

## BASICS DER TCM-ERNÄHRUNG

**„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“** Dies propagierte bereits Hippokrates von Kos, der berühmteste Arzt des Altertums. Auch in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) spielt die therapeutische Zusammenstellung von Nahrungsmitteln und Getränken im Hinblick auf diagnostische Syndrome eine wesentliche Rolle.

**Aus Sicht der TCM gibt es keine „gesunden“ oder „ungesunden“ Nahrungsmittel.** Jedes Nahrungsmittel hat bestimmte energetische Wirkungen. Diese können für die individuelle Konstitution eines Menschen förderlich oder nachteilig sein. **Das „Gesunde“ ist aus Sicht der chinesischen Diätetik also immer abhängig von der aktuellen persönlichen Situation eines Menschen und der Menge, in der etwas verzehrt wird.**

Ernährung nach den Erkenntnissen der TCM lässt sich wunderbar in alle fundierten und vernünftigen Ernährungskonzepte integrieren.

**Grundsätzlich** sollte man **IMMER** darauf achten, sich **milzstärkend** zu ernähren. Die TCM ist der Ansicht, dass unser Funktionskreis Milz – unsere Mitte- die **Wurzel der Gesundheit** ist. Die **Milz** ist laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) **zuständig für Verdauungskraft und die Umwandlung von Nahrung in Qi**, also Lebensenergie.



Die Milz ist der nährende und ruhende Pol im Körper, der uns mit Energie ("Qi") und Blut versorgt. Sie ernährt Organe und Muskulatur und hält ihre Funktionalität aufrecht. Eine gesunde Milz gibt innere Wärme und sorgt für eine harmonische Interaktion aller Abläufe im Körper. Eine Milzschwäche zieht in der Folge alle anderen Organe in den Mangel und ist oft die Grundursache vieler Erkrankungen.

**„Wenn die Mitte stark ist, können 1000 Krankheiten geheilt werden.“ Chinesisches Sprichwort.**



## Was macht die Mitte stark?

### Es ist nicht nur wichtig, WAS man isst, sondern auch WIE!

Nahrung dient dazu, unsere Gesundheit zu erhalten. Minderwertiges Fastfood oder Fertiggerichte mit vielen chemischen Zusätzen belastet die Verdauung (also die Mitte). Essen soll niemals eine Ersatzbefriedigung sein oder nebenher geschehen.

Da zuviel denken und grübeln sowie sorgenvolle Gedanken die Milz schwächen, ist es wichtig in einer entspannten Atmosphäre zu essen. Bei Tisch sollte nicht über die Arbeit gesprochen oder hitzige Diskussionen geführt werden. Nebenher am PC oder TV zu essen wirkt sich ebenfalls schwächend auf die Milz aus.

Ebenso ungünstig ist es, zu große Mengen auf einmal zu verzehren.

Gut gekaut ist halb verdaut! Alles was man isst, sollte als "warme Suppe" im Magen ankommen. Langsam essen und gut kauen gehört den Grundregeln der TCM-Ernährung. Auch kommt man so nicht in Versuchung zuviel zu essen, da rechtzeitig das Sättigungsgefühl einsetzen kann.

Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann. Diese Weisheit findet auch in der TCM-Küche ihre Umsetzung. Die letzte Mahlzeit findet idealerweise vor 18.00 Uhr statt. Um 18.00 Uhr geht die Milz schlafen, so heißt es. Alles was dann noch verzehrt wird, wird nicht mehr zügig und ausreichend verdaut, belastet die Milz und bildet pathogene Feuchtigkeit im Körper. Wer mit relativ leerem Magen ins Bett geht, der kann besser schlafen und hat auch am nächsten Morgen Appetit auf ein Frühstück.

