftig anbraten. Die Karotten und die Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse zum Faschierten geben und mitbraten. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken.

Die Chilischote entkernen, fein hacken und zusammen mit Zwiebel und Ingwer in die Pfanne geben. Mit Kümmel, Majoran, Pfeffer und Salz abschmecken.

Alles zusammen unter ständigem Rühren für 5–10 Minuten gut durchbraten. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Mit gehackter Petersilie und Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.

Tipp: Ein neutrales Gericht, das allen Konstitutionstypen guttut und sehr verträglich ist.

Hühnerbrust mit Kohlrabi in Minzsoße

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 kleine Kohlrabi
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Buchweizenmehl
- 50 ml heißes Wasser oder Gemüsebrühe
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund Pfefferminze
- 1 Prise Salz
- Saft einer halben Zitrone
- 250 g Hähnchenbrustfilet

Zubereitung:

Kohlrabi (Abb. 5.25) schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl erhitzen und Kohlrabi darin anbraten. Mit Buchweizenmehl bestäuben und mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Sonnenblumenkerne dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Zugedeckt den Kohlrabi 5–10 Minuten weich dünsten.

In der Zwischenzeit die Hühnerschnitzel waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin braten. Minze waschen, fein hacken und zum Kohlrabi geben.

Kohlrabigemüse mit Huhn anrichten. Mit gekochten Kartoffeln, Reis oder Hirse servieren.

Abb. 5.25 Kohlrabi
(© zcy/stock.adobe.com)



Kürbisgulasch mit Huhn und Quinoa (Abb. 5.26)

Zutaten für 2–3 Portionen:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 400 g Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Paprikapulver
- 200 g Hühnerfilet
- ½ Bund Petersilie oder Koriander

Zubereitung:

Quinoa mit heißem Wasser waschen und mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Nach dem Aufkochen zugedeckt auf kleiner Flamme 15–20 Minuten ausquellen lassen.

Kürbis schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Kürbiswürfel zugeben und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Abb. 5.26 Kürbisgulasch
(© B.G. Photography/stock.
adobe.com)



Hühnerfilet in Streifen oder Würfel schneiden und zum Kürbis geben. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben und zugedeckt 12–15 Minuten dünsten.

Petersilie oder Koriander fein hacken und Quinoa damit vermischen. Kürbisgulasch mit Quinoa anrichten.

Chinakohl-Reis-Rouladen (Abb. 5.27)

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g gekochter Basmatireis
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Möhren
- 200 g Champignons
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer
- ½ TL Korianderpulver
- 1 Prise Salz
- 200 g Zucchini
- ½ Chilischote, fein gehackt
- 8 Chinakohlblätter
- 1 Knoblauchzehe

Abb. 5.27 China-
kohl-Rouladen
(© inews77/stock.
adobe.com)



- 6 EL Sojasoße
- 1 TL Umeboshi-Mus

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Karotten waschen, putzen und in sehr dünne Streifen schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini fein raspeln.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel anbraten und dann die Karotten und Champignons zugeben. Mit Pfeffer, Koriander und Salz abschmecken. Zum Schluss die Zucchini und die gehackte Chilischote zugeben. Alles gut durchmischen und kurz dünsten.

Den gekochten Naturreis zugeben und alles nochmals abschmecken.

Chinakohlblätter waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Blätter nacheinander mit etwas Gemüse-Reis-Mischung füllen und zu kleinen Rouladen einrollen. Die Rouladen entweder im Gemüseeinsatz, Bambuskorb oder Dampfgarer etwa 5 Minuten dämpfen.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder pressen. Mit Sojasoße und Umeboshi-Mus zu einer Soße verrühren und zu den Rouladen reichen.

