

Die chinesische Ernährungslehre

Seit mehr als 3000 Jahren bedient sich die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eines ganzheitlichen Ernährungssystems, um die Gesundheit der Menschen zu erhalten und bereits eingetretene Störungen im Organismus zu beheben.

Wirkungsvolle Krankenvorsorge heisst das Lösungswort in China. Differenzierte Diagnose-techniken (z. B. Zungen- und Pulsdiagnose) helfen, die Krankheiten in ihren allerersten Anfängen zu erkennen und zu behandeln. Die chinesischen Ernährungsempfehlungen werden immer individuell auf den Patienten zugeschnitten, d. h. sie kommen dann zum Einsatz, wenn ein gründlicher Befund des energetischen Zustands aller Organsysteme erstellt wurde.

Mit der chinesischen Ernährungslehre gelingt es oft, den Organismus so zu stärken, dass Krankheiten erst gar nicht entstehen können. In China ist es auch heute noch so, dass die Menschen grösstenteils unter widrigen klimatischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnissen leben müssen. Dort gehört es zum Allgemeinwissen, wie Lebensmittel als Ganzes wirken und wie man sich gesund und ausgewogen ernährt. Ein Erfahrungs- und Wissensschatz, welcher sich äusserst kostengünstig auf die medizinische Versorgung der gesamten Bevölkerung auswirkt.

Was bedeutet Gesundheit?

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet Gesundheit: Die Selbstheilungsfunktion des Organismus bemüht sich erfolgreich, ein ausgewogenes Verhältnis von Lebenssaft (Yin) und Lebenskraft (Yang) aufrecht zu erhalten. Dadurch werden vorübergehend krankmachende Einflüsse wie Klimaveränderungen, Ärger, Überanstrengung oder schlechtes Essen ausgeglichen. Gesund ist man also, wenn Yin und Yang in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Man verfügt dann sowohl über Lebenskraft als auch Lebenssaft.

Die Theorie von Yin und Yang

Die Chinesen im Altertum gingen davon aus, dass Alles im Universum in Relation zum Ganzen (Tao) gesehen werden muss. Ihrer Meinung nach beruht das ganze Sein auf Gegensät-

zen, die klar zu unterscheiden sind, sich aber doch ergänzen. Zu dieser Weltanschauung kamen die Denker, als sie z.B. den Wechsel von Tag und Nacht, von Helligkeit und Dunkelheit und Ebbe und Flut zu erklären versuchten. Die Gegensätze kennzeichneten die chinesischen Philosophen mit den Symbolen Yin und Yang.

Yin bedeutete ursprünglich die schattige Seite eines Hügels. Damit assoziiert werden Qualitäten wie Dunkelheit, Kälte, Ruhe, Weiblichkeit und im Organismus u.a. die Säfte und das Blut. Yang entstand aus dem Zeichen für die sonnige Seite des Hügels. Damit verbunden werden Qualitäten wie Licht, Wärme, Aktivität, Männlichkeit und im Körper u.a. Qi (Energie), Dynamik und eine kraftvolle Verdauung.

Die fünf Elemente

Yin und Yang sind die Grundbausteine alles Lebendigen. Um die Komplexität des Seins und die wahrnehmbare Welt noch besser darstellen und erklären zu können, entwickelten die Weisen in China ein System, das sich auf die fünf Grundelemente der Natur (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) bezieht. Die daraus entstandene Fünf-Elemente-Symbolik ist kein starres System, sondern beschreibt ein Modell sich gegenseitig beeinflussender Wirkungen. Die fünf Elemente gelten als ein System, mit dessen Hilfe alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene des Universums verstanden werden können.

Das Ernährungssystem

Den fünf Elementen sind jeweils Jahreszeiten und Geschmacksrichtungen zugeordnet (vergl. Graphik Seite 12). Ausserdem gibt es noch fünf thermische Wirkungen (heiss – warm – neutral – erfrischend – kalt), welche ein Nahrungsmittel charakterisieren. So kommt es beispielsweise bei Rhabarber zu folgenden Merkmalen: Weil er im Frühling wächst und sauer schmeckt, ist seine thermische Wirkung «kalt» und das dazugehörige Element «Holz».

Der süsse Geschmack wird der Erde zugeordnet. Alle Lebensmittel des Erdelementes, beispielsweise fast alle Gemüse, viele Getreidearten, Pilze, Nüsse, Samen, Öle versorgen uns auf natürliche Art mit dem süssen Geschmack. Aber warum leiden immer mehr Menschen unter Heisshunger auf Schokolade und andere Süssigkeiten? Die meisten Menschen essen

viel zu wenige natürlich süsse Lebensmittel wie Obst, Karotten oder Getreide. Dazu kommt oft ein hektischer Lebensstil, der es schwierig macht, emotional und geistig geerdet zu sein und zu bleiben. Wenn es uns gelingt, durch die Ernährung und unseren Lebensstil in unserer Mitte zu sein, brauchen wir keine künstlichen Süssigkeiten mehr.

