

Facharbeit zur 5 Elemente Ernährungsausbildung
TCM – Ernährung

Jänner 2007 - Juni 2008

Wichtige Aspekte von Schleim-Krankheiten in der TCM

Vorgelegt von
Gabriele Freudensprung

Ausbildnerin: Claudia Lorenz, Mitarbeit Maria Michalitsch

© 2008 by Gabriele Freudensprung

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	1
1 Vorwort	4
2 Definition Schleim	5
3 Differenzierung von Schleim	5
3.1 Substanzieller „sichtbarer“ Schleim	5
3.2 Substanzloser „unsichtbarer“ Schleim	6
3.3 Kalter und heißer Schleim.....	7
3.3.1 Schleim-Kälte.....	7
3.3.2 Schleim-Hitze.....	7
3.4 Schleim-Symptome.....	8
4 Ursachen für die Entstehung von Schleim.....	9
4.1 Äußere Ursachen – Klimatische Faktoren	9
4.2 Innere Ursachen – Emotionen	9
4.2.1 Die Emotion der Milz – Sorge/ Denken.....	9
4.2.2 Die Emotion der Leber – Frustration, Zorn.....	11
4.2.3 Die Emotion des Herz – Freude.....	12
4.3 Andere Ursachen.....	13
4.3.1 Langfristig falsche Ernährungsgewohnheiten	13
4.3.2 Der Metabolismus der Flüssigkeiten.....	14
4.3.3 Weitere Ursachen für die Entstehung von Schleim.....	15
5 Therapievorschläge	16
5.2 Therapievorschläge generell.....	16
5.2.1 Ernährung.....	16
5.2.2 Qualität der Nahrung	16
5.2.3 Ernährung nach den Tageszeiten.....	16
5.2.3.1 Frühstück.....	16
5.2.3.2 Mittag.....	16
5.2.3.3 Abend	17
5.2.4 Getränke.....	17
5.2.5 Regelmäßigkeit.....	17
5.2.6 Gekochte und zerkleinerte Nahrungsmittel.....	17
5.2.5 Ernährungsempfehlung bei Schleimproblematik generell	18
5.2.6 Was man bei Schleimproblematik generell meiden sollte	18

6	Beschwerdebilder und Therapieansätze	19
6.1	<u>Feuchte Hitze in Leber und Gallenblase</u>	19
6.1.1	Ursachen	19
6.1.2	Symptome.....	20
6.1.3	Therapie.....	22
6.1.3.1	Meiden	22
6.1.3.2	Ernährungsempfehlung	23
6.2	<u>Schleim-Hitze verschließt die Herzöffnungen</u>	24
6.2.1	Ursachen	24
6.2.2	Symptome.....	24
6.2.3	Therapie.....	25
6.2.3.1	Meiden	25
6.2.3.2	Therapie.....	25
6.3	<u>Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz</u>	26
6.3.1	Ursachen	26
6.3.2	Symptome.....	26
6.3.3	Therapie.....	27
6.3.3.1	Meiden	27
6.3.3.2	Ernährungsempfehlung	27
6.4	<u>Blockierung der Lunge durch Schleim-Hitze</u>	29
6.4.1	Ursachen	29
6.4.2	Symptome.....	29
6.4.3	Therapie.....	30
6.4.3.1	Meiden	30
6.4.3.2	Ernährungsempfehlung	30
7	Weitere Möglichkeiten um Schleim zu behandeln	32
	Literaturverzeichnis	34
	Ehrenwörtliche Erklärung zur Facharbeit.....	35

1 Vorwort

Meinen ersten Schritt in Richtung TCM machte ich im Jahr 1999.

Damals fiel mir ein Buch über Feng Shui in die Hände. Ich war fasziniert davon und habe dieses Buch verschlungen. Ich wollte unbedingt mehr darüber erfahren.

Nach einem Vortrag über Feng Shui habe ich mich dann zu einer umfangreichen Ausbildung zur Feng Shui-Beraterin entschlossen.

Bei dieser Ausbildung wurde auch immer wieder das Bagua behandelt, das über die Elemente auch auf die menschlichen Organe übertragbar ist. Ein für mich ausschlaggebender Satz war „Feng Shui ist Akupunktur im Wohnbereich“.

Die TCM nahm mich gefangen und seither habe ich nicht aufgehört zu lernen.

Nach langjährigen Ausbildungen in Physio-Akupunkt-Therapie und Tuina, kam ich schließlich zu chinesischer Diätetik. Es wurde immer wieder klar, dass wenn man nicht auch die Ernährungsgewohnheiten ändert, unter Umständen immer wieder die gleichen Probleme auftauchen.

Auch eine sehr liebe Freundin hat mich immer wieder inspiriert. Seit Jahren bringt sie mir alle möglichen frischen Kräuter, Blätter u. Blüten und erklärt mir deren Wirkung.

Junge Lindenblätter, Gänseblümchen und Löwenzahn für den Salat, Gomasio und Meeressalg zum Würzen. Sie brachte mir z.B. auch Portulak und erklärte mir, das wäre gut für meine Nieren. Damals wusste ich nicht mal was Portulak ist.

Vor Jahren hat sie mir Maulbeeren gebracht, von einem Baum an dem ich fast täglich vorbeigehe! Ich wusste nicht, dass es so einen Baum in meiner Nähe, bzw. im europäischen Raum überhaupt gibt. Ich dachte Maulbeeren wären irgendwoher aus Übersee!

Sie kocht ganze Menüs für mich um mir auch zu zeigen, wie man Getreide, Tofu und viele andere Dinge schmackhaft zubereiten kann. Und es ist immer ein Geschmackserlebnis!

Ihr habe ich zu letztendlich zu verdanken, dass ich mich dazu entschlossen habe eine Ausbildung in Chin. Diätetik zu machen. Danke Dorit!

Für mich war klar, dass ich diese Ausbildung bei Claudia Lorenz machen muss.

Ein Freund hatte bei Claudia und Chavy ein Seminar besucht. Und er war von der Qualität der Ausbildung begeistert.

Trotz jahrelanger Ausbildung habe ich erst durch Claudia und Chavy

Zusammenhänge richtig erkannt und manche Dinge wurden für mich jetzt erst wirklich nachvollziehbar.

Ein sehr häufiges Problem ist Schleim. Aus diesem Grund habe ich dieses Thema für meine Facharbeit gewählt. Mit Schleim habe auch ich immer wieder zu kämpfen.

Hauptsächlich auch deshalb weil ich mich äußert ungern bewege. Sport, in welcher Form auch immer, ist etwas womit ich mich überhaupt nicht anfreunden kann.

Ein schöner Nebeneffekt dieser Facharbeit ist, dass mich die Arbeit mit diesem Thema und auch mein Freund, der für mich unverständlicherweise regelmäßig Sport betreibt, dazu veranlasst haben endlich wieder regelmäßig zu joggen – vorläufig ☺!

2 Definition Schleim

In der TCM gilt Schleim als wichtige und häufige Ursache unterschiedlicher Krankheitsbilder. Schleim ist immer, aus unterschiedlichen Gründen, das Ergebnis eines gestörten Flüssigkeits-Metabolismus. Schleim ist ein Yin-Pathogen und die Fortsetzung von Feuchtigkeit. Schleim hat ähnliche Eigenschaften wie Feuchtigkeit, ist aber schwerer und zäher, trüb oder verhärtet, neigt zur Bildung von Blockaden und kann überall im Organismus auftreten. Er behindert die Yang- u. Qi-Funktionen Aktivität, Wärmen, und Transport.