Literatur

- Barrett JS (2013) Extending our knowledge of fermentable, short-chain carbohydrates for managing gastrointestinal symptoms. *Nutr Clin Pract* 28:300–306. <https://doi.org/10.1177/0884533613485790>
- Bernot J, Hellwig-Lenzen A, Nichterl C (2019) Heuschnupfen – Gesund leben mit chinesischer Medizin. oekom, München
- Bihlmeier S (2018) Tomatenrot und Drachengrün. Das Beste aus Ost und West. Hädecke, Weil der Stadt
- Canora M (2015) Brodo – Das Brühen-Kochbuch für Gesundheit & Genuss. südwest, München
- Eisenberger AM, Auer A, Haberl J et al (2016) FODMAP-arme Diät. Trauner Druck GmbH & Co KG, Linz
- Elmadfa I (2004) Ernährungslehre. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart

- Enders G (2014) Darm mit Charme. Ullstein, Berlin
- Ernährungs-Umschau (2012) 4, S 242–243. https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2012/04_12/EU04_2012_242_243.Markt.pdf. Zugegriffen am 04.09.2021
- Felber J et al (2014) Ergebnisse einer S2k-Konsensuskonferenz. Z Gastroenterol 52:711
- Gibson PR, Shepherd SJ (2010) Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol 25:252–258. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x>
- Jäger L, Wüthrich B (2005) Nahrungsmittelallergien und -Intoleranzen: Immunologie – Diagnostik – Therapie – Prophylaxe, 3. Aufl. Urban & Fischer, München
- Ledochowsky M (2011) Wenn Brot & Getreide krank machen: Gluten-Intoleranz, Zöliakie – oder was sonst? Trias, Stuttgart
- Leiss O (2016) FODMAPs und FODMAP-arme Ernährung beim Reizdarmsyndrom. VFEDaktuell 155:8–16
- Monash University (2020) The Monash University low FODMAP diet. <https://www.monashfodmap.com/ibs-central/i-have-ibs/get-the-app/>. Zugegriffen am 04.10.2020
- Nichterl C (2019) Einfach essen – leichter leben mit Fruktose- und Laktoseunverträglichkeit. Kneipp, Wien
- Nichterl C (2020) Einfach essen – leichter leben bei Histamin-Intoleranz. Kneipp, Wien
- Pitchford P (2002) Healing with whole foods. North Atlantic Books, Berkeley
- Reese I, Schäfer C (2011) Allergien vorbeugen, Schwangerschaft und Säuglingsalter sind entscheidend. Riva, München
- Rieckmann R (2017) Kraftsuppen & Essenzen. Heilen und genießen mit den fünf Elementen. NutriTao, Ruth Rieckmann
- Roberfroid M (2007) Prebiotics: the concept revisited. J Nutr 137:830–837
- Staudacher HM, Whelan K, Iving PM, Lomer MCE (2011) Comparison of symptom response following advice for a diet low in fermentable carbohydrates (FODMAPs) versus standard dietary advice in patients with irritable bowel syndrome. J Hum Nutr Diet 24:487–495. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2011.01162.x>
- Storr M (2009) Was sind FODMAPs. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 64:675–681
- Yao CK, Tan HL, Van Langenberg DR, Barrett JS, Rose R, Liels K, Gibson PR, Muir JG (2013) Dietary sorbitol and mannitol: food content and distinct absorption patterns between healthy individuals and patients with irritable bowel syndrome. J Hum Nutr Diet 27. <https://doi.org/10.1111/jhn.12144>
- Zevallos V, Raker V, Tenzer S, Jimenez-Calvente C, Ashfaq-Khan M, Rüssel N, Pickert G, Schild H, Steinbrink K, Schuppan D (2017) Nutritional wheat amylase-trypsin inhibitors promote intestinal inflammation via activation of myeloid cells. Gastroenterology 152(5):1100–1113. e12. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2016.12.006>. Epub 2016 Dec 16

Stichwortverzeichnis

A

Abendmahlzeit 59, 103
Absinkendes Qi 29
Akupunktur 22
Allergie 51, 217, 222
Amarant 212
Aminosäuren 261
Arteriosklerose 180
Aufsteigendes Leber-Yang 188

