

U. Engelhardt R. Nögel P. Krinninger

# Leitfaden<sup>o</sup> Chinesische Diätetik

# LESEPROBE



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung in die Chinesische Diätetik</b>	<b>1</b>
1.1	Einleitung	1
1.2	Enge Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit	1
1.3	Energetische Qualifikation der Lebensmittel	3
1.3.1	Temperaturverhalten ( <i>natura, xing</i> 性)	3
1.3.2	Geschmacksrichtung ( <i>sapor, wei</i> 味)	5
1.3.3	Wirktenz	6
1.3.4	Funktionskreisbezug	6
1.4	Formen der chinesischen Diätetik	7
1.4.1	Volkstümliches diätetisches Wissen	7
1.4.2	„Kulinarische Diätküche“ <i>Yaoshan</i> 藥膳 und ihre Restaurants	7
1.4.3	„Ernährungstherapie“ ( <i>shilliao</i> 食療 oder <i>shizhi</i> 食治)	9
1.4.4	Diätetik als Teil der chinesischen Medizin	10
<b>2</b>	<b>Einzelmittel</b>	<b>13</b>
2.1	Zur Auswahl und Darstellung der Nahrungsmittel	13
2.2	Getreide und Samenfrüchte	14
2.2.1	Getreide	15
2.2.2	Hülsenfrüchte	28
2.2.3	Nüsse und andere Samenfrüchte	36
2.3	Gemüse	45
2.4	Früchte	72
2.5	Fleisch und Geflügel	92
2.6	Fisch und Meeresfrüchte	104
2.6.1	Fisch	105
2.6.2	Meeresfrüchte	108
2.7	Milchprodukte, Gewürze, Genussmittel und Sonstiges	112
2.7.1	Milchprodukte	112
2.7.2	Süßungsmittel	118
2.7.3	Gewürze und Würzmittel	121
2.7.4	Öle und Fette	134
2.7.5	Genussmittel und Tees	137
<b>3</b>	<b>Rezepte</b>	<b>149</b>
3.1	Breie	149
3.1.1	Grundrezepte Breie	149
3.1.2	Süße Abwandlungen	151
3.1.3	Pikante Abwandlungen	155
3.2	Suppen	161
3.3	Hauptgerichte	167
3.3.1	Gemüse	167
3.3.2	Fleisch und Geflügel	173
3.3.3	Fisch	176

## **X** Inhaltsverzeichnis

3.4	Teigtaschen .....	178
3.5	Brotaufstriche .....	183
3.6	Salate .....	186
3.7	Getränke und Dekotte .....	192
<b>4</b>	<b>Gesunde Ernährung und Prävention .....</b>	<b>205</b>
4.1	Allgemeine Richtlinien und Empfehlungen .....	205
4.2	Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Tageszeiten .....	206
4.2.1	Morgens .....	206
4.2.2	Mittags .....	206
4.2.3	Abends .....	207
4.3	Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Jahreszeiten .....	207
4.3.1	Frühling .....	207
4.3.2	Sommer .....	207
4.3.3	Herbst .....	208
4.3.4	Winter .....	208
4.4	<b>Kinder .....</b>	<b>208</b>
4.4.1	Säuglings- und Kleinkindalter .....	209
4.4.2	Kindergarten- und Schulkinder .....	210
4.4.3	Jugendliche .....	211
4.5	<b>Frauen .....</b>	<b>212</b>
4.5.1	Menstruationszyklus und Kinderwunsch .....	213
4.5.2	Schwangerschaft .....	214
4.5.3	Wochenbett und Stillzeit .....	216
4.5.4	Wechseljahre .....	216
4.6	<b>Ältere Menschen .....</b>	<b>217</b>
4.7	<b>Sportler .....</b>	<b>219</b>
<b>5</b>	<b>Diätetik bei häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern .....</b>	<b>221</b>
5.1	<b>Gastrointestinale und Stoffwechselstörungen .....</b>	<b>221</b>
5.1.1	Speiseröhre, Magen und Oberbauch .....	222
5.1.2	Reizdarmsyndrom .....	226
5.1.3	Durchfall .....	228
5.1.4	Obstipation .....	230
5.1.5	Adipositas und (Fett-)Stoffwechselstörungen .....	233
5.2	<b>Kardiovaskuläre Erkrankungen .....</b>	<b>235</b>
5.2.1	Blutdruckstörungen .....	235
5.2.2	Herzrhythmusstörungen und Herzschmerzen .....	239
5.3	<b>Kopfschmerzen (und Schwindel) .....</b>	<b>242</b>
5.3.1	Repletive Störungen .....	242
5.3.2	Depletive Störungen .....	245
5.4	<b>Schlafstörungen und Erschöpfungssymptomatik .....</b>	<b>246</b>
5.4.1	Repletive Störungen .....	246
5.4.2	Depletive Störungen .....	248

<b>5.5</b>	<b>HNO-ärztliche Erkrankungen</b>	251
5.5.1	Infektanfälligkeit	251
5.5.2	Infektionen und Atemwegserkrankungen	253
5.5.3	Allergische Rhinitis	257
<b>5.6</b>	<b>Gynäkologische Erkrankungen</b>	260
5.6.1	Prämenstruelles Syndrom und Dysmenorrhö (Regelstörungen)	260
5.6.2	Infertilität/unerfüllter Kinderwunsch	263
5.6.3	Wechseljahrsbeschwerden	266
5.6.4	Postpartale Depression und Stillschwäche	268
<b>5.7</b>	<b>Urologische Erkrankungen</b>	270
5.7.1	Blasenschwäche	271
5.7.2	Entzündungen und Schmerzen	274
5.7.3	Erektile Dysfunktion und männliche Infertilität	276
<b>5.8</b>	<b>Hauterkrankungen</b>	279
5.8.1	Ekzeme und Psoriasis (Schuppenflechte)	279
5.8.2	Entzündliche Hauterkrankungen	283
5.8.3	Urtikaria (Nesselsucht)	285
<b>5.9</b>	<b>Erkrankungen des Bewegungsapparats</b>	288
5.9.1	Rheumatische und entzündliche Erkrankungen	288
5.9.2	Chronische rheumatische Erkrankungen, Arthrose, degenerative Erkrankungen, Osteoporose	290
5.9.3	Traumen, postoperative Schmerzen, Hämatome, Zerrungen, Frakturen, Narbenschmerzen, chronische Schmerzen	292
<b>5.10</b>	<b>Augenärztliche Erkrankungen</b>	293
5.10.1	Bindehautentzündung	293
5.10.2	Augenlidentzündungen	296
5.10.3	Altersabhängige Makuladegeneration (AMD)	297
5.10.4	Primäres Offenwinkelglaukom (POWG) („Grüner Star“)	299
<b>6</b>	<b>Chinesische Diätetik bei häufigen Symptomkonfigurationen</b>	301
<b>6.1</b>	<b>Funktionskreise „Milz“ und „Magen“ (oo. <i>lienalís et stomachi, pi wei</i>)</b>	301
6.1.1	Energetische Schwäche des Qi des Fk „Milz“ ( <i>depletio qi lienale, piqi xu</i> )	302
6.1.2	„Hitze“ im Fk „Magen“ ( <i>calor stomachi, weire</i> )	303
6.1.3	„Feuchtigkeit-Hitze“ ( <i>calor humidus, shire</i> ) der Fk „Milz“ und „Magen“, (oo. <i>lienalís et stomachi, pi wei</i> )	304
6.1.4	Nahrungsmittelstagnationen	305
<b>6.2</b>	<b>Funktionskreis „Lunge“ (o. <i>pulmonalis, fei</i>)</b>	307
6.2.1	Energetische Schwäche des Qi des Fk „Lunge“ ( <i>depletio qi pulmonale, feiqi xu</i> )	307
6.2.2	Energetische Schwäche des Yin des Fk „Lunge“ ( <i>depletio yin pulmonale, feiyin xu</i> )	308
6.2.3	„Wind-Kälte“ im Fk „Lunge“ ( <i>algor venti im o. pulmonalis, fei fenghan</i> )	309
6.2.4	„Wind-Hitze“ im Fk „Lunge“ ( <i>calor venti im o. pulmonalis, fei fengre</i> )	309
6.2.5	„Feuchtigkeit“/„Schleim“ im Fk „Lunge“ ( <i>humor/pituita im o. pulmonalis, fei shi/tan</i> )	310

## XII Inhaltsverzeichnis

6.3	Funktionskreis „Leber“ ( <i>o. hepaticus, gan</i> )	312
6.3.1	Energetische Schwäche des Xue und des Yin des Fk „Leber“ ( <i>depletio xue et yin hepatici, gan xueyin xu</i> )	312
6.3.2	Stagnation des Qi des Fk „Leber“ ( <i>qi hepatici, ganqi</i> )	313
6.3.3	„Glut“ im Fk „Leber“ ( <i>ardor hepatici, ganhuo</i> )	314
6.4	Funktionskreis „Niere“ ( <i>o. renalis, shen</i> )	315
6.4.1	Energetische Schwäche des Yang des Fk „Niere“ ( <i>depletio yang renale, shenyang xu</i> )	315
6.4.2	Energetische Schwäche des Yin des Fk „Niere“ ( <i>depletio yin renale, shenyin xu</i> ) und des Struktivpotentials ( <i>jing</i> )	316
6.5	Funktionskreis „Herz“ ( <i>o. cardialis, xin</i> )	317
6.5.1	Energetische Schwäche des Qi und des Yang des Fk „Herz“ ( <i>depletio qi et yang cardiale, xin qiyang xu</i> )	317
6.5.2	Energetische Schwäche des Yin des Fk „Herz“ ( <i>depletio yin cardiale, xinyin xu</i> )	317
6.6	Äußere Agenzien	319
6.6.1	„Feuchtigkeit“ ( <i>humor, shi</i> ) / „Schleim“ ( <i>pituita, tan</i> )	319
6.6.2	„Glut“ ( <i>ardor, huo</i> ) / „Sommerhitze“ ( <i>aestus, shu</i> )	320
6.6.3	„Trockenheit“ ( <i>ariditas, zao</i> )	322
6.6.4	„Kälte“ ( <i>algor, han</i> )	323
6.6.5	„Wind“ ( <i>ventus, feng</i> )	324
6.7	Qi und Xue	325
6.7.1	Qi-Blockade	325
6.7.2	Stase des Xue	326
<b>7</b>	<b>Praxis der chinesischen Diätetik</b>	<b>327</b>
7.1	Komplementarität der westlichen und chinesischen Ernährungslehre	327
7.1.1	Paradigmenwechsel der Ernährungswissenschaft	329
7.1.2	Das metabolische Syndrom	330
7.1.3	Milde Therapeutika statt Superfood	332
7.1.4	Fasten	333
7.1.5	Vegetarische und vegane Ernährung	334
7.2	Ernährungsberatungs-/Ernährungstherapiegespräch	335
7.2.1	Diagnose der Chinesischen Medizin	335
7.2.2	Ernährungsanamnese	335
7.2.3	Individuelle Ernährungsempfehlungen	336
7.2.4	Folgeberatung und Begleitung	336
7.2.5	Ernährungsverhalten	336
7.2.6	Compliance	337
7.2.7	Ernährungsberatung und Ernährungstherapie	338
7.3	Wissenschaftliche Evidenz	338
	<b>Literatur</b>	<b>341</b>
	<b>Lebensmittel, Rezepturen, allgemeines Sachwortverzeichnis</b>	<b>345</b>

<b>Krankheitsbilder und Symptome</b> .....	353
<b>Chinesische Symptomkonfigurationen und Differenzialdiagnosen</b> .....	357

LESEPROBE

# 2

## Einzelmittel

### 2.1 Zur Auswahl und Darstellung der Nahrungsmittel

Aus der Vielzahl der Lebensmittel, die in den diätetischen Drogenkunden im Laufe der Jahrhunderte in China beschrieben wurden und auch heute noch beschrieben werden, haben wir für dieses Buch eine Auswahl von 105 Einzelmitteln getroffen, die durch Untergruppen auf insgesamt 124 Einträge erweitert wurden.

Diese Auswahl soll als nützliche Zusammenstellung für die Ernährungstherapie und Ernährungsberatung dienen. Hierzu haben wir uns zum einen danach gerichtet, dass die Lebensmittel auch bei uns gut verfügbar sind und in der alltäglichen Küche verwendet werden können. Zum anderen wurden besonders wirksame Mittel wie Longanen oder Lotossamen aufgenommen, die in der Chinesischen Medizin auch als Arzneimittel gelten.