Im Gegensatz zu Nässe, die nach unten sinkt, kommt Schleim auch im oberen und mittleren San Jiao vor.

Es dauert länger bis sich Schleim ansammelt und auch länger bis er, durch entsprechende Therapie, verteilt und aufgelöst werden kann. Die Basis kann sowohl Hitze als auch Kälte sein. Diese Unterscheidung ist die Voraussetzung für eine wirkungsvolle Therapie!

Wir im Westen verbinden Schleim hauptsächlich mit Verstopfung der Nase und Nebenhöhlen, Erkältungen und Verschleimung des Bronchialsystems.

Aus der Sicht der TCM ist das allerdings nur ein Teilaspekt und der Begriff Schleim geht weit darüber hinaus. Man spricht von substanziellem „sichtbarem“ und substanzlosem „unsichtbarem“ Schleim.

3 Differenzierung von Schleim

3.1 Substanzieller „sichtbarer“ Schleim:

- Zeigt sich als Sputum bei Husten mit reichlichem Auswurf oder bei Erkrankungen des Respirationstraktes , z.B. Bronchitis mit Völlegefühl in der Brust, Rhinitis, Sinusitis, Asthma oder Pneumonie.
- Als schleimiges Erbrechen und Übelkeit oder schleimiger Stuhl bis zu schleimigen Durchfällen, bei Beteiligung des Magens und Intestinaltraktes.
- Eine weitere Form des substanziellen Schleims ist das so genannte „Globusgefühl“ oder „Pflaumenkern-Syndrom“. Diese Art von Schleim wird durch emotionale Probleme verursacht, die eine Le-Qi-Stagnation nach sich ziehen oder umgekehrt aus einer Le-Qi-Stagnation die emotionale Probleme verursacht. Diese durch Qi-Stagnation verursachte Form des Schleims wird als „Schwellungsgefühl“ der Kehle empfunden (ohne tatsächliche Schwellung) oder äußert sich z.B. auch mit Schluckschwierigkeiten. Die Symptome kommen und gehen, abhängig von Stimmungsschwankungen. Die Auswirkung einer Le-Qi-Stagnation auf den Hals lässt sich damit erklären, dass ein Teil der Leber-Leitbahn entlang des Halses und des hinteren Rachenbereichs verläuft.

3.2 Substanziöser „unsichtbarer“ Schleim:

Kann durch seine Zähigkeit zu einer Verlegung d. Meridiane und Gefäße führen und damit den glatten Qi- und Blutfluss blockieren.

- Subkutaner Schleim:
Subkutane Knoten¹, Lipome, Fibrome, Schwellung der Lymphknoten, Knoten der Schilddrüse.
- Schleim in den Meridianen:
Taubheitsgefühl², Trägheit, dumpfer Kopfschmerz, Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Paresen, auch Symptome eines Schlaganfalls
- Schleim im Magen:
Übelkeit, schleimiges Erbrechen, Schleim-Feuer im Magen zeigt sich in epigastrischen Beschwerden.
- Schleim in den Gelenken:
Rheumatoide Arthritis, Spondylosen bis hin zu pathologischem Knochenwachstum.
- Besteht über längere Zeit Hitze, so kann sich Schleim auch zu Nieren- bzw. Gallenblasensteinen entwickeln.
- Schleim im Kopf:
Schleim kann zum Kopf aufsteigen und verursacht Schwindel und Ohrensausen.
- Schleim im Thorax:
Völlegefühl in der Brust, Atemnot, Rippen- oder Brustkorb-Schmerzen.
- Schleim der die Herzöffnungen verlegt (die sieben Sinnesöffnungen verstopfen) und den Geist *shen* benebelt:
Dieser Schleim führt zu Einschränkung des Bewusstseins mit Schläfrigkeit bis zu komatösen Zuständen, Unruhe oder Rastlosigkeit. Schwerwiegende Folgen sind z.B. Psychosen, einige Arten von Geisteskrankheiten wie Schizophrenie, Neurosen, aber auch Apoplexie oder Epilepsie.

¹ Aber nicht alle Knoten sind Schleim.

² Eine weitere Ursache für Taubheitsgefühle kann z.B. Le-Blut-Mangel sein, welcher aus einem Mi-Qi-Mangel entstehen kann.

3.3 Kalter und heißer Schleim

Ein wichtiges Kriterium für die Differenzierung und Behandlung von Schleim-Erkrankungen ist die Unterscheidung von Schleim-Kälte und Schleim-Hitze.

3.3.1 Schleim-Kälte

Grund dafür kann ein Mi-Yang-Mangel, ein Ni-Yang-Mangel oder eine Kälte-Invasion der Lunge sein. Kälte behindert die Umwandlung und Transformation der Körpersäfte.

Zeichen für Schleim-Kälte sind z.B.:

- Kälteempfindlichkeit
- Der Klient bevorzugt warmes Klima und warme Speisen und Getränke
- Husten mit wässrigem, weißem Sputum
- Nicht übelriechender Durchfall
- Übelkeit
- Trägheit
- Der Zungenkörper ist blass und geschwollen, der Zungenblag ist weiß, oft dick oder auch schleimig.
- Der Puls ist gleitend (*hua mai*) oder breit (*dai mai*) und langsam (*chi mai*)

3.3.2 Schleim-Hitze

Hitze führt zum Eindicken der Körpersäfte, blockiert so die Zirkulation und führt zu Schleim. Ursache dafür kann sowohl innere, als auch äußere Hitze sein:

- Innere Hitze, z.B. Le-Qi-Stagnation die Hi in der Leber verursacht und sich mit Nässe vereint.
- Äußere Hitze, z.B. Wind-Hitze in den oberen Atemwegen die zur Lunge absinkt, deren Verteilung blockiert und die Säfte in heißen Schleim umwandelt.
- Eine weitere Ursache für Schleim-Hitze ist kalter Schleim der stagniert und sich so in Schleim-Hitze umwandelt → sekundäre Schleim-Hitze.

Zeichen für Schleim-Hitze sind z.B.:

- Hitzegefühl
- Husten mit zähem, gelbem Sputum
- Übelriechender Durchfall
- Rotes Gesicht
- Rastlosigkeit
- Der Zungenkörper ist rot und geschwollen, der Zungenblag gelb und schleimig.
- Der Puls ist gleitend (*hua mai*) oder breit (*dai mai*) und schnell (*shu mai*)