B

Ballaststoffe 195, 197
Basenbildner 139
Basenlieferanten 138
Basenpulver 135
Beta-Glucan 197, 199
Bewegung 166, 190
Bindegewebsentschlackung 141
Biologisch 100
Biologische Lebensmittel 31
Biologische Wertigkeit 80
Bitter 149
Bitterstoffe 150
Bittertag 152
Blut 32
Blutaufbau 38, 199
Blutdruck 181
 Regulierung 185
Blut-Hitze 32, 35
Bluthochdruck 181, 183
Blutmangel 34–36, 39
Body-Mass-Index 106
Brei 73
Bristol-Skala 114
Brot 65, 118
Buchweizen 268

C

Cholesterin 96, 191
Cholesterin senken 194
Chronobiologie 56, 57
Chrysanthemenblüten 203
Congee 74, 199

D

Darm 128, 232
Darmaktivierung 133
Darmerkrankung 217
Darmflora 237
Darmgesundheit 258
Dekokt 22
Depression 233, 239, 247
Detox 141
Diabetes 105, 110
Die Mitte stärken 56
Dinkel 90
Dinner-Cancelling 59
Disharmoniemuster 28
Disharmonien 27

E

Ei 96, 195
Eigenverantwortung 5
Eintopf 260
Eisenmangel 32, 34, 35
Eiweiß 79
Eiweiß-Typ 75, 95
Element Erde 42
Element Feuer 43
Element Holz 43
Element Metall 43
Element Wasser 43

Entschlackung 152
Ernährung
 fruktosearme 234
 laktosefreie 229
Ernährungstherapie 239
Ernährungstipps 144
Ernährungsumstellung 165
Essenszeiten 102
Essenz 29
Evidenzbasierte Medizin 17
Evidenzklassen 18

F

Fehlernährung 247
Fette 194
Fettzelle 107
Feuchtigkeit 63, 112, 113, 243
Fisch 124, 125
Fleisch 103, 124
FODMAP 244, 246
Frauenherz 188
Fruchtsaft 232, 234
Fruchtzucker 232
Frühstück 58, 67, 72, 75
 Rezepte 85
Frühstücksverzicht 71
Fruktose 231, 233, 236, 239
Fruktosearm 234
Fruktoseintoleranz 231
Fülle 39
Fülle-Typ 122
Fülle-Zeichen 251
Fünf Elemente 41
Fünf-Elemente-Ernährung 22, 40
Fünf-Gewürze-Mischung 159
Fünf Wandlungsphasen 41
Fütterungs-Zyklus 45

G

Ganzheitliche Perspektive 10
Gastritis 254, 268
Gefäßverengung 179
Gelatine 261
Gelenkschmerzen 262
Gemüse 37, 138
Gemüsetag 153
Gen 108
Gerste 198
Geschmack
 bitter 44
 salzig 44
 sauer 44

 scharf 44
 süß 44
Getränk 37, 101, 103
Getreide 73, 81, 141, 143, 240
Getreidebrei 76
Getreidekur 141
Getreidesorten 144
Gewürze 101
Glutamin 124
Gluten 239
Glutenfreie Getreidesorten 118
Glutensensitivität 240
Glutenunverträglichkeit 82
Goji-Beeren 157
Grünkern 210

H

Hafer 88, 197
Heilpflanzen 149
Heißhungerattacke 147
Herz 175, 177
 steifes 179
 und Seele 190
Herzblutmangel 36
Herzgespann 203
Herz-Kreislauf-Erkrankung 105, 178, 182
Herz-Kreislauf-System 175
Herz-Kreislauf-Training 176
Histamin 255
Hitze 39, 219
Homocystein 180
Hopfen 202
Hormone 123
Hypercholesterinämie 193