Bei den Wirkbeschreibungen haben wir uns v. a. auf die beiden älteren Bücher (Engelhardt und Hempen 2006, Engelhardt und Nögel 2009) gestützt und diesen 10 neue Lebensmittelbeschreibungen hinzugefügt. Die Wirkbeschreibungen aus den beiden früheren Büchern stammen sowohl aus alten chinesischen als auch aus modernen Werken zur chinesischen Diätetik (die genauen Hinweise zu den Quellen bitten wir den beiden genannten Büchern zu entnehmen). Die Wirkbeschreibungen beziehen sich grundsätzlich auf das Lebensmittel in Rohform. Durch unterschiedliche Zubereitungsformen, die in der Einführung detailliert beschrieben werden, kann die Wirkweise verändert werden.

Die tabellarische Darstellung mit einer differenzierteren Abstufung der Wirkung soll für eine gute Übersichtlichkeit und Verständlichkeit dienen und eine praktische Hilfe für die gezielte Anwendung sein. Sie basiert neben den Angaben in der Literatur auch auf unseren eigenen langjährigen Erfahrungen in der Ernährungsberatung und -therapie.

Bei der Wertung des Temperaturverhaltens möchten wir darauf hinweisen, dass sie relativ auf die Lebensmittelgruppen bezogen ist. So wird z. B. Hirse, die nur im Vergleich zu den anderen Getreidearten als „warm“ gilt, mit einem + gekennzeichnet, wohingegen Ingwer, der innerhalb der insgesamt deutlich wärmeren Gemüsearten als „warm“ qualifiziert wird, mit zwei ++ gekennzeichnet wird, da er deutlich wärmer ist als Hirse.

Besonders wichtige Hinweise zum Gebrauch der jeweiligen Lebensmittel wurden im Abschnitt „Zu beachten“ hervorgehoben. Im Abschnitt „Zubereitungsarten/Rezepte“ findet der Leser Hinweise auf Rezepte, die im Kapitel „Rezepte“ dieses Buches zu finden sind.

Eine weitere wichtige Neuerung ist die Aktualisierung der Taxonomie. Die Nomenklatur botanischer sowie zoologischer Arten, Gattungen und Familien hat sich durch DNA-basierten Studien in den letzten Jahren deutlich verändert. Hierzu wurden international anerkannte taxonomische Verzeichnisse für botanische (<https://powo.science.kew.org>, <https://herbtrack.science.kew.org/>) und zoologische (<https://marinespecies.org/index.php>, <https://zoobank.org>) Nomenklatur verwendet.

## 2.2 Getreide und Samenfrüchte

Sowohl in den frühesten chinesischen Arzneimittelbüchern als auch in den ersten erhaltenen diätetischen Handbüchern werden Getreide und Samenfrüchte in einer gesonderten Abteilung behandelt. Diese Abteilung wurde mit dem Begriff *gu* 谷 (穀) oder *gumi* 谷米 (穀米) überschrieben. *Gu* 谷 (穀) ist der Oberbegriff für alle samentragenden Pflanzen, die als Grundnahrungsmittel dienen, darunter nicht nur Gräser, sondern auch Hülsenfrüchte, Nüsse und andere Samen.

Nach der chinesischen Diätetik wird das Grundbedürfnis nach Nahrung in erster Linie mit Getreide und Samenfrüchten abgedeckt. In einem berühmten Zitat aus den „Unbefangenen Fragen“ (*Suwen*) des „Innern Klassikers des Gelben Fürsten“ (*Huangdi neijing*, aus dem 2. Jh. v. Chr.), einem der wichtigsten Werke der chinesischen Medizin, kommt diese Einschätzung sehr deutlich zum Ausdruck: „Die Fünf Getreidearten nähren, die Fünf Früchtearten dienen der Unterstützung, die Fünf Fleischarten (domestizierter Tiere) dienen der Mehrung und die Fünf Gemüsearten vervollständigen“ (*Huangdi neijing Suwen*, Kap.22/4).

Die unter die Kategorie Getreide fallenden Lebensmittel haben in der Regel ein neutrales Temperaturverhalten oder eine Tendenz zu Kühle oder Wärme; es gibt keine Getreideart mit extremem, d. h. heißem oder kaltem Temperaturverhalten. Ihr Sapor ist im Allgemeinen süß, was auf ihre Säfte spendende und aktive Energie bereitstellende Wirkung hinweist. Entsprechend stützen die Getreidearten die Fk „Milz“ und „Magen“, (*oo. lianalis et stomachi, pi wei*), indem sie das Yang des Fk „Milz“ (*yang lienale, piyang*) emporsteigen lassen und den Fk „Milz“ „trocken“ halten sowie das Qi des Fk „Magen“ (*qi stomachi, weiqi*) absenken und den Fk „Magen“ befeuchten.

Die gängigste Zubereitungsart für Getreide ist das Kochen. Patienten mit einer energetischen Schwäche der „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, *oo. lianalis et stomachi, pi wei*) sollten hart gekörntes Getreide weitgehend meiden, da dies zu Qi-Blockaden und Verdauungsstörungen führen kann. Bei einer solchen Schwäche-Symptomatik der „Mitte“-Funktionskreise ist erwärmter Getreidebrei zu empfehlen (> Grundrezepte Breie). Darüber hinaus wäre zu beachten, dass raffiniertes Weizenmehl „Hitze“-Prozesse (*calor, re*) begünstigen kann.

Die meisten Bohnenarten/Hülsenfrüchte weisen ein neutrales Temperaturverhalten oder eine Tendenz zur Kühle auf. In der Regel haben sie einen süßen Sapor, stützen die Fk „Milz“ und „Magen“ und können zugleich „Feuchtigkeit“ (*humor, shi*) umwandeln und ausleiten. Üblicherweise werden Hülsenfrüchte gekocht oder weiterverarbeitet verwendet, bei der Sojabohne v. a. als Sojabohnenmilch, Tofu oder auch als Sprossen (gekeimt).

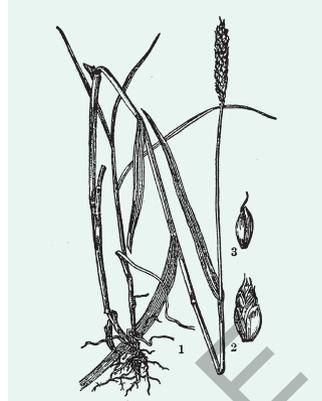
Nüsse und andere Samenfrüchte sind in der Regel süß und neutral; einige tendieren zur Wärme und grundsätzlich wirken sie v. a. stützend auf die „Mitte“ und befeuchten das Yin. Durch die Röstung werden die eher neutralen Nüsse und Samenfrüchte eher warm in ihrem Temperaturverhalten. Deshalb ist bei dem Verzehr von rohen Nüssen auf die Entstehung von „Feuchtigkeit“ (*humor, shi*) zu achten, bei Verzehr von gerösteten Nüssen zusätzlich auf die Entstehung von „Hitze“ (*calor, re*).

## 2.2.1 Getreide

### ■ Weizen (*xiaomai*小麦, 小麥)

Verwendet wird die reife Samenfrucht des Weizens (*Triticum aestivum* L.) aus der Familie der Süßgräser (*Poaceae*). Zum Verzehr wird der Weizen getrocknet und von der Schale (Spelzen) befreit.

Zu beachten ist die Unterscheidung zwischen gekörntem bzw. grob geschrotetem oder gekeimtem Weizen, der „Hitze“ (*calor, re*) im Fk „Herz“ (*o. cardialis, xin*) oder im unteren Wärmebereich (*Calorium, xiajiao*) kühlt und raffiniertem Weizenmehl, das im Gegensatz dazu „Hitze“-Prozesse sogar begünstigen kann.



### Gekörnter oder grob geschroteter Weizen

Temperaturverhalten	kühl, neutral	+
Sapor	süß	+
Funktionskreisbezug	Fk „Herz“ ( <i>o. cardialis, xin</i> )	+++
	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>stützt den Fk „Herz“</b> Erregungs- und Angstzustände, sog. „Funktionskreis-Unruhe“ ( <i>zangzao</i> , endogene Gemütslabilität mit Symptomen wie häufiger Bedrücktheit und Traurigkeit sowie Neigung zum Weinen, Desorientiertheit, Entschlusslosigkeit, innere Unruhe, Gereiztheit, Schlaflosigkeit)	++
	<b>beseitigt Unruhe und „Hitze“ (<i>calor, re</i>) und stillt Durst</b> Unruhe aufgrund von „Hitze“-Symptomatik, Diabetes, trockener Mund	++
	<b>hält den Schweiß zurück</b> spontane oder nächtliche Schweiße aufgrund von energetischer Schwäche ( <i>depletio, xu</i> ) des Yin des Fk „Herz“ ( <i>yin cardiale, xin yin</i> )	++
	<b>suppletiert den Fk „Milz“</b> Unruhe- und Gemütslabilität durch energetische Schwäche des Xue ( <i>depletio xue, xuxue</i> ), Appetitlosigkeit	+

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei (> Grundrezepte Breie), Dekokt/Abkochung (> Dekokt mit Weizen, chinesischen Datteln und Longanen), Suppeneinlage.

Weizenmehl (*maimian* 麦面)

Verwendet wird das Pulver, das beim feinen Mahlen von Weizenkörnern entsteht.

Temperaturverhalten	warm	++
Sapor	süß	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	++
	Fk „Herz“ ( <i>o. cardialis, xin</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>suppletiert bei energetischer Schwäche</b> ( <i>depletio, xu</i> ) <b>die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“</b> , <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i> ) Schwäche, Appetitlosigkeit, Durchfallneigung	+

**ZU BEACHTEN**

- Weizenmehl kann „Hitze“-Prozesse (*calor, re*) begünstigen und heteropathisches Qi mobilisieren. Dies gilt umso mehr für unsere heutigen raffinierten Weißmehlarten. Hier ist von einem zu großen Verzehr abzuraten.
- Generell gilt: Je raffinierter ein Lebensmittel ist, desto stärker tendiert sein Temperaturverhalten zur Wärme.

**Zubereitungsarten/Rezepte** Teigwaren (Teigtaschen), Nudeln, Brot.

Weizenkleie (*maifu* 麦麸)

Weizenkleie entsteht als Siebrückstand beim Mahlen des gereinigten Weizenkorns. Kleie besteht aus der Schalen- und Randschicht sowie dem Keimling des Korns.

Temperaturverhalten	Tendenz zur Kälte	+
Sapor	süß	+
Funktionskreisbezug	Fk „Herz“ ( <i>o. cardialis; xin</i> )	++
	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>harmonisiert die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“</b> , <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i> ) wirkt abschwellend	+
	<b>beseitigt „Hitze“</b> ( <i>calor, re</i> )	+
	<b>hemmt Schweiß</b> aufgrund von energetischer Schwäche ( <i>depletio, xu</i> )	+

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei, Dekokt/Abkochung.

## Gekeimter Weizen (Weizenkeime) (*maimiao* 麦苗)

Verwendet wird das gekeimte Weizenkorn.

Temperaturverhalten	kalt	+
Sapor	scharf	+
Funktionskreisbezug	Fk „Herz“ ( <i>o. cardialis; xin</i> )	++
	Fk „Dünndarm“ ( <i>o. intestini tenuis, xiaochang</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>kühlt „Hitze“-Prozesse</b> ( <i>calor, re</i> ) <b>und entgiftet</b> Ikterus infolge von übermäßigem Alkoholgenuss	+

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei, Dekokt/Abkochung.

## ■ Dinkel (gekörnt, grob geschrotet oder in Flockenform) (*sipei erte xiaomai* 斯佩耳特小麦) – interpoliert

Verwendet wird die reife Samenfrucht des Dinkels (*Triticum aestivum* subsp. *spelta* L.) aus der Familie der Süßgräser (*Poaceae*). Zum Verzehr wird der Dinkel getrocknet und von der Schale (Spelzen) befreit.

Temperaturverhalten	warm	+
Sapor	süß	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>stützt und erwärmt die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“</b> , <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i> ) Allgemeine Schwäche, Durchfälle	+
	<b>wandelt „Feuchtigkeit“</b> ( <i>humor, shi</i> ) <b>um</b> Gedunsenheit, Wassereinlagerungen	+

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei (➤ Grundrezepte Breie), Suppeneinlage, Nudeln, Mehl.

## Reis (*jingmi* 粳米, *xianmi* 籼米)

In der chinesischen Diätetik unterscheidet man v.a. Rundkornreis *jingmi* 粳米 und Langkornreis *xianmi* 籼米.