3.4 Clavey führt auch typische Schleim-Symptome an (Clavey 2004: 281):

- Vertigo, Kopfschmerzen, schwerer Kopf
- Übelkeit, Erbrechen, Borborygmen; klebriges und fettiges Gefühl im Mund oder trockener Mund ohne Verlangen zu trinken.
- Intermittierendes Pflaumenkerngefühl im Hals³.
- Schluckschwierigkeiten, Erbrechen dünnen Schleims.
- Chronisches Enge- und stickiges Gefühl im Thorax (von Patienten mitunter als „Kurzatmigkeit“ beschrieben); mitunter plötzliche Herzschmerzen, ähnlich Druck, Schwere oder Kompression.
- Palpitationen, ängstliche Unruhe, Schreckhaftigkeit; Schlafstörungen; sogar Ohnmachtsanfälle und Krämpfe, oder psychische Störungen. Keine Hinweise auf neurologische Störungen; keine Zeichen von Yin-Mangel mit aufsteigendem Yang.
- Schwerer Körper, niedriges Fieber, oder nur subjektives Fiebergefühl.
- Lokale Hitzeempfindungen, z.B. an Extremitäten oder Rumpf; oder lokales Frösteln, z.B. handgroßes Kältegefühl am Rücken; oder Taubheitsgefühl ohne Schmerzen oder Jucken; oder lokale Schwellung der Extremitäten, die sich anders anfühlen als das umgebende Gewebe. Unklare westliche Diagnose.
- Wunden und Geschwüre, oder Gewebenekrosen mit serösem oder klebrigem, schleim-ähnlichen Exsudat. Schlechte Heilungstendenz der Ulzera. Auch lokale Verdickung der Haut mit Schuppung; aber ohne Exsudation.
- Stickiges Engegefühl im Thorax, Distensions- oder Kältegefühl am Rücken, das sich mit Massage oder Daraufklopfen bessert; häufiges Seufzen. Diese Symptome werden bei schwülem, bedecktem oder regnerischem Wetter sowie bei Wetterwechsel deutlicher.
- Resistenzen oder Knoten, beispielsweise Resistenzen im Abdomen oder subkutane Nodulationen, dabei kaum Veränderungen der darüberliegenden Haut, außer mitunter ein dunklerer Farbton der Haut oder eine etwas kühlere Haut.
- Sich wund anfühlende Schmerzen im Mund.
- Subkostale Schwellungen und Völle, mitunter mit leichten Schmerzen.
- Unterschiedliche Pulsbefunde.

³ Vgl. Seite 4

4 Ursachen für die Entstehung von Schleim

4.1 Äußere Ursachen → Klimatische Faktoren:

- Feuchte Hitze- oder Feuchte Kälte Klima:
Gebiete wie der Südosten Chinas, Regionen mit vielen Flüssen, Seen oder auch Sümpfen und Landstrichen in denen reichlich Regen fällt, sind natürlich bedingt außerordentlich feucht. Wenn auch das Klima noch aufgrund der Breitenlage oder anderer geographischer Eigenheiten normalerweise heiß ist, so bestehen ideale Bedingungen für die Ausbildung von Nässe-Hitze-Erkrankungen (Clavey 2004: 393).
- Wohnverhältnisse in feuchten Häusern, bzw. Wohnungen führen, unabhängig von der Jahreszeit, zu einem Eindringen von äußerer Feuchtigkeit.
- Jahreszeit → v. a. der Spätsommer und der feuchte, nasse Herbst in unserer Region, begünstigt Schleim-Erkrankungen bei Menschen, die auch innerlich zu Schleim neigen.
- Berufe, die mit Wasser oder Feuchtigkeit zu tun haben, z.B. Feldarbeit am frühen Morgen, Koch, Fischer, Arbeit in einer Wäscherei, etc.

4.2 Innere Ursachen → Emotionen

4.2.1 Die Emotion der Milz → Sorge/ Denken

Das zentrale Thema des Funktionskreislaufs Milz und Magen ist die Verdauung, sprich Transformation und Transport. Das bezieht sich nicht nur auf Nahrung und Flüssigkeiten, sondern auch auf soziale, intellektuelle und emotionalen Einflüsse. Auch Gedanken, Sinneseindrücke und Emotionen müssen verdaut, „verstoffwechselt“ werden. Aus diesem Grund wird auch das Denken und sich sorgen der Milz zugeordnet. Geht das Denken und sich sorgen aber über ein gesundes Maß hinaus, spricht man von „Grübeln“. Die Gedanken beginnen zu kreisen, man verliert den Bezug zum eigentlichen Problem und findet keine Lösung. Das ständige „im Kreis denken“ wird zur Belastung.

Dieser „Gedankenmüll“ ist gleichzusetzen mit organischem Müll. Er überfordert die Milz. Genauso wie Flüssigkeitstransformationsstörungen der Milz zu Nässe, und in weiterer Folge zu Schleim führen, geschieht das auch mit unproduktiven Gedankenschleifen. Das ständige Grübeln lässt träge und lethargisch werden. Man hält an früheren Verletzungen oder Ereignissen fest, die längst nicht mehr aktuell sind, denkt über das Leben nach anstatt es zu leben, oder klebt sorgenvoll an Dingen, Situationen oder Personen.

Patsch unterscheidet hier den „Yang-Leere-Typ der Sorge und den „Yin-Leere-Typ der Sorge“:

Yang-Leere-Typen empfinden ein sorgendes Grundgefühl ohne es unbedingt auf ein Objekt der Sorge auszurichten. Tendenziell zeigen sie sich als introvertierte Menschen, die sich auch gerne als Opfer sehen. Lösungsversuche scheitern an Hoffnungslosigkeit und an dem Unvermögen Lebensumstände zu ändern oder Beziehungen zu beenden, selbst wenn diese ohne jede Perspektive sind. Probleme werden ständig wiedergekaut und es kommt zu unproduktivem Grübeln als Ausdruck von Nässe oder Schleim auf psychologischer Ebene.

Körperliche Symptome entstehen durch Akkumulation des Yin, welches aus einer Mi-Yang-Leere hervorgerufen wird.

Zeichen dafür können u. a. Müdigkeit, Trägheitsgefühl und Schwellungen sein. Der Klient hat wenig Appetit oder kein Sättigungsgefühl.

Fallbeispiel (Platsch 2005:70)

Eine 56-jährige Patientin kommt wegen einer Erschöpfungsdepression mit schmerzhaften Schwellungen der Unterschenkel, Schweregefühl und durchfälligen Stühlen. Die Schmerzen in den Beinen bestehen seit einem Jahr und fühlen sich „wie ein Eisenring“ sehr gespannt an. Sie ist körperlich und psychisch sehr erschöpft, und sagt, sie könne keinen Schritt mehr weiter.

Diagnose:

Die übergewichtige Patientin hat viele Anzeichen der Feuchtigkeit wie Ödeme, Schweregefühl, Müdigkeit und breiige Stühle aufgrund von Kälte bei Yang-Leere der Milz. Die Kältezeichen der Milz zeigen sich in der Bevorzugung warmer Speisen und Getränke, in der hellen Stuhlfarbe und dem subjektiven Kältegefühl mit kalten Händen und Füßen. Der Zungen- und Pulsbefund bestätigt die Milz- und Feuchtigkeitsdiagnose.

Des weiteren liegt eine Yang-Leere der Niere vor, da die Ödeme und Schmerzen die untere Extremität betreffen. Ein Teil der Ödeme ist Ausdruck einer Wasserretention durch die Yang-Schwäche der Nieren, was sich in einer geringen Miktions trotz bestehender Kälte und Feuchtigkeit zeigt.

Kreuzschwäche und –schmerzen weisen ebenfalls auf eine Beteiligung der Niere hin.

Krankheitsentwicklung:

Die Patientin heiratete neun Jahre zuvor zum zweiten Mal. Kurz nach der Eheschließung erkrankte ihr Mann an Parkinson. Angesichts seiner Erkrankung begann sie, ihm alles abzunehmen und ihn fast wie ein Baby zu versorgen. Ihr Mann seinerseits erwartete von ihr stete Anwesenheit und Betreuung. Er fühlte sich ohne seine Frau zunehmend verloren und hilflos. Vor allem konnte er nicht allein sein. Die Patientin berichtete verschiedene Situationen, welche Formen ihre Sorge um den Mann annahm: Gingen sie spazieren, räumte sie ihm jeden Stein aus dem Weg, als er noch schwimmen konnte, achtete sie darauf, stets auf der Seeseite von ihm zu schwimmen, oder wollten sie eine Radtour unternehmen, dann fuhr sie am Tag vorher schon die Strecke ab, um sicher zu gehen, dass auch keine Hindernisse wie Schlaglöcher oder Ähnliches ihren Mann gefährden konnten. Der Parkinson nahm einen stark progredienten Verlauf, so dass ihr Mann in den letzten drei Jahren rund um die Uhr pflegebedürftig wurde. Die Patientin betreut ihn Tag und Nacht, ohne jemals frei zu nehmen – selbst wenn sie es eigentlich hätte organisieren können.