I

Idealer Teller 166
Idealkost 52
Immunsystem 253
Im Zyklus kochen 47
Individualität 14
Ingwer 37, 93
Ingwertee 93
Instinkt 50
Integrative Ernährung 14, 16
Integrative Medizin 14, 16
integrative nutrition 13
Intoleranz 225

J

Jing 29
Jojo-Effekt 116

K

Kälte 39, 220, 243
Kaffee 37, 101
Kalziumquelle 230
Kartoffeltag 160
Kauen 140
Kilokalorie 107
Knochen 134, 262
Knorpel 261
Kochen im Kreis 47
Kohlenhydrate 79, 126, 127
Kohlenhydrat-Typ 75
Kohlrabi 158
Kollagen 260
Kontroll-Zyklus 45
Konzentration 70
Kopfschmerzen 115
Kräutertee 129
Kraftsuppe 260

L

Lachen 191
Laktose 226, 230, 239
Laktoseintoleranz 65, 223, 225, 227
Leaky Gut 249, 256, 257
Lebensmittelunverträglichkeit 51
Lebensmittelwirkung
 erfrischend 49
 kühlend 49
 neutral 49
 stark erwärmend 50
 wärmend 49
Leber 128, 243
Leberblutmangel 36
Leber-Qi-Stagnation 81, 144, 187, 243
Leberwickel 152
Lunge 221
Lunge stärken 253
Lycopin 62

M

Magen 55
Makrele 208
Mangel 39
Mangel-Typ 122
Mangel-Zeichen 252
Melisse 201
Milch 62, 65
Milchallergie 224
Milchprodukte 61, 103, 118, 229
Milz 55, 221
Milz-Qi 113, 185

Milz-Qi-Mangel 242
Milz-Qi stärken 117
Milz stärken 253
Misch-Typ 75
Mittlerer Erwärmer 55
Moxa 22
Müdigkeit 115
Müsli 83
Multimodaler Behandlungsansatz 14

N

Nahrungsstagnation 103
Nichterl, Claudia 2
Niere 132, 222
Niere stärken 253
Nudging 148
Nüsse 194, 196

O

Obst 234
Omega-3-Fettsäuren 258
Organ 221
Organuhr 56
Osteoporose 134, 262

P

Pastinaken 271
Petersilie 203
Pflanzenöle 196
pH-Wert 131, 136
PRAL-Wert 133
Prävention 4, 15
Protein 79
Psychische Belastung 110
Puls 178
Pulsdiagnose 32

Q

Qi 28, 114
 rebellierendes 114
 sinkendes 114
Qigong 22, 24
Qi-Mangel 29, 63, 114, 115
Qi-Stagnation 114, 115