### Rundkorn-Reis (*jingmi* 粳米)

Verwendet wird der reife Samen von Reis (*Oryza sativa* subsp. *japonica*) aus der Familie der Süßgräser (*Poaceae*). Zum Verzehr wird der Reis getrocknet und entspelzt. Unter den Reissorten *Oryza sativa* L. haben die *japonica*-Arten im Allgemeinen ein eher breites und kurzes Korn; sie werden beim Kochen schnell weich und verfügen über eine geringe Quellfähigkeit. Sie entsprechen unserem Milchreis oder Risottoreis.

Temperaturverhalten	neutral	+
Sapor	süß	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	+++
	Fk „Magen“ ( <i>o. stomachi, wei</i> )	+++
Wirkung/Indikation	<b>ergänzt/suppletiert die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>) und stützt das Qi</b> energetische Schwäche ( <i>depletio, xu</i> ) der Fk „Milz“ und „Magen“, Diarrhö	++
	<b>harmonisiert den Fk „Magen“</b> Disharmonie, Defizienz oder Kontraversionen des Qi des Fk „Magen“: Erbrechen, verminderter Appetit	+
	<b>beseitigt Unruhe und Durst</b> „Hitze“-Schädigungen des Yin des Funktionskreises „Magen“ ( <i>calor yin stomachi, weiyin re</i> ): Unruhe, Durst und trockener Mund	+

### TIPP

Reis, und insbesondere Rundkornreis, kann als das „neutrale Nahrungsmittel“ schlechthin gelten. Weil er die „Mitte“ stützt, „Feuchtigkeit“ (*humor, shi*) sanft ausleitet und Heteropathien herauslöst, kann man mit Reis Infektionsneigungen entgegenwirken und Diätfehler korrigieren. Auch bei Verdauungsblockaden und chronischer Gastritis hat sich eine Reisdät bewährt, bei der über mehrere Tage hinweg nur gedämpfter Reis oder Reisbrei (evtl. mit Ingwer oder Zwiebeln abgeschmeckt) gegessen wird.

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei (> Grundrezepte Breie), Beilage, Suppen- einlage, Salat (Sushisalat).

**(Langkorn-) Reis (*xianmi* 籼米)**

Verwendet wird die reife Samenfrucht von Reis (*Oryza sativa subsp. indica*), der zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*) gehört. Zum Verzehr wird der Reis getrocknet und entspelzt. Es handelt sich bei diesen *Indica*-Arten im Allgemeinen um Langkornreis mit geringer Klebrigkeit, jedoch mit verhältnismäßig großer Quellfähigkeit.

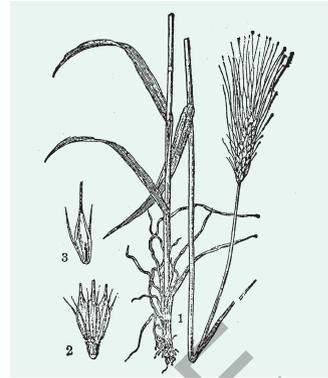
In der diätetischen Literatur wird die Wirkung von Langkorn- (*indica*-) Reis grundsätzlich ähnlich wie die von Rundkorn- (*japonica*-) Reis beschrieben.

Temperaturverhalten	Tendenz zur Wärme	+
Sapor	süß	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	++
	Fk „Magen“ ( <i>o. stomachi, wei</i> )	++
Wirkung/Indikation	<b>stützt das Qi und erwärmt die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>)</b>	++
	<b>stützt den Fk „Magen“ (<i>o. stomachi, wei</i>)</b>	+
	<b>transformiert „Feuchtigkeit“ (<i>humor, shi</i>)</b>	+
	<b>beseitigt Diarrhö</b>	+

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei (> Grundrezepte Breie), Beilage, Suppen- einlage, Salat (> Sushisalat).

## Gerste (*damai* 大麦, 大麥)

Verwendet wird die reife Samenfrucht der Gerste (*Hordeum vulgare* L.), die zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*) gehört und in ganz China angebaut wird. Zum Verzehr wird die Gerste getrocknet und von der Schale befreit (entspelzt).



Temperaturverhalten	kühl	+
Sapor	süß, salzig	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	++
	Fk „Magen“ ( <i>o. stomachi, wei</i> )	+
	Fk „Blase“ ( <i>o. vesicalis, pangguang</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>Fk „Milz“ kräftigend und harmonisierend</b> Verminderter Appetit, Diarrhö	++
	<b>Verdauungsblockaden beseitigend</b> Schmerzen und Völlegefühl im Unterbauch	+
	<b>„Hitze“ (<i>calor, re</i>) kühlend</b> Unruhe, Trockenheit des Mundes Harnwegsbeschwerden (z. B. Blasenentzündung)	+
	<b>diuretisch</b> erschwerte und schmerzhafte Miktion	+

### TIPP

Bei geschwächter „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, *oo. lienalis et stomachi, pi wei*) ist v. a. an die Darreichungsform von Gerstengraupen zu denken. Graupen sind Gerstenkörner (manchmal auch Weizenkörner), die in einer speziellen Mühle geschält, poliert und dann rundgeschliffen wurden.

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei (> Grundrezepte Breie), Beilage, Suppen-einlage, Eintöpfe, Bratlinge, Dekokt/Abkochung.

## Buchweizen (*qiaomai* 荞麦, 蕎麥)

Verwendet wird die reife Samenfrucht von Buchweizen (*Fagopyrum esculentum* Moench), der zur Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) gehört. Zum Verzehr wird Buchweizen getrocknet und von seiner harten Fruchtschale befreit.



Temperaturverhalten	neutral, kühl	++
Sapor	süß	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	++
	Fk „Magen“ ( <i>o. stomachi, wei</i> )	++
	Fk „Dickdarm“ ( <i>o. intestini crassi, dachang</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>Fk „Milz“ kräftigend</b>	++
	<b>tastbare Verhärtungen (concretiones) auflösend</b> Qi absenkend, Fk „Magen“ öffnend, den Fk „Dickdarm“ freimachend, Schmerzen und Spannungsgefühle im Abdomen	++
	<b>„Feuchtigkeit“ (humor, shi) eliminierend</b> Diarrhö, weißlicher, trüber Urin, weißlicher Ausfluss (Fluor albus)	+
	<b>„Feuchtigkeit-Hitze“ (calor humidus, shire) ausleitend</b> Spannungsgefühle und Schmerzen im Unterbauch, Colitis, Hepatitis, rheumatische Beschwerden, Harnwegsinfekte	+

### TIPP

Buchweizen ist ein wichtiges Mittel, das bei „Feuchtigkeit-Hitze“ (*calor humidus, shire*)-Erkrankungen wie z.B. Kolitis, rheumatischen Beschwerden oder Harnwegsinfekten einzusetzen ist. Er lässt sich gut in den morgendlichen Brei mischen oder auch in Form von Buchweizennudeln verzehren.

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei (> Grundrezepte Breie), Beilage, Nudeln, Mehl, Dekokt/Abkochung: in Form von Getreidemilch als Kuhmilchalternative.

## Hafer (*yanmai* 燕麦, 燕麥)

Verwendet wird die reife Samenfrucht von Hafer (*Avena sativa* L. und *Avena nuda* L.), der zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*) gehört. Zum Verzehr wird das Haferkorn getrocknet und entspelzt.



Temperaturverhalten	neutral	+
Sapor	süß	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	++
	Fk „Magen“ ( <i>o. stomachi, wei</i> )	++
	Fk „Herz“ ( <i>o. cardialis, xin</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>) freimachend, Qi absenkend</b> Völlegefühl, Appetitlosigkeit, trockener Stuhl	++
	<b>Fk „Milz“ kräftigend</b> Muskeln und Sehnen kräftigend, Gedunsenheit, spontane Schweiße, Schwäche nach Erbrechen	++
	<b>Fk „Herz“ stützend</b> Schweiß zurückhaltend	(+)

### TIPP

Im Vergleich zu Weizen wirkt der Hafer mehr auf die „Mitte“, hat aber auch einen Bezug zum Fk „Herz“ und kann Schweiß zurückhalten, allerdings deutlich schwächer als dies beim kühlen Weizen der Fall ist.

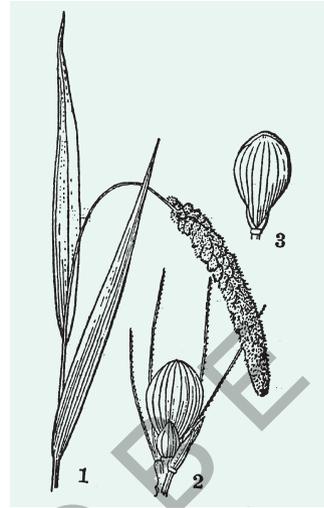
**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei (➤ Grundrezepte Breie), Suppeneinlage, in Form von Getreidemilch als Kuhmilchalternative.

## Hirse (*sumi* 粟米)

Zwei Arten von Hirse lassen sich unterscheiden: die Kolben- und Rispenhirse. Die bei uns im Westen zum Verzehr übliche Hirse ist die Rispenhirse.

### Kolbenhirse (*sumi* 粟米)

Verwendet wird die reife Samenfrucht von Kolbenhirse (auch Borstenhirse, Vogelhirse *Setaria italica* [L.] P. Beauv.), die zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*) gehört. Zum Verzehr wird Kolbenhirse getrocknet und von der Schale befreit.



Temperaturverhalten	kühl	++
Sapor	süß, salzig	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	++
	Fk „Magen“ ( <i>o. stomachi, wei</i> )	++
	Fk „Niere“ ( <i>o. renalis, shen</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>) harmonisierend und kräftigend</b> Verminderter Appetit, Diarrhö	+
	<b>Fk „Niere“ stützend</b> Diarrhö, Miktionsstörungen, Gedeinstörungen	+
	<b>„Hitze“ (<i>calor, re</i>) beseitigend</b> unstillbarer Durst, trockener Mund, auf „Hitze“ beruhende Unruhe, auf „Hitze“ beruhende Miktionsstörungen	+

### TIPP

Während Kolbenhirse, v.a. die nicht klebrigen Sorten, in China ein wichtiges Grundnahrungsmittel darstellten, wurde Rispenhirse von alters her deutlich weniger angebaut. Sie galt als Delikatesse oder wurde v.a. zur Weinherstellung verwendet.

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei, Dekokt/Abkochung.

## Rispenhirse (*shu* 黍 oder *ji* 稷)

Verwendet wird die reife Samenfrucht der Rispenhirse (auch Echte Hirse, *Panicum miliaceum* L.), die zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*) gehört und bei uns im Westen sehr gebräuchlich ist.

Temperaturverhalten	warm	+
Sapor	süß	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	++
	Fk „Magen“ ( <i>o. stomachi, wei</i> )	+
	Fk „Niere“ ( <i>o. renalis, shen</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>stützt das Qi und suppletiert die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>)</b> Durchfall, Kraftlosigkeit	+
	<b>Stabilisierung der „Mitte“ und des Funktionskreises „Niere“</b> Gedehstörungen	+

### TIPP

Die bei uns gebräuchliche Rispenhirse ist ein wärmendes Mittel bei einer energetischen Schwäche (*depletio, xu*) des Yang der Fk „Milz“ und „Niere“ (*yang lienale et renale, pi shen yang*). Als mildes Mittel ist es v. a. auch für Kinder gut einzusetzen.

**Zubereitungsarten/Rezepte** Getreidebrei (➤ Grundrezepte Breie), Beilage, Suppen-  
einlage.

## ■ Mais (*yumi* 玉米)

Verwendet wird der Samen von Mais (*Zea mays* L.), zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*) gehörend. Zum Verzehr wird Mais entweder frisch verwendet, oder die einzelnen Körner werden vom Kolben gelöst und getrocknet.



Temperaturverhalten	neutral	+
Sapor	süß	++
Funktionskreisbezug	Fk „Milz“ ( <i>o. lienalis, pi</i> )	++
	Fk „Magen“ ( <i>o. stomachi, wei</i> )	++
	Fk „Blase“ ( <i>o. vesicalis, pangguang</i> )	+
Wirkung/Indikation	<b>die „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, <i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>) regulierend</b> Appetitlosigkeit, verminderte Nahrungsaufnahme, Durchfallneigung	+
	<b>den Fk „Magen“ öffnend und harmonisierend</b> Verdauungsblockaden, verminderter Appetit	+
	<b>„Feuchtigkeit“ (<i>humor, shi</i>) Blockaden lösend</b> Miktionsstörungen, Ödeme, Gedunsenheit	+
	<b>diuretisch</b> Harnwegsbeschwerden	+

### TIPP

Mais ist ein wichtiges Mittel zum Stützen der „Mitte“ und zugleich zur diuretischen Ausleitung von „Feuchtigkeit“, auch „Feuchtigkeit-Hitze“ (*calor humidus, shire*) in der „Mitte“ (Ödeme und Gedunsenheit, Aszites). Bei geschwächter „Mitte“ ist v. a. an die Darreichungsform von Maisgrieß (Polenta) zu denken.