Sie plagt sich fortwährend mit Schuldgefühlen, wenn sie einmal für kurze Zeit nicht da sein kann, obwohl dann Pflegekräfte zur Verfügung stehen. Es fällt ihr schwer, das Schicksal ihres Mannes zu ertragen und sie macht sich ununterbrochen Gedanken über die Zukunft. Sie hat auch große Angst, den Mann zu verlieren. Die beständige Sorge um den Mann, die Ängste und die dauerhafte körperliche und psychische Überforderung durch Pflege und permanente Anwesenheit führten die Patientin in einen psycho-physischen Erschöpfungszustand. Nach und nach entwickelten sich Kraftlosigkeit, Depression, Verdauungsstörungen, Ödeme, chronische Müdigkeit und Schmerzen in den Beinen. Sie sagte beim ersten Gespräch: „Ich kann keinen Schritt mehr weiter.“

Yin-Leere-Typen sind im Gegensatz dazu sehr lebendig und extrovertiert. Sie kümmern sich ständig um die Angelegenheit anderer, man kann sicher ihrer „Hilfe“ sehr schwer erwehren.

Man findet sie in Heilerberufen, als Ärzte, Therapeuten oder in sozialen und karitativen Organisationen. Als Eltern sind sie zu fürsorglich und in Firmen werden sie leicht zur „Betriebsnudel“, die sich ständig um alles und jeden kümmert. Mit dieser Überfürsorglichkeit versuchen sie die Anerkennung und Zuwendung zu bekommen, die sie dringend brauchen. Yin-Leere-Typen fällt es sehr schwer alleine zu sein, sie leiden dann unter einer sehr großen inneren Leere.

Körperliche Symptome bei Yin-Leere-Typen können Durst, Trockenheit und Hunger sein. Durch Essen wird versucht die Yin-Leere aufzufüllen.

4.2.2 Die Emotionen der Leber → Frustration, Zorn

Die wichtigste aller Funktionen der Leber ist es den geschmeidigen Fluss des Qi zu gewährleisten, sowohl was die Versorgung der Organe und Gewebe betrifft, als auch den gemäßigten Fluss der Emotionen.

Ist diese Funktion beeinträchtigt und die Qi-Zirkulation behindert kommt es zu einer Le-Qi-Stagnation. Emotional äußert sich eine Qi-Stagnation der Leber in Frustration, Depression oder unterdrücktem Zorn. Langfristiger Le-Qi-Stau kann Hitze in der Leber erzeugen und sich mit Nässe verbinden⁴. Die Leber ist als sehr yangiges Organ, für Feuchte-Hitze-Erkrankungen besonders anfällig.

Zeichen dieser Feuchte-Hitze-Erkrankung sind nässende Hautausschläge wie Herpes Genitalis, Herpes Labialis oder Herpes Zoster; Genitalpilze, Anfälligkeit zu Arteriosklerose, Ikterus und Augenerkrankungen wie Konjunktivitis, Netzhauterkrankungen oder rezidivierende Augeninfektionen⁵.

⁴ Vorbedingung dafür ist eine Mi-Schwäche die zu Nässe führt. Ursachen die zu Mi-Qi-Schwäche führen sind z.B.: übermäßiges Essen fetten Speisen oder unregelmäßige Ernährung. Nässe-Hitze ist eine Vorstufe von Schleim.

⁵ Die Augen sind der Öffner des Funktionskreises Le/ Gbl. Das ist auch der Grund warum sich Feuchte-Hitze-Erkrankungen von Le oder Gbl an den Augen zeigen.

4.2.3 Die Emotion des Herz → Freude

Schleim kann die Herzöffnungen verlegen und den Geist *shen* beunruhigen. Schleim blockiert auch die Bewegung des Geistes *shen*. Übermäßiges Essen von fetten, kalten, rohen Speisen kann einer Mi-Qi-Schwäche und damit zu Schleim-Retention führen. Im Fall von Schleim der das Herz blockiert, sind aber meist auch lang andauernde emotionale Probleme mitbeteiligt. Die Zunge ist der Öffner des Herzens und so kann dieses Muster auch in Sprachschwierigkeiten zeigen. Wir finden dieses Muster z.B. bei Kindern als Ursache für geistige Retardation. Schleim der die Herzöffnungen blockiert tritt als Kälte-Schleim oder Schleim-Feuer auf.

Im Fall von Kälte-Schleim zeigen sich folgende Symptome: Lustlosigkeit, Blässe, Lethargie, Rasseln in der Kehle, Aphasie, Verwirrtheit.

Schwere emotionale Probleme, Depression, harte Drogen oder übermäßiger Verzehr von heißer und fetter Nahrung können zu einer Qi-Stagnation führen, welche sich nach längerer Zeit durch Erhitzen des Schleims in Schleim-Feuer umwandelt. Feuer führt zu Agitation.

Zeichen dafür sind: Manie, psychische Verwirrtheit, Phantasieren, Besessenheit, unzusammenhängendes Sprechen, ungestümes Verhalten, Aggression, Gewalt die außer Kontrolle gerät, reden mit sich selbst, unkontrolliertes Lachen oder Weinen, in schweren Fällen Aphasie und Koma. Ebenso kann der Betreffende aber auch depressiv sein oder zu Stumpfsinn neigen.

4.3 Andere Ursachen:

4.3.1 Langfristig falsche Ernährungsgewohnheiten:

- Übermäßiges Essen⁶
- Hastiges Essen
- Zu spätes Essen
- Gebratenes, Frittiertes, Geräuchertes
- Eisgekühlte Getränke
- Zuviel rohe Nahrungsmittel, Rohkost, Salate
- Zu viele Südfrüchte, Vitaminsäfte, Obstsäfte
- Essen von fetten, schweren Speisen
- Zuviel süße Nahrungsmittel
- Zuviel scharfe Nahrungsmittel und Gewürze (Knoblauch, Lauch, Schnittlauch, Zwiebel, Chili, Curry, Pfeffer, Tabasco, etc.)
- Huhn (spez. bei Krebs), Schweinefleisch, Wurst
- Zu viele Milchprodukte, v.a. wenn gezuckert (z.B. Fruchtojoghurt, Müsli)
- Zu viele Kohlehydrate (Nudeln, Brot, etc.) und Vollkornprodukte
- Zuviel tierisches Eiweiß (ersetzen mit Quinoa, Amaranth)
- Minderwertige Öle, Margarine (nur kalt gepresste Öle und Butter verwenden!)
- Kombination von süß und scharf → süßlicher Alkohol (Cocktails, Liköre, Baileys, Rumkugeln, Mon Cherie)
- Kombination von fett und süß (Schokolade, Tiramisu, Malakofftorte)
- Kombination von fett und scharf (deftige Speisen stark gewürzt)
- Kombination süß und sauer⁷
- Tierisches Eiweiß in Verbindung mit Fett (Käse, Schweinsbraten)
- Tierisches Eiweiß in Verbindung mit Alkohol (Käse und Wein)
- Denaturierte Nahrungsmittel⁸ und chem. Zusatzstoffe (Tiefkühlkost, Fertigprodukte, Fast food)
- Raffinierte Nahrungsmittel (Weißmehl, Zucker)
- Bestrahlte und geschwefelte Nahrungsmittel
- Zubereitung oder Aufwärmen in der Mikrowelle
- Süßstoffe
- Alkohol, Weizenbier, Pfefferminztee, zuviel Mineralwasser⁹
- Drogen: „Weiche“ Drogen, wie Cannabis führt zu Schleim-Kälte;
„Harte“ Drogen, wie Cocain brennen Yin aus und erzeugen dadurch Schleim-Hitze

⁶ Übermäßiges Essen hemmt die Resorption, die dadurch unvollständig umgewandelten Speisen und Getränke sammeln sich an und werden zu Nässe, bzw. langfristig zu Schleim.