### Das Herzstück der TCM-Ernährung ist regelmäßiges warmes, gekochtes Frühstück!

Egal ob gekochter Getreidebrei, Porridge, eine herzhafte Gemüsesuppe oder einfach nur Reis (ideal: Reis-Congee), wichtig ist: **gekocht, warm und frei von Milch, Milchprodukten (Ausnahme: Butter) und Zucker/Süßstoff.**

### Es gibt keine chinesische Medizin ohne warmes Frühstück! Essen Sie gut und warm in der Früh!

Warmes Frühstück heißt nicht, nur einen warmen Tee zu trinken. Das Frühstück ist die Hauptmahlzeit des Tages. Nach der Organuhr arbeiten die Verdauungsorgane am Morgen und am Vormittag am besten. Nährstoffe können optimal aufgenommen werden. Speziell das warme, gekochte Frühstück kann gut und vollständig verwertet werden, es gibt Energie für den Tag und belastet nicht. Außerdem wirkt es dem Heißhunger am Abend entgegen. Nach Vorstellung der TCM facht das warme Frühstück das „Verdauungsfeuer“ an. Hier gilt es viel ausprobieren und zu variieren, bis man etwas gefunden hat, was richtig schmeckt. Es soll Freude machen, das warme Frühstück zu essen. Gerne darf es abwechslungsreich sein!

Das einfachste warme Frühstück sind mit Reismilch oder Wasser aufgekochte (glutenfreie) Haferflocken. Hafer ist das "Superfood" für Milz und Magen und den Verdauungsapparat. Hafer enthält viele Mineralstoffe, gibt Kraft, macht lange satt und wirkt sich äußerst positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.



## Kaltes Essen und kalte Getränke schwächen die Milz!

Generell sollte man viel warm essen – mindestens 2x am Tag! Viel Suppe, Eintopf und Gedünstetes essen. Kaltes Essen (wie Essen direkt aus dem Kühlschrank, Tiefkühlkost, Eis, kalte Getränke) möglichst wenig verzehren, dies belastet die Milz zu sehr mit Kälte und trägt zur Bildung von pathogener Feuchtigkeit bei.



**ACHTUNG: Rohkost, Brot, Milch und Milchprodukte sowie ungekochtes Müsli oder Getreideflocken zählen ebenfalls zum "kalten" Essen!**

Ideales Getränk ist lauwarmes, stilles Wasser. Mineralwasser hat einen eher kühlenden Effekt.

Ideale Zubereitungsart der Speisen ist kochen oder dünsten. Gegrilltes oder scharf angebratenes Essen bringt zuviel Hitze in den Körper. Es schadet dem Magen, dem Yin und den Körpersäften. Hitze fördert nach TCM Entzündungen!

Die folgenden Lebensmittel sollten nur **WENIG** verzehrt werden, da sie zu stark kühlen und viel Feuchtigkeit bilden (und somit die Milz schwächen):

- Milch und Milchprodukte (v.a. Joghurt, Quark und Frischkäse)
- Zucker, Süßigkeiten, Gebäck, Limonaden/Cola, Softdrinks
- Weißes Mehl, Weizenmehl
- frisches Brot, Vollkornbrot mit ganzen Körnern, besser ist fein gemahlene Vollkornmehl
- Schweinefleisch, zu fettes Fleisch, Wurst
- Rohkost, Salat, Zitrusfrüchte, Bananen, Fruchtsaft  
Gurken, Tomaten, Zucchini und Paprika im Sommer verzehren, im Winter wenig davon essen.
- Fertigspeisen, Frittiertes, Fast Food und Schnellimbiss



Idealerweise kocht man frisch, regional und saisonal.  
**Je weniger Zutaten, umso besser!**

**Die Mikrowelle ist übrigens ein absoluter Qi-Killer und macht jedes Lebensmittel wertlos! Die Nahrung wird degeneriert, in ihrer molekularen Struktur verändert und füllt im besten Fall nur noch den Bauch, aber ernährt uns nicht mehr. Auch gesundheitsschädigende Wirkungen werden diskutiert.**

Rohe oder kühl wirkende Nahrung kann man sehr gut ausgleichen indem man **immer kombiniert** mit gekochten, warmen Anteilen oder einer Suppe.

Tierisches Eiweiß (Fleisch, Fisch, Ei) erzeugt nach TCM ebenfalls viel Hitze und sollte nur wenig verzehrt werden.

Einfaches ist einfach: **Täglich einen Apfel essen**, am besten Mittags nach einer warmen Mahlzeit. Der Apfel versorgt den Organismus mit zahlreichen Vitaminen und Antioxidantien.