**Zubereitungsarten/Rezepte** Maiskolben oder Maiskörner gekocht, Maisgrieß (Polenta), Maismehl.

# 4

## Gesunde Ernährung und Prävention

### 4.1 Allgemeine Richtlinien und Empfehlungen

In der chinesischen Diätetik steht besonders der präventive Grundsatz „Behandeln, wenn noch keine Krankheit ausgebrochen ist“ im Vordergrund. Neben Empfehlungen wie täglich mindestens eine warme Mahlzeit, Regelmäßigkeit, Essen in Ruhe und gutes Kauen, sollten die Lebensmittel und Speisen „klar“ bzw. „rein“ sowie das Temperaturverhalten (*natura, xing*) und die Geschmacksrichtung (*sapor, wei*) eher ausgeglichen und neutral sein.

- **„Klarheit/Reinheit“** (*qing* 清) bedeutet, dass die Nahrung frisch, unbelastet und von guter Qualität sein sollte. Darüber hinaus sollten die Lebensmittel in „klarer/reiner“ Form zubereitet werden und somit möglichst einfache und schonende Maßnahmen wie Garen, Dämpfen oder Kochen eingesetzt werden. Zu meiden sind hier v.a. sehr stark erhaltende fette, süße, aber auch befeuchtende Darreichungsformen wie Fast-food, Frittiertes, Gebrilltes, Süßigkeiten und Süßgebäck. Auch Suppen und Saucen sollten möglichst „klar/rein“ (*qing* 清) sein (z. B. Brühen), während Sahnesaucen und angegedickte Suppen nicht zu empfehlen sind.
- Der Begriff **„Neutralität“** (*dan* 淡) bezieht sich sowohl auf ein ausgewogenes, neutrales Temperaturverhalten, als auch auf eine neutrale Geschmacksrichtung. Extreme wie besonders heiße oder scharfe Speisen sowie kalte oder besonders salzige Speisen sind daher in den meisten Fällen nicht empfehlenswert (Engelhardt, Hempen 2006).

#### TIPP

Allgemeine Empfehlungen der chinesischen Diätetik:

- warme Gerichte und Getränke (angepasst an die Jahreszeiten)
- abwechslungsreiche, einfache und nahrhafte Gerichte
- frische, unbelastete Lebensmittel in guter Qualität (möglichst unverarbeitet)
- bekömmliche Zubereitung (wie Garen, Dämpfen und Kochen)
- Regelmäßigkeit
- gut kauen und klein schneiden
- maßvolles Essen
- genussvolles Essen in einer angenehmen Atmosphäre

Die verschiedenen Getreide- und Bohnenarten wirken suppletiv und stützen das „Getreide-Qi“ (*qi frumentarium, guqi*). Bei einer energetischen Schwäche der „Mitte“ (Fk „Milz“ und „Magen“, *oo. lienalis et stomachi, pi wei*) ist ein warmer Getreidebrei (Grundrezept Getreidebrei) empfehlenswert. Hülsenfrüchte besitzen darüber hinaus eine „Feuchtigkeit-“umwandelnde und ausscheidende Wirkung.

Die verschiedenen Gemüsearten wirken sehr vielfältig, sie sollten in der Regel gedünstet, gekocht oder blanchiert werden, um die Stützung der Fk „Milz“ und „Magen“ zu verbessern.

Früchte zeigen eher eine kühlende und befeuchtende Wirkung. In der chinesischen Diätetik werden Früchte bevorzugt gekocht als Kompott oder Sirup verwendet, um das kühle Temperaturverhalten abzumildern und den stützenden Charakter insbesondere auf die „Mitten“-Funktionskreise zu betonen. Einen besonderen Stellenwert in der Chinesischen Medizin haben Trockenfrüchte. Häufig gelten sie sowohl als Lebensmittel als auch als Arzneimittel. Allgemein wirken sie suppletierend, sie stützen Yin und Yang, Qi und Xue und wirken regulierend. Zu beachten ist jedoch die maximale Tagesdosis, denn ein Übermaß begünstigt die Entstehung von „Feuchtigkeit“.

Fleisch zeigt in der Regel ein warmes Temperaturverhalten und ergänzt das Qi und das Xue nachhaltig. Vorsicht ist geboten mit fettem Fleisch und fetten Zubereitungsformen, da dies die „Mitte“ schwächt, „Feuchtigkeit“ und die Einlagerungen von Schrägläufigkeiten (Heteropathien, *xie*) fördert oder auch zu Nahrungsmittelstagnationen führen kann.

Fisch wirkt im Allgemeinen ebenfalls die „Mitten“-Funktionskreise stärkend und im Vergleich zu Fleisch stärker „Feuchtigkeit“ ausleitend und diuretisch. Gewürze, Milchprodukte, Süßungsmittel und Genussmittel sollten nur in Maßen genossen werden.

## 4.2 Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Tageszeiten

### 4.2.1 Morgens

Nachts senkt und beruhigt sich das Yang im Körper, die Nacht ist durch Yin und Verdichtung geprägt, wodurch morgens Symptome wie Müdigkeit, Schwellungen, Völlegefühl, Gedunsenheit und vermehrter Zungenbelag auftreten können. Um morgens das Yang wieder zu aktivieren, sind warme, dynamisierende Speisen wie Getreidebreie empfehlenswert. Kaltes, stark Säfte spendendes und Schweres (wie Müsli, Säfte, Smoothies) sollte vermieden werden, da es „Feuchtigkeit“ (*humor, shi*) erzeugen kann. Darüber hinaus sind warme Getränke wie warmes Wasser, Tee (z. B. Oolongtee, schwarzer Tee) oder auch Kaffee (in Maßen, außer bei „Hitze“ [*calor, re*] oder nach oben steigendem Yang des Fk „Leber“ [*yang hepatici, ganyang*]) zu empfehlen.

### 4.2.2 Mittags

Mittags empfiehlt sich ein reichhaltiges und warmes Essen, vorzugsweise Getreide, Gemüse (je nach Jahreszeit) und mageres Fleisch oder Fisch. Kalte Nahrungsmittel wie Salate, Joghurt sowie fette, schwere oder süße Speisen sollten mit Vorsicht genossen werden, da sie zu Müdigkeit führen können.

### 4.2.3 Abends

Abends kommen die Yang-Kräfte langsam zur Ruhe, daher sollten keine stark dynamisierenden (heiße oder scharfe) Nahrungsmittel gegessen werden. Zu kalte und zu schwere Gerichte sind ebenfalls zu meiden. Es empfiehlt sich, mäßig und nicht zu spät zu essen sowie vorzugsweise warme Gerichte zu verzehren. Um das Yin zu stützen und dennoch nicht zu stark befeuchten, eignen sich Suppen, Gerichte mit reichlich Gemüse (je nach Jahreszeit) und geringen Mengen Fisch/Fleisch und Getreide. Empfehlenswerte Getränke sind warme Teesorten wie Chrysanthemenblütentee, während zu dynamisierende Getränke wie schwarzer Tee oder Kaffee vermieden werden sollten.

## 4.3 Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Jahreszeiten

„Der Frühling bringt hervor, der Sommer lässt gedeihen, der Herbst sammelt, und der Winter speichert, das ist das Dao des Meister Pengzu.“ (Yinshu, 168 v. u. Z., Engelhardt 2001)

### 4.3.1 Frühling

Nach der Sammlungsphase des Winters beginnt im Frühling die Zeit der Dynamisierung, das junge Yang erhebt sich und will sich entfalten. Die Kräfte des Fk „Leber“ (*o. hepaticus, gan*) zeigen starke Bewegung und schlagen leicht nach oben, was u. a. zu Heuschnupfen beitragen kann. Zur Harmonisierung des Fk „Leber“ sind Lebensmittel wie Staudensellerie, Karotten, Spinat, Tomate und Chrysanthemenblüten empfehlenswert. Im Frühling sollte man sich zudem insbesondere vor „Wind“ (*ventus, feng*)-Schädigungen schützen (grippale Infekte, Erkältungskrankheiten, Allergien). Zur leichten Öffnung der Oberfläche und Ausleitung von „Wind“ eignen sich Lebensmittel wie Frühlingszwiebel, Ingwer, Rettich, Staudensellerie, Pfefferminze, Chrysanthemenblüten und Grüner Tee. Um mögliche „Feuchtigkeit“ (*humor, shi*)-Belastungen aus dem Winter zu beseitigen, ist es außerdem wichtig, die „Mitten“-Funktionskreise (*oo. lienalis et stomachi, pi wei*) zu stützen und zu wärmen.

### 4.3.2 Sommer

Der Sommer ist die Phase des vollständig entfalteten Yang. In dieser Zeit kommt es leicht zu „Hitze“ (*calor, re*) und „Sommerhitze“ (*aestus, shu*)-Prozessen wie Sommergrippe. Darüber hinaus schmälert reichliches Schwitzen in der heißen Jahreszeit die Säfte (*jinye*), daher ist es wichtig das Yin des Fk „Magen“ (*yin stomachi, weiyin*) zu stützen und allgemein die Säfte und das Yin zu vermehren. Die Nahrung sollte frisch und neutral bis leicht kühl sein. Hierfür eignen sich besonders Gemüsesorten wie Tomaten, Chinakohl, Auberginen, Gurken, Salat, aber auch Früchte mit ihrem säftespendenden und kühlen

Charakter wie Banane, Birnen, Äpfel oder Melonen. Isst man sie als Kompott, Suppe oder Getreidesalat, werden die wärmenden Kräfte des Yang des Fk „Milz“ (*yang lienale, piyang*) geschont.

### 4.3.3 Herbst

Der Herbst ist die Zeit des jungen Yin, in der die Sammlung der körperlichen Energien und Säfte beginnt.

Zu dieser Jahreszeit sollte man wieder vermehrt warme Speisen und Getränke zu sich nehmen. Besonders empfehlenswert sind Gerichte mit gekochtem Getreide und Hülsenfrüchten sowie Eintöpfe, Kürbis- und Pilzgerichte. Im Vordergrund steht darüber hinaus die Stützung des Fk „Lunge“ (*o. pulmonalis, fei*), insbesondere des Yin der Fk „Lunge“ (*yin pulmonale, feiyin*). Eine Labilität des Yin des Fk Lunge kann sich in Form von trockener Haut oder Hautekzemen zeigen. Für eine Unterstützung bzw. Befeuchtung des Yin eignen sich insbesondere Kürbis, Pilze, Rettich (gedünstet), Nüsse/Samenfrüchte, sowie Apfel- und Birnenkompott.

### 4.3.4 Winter

Im Winter, der dem großen Yin zugeordnet wird, geht es vorrangig um die Erhaltung des Yin und um die Konservierung sowohl der aktiven als auch der stofflichen Kräfte. In dieser Phase der Sammlung sollte man ausreichend Ruhe finden, genügend schlafen und wärmende, energiereiche Nahrung zu sich nehmen. Da im Winter die Gefahr besteht, dass eine „Kälte“-Belastung (*algor, han*) die dynamischen Kräfte blockiert, empfehlen sich wärmende Lebensmittel, die das Yang des Fk „Niere“ (*yang renale, shenyang*) stützen sowie dynamisierende Lebensmittel wie Walnuss, chinesischer Lauch, Fenchelknolle, Maroni, Hühnerfleisch, Schaf- oder Ziegenfleisch, Garnelen, Gewürznelken, Anis und Zimt. Dabei ist jedoch auch auf Ausgewogenheit zu achten, damit keine „Hitze“ erzeugt und damit Yin verbraucht wird.

## 4.4 Kinder

Von Geburt an bis zum Erwachsenwerden unterliegen Kinder einem ständigen Wachsen und Gedeihen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt die kindlichen Funktionskreise als noch zart und nicht voll ausgebildet, es besteht eine „Unreife von Yin und Yang“. Dies äußert sich v.a. in einer Zartheit des Fk „Lunge“ (*o. pulmonalis, fei*) sowie des Fk „Milz“ (*o. lienalis, pi*), was sich z. B. in einer erhöhten Infektanfälligkeit oder in vermehrten Durchfällen oder Verstopfung zeigen kann. Andererseits sind Kinder voller Lebenskraft und entwickeln sich sehr schnell und werden daher häufig auch als das „reine Yang“ beschrieben. Somit kann bei Kindern sowohl eine Verschlechterung des Zustandes als auch eine Heilung rasch stattfinden.