⁷ Der süße Geschmack befeuchtet, der saure Geschmack bewahrt und bindet das Yin im Körper

⁸ Auf Qi-arme Nahrung sollte generell verzichtet werden, um einen bestehenden Qi-Mangel, bzw. eine Qi-Stagnation nicht zu verstärken!

⁹ Mineralwasser ist besonders durch den hohen Kochsalzgehalt kühlend.

4.3.2 Der Metabolismus der Flüssigkeiten hängt hauptsächlich von der harmonischen Funktion des Mi- und Lu-Qi und des Ni-Yang ab. Ist einer dieser drei Funktionskreise in dieser Funktion beeinträchtigt wandeln sich die angesammelten Flüssigkeiten in Schleim.

- Mi-Qi-Schwäche

Hauptverantwortlich für die Bildung von Schleim ist Mi-Qi-Mangel. Die Transformations- und Transportfunktion der Milz ist beeinträchtigt und es kommt zur Bildung von Feuchtigkeit und Nässe. Die Flüssigkeiten werden nicht ausreichend umgewandelt und transportiert und wandeln sich in Schleim um, der sich auf andere Körperregionen übertragen kann.

Die Milz verachtet Feuchtigkeit und liebt die Trockenheit. Aus diesem Grund kann es sowohl durch Nässe und Feuchtigkeit von außen (Regen, Nebel, feuchte Wohnung, etc.), aber auch durch eine im Inneren des Körpers entstandene Nässe, hauptsächlich durch falsche Ernährung, zu Ansammlung von Feuchtigkeit im Körper kommen.

- Lu-Qi-Mangel

- “Die Milz ist die Quelle, die Lunge das Gefäß des Schleims.“

Die Lunge ist der Zwillingsbruder der Milz. Ansammlungen von Schleim in der Milz, setzen sich meist in der Lunge fest und beeinträchtigt ihre Funktion.

- Die Lunge verteilt die Flüssigkeiten, die sie von der Niere erhält, und schickt sie nach unten. Ist diese Funktion beeinträchtigt können sich Flüssigkeiten ansammeln und es bildet sich Schleim.

- Die Lunge steht über den Respirationstrakt in direkter Verbindung mit den bioklimatischen Faktoren. Ist das Wei-Qi geschwächt, können klimatische Faktoren wie Wind-Hitze oder Wind-Kälte, den Lungen-Funktionskreis schwächen.

- Ni-Yang-Mangel

Die Niere ist für die Umwandlung und Ausscheidung der Flüssigkeiten zuständig. Das Feuer der Niere lässt auch die Säfte im Unteren Erwärmer verdampfen und transportiert sie nach oben zur Lunge um die Lunge zu befeuchten, die sehr anfällig für Trockenheit ist.

Ist dieser Vorgang gestört, bleiben diese Flüssigkeiten im Unteren Erwärmer liegen und bilden Schleim.

Ist das Feuer der Niere zu schwach, wird auch die Milz nicht mehr gewärmt und die Transformation der Flüssigkeiten wird nicht ausreichend bewerkstelligt.

Das Feuer der Niere wird besonders beeinträchtigt durch Kälte von außen (Wetter, sitzen auf kalten Steinen), aber auch durch kalte Ernährung.

4.3.3 Weitere Ursachen für die Entstehung von Schleim können sein:

- Das Tragen nasser Kleidung nach dem Schwimmen
- Sitzen auf feuchten Unterlagen
- Rauchen¹⁰
- Bewegungsmangel¹¹
- Stress und Zeitdruck
- Geistige „Überfütterung“¹²
- Geistige Unterforderung

¹⁰ Verdickt Feuchtigkeit und führt zu Schleim-Hitze.

¹¹ Verursacht allgemeine Qi-Stagnation. Unter anderem wird die Transformationsfähigkeit der Milz behindert, die Nahrung kann nicht mehr verstoffwechselt werden und es bildet sich Nässe. Durch lang anhaltende Stagnation bildet sich in weiter Folge Schleim.

¹² Kann genauso wie übermäßige Nahrungsaufnahme zu einer Überforderung der Milz und damit zu Beeinträchtigung der Verstoffwechslung führen.

5 Therapievorschläge

5.2 Therapievorschläge generell

5.2.1 Ernährung

Bei rezidivierenden Schleimerkrankungen müssen Fleisch, Alkohol, Milchprodukte, Süßes und Fettiges drastisch reduziert werden!
Es empfiehlt sich eine Karenz für 3 – 6 Wochen.

5.2.2 Qualität der Nahrung

Industriell verarbeitete und konservierte Nahrungsmittel sind Qi-arm. Generell sollte man unbelastete, frische Nahrungsmittel aus unseren Regionen verwenden. Sie enthalten das meiste Qi. Nahrungsmittel die aus weit entfernten Ländern importiert werden, werden entsprechend behandelt um haltbar so gemacht.

5.2.3 Ernährung nach den Tageszeiten¹³

5.2.3.1 Frühstück

Entsprechend der „Maximalzeit des Magens“ 7.00 bis 9.00 Uhr, mit seiner besten Verdauungskapazitat, nutzt man den Morgen für eine reichhaltige, kraftspendende Mahlzeit. Durch ein gutes Frühstück wird das Qi und Yang des Magens und der Milz für den Tag gestärkt. Warm zubereitete, energetisch leicht wärmende Speisen, die den Organismus anregen und wenig mit Feuchtigkeit belasten, sind wünschenswert.

Zu empfehlen: Ein idealer Star beginnt mit einem warm zubereiteten Getreidebrei, besonders Hirse, Mais oder mit dem sehr wärmenden Hafer, im Sommer eher den kühleren Weizen mit Nüssen, Samen und etwas Obst entsprechend der Jahreszeit, ggf. mit etwas Süße zum Tonisieren, wie Honig oder Marmelade. Als Getränke eignen sich gut schwarzer Tee oder in Maßen Kaffee, um das Yang zu unterstützen.

Zu vermeiden: Energetisch kalte und stark feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel, die das aufkeimende Yang des Morgens unterdrücken und das Verdauungsfeuer schwächen: Früchte, Fruchtsäfte, Rohkost, Übermaß an Milchprodukten.

Hinweis: Milchprodukte empfehlen sich in geringen Maßen bei einem guten Mi-Qi, da sie energetisch sonst zu kalt sind und leicht Feuchtigkeit bzw. Schleim verursachen.