### Einige Nahrungsmittel, die speziell das Milz-Qi stärken:

Cashew, Datteln, Dinkel, Ei, Erbsen, Fenchel, Forelle, Gerste, Hafer, Hering, Hirse, Honig, Huhn, Kabeljau, Karotten, Karpfen, Kartoffel, Kohlsprossen, Lauch, Linsen, Maisgrieß, Kichererbsen, Kürbis, Linsen, Maroni, Pastinake, Reis (jede Sorte), Rind, Rosenkohl, rote Beete, Rotkohl, Sardinen, Sellerie (Knolle), Sonnenblumenkerne, Steckrüben, Süßkartoffel...

Fenchel, Vanille, Kurkuma, Kardamom, Anis, Rosmarin, Petersilie, Ingwer, Koriander, Majoran, Muskat, süßer Paprika, Piment, Schnittlauch, Senf...

### Viele Infos über TCM-Ernährung und leckere Rezepte im Internet:

- <http://neuensausderkueche.com>
- <http://www.annatsu.at/blog>

**Von jetzt auf dann die komplette Ernährung zu ändern und sich radikal von allem Gewohnten zu trennen, führt bei den meisten Menschen schnell dazu, dass sie ihre guten Vorsätze aufgeben und wieder zu alten Mustern zurückkehren. Besser ist es, sich immer einen Punkt aus der Ernährungslehre nach TCM vorzunehmen und nach und nach fest in seine Gewohnheiten zu integrieren.**

+++++

### KLEINER EXKURS: Welche Folgen hat eigentlich pathogene Feuchtigkeit nach Ansicht der TCM?

**Feuchtigkeit ist ein „Qi-Killer“.** Das Qi ist die Lebensenergie und zuständig für Leistungskraft, Immunsystem und Blutbildung zuständig. Je mehr Feuchtigkeit, desto weniger Qi.

**Feuchtigkeit** spielt nach Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin bei der Entstehung von chronischen und schweren Erkrankungen immer eine Rolle!

Folgende Symptome sind u.a. ein Hinweis auf Feuchtigkeit im Körper: Akne, Furunkel, Abszesse, alle Geschehen die mit Eiterbildung einhergehen, starker Ausfluss bei Frauen, Cellulitis, Ödeme, Übergewicht, wiederkehrende Infekte oder Blasenentzündungen, Pilzinfektionen, Verdauungsbeschwerden v.a. Durchfall, geblähter Bauch, starke Erschöpfung, Lethargie, benebeltes Gefühl, alles fällt schwer, trübe Gedanken, fettige Haut und Haare, dumpfe Kopfschmerzen, übermäßiges Schwitzen.

+++++

### Mein persönliches Anliegen: Empfehlungen für den Fleischverzehr

Über viele Jahrtausende hat sich der Stoffwechsel des Menschen an den Fleischverzehr angepasst. Allerdings war es ehemals das Fleisch von Tieren, die frei lebten, sich von Gras, Kräutern, Blättern, Knospen, Moosen und Rinden ernährten und keine Schadstoffe im Körper akkumulierten. Es lieferte Eiweiß, das vom menschlichen Organismus gut verwertet werden konnte. **Der Gesundheitswert von Fleisch hängt demnach im Wesentlichen von der Haltungsfom und der Fütterung der Tiere ab.** Besonders eindrucksvoll lässt sich dies anhand der Zusammensetzung des Tierfetts zeigen: So enthält das sowohl das Milchfett als auch das Fleischfett von *Weidekühen* bzw. Milchkühen mit Grünfütter-, Heu- und Grassilagefütterung im Vergleich zu Kühen, die konventionell mit Mais und Kraftfutter gefüttert werden, *deutlich höhere Mengen an Omega-3-Fettsäuren*. Omega-3-Fettsäuren gelten nachweislich als entzündungshemmend und beeinflussen u.a. Gefäße und Herz positiv.

**Daher empfehle ich –wenn schon Fleisch- auf jeden Fall gutes Fleisch vom Weiderind und Huhn aus (Bio)Freilandhaltung.**