Aufgrund der Unreife des Fk „Lunge“ können bei Kindern äußere Agenzien (krankheitsauslösende Faktoren, *bingyin*), insbesondere „Wind“ (*ventus, feng*) und „Kälte“ (*algor, han*), leicht in den Organismus eindringen. Die beiden „Mitten“-Funktionskreise (*oo. lienalis et stomachi, pi wei*) sind zuständig für die Nahrungsaufnahme und -verarbeitung und dominieren somit das Wachsen und Nähren. Die enorme Leistung wird beispielsweise durch die Verdoppelung des Geburtsgewichtes nach sechs Monaten und eine Verdreifachung nach einem Jahr verdeutlicht. Eine Überfütterung oder Mangelernährung, aber auch eine Fehlernährung mit zu fetten oder zu süßen Speisen führen bei Kindern rasch zu einer Störung der Umwandlungsfunktionen der Fk „Milz“ und „Magen“. Eine überlastete Verdauung bei Kindern kann verschiedene Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie Infektanfälligkeit, verschleimte Atemwege, Unruhe oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis bis hin zu Gedeihstörungen hervorrufen.

### ZU BEACHTEN

Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist es besonders wichtig, vorbeugend die Verdauung von Kindern zu stützen und nicht zu überfordern. Zu den wichtigsten Zielen mit der chinesischen Diätetik gehören daher das Stützen und Harmonisieren der „Mitten“-Funktionskreise (> 6.1) sowie des Fk „Lunge“ (> 6.2).

## 4.4.1 Säuglings- und Kleinkindalter

Im Säuglings- und Kleinkindalter ist die für die „Mitte“ wichtige Koordination der Fk „Milz“ und „Magen“ noch sehr anfällig, und die Qi-Kräfte sind noch schwach. Die Umstellung von flüssiger Nahrung auf Breimahlzeiten kann eine herausfordernde Phase sein. Es ist wichtig, diese Umstellung behutsam und schrittweise vorzunehmen, um dem Kind die Nahrungsumstellung zu erleichtern. Dabei sollte man das Allgemeinbefinden, Schlaf, Verdauungsbeschwerden (Bauchschmerzen, Blähungen etc.), Stuhlgang etc. beobachten und sich nicht unter Druck setzen. Die Kinder geben vor, welchen Zeitraum sie benötigen, um allmählich die einzelnen Mahlzeiten zu ersetzen.

Diese Umstellungsphase auf Breimahlzeit ist auch aus Sicht der Chinesischen Medizin besonders, denn allmählich übernimmt die „erworbene Konstitution“ immer mehr ihre Aufgabe und kann die „angeborene Konstitution“ entlasten. Kleinkinder sollten Nahrungsmittel verzehren, die von ihrer Geschmacksrichtung (*sapor, wei*) und ihrem Temperaturverhalten (*natura, xing*) nicht extrem, sondern harmonisch und ausgewogen sind und zugleich die Verdauung unterstützen.

### TIPP

Allgemeine Empfehlungen für die Einführung der Breimahlzeit:

- Anfangs pro Woche nur ein neues Lebensmittel einführen.
- Stuhlgang und Verdauung beobachten, falls viele unverdaute Nahrungsreste zu sehen sind, neu eingeführtes Lebensmittel weglassen und später nochmals versuchen.
- Menge stetig, aber in kleinen Mengen erhöhen.
- Keine rohen Lebensmittel (beste Zubereitung: dämpfen, garen, kochen und im Anschluss fein pürieren).

- Sanfte Wärme am Bauch, unteren Rücken und Füße (z. B. Kirschkernsäckchen) unterstützen die Verdauung.
- Sanfte unterstützende Massage oder manuelle Therapie (besonders Kindertuina).
- In ruhiger Atmosphäre essen, wenig Ablenkung.

**Tab. 4.1** Lebensmittel, um bei Einführung der Beikost die „Mitte“- (Fk „Milz“ und „Magen“, *oo. lienalis et stomachi, pi wei*) zu stützen

Gemüse	Karotte, Kartoffel, Süßkartoffel, Kürbis, Fenchelknolle, Sellerie, Pastinake, Maroni
Getreide	Hirse, Dinkel, Reis, Hafer
Früchte	Apfel, Birne, Pfirsich
Fleisch	mageres Rindfleisch und Hühnerfleisch
Fisch	fettreicher Fisch
Sonstiges	Nussmus, Beikostöl

Zur **Allergieprävention** wurden aus Sicht der westlichen Ernährungsmedizin einige Empfehlungen entwickelt, um das Risiko von Allergien, insbesondere Nahrungsmittelallergien, bei Kindern zu reduzieren. Verschiedene Studien bestätigen, dass Muttermilch sowohl aus ernährungsphysiologischer Sicht als auch für die Vorbeugung von allergischen Erkrankungen die ideale Ernährung in den ersten Lebensmonaten ist. Inzwischen überholt ist die früher gängige Empfehlung, bestimmte Nahrungsmittel (wie Hühnerei, Kuhmilch, Nüsse, Weizen, Fisch), nicht oder erst verzögert im Rahmen der Beikost zu geben. Vielmehr hat sich gezeigt, dass eine frühe Gabe von kleinen Mengen potenzieller Allergene sogar protektiv im Sinne einer Allergieprävention ist. Daher wird empfohlen, potenziell allergene Lebensmittel schrittweise in die Ernährung von Säuglingen einzuführen, nachdem sie etwa sechs Monate alt sind und weiterhin gestillt werden.

Die Ernährung sollte in den ersten zwölf Monaten aus vielfältigen Lebensmitteln bestehen, da dies einen schützenden Effekt vor allergischen Erkrankungen bieten kann. Bei Kindern mit erhöhtem Risiko für Allergien und schwerem Ekzem sollte allerdings vor der Einführung potenter Allergene eine allergologische Diagnostik erfolgen (Kopp et al. 2022). Aus Sicht der Chinesischen Medizin entspricht dies dem Konzept der „(Lebens-)Mittel, die Störungen zur Entfaltung bringen“ (*fawu*). Hierunter versteht man Lebensmittel, die den Gesundheitszustand beeinträchtigen können sowie Lebensmittel, die häufig Hautreaktionen und -erkrankungen hervorrufen. Diese werden nach Herkunft, Funktion und Wirkmechanismus unterschieden und sind insbesondere bei (Haut-)Erkrankungen von Kindern in der Beratung zu berücksichtigen (Bi, Fan 2016).

## 4.4.2 Kindergarten- und Schulkinder

### ZU BEACHTEN

Bei Kindergarten- und Schulkindern gehört das Stützen und Harmonisieren der „Mitten“-Funktionskreise (*oo. lienalis et stomachi, pi wei*) sowie des Fk „Lunge“ (*o. pulmonalis, fei*) zum Schwerpunkt der chinesischen Diätetik. Die Nahrungsmittel sollten von ihrer Geschmacksrichtung (*sapor, wei*) und ihrem Temperaturverhalten (*natura, xing*) nicht extrem, sondern harmonisch und ausgewogen sein.

Hierzu sind prinzipiell alle Lebensmittel und Gerichte geeignet, welche die „Mitten“-Funktionskreise stützen und harmonisieren und insbesondere das Qi des Fk „Milz“ (> 6.1.1) bzw. des Fk „Lunge“ (> 6.2.1) stützen.

Besonders der süße Geschmack entspricht Kindern und wirkt harmonisierend, allerdings nicht in Form von Süßwaren, sondern beispielsweise Getreide- und Gemüsesorten mit einer süßen Geschmacksrichtung.

- Alle Getreidearten, als warme Gerichte, stützen das „Getreide-Qi“ (*qi frumentarium, guqi*). Hülsenfrüchte können für eine bessere Verträglichkeit länger eingeweicht, gekocht oder zerkleinert werden.
- Besonders empfehlenswert sind auch süßlich schmeckende, gedünstete Gemüsesorten wie Karotte, Kürbis, Fenchel, Süßkartoffel und Kartoffel.
- Als Obst eignen sich Apfel, Birne und Weintraube. Kleine Mengen Fleisch und Fisch ergänzen das Qi und das Xue nachhaltig.
- Gewürze, Milchprodukte und Süßungsmittel sollten Kinder nur in Maßen genießen.

Bei Kindergarten- und Schulkindern stehen zunehmend die Folgen einer Fehlernährung im Vordergrund, wie beispielsweise der häufige Verzehr von Milchprodukten, Rohkost und Brotmahlzeiten (als Pausensnack), Zucker und Auszugsmehl, aber auch sehr fette Speisen. Dies kann unter anderem zu Bauchschmerzen und Durchfall führen. Nicht zu unterschätzen ist auch ein fehlender Rhythmus sowie die Zeit und der Rahmen, die den Kindern zum Essen zur Verfügung stehen. All diese Aspekte können die „Mitte“ schwächen und darüber hinaus die Entstehung von „Feuchtigkeit“ (*humor, shi*) und „Schleim“ (*pituita, tan*) begünstigen. In der Praxis sieht man bei Kindern häufig einen engen Zusammenhang zwischen Beschwerden des Hals-, Nasen-, Ohrenbereichs wie Infektanfälligkeit und chronische Verschleimung und gastrointestinalen Problemen wie beispielsweise Obstipation, Diarrhoe, abdominellen Schmerzen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Diese können häufig allein durch wenige Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten deutlich verbessert und geheilt werden.

### 4.4.3 Jugendliche

Die Adoleszenz (Pubertät), der Übergang von der späten Kindheit ins Erwachsenenalter, ist gekennzeichnet durch bedeutende körperliche, kognitive und emotionale Veränderungen. Mit dem Einsetzen der Geschlechtsreife erfolgen ein kräftiges körperliches Wachstum sowie Veränderungen im Körperbau.

Der Fk „Niere“ (*o. renalis, shen*), insbesondere das Strukturpotential (*jing*), ist die Grundlage für die körperliche und geistige Entwicklung sowie für die Geschlechtsreife, das Yang des Fk „Niere“ (*yang renale, shenyang*) entfaltet in dieser Phase seine volle Kraft.

In dieser Zeit kommt es leicht zu Einstauungen mit der Entstehung von „Glut“ (*ardor, huo*) im Fk „Leber“, die den Fk „Herz“ (*o. cardialis, xin*) mit erfassen kann. Dies äußert sich häufig in Symptomen wie Stimmungsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit, Kopfschmerzen, choleres Verhalten, innere Unruhe und Konzentrationsstörungen. Die Ernährungsgewohnheiten von Jugendlichen wandeln sich ebenfalls, wenn sie vom „versorgt werden“ zum „sich selbst versorgen“ übergehen. Häufig ist bei Jugendlichen ein übermäßiger Genuss von energetisch heißen Lebensmitteln (wie Alkohol, Kaffee, Softdrinks,

# Diätetik bei häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern

## Überblick

In diesem Kapitel werden wichtige und häufige Beschwerde- und Krankheitsbilder nach der chinesischen Differenzialdiagnose und ihrer Symptomatik aufgeführt sowie die Therapieprinzipien und diätetische Empfehlungen angegeben. Die Störungen sind nach westlichen Fachbereichen geordnet.

Eine jeweils vorangestellte Einführung dient zur Erklärung der Herangehensweise. Die tabellarische Darstellung kann als Richtschnur/Orientierungshilfe dienen, auch wenn sie natürlich eine individuelle Diagnose nicht zu ersetzen vermag.

- Bei den „Diätetischen Therapieempfehlungen“ geben wir eine Auswahl der wichtigsten Lebensmittel und Rezepte an. Die Lebensmittel sind in der Reihenfolge nach Gruppen aufgelistet, wie dies auch im Kapitel 2 der Fall ist: Getreide/Nüsse und Samenfrüchte/Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte, Fleisch/Fisch und Sonstige.
- Die für die Anwendung der Lebensmittel wichtigen Zubereitungsarten sollten zusätzlich berücksichtigt werden und wir bitten, entsprechende Hinweise dem Kapitel 1 zu entnehmen.
- Da für einige wenige Lebensmittel keine klassischen Wirkbeschreibungen im Chinesischen vorliegen, haben wir die Wirkweisen einzelner Lebensmittel wie Chicorée, Radicchio, Zucchini, Erdbeere, Himbeere und Avocado interpoliert.
- Die unter „Diätetische Empfehlungen“ angegebenen Rezepte beziehen sich größtenteils auf die im > Kap. 3 aufgeführten Rezepte. Die Rezepte, die nicht im Leitfaden beschrieben werden, sind kursiv geschrieben.