R

Rebellierendes Qi 29
Regional 51
Reizdarm 217

Reizdarmsyndrom 237, 242

Rezepte

Amarant-Auflauf mit gelben Rüben 211
 Amarant mit Apfel und Walnüssen 92
 Basen-Gemüse-Suppe 156
 Beerenelixier 215
 Buchweizen-Gemüsesuppe 267
 Buchweizen mit Apfel 86
 Chinakohl-Reis-Rouladen 274
 Congee 265
 Couscous mit Amarant und Rosinen 76
 Couscous-Wok 97
 Detox-Brühe 154
 Detox-Suppe 156
 Energiesuppe mit Huhn 96
 Fischcurry mit Reis 214
 Frühstück 85
 Gemüsepfanne mit Quinoa 269
 Gemüse-Reispfanne 268
 Gemüsesuppe mit Grünkern 209
 Gersten-Bohnen-Eintopf 210
 Gersten-Gemüse-Suppe 93
 Gewürzhirse mit Tomaten 159
 Grießbrei mit Beeren 85
 Haferflocken-Crunchy 87
 Hirse-Gemüse-Suppe 270
 Hühnerbrust mit Kohlrabi in Minzsoße 272
 Hühnerkraftsuppe 266
 Karotten-Kokos-Suppe 209
 Kartoffel-Endivien-Salat mit Weintrauben
 und Nüssen 163
 Kartoffel-Gemüse-Gulasch mit Räu-
 chertofu 213
 Kartoffelsalat mit grünem Spargel 162
 Kichererbsen-Gemüse-Suppe 98
 Kohlrabisuppe 157
 Kürbisgulasch mit Huhn und Quinoa 273
 Makrelenmus mit Gemüsesticks 208
 Ofengemüse 169
 Polenta mit Marillenkompott 90
 Powermüsli mit Dinkelflocken 89
 Radieschen und Karotten mariniert 154
 Rinderhackfleisch mit Kraut 170
 Rindsfaschiertes mit Gemüse 271
 Ritschert 210
 Rosmarinkartoffeln mit Kürbis 164
 Rote-Rüben-Carpaccio 206
 Rote-Rüben-Smoothie 215
 Rührei mit Tomaten und Rucola 94
 Sellerie-Erbsen-Salat mit Räucherfo-
 relle 168
 Veganes Tofu-Rührei 99

Zitronenhuhn-Spieße mit Quinoa-
 Risibisi 171

Rheumatische Erkrankung 19
 Ritschert 211
 Rohkost 103
 Roter Reis 200

S

Säure-Basen-Haushalt 130, 134
 Saisonal 51
 Samen 194
 Schlafstörungen 57, 103
 Schleim 113
 Schwäche 115
 Schwarztee 101
 Sekundärer Pflanzeninhaltsstoff 61
 Serotonin 262
 Shen 52
 Sojaprodukte 196
 Spargel 162
 Sport 119
 Stagnation 29
 Stagnation auflösen 118
 Steifes Herz 179
 Stoffwechsel 109
 Stress 39, 56, 71, 110, 128, 249, 259
 Stressbewältigung 129
 Stuhl 114
 Südfrüchte 103
 Süßungsmittel 127
 Suppe 72, 260

T

TCM 24
 TCM-Ernährungslehre 3
 Tees
 Cholesterinsenker-Tee 206
 Herz-Kreislauf-Tee 204
 Tee bei Herzrhythmusstörungen 205
 Tee für eine gute Nacht 205
 Tee für gute Nerven 204
 TEM 12
 Therapieansatz 249
 Thermik 250
 Thermische Wirkung 48, 50, 250
 Tiefkühlprodukte 66
 Traditionelle Chinesische Medizin 22, 24
 Traditionelle Europäische Medizin 12
 Traditionelles Wissen 9
 Transfette 196

Trinken 101, 197

Tuina 22, 24

Tyrosin 124

U

Übergewicht 105, 106, 110, 116

Übersäuerung 134, 135

Umeboshi 254

Unverträglichkeit 143, 217, 222

V

Vegan 11, 99, 124, 125

Vegetarisch 11, 124, 125

Verbote 102

Verdauung 8, 53

Verdauungsbeschwerden 236, 246

Verdauungsfeuer 53, 112

Verdauungskraft 54

Verdauungsprobleme 248

Verdauungsstörung 101, 143

Vitamin 61

Völlegefühl 115

W

Wasser 141

 süß gekochtes 141

Wasseransammlung 176

Weißdorn 202

Weizen 82, 118

Weizensensitivität 241

Westliche Ernährungswissenschaft 21

Wetter 219

Wind 219

Wissenschaft 5

X

Xue 32

Y

yangisieren 51

Yang Sheng 23

Yin-Aufbau 103, 186

yinisieren 51

Yinisiert 38

Yin-Mangel 66

Yin und Yang 25, 26

Z

Ziegenmilch 63

Zivilisationskrankheit 9, 116, 134

Zöliakie 82

Zucker 80, 118, 127

Zungendiagnose 32

Zusatzstoff 101

Zwischenmahlzeit 58, 118