Selbst wenn wir bei unserer Ernährung alle fünf Elemente gleichermassen berücksichtigen und uns damit ausgewogen ernähren, kann es sein, dass uns einzelne Nahrungsmittel nicht gut bekommen. Auch hier fanden die alten Chinesen durch Beobachtungen und Erfahrungen heraus, dass einige Lebensmittel den Körper erwärmen, andere aber den Körper abkühlen. Wer also schnell friert, sollte vorwiegend wärmende Lebensmittel (wie Kürbis, Fenchel, Baumnüsse oder Huhn) konsumieren. «Hitzigen» Typen hingegen werden kühlende Lebensmittel empfohlen, um die Energien auszugleichen (z. B. Chinakohl, Chicorée, Salat, Algen, Tintenfisch).

In Wirklichkeit leiden die wenigsten Menschen unter absoluter «Kälte» oder «Hitze». Weitere Symptome können dazukommen, und dann sollten einzelne Lebensmittel der jeweiligen Geschmacksrichtung gemieden werden. Anhand differenzierter Diagnosetechniken (Befragung, Puls- und Zungendiagnose) wird festgestellt, welche Lebensmittel und damit thermische Wirkung in welcher Jahreszeit für den Menschen individuell ratsam sind.

Und in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft?

Diese uralten östlichen Erfahrungswerte haben nichts an Aktualität eingebüsst. Trotz unseres gewaltigen Wissens in Bezug auf einzelne Bestandteile der Nahrungsmittel und deren Wirkungsweise auf den Organismus leidet eine ständig wachsende Zahl von Menschen unter Verdauungsschwäche und damit unter Energiemangel sowie anderen Beschwerden, ausgelöst durch falsche Ernährungsgewohnheiten. Dabei sind es massgeblich zwei Faktoren, die für die Ernährungsprobleme unserer heutigen Gesellschaft verantwortlich sind.

Über die Jahrtausende haben sich die Ernährungsgewohnheiten des Menschen sehr langsam entwickelt. Einzelne Entwicklungsschritte waren hauptsächlich abhängig von den klimatischen und geografischen Gegebenheiten der Umgebung. Damit ist unser Verdauungssystem, d. h. die Kraft der Verwertbarkeit der Nahrung, von Natur aus auf langsame Ent-

wicklungsschritte eingestellt. Die Schnelligkeit und die Vielfalt der Veränderungen, mit denen sich unser Verdauungssystem in den letzten 60 Jahren konfrontiert sah, kann man als Revolution bezeichnen. In rasendem Tempo werden ständig neue Ernährungsempfehlungen und trendige Diäten publiziert. Zusatzstoffe, Konservierungsmittel etc. werden unserer Nahrung beigefügt. Unser Organismus soll nun plötzlich in der Lage sein, sich innert Tagen auf immer wieder neue Nahrungspaletten umzustellen.

Ein weiteres, die Gesundheit bedrohendes Phänomen ist der Zeitmangel. Mahlzeiten mit frischen Zutaten kochen, benötigt Zeit. Da ist es eigentlich nur naheliegend, dass immer mehr Menschen zeitsparende Ernährungsempfehlungen wie z.B. Fertiggerichte, Tiefkühl- und Mikrowellenkost dankbar annehmen.

Auf die Energie kommt es an

Leider haben alle diese Zeitsparer eines gemeinsam: Sie haben kein Qi, d.h. keine Energie. Sie verursachen Energiemangel, vor allem im Verdauungstrakt. Die Chinesen gehen davon aus, dass Nahrungsmittel lebendig sind und Energie (Qi) enthalten. Diese Energie nehmen wir beim Essen und Trinken in unseren Körper auf. Qi-lose Nahrung wie Tiefkühlkost und Fertiggerichte sind in ihrer Struktur so verändert, dass sie vom Organismus gar nicht erkannt und damit nicht verarbeitet werden kann. In der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre ist Nahrung nur dann von guter Qualität, wenn sie verdaut und damit verwertet werden kann. Dazu kommt: Fehlt es dem Menschen an Energie, d.h. Verdauungsenergie, wird er das Wertvolle nicht verwandeln, d.h. nicht für sich selbst wertvoll machen können. Das Detailwissen über die einzelnen Lebensmittel und ihre Zusammensetzung tritt damit in den Hintergrund. Die Wirkung der Nahrung als Ganzes und ihre Wirkung auf den einzelnen Menschen ist entscheidend.

CP

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>