5.2.3.2 Mittag

Wünschenswert ist hier eine ausgiebige, warme Mahlzeit, die den Mittleren Erwärmer kräftigt. Wärmende Getreide und Gemüse stehen im Vordergrund, daneben Fisch, Geflügel, etwas mageres Fleisch und Salat.

Tipp: Die Mahlzeit ist gut, wenn sie den Körper nicht belastet oder zu Ermüdung führt. Meiden Sie fette, ölige, energetisch zu kalte oder zu üppige Speisen. Sie produzieren Feuchtigkeit im Körper, verlangsamen den Qi-Fluss und verursachen Müdigkeit und Trägheit.

¹³ Kastner 2003:45

5.2.3.3 Abend

Das Yang nimmt ab und das wachsende Yin sollte durch die Abendmahlzeit unterstützt werden, z.B. mit warmen Getreide- und Gemüsegerichten, ggf. etwas Fleisch oder mäßige Mengen an Milch-Sojaprodukten.

Zu vermeiden: Energetisch heiße, belebende Nahrungsmittel, wie scharf gewürzte Speisen.

Tipp: Üppige Mahlzeiten zu späten Abendstunden belasten zusätzlich das ohnehin schwache Magen- und Milz-Qi. Häufig sind sie Ursache für Gewichtszunahme, Übelkeit, Völlegefühl und Schlafstörungen. Zur Schwächezeit der Verdauungsorgane ab 18.00 Uhr sollte bei Gewichtsproblemen generell nicht mehr gegessen werden.

**„Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann
und abends wie ein Bettler!“**

5.2.3 Getränke

Während des Essens sollten keine Flüssigkeiten aufgenommen werden, da die Enzyme und Verdauungssäfte verdünnt werden. In der TCM gilt die Regel, wenig während den Mahlzeiten zu trinken. Auf gesüßte und kohlenstoffhaltige Getränke sollte vollständig verzichtet werden¹⁴.

5.2.4 Regelmäßigkeit

Die Quelle allen Schleimes ist die Milz. Die Milz liebt die Regelmäßigkeit. Aus diesem Grund ist es wichtig, Mahlzeiten regelmäßig einzunehmen, um die Milz in ihrer Funktion des Umwandelns und Transportierens nicht zu beeinträchtigen. Ständige kleine Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt führen durch eine Überlastung zu einer Erschöpfung des Milz-Qi

5.2.5 Gekochte und zerkleinerte Nahrungsmittel

Das Milz-Yang ist leicht zu schädigen. Vor allem Rohkost und kalte Speisen und Getränke schwächen die Milz. Besonders bei Kälte- und Feuchtigkeits-Symptomen unterstützen lang gekochte Nahrungsmittel die Funktion des Mittleren Erwärmer. Die Zirkulation von Qi, Blut und Körperflüssigkeiten werden angeregt. Die wichtigste physiologische Funktion des Mittleren Erwärmer besteht in der Reifung und Fermentierung der Nahrung. Durch Zerkleinern und Kochen der Speisen wird diese Aufgabe unterstützt. Die Verwertung von Rohkost und Salaten ist für den Mittleren Erwärmer belastend.¹⁵

¹⁴ Vgl. Drees 2006: 52

¹⁵ Vgl. Drees 2006: 40

5.2.6 Ernährungsempfehlung bei Schleimproblematik generell

- Gute, vollwertige und hochwertige Nahrungsmittel
- Nur kalt gepresste Öle verwenden
- Alle aromatischen Gewürze wie Bohnenkraut, Kardamom, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Pfeffer weiß, Rosmarin, Thymian (Achtung sehr warm!)
- Alle Nahrungsmittel, die die Milz stärken um weitere Feuchtigkeits- u. Schleimproduzenten zu verhindern, v.a. Hirse, Gerste, Reis, Mais um die Milz zu tonisieren
- Sojabohne, Mungbohnen bei übermäßiger Nässe
- Mikroalgen wie Spirulina, wenn Kälte nicht überwiegt
- Hirsemüsli, Hirsebrei m. Zimt (wenn Hitze nicht überwiegt) und Rosinen

5.2.7 Was man bei Schleimproblematik generell meiden sollte:

- Stark befeuchtende und kühlende Nahrungsmittel, besonders Milchprodukte und Bananen
- Stark fettige und ölige Speisen
- Junk-Food
- Übermaß an süßem Geschmack¹⁶
- Zuckerhaltige Getränke
- Tiefkühlkost
- Zubereiten und Aufwärmen von Speisen in der Mikrowelle
- Raffinierte Nahrungsmittel wie Weißmehl, Zucker
- Zuviel auf einmal Essen (hemmt die Resorption)
- Spätabends Essen¹⁷
- Zuviel tierisches Eiweiß (ersetzen durch Quinoa, Amaranth)¹⁸
- Fleisch, v.a. Schweinefleisch
- Minderwertige Öle, Margarine
- Verbindung fett u. scharf (deftige Speisen stark gewürzt)
- Verbindung fett und süß (Tiramisu, Malakoff-Torte)
- Bestrahlte und geschwefelte Nahrungsmittel
- Alkohol, v.a. Weizenbier

Ernährungstherapie ist bei Wucherungen/ Schleim immer nur begleitend. Hier befinden wir uns im Bereich der Pharmakologie.

Im Fall von Krebs ist der Körper immer übersäuert. Die Aufgabe der Diätetik liegt darin, den Organismus wieder zu alkalisieren.

Der bitter/ salzige Geschmack bildet das Fundament der Therapie.

Nahrungsmittel wie Hirse, Algen, Miso, Gemüse, Obst, Gemüse- u. Fruchtsäfte sollten bevorzugt gegessen werden → sie alkalisieren den Organismus!

¹⁶ Der süße Geschmack belastet aufgrund der Säftebildung das Yang-Qi der Milz und führt zur Bildung von Feuchtigkeit und Schleim (Drees 2006: 50).

¹⁷ Belastet zusätzlich das ohnehin schwache Magen- und Milz-Qi.

¹⁸ Tierisches Eiweiß fördert das Yin.

6 Beschwerdebilder und Therapieansätze

6.1 Feuchte Hitze in Leber und Gallenblase

Milz-Schwäche die zu Nässe-Bildung führt, ist Vorbedingung für dieses Syndrom. Klima und/ oder Diätfehler – fettes Essen – führen zu Feuchtigkeitsstau durch Milz-Qi-Mangel, das stört den glatten Fluss des Leber-Qi, daher Leber-Qi-Stau, Hitze-Entwicklung durch Stau, Eindickung von Feuchtigkeit/ Schleim – Steinbildung. Es kann jede der Ursachen, die zu Milz-Schwäche führen, vorhanden sein – etwa übermäßiges Essen v. fetten Speisen, unregelmäßige Ernährung, unregelmäßiger Lebensstil.