## 5.1 Gastrointestinale und Stoffwechselstörungen

Die Nahrungsaufnahme, vom Essen mit Appetit bis zum Stuhlgang, steht in enger Beziehung zu den Fk „Milz“ und „Magen“ (*oo. lienalis et stomachi, pi wei*). Dieses auch als „Mitte“ bezeichnete Funktionskreispaar arbeitet eng zusammen, um die Nahrung aufzuschlüsseln, die wertvollen Bestandteile aufzunehmen und die Ballaststoffe zu eliminieren, also „das Klare vom Trüben zu trennen“. Dabei soll der Fk „Milz“ wärmen, trocknen und die aus der Nahrung gewonnene Energie dem Organismus zuführen, der Fk „Magen“ soll hingegen befeuchten, eher kühlen sowie Impulse nach unten geben, damit die Verdauung und Peristaltik geordnet ablaufen.

Somit wird der Fk „Milz“ in seinen Aufgaben durch „energetische Schwäche“ (*depletio, xu*), „Kälte“ (*algor, han*) und „Feuchtigkeit“ (*humor, shi*) bedroht, der Fk „Magen“ durch „Wärme“ (*calor, re*), „Trockenheit“ (*ariditas, zao*) und „Glut“ (*ardor, huo*). Beide werden

durch unregelmäßiges, hastiges Essen sowie Grübeln und emotionale Spannungen, also Stagnationen im Fk „Leber“ (*o. hepaticus, gan*), in ihrer Funktion beeinträchtigt.

Im vom vegetativen Nervensystem dominierten Verdauungssystem gibt es sehr viele Störungen wie Reizmagen, Reizdarm oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei denen die westliche Abklärung keine mess- oder sichtbaren Befunde erheben kann. Die chinesische Medizin hat hier durch die individuelle, qualitative Diagnosestellung hingegen klare Therapieprinzipien und -methoden. Die Ernährungsberatung und das Essverhalten stehen dabei ganz im Vordergrund.

Die häufig vermuteten oder nachgewiesenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU) finden in diesem Kapitel Platz, da sie sich häufig mit Symptomen im Gastrointestinaltrakt manifestieren. Ob es sich um immunologische, IgE- oder zellulär vermittelte NMU oder um nichtimmunologische (spezifische oder nicht-spezifische) NMU handelt, spielt dabei eine sehr untergeordnete Rolle. Diese Störungen, die im Rahmen der Nahrungsaufnahme und -verarbeitung auftreten, werden aus Sicht der Chinesischen Medizin generell den Fk „Milz“ und „Magen“ zugeordnet, deren Funktionen durch unterschiedliche Bedingungen gestört sind.

### 5.1.1 Speiseröhre, Magen und Oberbauch

Mögliche westliche Diagnosen: Refluxösophagitis, gastroösophageale Refluxerkrankung (GERD), Hiatushernie, Reizmagen, Gastritis, Magengeschwür, Pankreatitis, Hepatitis, Hepatopathie, Cholezystitis, Sodbrennen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU), Dysphagie, Meteorismus, Aphthen, Stomatitis, Globusgefühl, Schluckauf.

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
Energetische Schwäche des Qi der Fk „Milz“ und „Magen“ ( <i>depletio qi lienale et stomachi, piwei qi xu</i> )		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Appetitlosigkeit, Magengluckern, Gewichtsverlust, Übelkeit, Völlegefühl, Übelkeit, Regurgitationen, Aufstoßen (geruchlos), Dysphagie, Verdauungsschwäche, aufgetriebener Bauch, (Hiatus-)Hernie, Kraftlosigkeit, Blässe, Kälteempfindlichkeit, Neigung zu weichem Stuhl und Durchfällen, NMU</p> <p><b>Zunge:</b> blass, weich, Belag dünn, hell</p> <p><b>Pulse:</b> „erschöpft“ (<i>depletus, xu</i>), „schwach“ (<i>invalidus, ruo</i>)</p>	<p>stützen (<i>suppletio, bu</i>) des Qi des Fk „Milz“</p> <p>wärmen Fk „Magen“ harmonisieren</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Reis, Dinkel, Hirse, Mais Sojabohne, Erbse Karotte, Fenchel, Kartoffel, Kürbis, Ingwer, Knoblauch, Maroni, Yamswurzelknolle Trockenfrüchte (z. B. Feige, Jujubenfrucht), Mandarinschale mageres Hühnerfleisch, Rindfleisch, Lamm-/Ziegenfleisch, Fisch (z. B. Hering) Fenchelsamen, Pfeffer</p> <p><b>Rezepte:</b> Getreidebreie Gemüse-Allerlei Kräftigende Hühnersuppe Teigtaschen Dekokt aus frischem Ingwer und getrockneten Mandarinschalen</p>

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
Energetische Schwäche des Yin des Fk „Magen ( <i>depletio yin stomachi, weiyin xu</i> )		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Magen schnell gereizt, Mund und Lippen trocken, Durstgefühl, Würgereiz, wenig Speichel, Dysphagie oft Besserung durch Nahrungsaufnahme, Stuhl trocken, Körpergewicht gering, endoskopisch oft atrophische Gastritis</p> <p><b>Zunge:</b> gerötet, Belag vermindert</p> <p><b>Pulse:</b> „zart“ (<i>minutus, xi</i>), „erschöpft“ (<i>depletus, xu</i>), „oberflächlich“ (<i>superficialis, fu</i>)</p>	<p>stützen (<i>suppletio, bu</i>) des Yin des Fk „Magen“</p> <p>Fk „Magen“ harmonisieren</p> <p>Kontravektionen absenken</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Weizen, Gerste, Reis Erbsen, Mungbohne, Tofu, Sojamilch Weiß- und Silbermorchel, Aubergine, Yamswurzelknolle, Chinakohl, Spinat, Salat, Lotuswurzel, Gurke, Tomate, Rettich (gedünstet) Banane, Apfel, Birne, Pflaume, Ananas, Granatapfel, Mango, Weintraube Schweinefleisch, Schinken, Entenfleisch, Hasen-/Kaninchenfleisch Kuhmilchprodukte, Kokosmilch</p> <p><b>Rezepte:</b> allgemein: Säfte, Kompott, wässrige Getreidebreie Getreidebrei mit Spinatblättern Tofu-Avocado-Paste <i>Chinakohl</i>suppe Suppen mit Kokosmilch</p>
Nahrungsmittelstagnationen		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Völlegefühl, Oberbauch gespannt und schmerzhaft, Aufstoßen, Übelkeit, Sodbrennen, Schluckauf, wechselnder Appetit Neigung zu Übergewicht, Meteorismus, hastigem und unregelmäßigem Essen, unvollständiger Stuhlgang NMU, evtl. Fettleber</p> <p><b>Zunge:</b> Belag dick, schmierig-klebrig</p> <p><b>Pulse:</b> „schlüpfrig“ (<i>lubricus, hua</i>)</p>	<p>Fk „Magen“ (<i>o. stomachi, wei</i>) öffnen und regulieren</p> <p>Blockaden lösen</p> <p>Kontravektionen absenken</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Buchweizen, Gerste, Reis, Mais, Getreide gekeimt Sojabohne, Tofu Rettich (gedünstet), Ingwer, Chin. Lauch, Zwiebel (gedünstet), Knoblauch (gedünstet), Koriander, Fenchel, Karotte Kumquat, Zitruschalen Fiederweißdornbeere, Fenchelsamen, Kardamom, Kurkuma, Pfeffer Grüner Tee, Oolongtee</p> <p><b>Rezepte:</b> Getreidebrei mit Buchweizen Grüner Tee mit Mandarinchalen und Fiederweißdornbeere Dekokt aus Karotte, Wasserkastanie, Koriander <i>Fenchel</i>tee aus Fenchelsamen <i>Gerst</i>ensuppe</p>

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
„Feuchtigkeit-Hitze“ ( <i>calor humidus, shire</i> )		
<p><b>Symptome und Befunde:</b>  Völlegefühl, Gastritis, Übelkeit, Sodbrennen, bitterer Mundgeschmack, Mundgeruch  Neigung zu Entzündlichkeiten, klebriger Stuhl, riechende Sekrete, Hepatitis, Pankreatitis, Cholezystitis, Gallengries und -steine, NMU</p> <p><b>Zunge:</b> gerötet, Belag gelb-klebrig</p> <p><b>Pulse:</b> „schlüpfrig“ (<i>lubricus, hua</i>)</p>	<p>„Feuchtigkeit“ (<i>humor, shi</i>) umwandeln und ausleiten</p> <p>„Hitze“ (<i>calor, re</i>) kühlen</p> <p>Fk „Magen“ (<i>o. stomachi, wei</i>) harmonisieren</p> <p>Kontravektionen absenken</p>	<p><b>Lebensmittel:</b>  Buchweizen, Hiobstränensamen, Gerste, Mais  Mungbohne, Sojabohne, Azukibohne  Rettich, Staudensellerie, Löwenzahn/Rucola, Brauntang, Sprossen, Artischocke, Chicorée, Radicchio, Kürbis  Grüner Tee</p> <p><b>Rezepte:</b>  Misosuppe (mit wenig Ingwer und Frühlingszwiebeln)  Sushisalat  Eingelegter Tofu  Grüner Tee mit Mandarinenschalen und Fiederweißdornbeeren  <i>Gedünsteter Rettich</i>  <i>Nudelpfanne mit Rucola</i></p>
„Hitze“ im Fk „Magen“ ( <i>calor stomachi, weire</i> ), „Glut“ im Fk „Magen“ ( <i>ardor stomachi, weihuo</i> )		
<p><b>Symptome und Befunde:</b>  Magenbrennen, Sodbrennen, akute Gastritis, Magengeschwür, Aphthen, Gingivitis, Stomatitis, Blutungen, oft Besserung durch Nahrungsaufnahme, gesteigerter Durst und Appetit, trockener Stuhl, Unruhe, Schlafstörungen</p> <p><b>Zunge:</b> gerötet (v. a. Mitte), Belag gelb oder braun</p> <p><b>Pulse:</b> „beschleunigt“ (<i>celer, shu</i>)</p>	<p>„Hitze“ kühlen</p> <p>„Glut“ ausleiten</p> <p>Kontravektionen absenken</p> <p>Yin des Fk „Magen“ (<i>yin stomachi, weiyin</i>) nähren</p>	<p><b>Lebensmittel:</b>  Gekeimtes Getreide, Gerste, Buchweizen, Weizen  Mungbohne, Tofu  Salat, Sprossen, Tomate, Gurke, Aubergine, Rettich, Brauntang, Staudensellerie  Wassermelone, Banane, Ananas, Zitrusfrüchte, Birne, Apfel, Mango  Entenfleisch, Hasen-/Kaninchenfleisch  Grüner Tee, Kuhmilch, Salz, Sojasauce</p> <p><b>Rezepte:</b>  Allgemein: Säfte, Salate  Getreidebrei mit Spinatblätter  Glasnudelsalat</p>

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
<b>Stagnation des Qi des Fk „Leber“ (<i>qi hepatici, ganqi</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Magenprobleme, Sodbrennen, Übelkeit durch emotionale Belastungen Druck- und Spannungsgefühle, Globusgefühl, Schluckprobleme, wechselnder Appetit, NMU Neigung zu Reizbarkeit und depressiver Verstimmung, Gallenblasenreizungen, PMS, Kopfschmerzen. Besserung durch Bewegung und Entspannung</p> <p><b>Zunge:</b> gerötet (v. a. Ränder)</p> <p><b>Pulse</b> „saitenförmig“ (<i>chordalis, xian</i>), evtl. „beschleunigt“ (<i>celer, shu</i>)</p>	<p>Qi des Fk „Leber“ lösen und regulieren</p> <p>Fk „Magen“ (<i>o. stomachi, wei</i>) harmonisieren</p> <p>Kontravektionen absenken</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Fenchelknolle, Kumquat Fenchelsamen, Rosenblüten</p> <p><b>Rezepte:</b> <i>Fencheltee (aus Fenchelsamen)</i> <i>Rosenblütentee</i></p> <p><b>Lebensführung:</b> Entspannungsübungen und Bewegung (Qigong/Taiji)</p>
<b>Stase Xue</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> stechende, ortsfeste Schmerzen, chronische und rezidivierende Erkrankungen, z. B. Leberfibrose und -zirrhose, Gallensteine, Dysmenorrhö, Myome, Endometriose, Narbenprobleme</p> <p><b>Zunge:</b> livide Verfärbungen, gestaute Unterzungvenen</p> <p><b>Pulse:</b> „saitenförmig“ (<i>chordalis, xian</i>), „rau“ (<i>asper, se</i>)</p>	<p>Stasen lösen und Xue regulieren</p> <p>Qi des Fk „Leber“ (<i>qi hepatici, ganqi</i>) lösen und regulieren</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Schwarze Sojabohne Lotuswurzel, chin. Lauch Kumquat, Pfirsich Fiederweißdornbeere, Kurkuma, Rosenblüte Essig</p> <p><b>Rezepte:</b> Grüner Tee mit Mandarinschale und Fiederweißdornbeeren <i>Rosenblütentee</i></p> <p><b>Lebensführung:</b> Qi des Fk „Leber“ regulierend, lösend &gt; oben</p>
<b>„Kälte“ im Fk „Magen“ (<i>algor stomachi, weihan</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Magenschmerzen, Kältegefühl, Kollern und Geräusche, Schluckauf, Verbesserung durch Wärme oder warme Nahrung</p> <p><b>Zunge:</b> (wenn chronisch) blass, feucht</p> <p><b>Pulse:</b> „gespannt“ (<i>intentus, jin</i>), „verlangsam“ (<i>tardus, chi</i>)</p>	<p>„Kälte“ (<i>algor, han</i>) ausleiten</p> <p>erwärmen (<i>tepefactio, wenfa</i>)</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Hirse, Langkornreis, Maroni Chin. Lauch, Ingwer, Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Fenchel, Koriander Hühnerfleisch, Rindfleisch, Lamm-/Ziegenfleisch Sternanis, Gewürznelke, Zimt, Kardamom, Muskat, Kurkuma, Pfeffer</p> <p><b>Rezepte:</b> Hirsebrei mit Zimt Chinesischer Lauch mit Walnüssen <i>Maronensuppe mit Zimt</i> <i>Ingwertee</i> <i>Feigentee</i></p>

## 5.1.2 Reizdarmsyndrom

Mögliche westliche Diagnosen: Reizdarm, Colon irritabile, Irritable Bowel Syndrome (IBS), Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU), Meteorismus, Völlegefühl, Aufstoßen.

Beim sogenannten Reizdarmsyndrom ist aus chinesisch-medizinischer Sicht meist der Fk „Leber“ (*o. hepaticus, gan*) mitbeteiligt. Eine Stagnation des freien Qi-Flusses wirkt sich oft auf den Fk „Milz“ (*o. lienalis, pi*) aus, der dadurch bedrängt und in seiner Funktion für eine geregelte Verdauung behindert wird. Die Stagnation des Qi des Fk „Leber“ (*qi hepatici, ganqi*) kann für sich alleine oder in Kombination mit einem der unten aufgeführten Muster zu einem Reizdarmsyndrom führen.

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
<b>Stagnation des Qi des Fk „Leber“ (<i>qi hepatici, ganqi</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Blähungen, Druck- und Spannungsgefühle, wechselnde Symptomatik, Appetit und Stuhlgang wechselnd, seelische Schwankungen mit Reizbarkeit und depressiver Verstimmung, emotionale Belastungen, NMU PMS, Neigung zu Kopfschmerzen, Besserung durch Bewegung und Entspannung</p> <p><b>Zunge:</b> gespannt, Ränder betont</p> <p><b>Pulse:</b> „saitenförmig“ (<i>chordalis, xian</i>)</p>	<p>Qi des Fk „Leber“ lösen und regulieren</p> <p>Fk „Milz“ und „Magen“ (<i>oo. lienalis et stomachi, pi wei</i>) harmonisieren</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Fenchelknolle, Karotte Zitruschalen, Kumquat Fiederweißdornbeeren, Fenchelsamen, Kurkuma, Rosenblüten</p> <p><b>Rezept:</b> Grüner Tee mit Mandarinschale und Fiederweißdornbeeren <i>Fencheltee aus Fenchelsamen Rosenblütentee</i></p> <p><b>Lebensführung:</b> Entspannungsübungen und Bewegung (Qigong/Taiji)</p>
<b>Energetische Schwäche des Qi/Yang des Fk „Milz“ (<i>depletio qi/yang lienale, pi qi/yang xu</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Darmgeräusche, Völlegefühl, aufgetriebener Bauch, weicher Stuhl und Durchfälle, NMU; Kraftlosigkeit, Blässe, Kälteempfindlichkeit</p> <p><b>Zunge:</b> blass, weich, Belag dünn, hell</p> <p><b>Pulse:</b> „erschöpft“ (<i>depletus, xu</i>)</p>	<p>stützen (<i>suppletio, bu</i>) des Qi des Fk „Milz“</p> <p>wärmen</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Hirse, Reis, Maroni, Pistazie Ingwer, Fenchelknolle bei Verträglichkeit: Chin. Lauch, Knoblauch Lamm-/Ziegenfleisch, Hühnerfleisch, Rindfleisch Gewürze bei Verträglichkeit: Fenchelsamen, Kardamom, Sternanis, Pfeffer</p> <p><b>Rezepte:</b> Kräftigende Hühnersuppe <i>Fencheltee aus Fenchelsamen Ingwertee</i></p>

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
<b>Nahrungsmittelstagnationen</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Völlegefühl, Bauch gespannt und schmerzhaft, Neigung zu Übergewicht, Meteorismus, unvollständiger Stuhlgang Aufstoßen, Übelkeit, Sodbrennen, Schluckauf, hastiges und unregelmäßiges Essen, NMU</p> <p><b>Zunge:</b> Zungenbelag dick, klebrig</p> <p><b>Pulse:</b> „schlüpfrig“ (<i>lubricus, hua</i>)</p>	<p>Fk „Magen“ (<i>o. stomachi, wei</i>) öffnen und regulieren</p> <p>Blockaden lösen</p> <p>Kontravektionen absenken</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Buchweizen, Gerste, Reis, Mais, Getreide gekeimt Sojabohne, Tofu Rettich (gedünstet), Chin. Lauch, Zwiebel (gedünstet), Knoblauch (gedünstet), Ingwer, Koriander, Fenchel, Karotte Kumquat, Zitruschalen Fiederweißdornbeere, Fenchelsamen, Kardamom, Kurkuma, Pfeffer Grüner Tee, Oolongtee</p> <p><b>Rezepte:</b> Getreidebrei mit Buchweizen Grüner Tee mit Mandarinschalen und Fiederweißdornbeere Dekokt aus Karotte, Wasserkastanie, Koriander <i>Fencheltee aus Fenchelsamen</i> <i>Gerstensuppe</i></p>
<b>Energetische Schwäche des Yin des Fk „Magen“ (<i>depletio yin stomachi, weiyin xu</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Darm schnell gereizt mit Blähungen und Krämpfen, Verstopfung, Stuhl trocken, vermehrter Durst, oft Besserung durch Nahrungsaufnahme, subfebrile Temperaturen, reizbar-unruhig</p> <p><b>Zunge:</b> trocken, rissig, eventuell gerötet, Belag vermindert</p> <p><b>Pulse:</b> „zart“ (<i>minutus, xi</i>), „oberflächlich“ (<i>superficialis, fu</i>), evtl. „beschleunigt“ (<i>celer, shu</i>)</p>	<p>stützen (<i>suppletio, bu</i>) des Yin des Fk „Magen“</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Weizen, Gerste, Reis Mungbohne, Erbse, Tofu, Sojamilch Weiß- und Silbermorchel, Aubergine, Chinakohl, Spinat, Salat, Lotuswurzel, Gurke, Yamswurzelknolle, Tomate Banane, Apfel, Birne, Pflaume, Weintraube, Ananas, Granatapfel, Mango, Avocado Schweinefleisch, Schinken, Ente, Hase Kuhmilchprodukte, Kokosmilch</p> <p><b>Rezepte:</b> allgemein Säfte, Kompott, wässrige Getreidebreie Getreidebrei mit Spinatblätter Tofu-Avocado-Paste <i>Suppen mit Kokosmilch</i> <i>Chinakohluppe</i></p>

### 5.1.3 Durchfall

Mögliche westliche Diagnosen: Reizdarm, Colon irritabile, entzündliche Darmerkrankung, Lebensmittelvergiftung, M. Crohn, Colitis ulcerosa, kollagene Kolitis, Malabsorptionssyndrom, Maldigestionssyndrom, Dysenterie, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU), Malresorptionssyndrom, Hämorrhoiden.

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
<b>„Sommerhitze“ (aestus, shu)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> akute Magen- und Darmerkrankung im Sommer durch schwüle Hitze oder verdorbene Speisen Durchfälle, Völlegefühl, Übelkeit, grip-pale Beschwerden mit Schüttelfrost und Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen</p> <p><b>Zunge:</b> Belag gelb, schmierig</p> <p><b>Pulse:</b> „schlüpfrig“ (<i>lubricus, hua</i>), „beschleunigt“ (<i>celer, shu</i>)</p>	<p>Oberfläche (<i>extima, biao</i>) öffnen</p> <p>Heteropathie aus-leiten</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Mungbohne, Azukibohne Algen/Tang, Rettich, Misopas-te, Grüner Tee, Chrysanthe-menblüten</p> <p><b>Rezepte:</b> Meeresalgensalat Sushisalat Glashudelsalat Misosuppe Drachenbrunnentee mit Chrysanthemenblüten Dekokt aus Karotte, Wasser-kastanie und Koriander <i>Gedünsteter Rettich</i></p>
<b>„Feuchtigkeit-Kälte“ (humor algidus, shihan)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Durchfall mit weichem, schmierigem Stuhl durch Ernährungsfehler (kalte und schwere Speisen), Nebenwirkungen von Medikamenten oder konstitutionelle Schwäche, NMU Benommenheit, Schwere, Kälteempfindlichkeit</p> <p><b>Zunge:</b> blass, gedunsen, Zahneindrücke, Belag weiß, schmierig</p> <p><b>Pulse:</b> „schlüpfrig“ (<i>lubricus, hua</i>), „verlangsam“ (<i>tardus, chi</i>)</p>	<p>„Feuchtigkeit“ (<i>humor, shi</i>) umwan-deln und ausleiten</p> <p>stützen (<i>suppletio, bu</i>) des Qi des Fk „Milz“ (<i>qi lienale, piqi</i>)</p> <p>Durchfall stoppen</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Ingwer, Knoblauch, Koriander, Frühlingszwiebel Zitruschalen mageres Fleisch (Hühner-fleisch, Rindfleisch, Lamm-fleisch) Pfeffer, Muskat, Kardamom, Kurkuma, Sternanis, Chili, Zimt, Schwarzer Tee</p> <p><b>Rezepte:</b> Dekokt mit Ingwer und Mandarinenschalen Lammfleisch mit Rettich <i>Erbsensuppe mit Koriander</i></p>

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
<b>„Feuchtigkeit-Hitze“ (<i>calor humidus, shire</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> akut durch falsche Ernährung oder Infektionen, Dysenterie, chronisch durch Darmentzündungen (M. Crohn, Colitis ulcerosa), Analekzeme, NMU Stuhl riechend, schleimig-klebrig, evtl. eitrig, blutig</p> <p><b>Zunge:</b> gerötet, gedunsen, Belag gelb-klebrig</p> <p><b>Pulse:</b> „schlüpfrig“ (<i>lubricus, hua</i>), „beschleunigt“ (<i>celer, shu</i>)</p>	<p>„Feuchtigkeit“ (<i>humor, shi</i>) umwandeln und ausleiten</p> <p>„Hitze“ (<i>calor, re</i>) kühlen</p> <p>Durchfall stoppen</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Buchweizen, Hiobstränensamen, Gerste Mungbohne, Azukibohne, Sojabohne Rettich, Staudensellerie, Kürbis, Löwenzahn/Rucola, Algen/Tang, Chicorée, Radicchio, Sprossen Grüner Tee</p> <p><b>Rezepte:</b> Bunter Bohneneintopf Eingelegter Tofu Sushisalat Meeresalgensalat Grüner Tee mit Mandarinschalen und Fiederweißdornbeeren</p>
<b>Fk „Leber“ (<i>o. hepaticus, gan</i>) bezwingt Fk „Milz“ (<i>o. lienalis, pi</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Durchfallneigung mit Blähungen und Spannungsgefühlen, wechselnde Symptomatik, Reizdarm, Verschlechterung bei emotionaler Belastung und Aufregung, NMU PMS, Neigung zu Kopfschmerzen, Besserung durch Bewegung und Entspannung</p> <p><b>Zunge:</b> weich, Ränder betont, evtl. gerötet</p> <p><b>Pulse:</b> „saitenförmig“ (<i>chordalis, xian</i>)</p>	<p>Qi des Fk „Leber“ (<i>qi hepatici, ganqi</i>) lösen und regulieren</p> <p>Fk „Milz“ stützen</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Fenchelknolle, Karotte Kumquat Fenchelsamen, Rosenblüten, Fiederweißdornbeere</p> <p><b>Rezept:</b> <i>Fencheltee aus Fenchelsamen</i></p>
<b>Energetische Schwäche des Qi des Fk „Milz“ (<i>depletio qi lienale, piqi xu</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> weiche Stühle, Verdauungsschwäche, Appetit vermindert, Kraftlosigkeit, Neigung zum Grübeln, Neigung zu (Anal-) Prolaps, Hämorrhoiden, Malabsorptionssyndrom, Malresorptionssyndrom, NMU</p> <p><b>Zunge:</b> blass, weich, Zahneindrücke</p> <p><b>Pulse:</b> „erschöpft“ (<i>depletus, xu</i>), insbesondere rechte mittlere Tastposition (<i>guan</i>)</p>	<p>stützen (<i>suppletio, bu</i>) und wärmen des Qi des Fk „Milz“</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Reis, Dinkel, Hirse, Mais Sojabohne, Erbse Karotte, Fenchel, Kartoffel, Kürbis, Ingwer, Knoblauch, Maroni, Yamswurzelknolle Trockenfrüchte (z. B. Feige, Jujubenfrucht), Mandarinschale mageres Hühnerfleisch, Rindfleisch, Lamm-/Ziegenfleisch, Fisch (z. B. Hering) Fiederweißdorn, Jujubenfrucht, Fenchelsamen, Pfeffer</p> <p><b>Rezepte:</b> Getreidebrei Gemüse-Allerlei Kräftigende Hühnersuppe Teigtaschen Dekokt aus frischem Ingwer und getrockneten Mandarinschalen</p>

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
Energetische Schwäche des Yang der Fk „Milz“ und „Niere“ ( <i>depletio yang lienale et renale, pishen yang xu</i> )		
<b>Symptome und Befunde:</b> wässrige, unverdaute Stühle, nächtlicher Stuhlgang chronische Verläufe, Malabsorptionssyndrom, Malresorptionssyndrom, NMU, höheres Alter häufiges Wasserlassen, Kraftlosigkeit, Blässe, Kälteempfindlichkeit <b>Zunge:</b> blass, weich, feucht <b>Pulse</b> „erschöpft“ ( <i>depletus, xu</i> ) „untergetaucht, tief“ ( <i>mersus, chen</i> ), „verlangsamt“ ( <i>tardus, chi</i> )	stützen ( <i>suppletio, bu</i> ) des Yang der Fk „Milz“ und „Niere“ erwärmen ( <i>tepefactio, wenfa</i> )	<b>Lebensmittel:</b> Hirse, Kolbenhirse Maroni, Walnuss, Pistazie Chin. Lauch, Fenchel, Ingwer Lamm-/Ziegenfleisch, Hirschfleisch, Hühnerfleisch, Rindfleisch, Garnele Zimt, Sternanis, Gewürznelke, Muskat <b>Rezepte:</b> Chinesischer Lauch mit Walnuss Fencheltee aus Fenchelsamen Maronensuppe

### 5.1.4 Obstipation

Mögliche westliche Diagnosen: habituelle Obstipation, Reizdarmsyndrom, neurogene Obstipation, organische Obstipation, Hämorrhoiden, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU).

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
„Hitze“ ( <i>calor, re</i> ) im Fk „Dick- und Dünndarm“ ( <i>oo. intestinorum, chang</i> )		
<b>Symptome und Befunde:</b> akut (oft durch fieberhafte Infekte) oder chronisch (oft durch Fehlernährung) harter, trockener Stuhl, Hämorrhoiden, anale Entzündungen vermehrter Durst <b>Zunge:</b> gerötet, trocken, rissig, Belag gelb <b>Pulse:</b> „beschleunigt“ ( <i>celer, shu</i> )	„Hitze“ kühlen Fk „Dick- und Dünndarm“ befeuchten	<b>Lebensmittel:</b> Gekeimter Weizen, Buchweizen Tofu Salat, Aubergine, Gurke, Zucchini Kaki, Banane, Feige Hasen-/Kaninchenfleisch Joghurt, Salz <b>Rezepte:</b> Tofu-Avocado-Paste

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
Nahrungsmittelstagnationen		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Völlegefühl, Bauch gespannt und schmerzhaft, Neigung zu Übergewicht, Meteorismus, unvollständiger Stuhlgang, NMU Aufstoßen, Übelkeit, Sodbrennen, Schluckauf, hastiges und unregelmäßiges Essen, fehlende Bewegung</p> <p><b>Zunge:</b> Belag dick, klebrig</p> <p><b>Pulse:</b> „schlüpfrig“ (<i>lubricus, hua</i>)</p>	<p>Fk „Magen“, „Dick“- und „Dünndarm“ öffnen und regulieren</p> <p>Blockaden lösen</p> <p>Qi des Fk „Magen“ (<i>qi stomachi, weiqi</i>) absenken</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Buchweizen, Gerste, Reis, Mais, Getreide gekeimt, Sojabohne, Tofu Rettich (gedünstet), Chin. Lauch, Zwiebel (gedünstet), Knoblauch (gedünstet), Ingwer, Koriander, Fenchel, Karotte Kumquat, Zitruschalen Fiederweißdornbeere, Fenchelsamen, Kardamom, Kurkuma, Pfeffer Grüner Tee, Oolongtee, Misopaste</p> <p><b>Rezepte:</b> Breie mit Buchweizen Grüner Tee mit Mandarinschalen und Fiederweißdornbeere Dekokt aus Karotte, Wasserkastanie, Koriander <i>Gerstensuppe</i> <i>Fencheltee aus Fenchelsamen</i></p> <p><b>Lebensmittel – Qi des Fk „Magen“ absenkend:</b> Hafer Karotte, Rettich gekocht, Staudensellerie, geringe Mengen Ingwer, Kardamom, Kurkuma</p>
Stagnation des Qi des Fk „Leber“ ( <i>qi hepatici, ganqi</i> )		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Verstopfungsneigung mit Blähungen und Spannungsgefühlen, wechselnde Symptomatik, Verschlechterung bei emotionaler Belastung und Aufregung, NMU PMS, Neigung zu Kopfschmerzen, Besserung durch Bewegung und Entspannung</p> <p><b>Zunge:</b> gespannt, evtl. gerötet</p> <p><b>Pulse:</b> „saitenförmig“ (<i>chordalis, xian</i>)</p>	<p>Qi des Fk „Leber“ lösen und regulieren</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Fenchelknolle, Kumquat Fenchelsamen, Rosenblüte</p> <p><b>Rezepte:</b> <i>Fencheltee aus Fenchelsamen</i> <i>Rosenblütentee</i></p> <p><b>Lebensführung:</b> Entspannungsübungen und Bewegung (Qigong/Taiji)</p>

Symptome	Therapieprinzipien	Diätetische Empfehlungen
<b>Energetische Schwäche des Qi der Fk „Milz“ und „Lunge“ (<i>depletio qi lienale et pulmonale, pifei qi xu</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Verdauungsschwäche, Appetit vermindert, Kraftlosigkeit, unregelmäßiger Lebensrhythmus/Schichtarbeit, Infektneigung, Verfrorenheit</p> <p><b>Zunge:</b> blass, weich, Zahneindrücke</p> <p><b>Pulse:</b> „erschöpft“ (<i>depletus, xu</i>), insbesondere rechte mittlere (<i>guan</i>) und distale (<i>cun</i>) Tastposition</p>	<p>stützen (<i>suppletio, bu</i>) und wärmen des Qi des Fk „Milz“ und „Lunge“</p> <p>absenken des Qi des Fk „Lunge“</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Reis, Walnuss gekochter Rettich, chinesischer Lauch, Yamswurzelknolle Hühnerfleisch Rettich, Koriander, Karotte Zitrusschalen</p> <p><b>Rezepte:</b> Yamswurzel-Gemüse Chinesischer Lauch mit Walnüssen <i>Dekokt mit Karotte und Koriander</i></p>
<b>Energetische Schwäche des Xue und des Yin (<i>depletio xue et yin, xueyin xu</i>)</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> trockener Stuhlgang, nach Entzündungen, im Alter, nach Geburten Haut trocken, Kraftlosigkeit, blass-fahler Teint, Haarausfall, Schlafstörungen, Menstruation schwach</p> <p><b>Zunge:</b> trocken, schmal, rissig hell bei energetischer Schwäche des Xue (<i>depletio xue, xuxue</i>) gerötet bei energetischer Schwäche des Yin (<i>depletio yin, xuyin</i>)</p> <p><b>Pulse:</b> „zart“ (<i>minutus, xi</i>)</p>	<p>stützen (<i>suppletio, bu</i>) des Xue</p> <p>stützen des Yin</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Erdnuss, Pinienkerne, Walnuss Spinat, Aubergine, Chinakohl Avocado (interpoliert), Pflirsich, Feige, Banane, Japanaprikose Tofu, Joghurt, Kokosmilch, Friskhase, Öle</p> <p><b>Rezepte:</b> Getreidebrei mit Mandelmus Getreidebrei mit Spinatblättern Tofu-Avocado-Paste <i>Chinakohl-Suppe</i> <i>Spinat mit Pinienkernen</i></p>
<b>Stase Xue</b>		
<p><b>Symptome und Befunde:</b> Stuhl abgehackt, Bauchschmerzen, verwachungsbedingte Beschwerden nach Operationen oder Verletzungen, Hämorrhoiden Dysmenorrhö, Myome, Endometriose</p> <p><b>Zunge:</b> livide Verfärbungen, gestaute Unterzungenvenen</p> <p><b>Pulse:</b> „saitenförmig“ (<i>chordalis, xian</i>), „rau“ (<i>asper, se</i>) oder „hängend“ (<i>haesitantes, jie</i>)</p>	<p>Stasen lösen und Xue regulieren</p>	<p><b>Lebensmittel:</b> Aubergine, Lotuswurzel Pflirsich</p> <p><b>Rezept:</b> <i>Pflirsichkompott</i></p>

Die chinesische Diätetik ist neben der Akupunktur und Arzneimitteltherapie ein wichtiger Bestandteil der Chinesischen Medizin bei der Prävention und Behandlung von Krankheiten. In diesem Leitfaden werden über 100 Lebensmittel in ihrer energetischen Qualifikation vorgestellt, damit sie entsprechend der jeweiligen Therapiestrategien eingesetzt werden können. Viele schmackhafte und wirksame Rezepte werden detailliert analysiert und ermöglichen eine praktische Umsetzung der gewünschten Ernährungsziele.

Besonders wertvoll und essenziell sind die spezifischen diätetischen Empfehlungen zu verschiedenen Krankheitsbildern, die nach westlichen Diagnosen sowie nach chinesischen Symptomkonfigurationen geordnet sind. Das ist das Kernstück dieses Leitfadens. Die tabellarische Auflistung erlaubt die schnelle Zuordnung von Symptomen und Befunden zu den geeigneten Lebensmitteln und Rezepturen. Die zusätzliche grafische Gewichtung der Informationen zur Wirkung sowie die drei Register im Anhang ermöglichen eine gute Orientierung und machen das Buch zu einem wahren Helfer für die Praxis.

Informationen und Hintergründe zur chinesischen Diätetik, Hinweise zur gesunden Ernährung und Prävention sowie Hilfestellungen der erfahrenen Autoren für die Anwendung der chinesischen Diätetik in der Ernährungsberatung runden den Leitfaden für Ratsuchende wie Anwender umfassend ab.

Das Buch eignet sich für:

Ärztinnen und Ärzte, TCM-Therapeutinnen und -Therapeuten, Ernährungstherapeutinnen und -therapeuten, Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler sowie für interessierte Laien.

## Leitfaden Chinesische Diätetik

Engelhardt, Ute (Autorin), Nögel, Rainer (Autor), Krinninger, Patricia (Autorin)  
2025. 368 Seiten., geb.  
ISBN 9783437558412



**ELSEVIER**

elsevier.de