6.1.1 Ursachen

- Ernährungsbedingt:
Leber u. Galle wollen fett/ süß nicht!
fett/ süß: z.B. Schoko, Sachertorte + Schlag
fett/ scharf: z.B. Currygericht m. Erdnüssen, Scheinsbraten und Schnaps danach;
scharf/ süß: Süß-saure Gerichte beim Chinesen, Schokolade mit Chili, Liköre, Cocktails;
überessen, Kaffee, raffinierter Zucker
- Infektions-Krankheiten wie Malaria, Hepatitis, Mumps, Scharlach, Windpocken
- Nässe-Hitze durch äußere, klimatische Nässe-Hitze. Das ist in tropischen Ländern sehr häufig, aber auch in mild temperierten oder kalten Ländern nicht ganz unüblich, vornehmlich im Sommer
- Sekundär. aus Le-Feuer oder Stagnation und Feuchtigkeit
- Zeitdruck, Stress

Emotional:

- Grübeln, Grübeln schädigt die Milz → Feuchtigkeit
- Nachtragen
- Anhaften, an Vergangenen festhalten, an Beziehungen, Erfahrungen oder auch an Dingen
- Neid, Eifersucht

6.1.2 Symptome

Akute Form:

- Übelkeit/ Erbrechen, Appetitlosigkeit, Völlegefühl
- Unverträglichkeit von starken Gerüchen, z.B. Fettgeruch im Lokal
- Unverträglichkeit von Fett, Zucker u. Alkohol

Diolosa unterteilt die Symptome nach Ursache:

1. Ernährungsbedingte Form v. Le-FH

Hauptsymptome:

- Unverträglichkeit von Fett, Fleisch u. scharfen Gewürzen
- Unverträglichkeit von Knoblauch, Lauch u. Zwiebel
- Unverträglichkeit von Alkohol
- Unverträglichkeit von Schokolade

Gynäkologie:

- Gelblicher Ausfluss (zuviel TK-Kost), gelblich-braun
- PAP Syndrom mit Ausfluss, allgemeine Unterleibsentzündung
- Schmerzhaftes Menstruation m. klumpigen Blutungen
→ Feuchte Hitze führt zu Blut-Stau

Urologie:

- Verminderte Harnausscheidung
- Schmerzhaftes Urinieren
- Harnleiterentzündung
- Prostatitis
- Nierenbeckenentzündung

Dermatologie:

- Nässende und juckende Hautbeschwerden
- Herpes Labialis u. Genitalis
- Abszess u. Furunkel

Gastroenterologie:

- Übelkeit und Erbrechen
- Mundgeruch
- Zahnfleischentzündung
- Übelriechende Ausscheidungen
- Hämorrhoiden – Neigung

ZK: breit, dick u. rot

ZB: fettig, gelblich u. dick

Puls: gleitend (*Hua mai*) u. voll (*Shi mai*) u. schnell (*Shuo mai*)

2. Infektions-KH bedingte Form v. Le-FH

Hauptsymptome:

- Hepatitis B
- Gelbsucht
- Cholecystitis
- Typhus
- Hohes Fieber
- Schwitzen oh. Erleichterung
- Schmerzhaftes Gliedmaßen
- Völlegefühl, Übelkeit
- Verstopfung od. Durchfall mit übel riechendem Stuhl
- Schmerzhaftes Urinieren und dunklere Urinfarbe

ZK: breit, dick u. rot

ZB: fettig, gelblich u. dick

Puls: gleitend (*Hua mai*) u. voll (*Shi mai*) u. schnell (*Shuo mai*)

3. Qi-Mangel bedingte Form v. Le-FH

Erläuterung: Milz-Qi-Mangel (Resorption) führt zu Nässe-Kälte welche die Leber angreift und sich in Feuchte Hitze umwandelt → (sekundär)

Hauptsymptome:

- Unverträglichkeit v. Zucker, Milchprodukten u. Zitrusfrüchten

Gastroenterologie:

- Völlegefühl und Trägheitsgefühl nach dem Essen
- Müdigkeit nach dem Essen mit Verschlimmerung nach dem Mittagessen
- Breiiger Stuhlgang, etwas riechend

Gynäkologie:

- Weißer oder gelblicher Ausfluss
- Verspäteter Menstruations-Zyklus
- Schmerzhaftes Menstruation mit Besserung durch Wärme
- Klumpige Blutungen, weil die Nā zu Blut-Stau führt

Urologie:

- Verminderte Harnausscheidung
- Erschwerte Harnentleerung
- Trübe und etw. gelbliche Urinfarbe

ZK: breit, kurz u. blass

ZB: feucht u. gelblich a. d. Wurzel

Puls: breit (Da Mai) u. etwas gleitend (Hua Mai) u. schnell (Shuo Mai).

Der Puls ist breit und leer a. d. Milz- u. Leber-Position, dafür breit und gleitend a. d. Ni-Position

6.1.3 Therapie

6.1.3.1 Meiden

Nichtbekömmliche und toxische Nahrungsmittel-Kombinationen:

- Alkohol verbunden mit üppigen oder fetten Speisen und scharfe Gewürze in Kombination mit Fett → scharf/ fett
- Alkohol verbunden mit süß (Cocktails, Liköre, etc.) → scharf/ süß
- Milchprodukte verbunden mit süß (Müsli, etc.)
- Kombination fett und süß (Schokolade, Tiramisu, Cremetorten, etc.)
- Kombination salzig und fett (Chips, gesalzene Nüsse, Tacos, Salami, Käsekrainer, Kabanossi, etc.)

Die toxischen Nahrungsmittel-Kombinationen führen zu FH – Erkrankungen!

Fette, gebratene Speisen, in Fett Gebackenes, Frittiertes

Erhitzende scharfe und heiße Nahrungsmittel:

- Chili, Curry, Ingwer getrocknet, Paprika scharf, Pfeffer, Senf, Tabasco, usw.
- Hochprozentiger Alkohol, Rotwein
- Hammel, Lamm, Ziege, Wild, rotes Fleisch
- Kaffee, vor allem in Verbindung mit Milch, Kakao
- Knoblauch, Kren, Zwiebel
- Erhitzende Zubereitung → geräuchert, gegrillt, gebraten, angeröstet

Befeuchtendes:

- Raffinierter Zucker, Backwaren, Süßigkeiten
- Zuckerhaltige Getränke wie Limonade, koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (Cola, Energiedrinks), Fruchtsäfte, Cocktails
- Sehr süße NM wie Honig, Ahornsirup, Trockenobst
- Milchprodukte
- Große Mengen Eier
- Brotmahlzeiten¹⁹: Butterbrot, Käsebrot, etc.
- Schweinefleisch

¹⁹ Brotmahlzeiten sind aufgrund des häufig verwendeten Belags nicht zu empfehlen, oder nur sparsam einzusetzen. Durch das Verwenden von Butter, Käse, Schinken, Marmelade oder Topfen wird Brot schwer verdaulich. Weizenbrot ist nicht zu empfehlen, da thermisch kühlere Weizen bei bestehendem Milz-Qi-Mangel die Bildung von Feuchtigkeit im Körper fördert. Kann nicht auf Brotmahlzeiten verzichtet werden, sollte besser trockenes, getoastetes Dinkel-, Hafer- oder Roggebrod verwendet werden (Drees 2006: 52)

Die Mitte schwächende u. belastende Nahrungsmittel:

- NM, die künstliche Farb-, Aroma-, Konservierungs- und Süßstoffe enthalten
- Fertigprodukte, Fast food
- Zu üppige Mahlzeiten, besonders abends, nach 18.00 Uhr
- Große Fleischportionen, besonders als Abendmahlzeit
- Kalte oder eisgekühlte Nahrungsmittel und Getränke
- Nahrungsmittel, die in der Mikrowelle zubereitet oder erwärmt wurden
- Tiefkühlkost

Weiters:

- Zeitdruck u. Stress
- Rauchen

6.1.3.2 Ernährungsempfehlung

- Gekocht, gedünstet, blanchiert, gedämpft, geschmort, im Backofen backen; bei Personen mit Hitze-Zeichen (rotes Gesicht, rote Zunge, kraftvoll, robust) → Rohkost
- Aromatisch → eher bei sec. Feuchte-Hitze
→ trocknet, wandelt Feuchtigkeit um;
Liebstöckel, Kalmuswurzel, Kardamom, Liebstöckel, Kurkuma, Chen Pi, Estragon, Majoran, Basilikum, Gelbwurz Lorbeer, heimische Angelikawurzel
- Bei prim. Feuchte-Hitze → plus bitter/ kalte Kräuter zu den aromatischen; bittere Kräuter mit Süßholz harmonisieren
- Westliche Kräuter für Le und Gbl: Enzianwurzel, Eisenkraut, Maishaar, Löwenzahn, Pfefferminze, Fenchel kombiniert mit Löwenzahn, Johanniskraut, Mariendistel, Ringelblumenblüte, Tausendguldenkraut
- Keimlinge; generell Sprossen, gelb, grün, rot; frische Kräuter
- Apfel, Erdbeere, Johannisbeere, Rhabarber, Weintrauben
- Algen, z.B. Reis + Kombu ist sehr effizient bei Schleim-Hitze + Feuchter-Hitze!
- Getreide/ Hülsenfrüchte: Adzukibohne, Amaranth, Bohne, Buchweizen, Gerste, Hirse, Mungbohne, Reis, Roggen
- Bittere Blattsalate, z.B. Chicorée, Friséé Salat, Radicchio, Endivien, Löwenzahn
- Artischocke, Champignon, Chinakohl, Grünkohl, Kresse, Mangold, Melanzani²⁰, Radieschen, Rettich, Stangensellerie, Zucchini

Tipps:

- Vegetarische Abendmahlzeiten m. gedünstetem, gedämpftem, blanchiertem Gemüse
- Fasten m. Reis, Congees
- Als Beilage Reis statt Kartoffel; bei prim. Feuchte-Hitze Lang- oder Mittelkorn; bei sec. Feuchte-Hitze Rundkorn
- Reis und gedämpftes Gemüse als Hauptnahrungsquelle
- Reiskur mit Karotte, Kohlrabi, Kresse, Champignon, Chicoree
- Weizenkeimsalat m. tropischen Früchten

²⁰ Kontraindiziert bei Blut-Hitze: Haut-Krankheiten mit juckenden und roten hauteffloreszenzen.

6.2 Schleim-Hitze verschließt die Herzöffnungen

6.2.1 Ursachen

- Ernährungsbedingt durch zuviel heiße und fette Nahrung, Fisch, Fleisch u. Alkohol gemischt
- Alkohol
- Schwere emotionale Probleme, Depression, die zu Qi-Stagnation führen, die nach längerer Zeit des Bestehens in Feuer umschlägt
- „Harte Drogen“ wie Cocain, Heroin, Crystal, LSD, Ecstasy erzeugen Schleim-Hitze
- Sec. aus SK-Stagnation

6.2.2 Symptome

- Schleim trübt das Bewusstsein, Hitze erregt den Geist-Shen. Daher wirres Reden, Lachen, Weinen, Schreien
- Geistige und emotionale Ruhelosigkeit
- Manie; manische Phase → typ. bei Schleim-Hitze
- Verwirrtheit
- Geistesstörungen, Besessenheit, Wahnsinn
- Aggression, ungestümes Verhalten, Neigung zum Schlagen oder Beschimpfen anderer Menschen, z.B. Touret-Syndrom²¹
- Hitze-Aversion
- Rotes Gesicht
- Kein Schlaf → Hitze nimmt enorm zu
- In schweren Fällen Aphasie oder Koma
→ Schleim-Feuer verlegt Herz-Öffnungen

ZK:

- dick und geschwollen, rot bis dunkelrot, meist breit
- ev. medianer Riss mit kleinen gelben dornenähnlichen Strukturen darin
- Spitze gerötet u. geschwollen, mit roten Pünktchen

ZB: gelb bis braun, klebrig, fettig, festsitzend

Puls:

- Gleitend (*Hua mai*), schnell (*Shu mai*), voll (*Shi mai*), gespannt (*Xian mai*)
- Oder schnell, überflutend, schlüpfrig

²¹ Beim Touret-Syndrom ist auch Wind beteiligt

6.2.3 Therapie

6.2.3.1 Meiden

Stark befeuchtende u. verschleimende Nahrungsmittel

- Sämtliche Milchprodukte von Kuh Schaf und Ziege
- Bei allen Schleim-Erkrankungen: absolut kein Zucker!
Kein Honig, keine zuckerhaltigen Getränke, keine künstlichen Süßstoffe;
zum Süßen: Gerstenmalz, Birnendicksaft
- Rohkost
- Brotmahlzeiten
- Schweinefleisch
- Nüsse
- Bier

Nahrungsmittel die erhitzend wirken u. d. Feuer nähren

- Gebratene, gegrillte, gebackene, geröstete Speisen
- Fette Speisen
- Huhn, Lamm, Schaf, Wild, Ziege
- Gepökelter und geräucherter Fisch, fette Fischarten
- Kren, Lauch, rohe Zwiebel
- Heiße Gewürze wie Cayennepfeffer, Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Paprika (scharf), Senfsaat, Tabasco
- Kaffee, Gewürztee, Kakao, Rotwein, hochprozentiger Alkohol

6.2.3.2 Therapie

- Drogenentzug
- Psychotherapie!
- Johanniskraut, Melisse, Baldrianwurzel, Enzianwurzel
- Artischocke, Grüner Tee
- Ende der Ernährungstherapie → Schulmedizinische Behandlung, Psychopharmaka! → Schwer zu therapieren!!
- Ashtanga-Yoga
- Alles was Schleim produziert reduzieren und Hitze mit Tee besänftigen!

Rezeptur:

- 30g Melissenblätter
- 15g Baldrianwurzel
- 3g Safran
- 20g Minzenblätter

→ 3x tgl. 1 Tasse über einen längeren Zeitraum (2-3 Monate);
2-3 El auf $\frac{3}{4}$ l Wasser

ev. +

- 1-3g Enzianwurzel
- 1-3g Tausendguldenkraut
- 1-3g Löwenzahn
- 1-3g Brennessel

6.3 Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz

6.3.1 Ursachen

- Zucker u. Süßigkeiten
- Kombination von süß und sauer
- Milchprodukte v. a. wenn gezuckert
- Qi- u. Yang-Mangel
- Pathogene Feuchte Kälte, z.B. langfristige Exposition gg. Nässe (Wetter), Feldarbeit vor 5.00 früh, Wohnbedingungen
- Fruchtsäfte, Getreide (zu viel feuchtes Getreide, wie Weizen, Dinkel)
- Kalte Nahrung
- Rohkost
- Grübeln, Schuldgefühle
- Spätabends essen
- Nüsse am Abend

6.3.2 Symptome

- Übelkeit bis Brechreiz²²
- Trägheitsgefühl, Müdigkeit, Schweregefühl
- Ungeformter Stuhl, breiig, auch Verstopfung, geruchlos
- Neigung zu Durchfall (Erleichterung danach)
- Kein Durst oder wenig Durst
- Druck- und Enge-, bzw. Völlegefühl im Oberbauch ²³
- Vermehrter Speichelfluss
- Mattigkeit (gelblich, matte Gesichtsfarbe)
- Desorientierung
- Lippen geschwollen und blass
- Blähungen die nicht riechen
- Resorptionsstörung durch Nahrungs-Stau
- Schwerer Kopf oder helmartiger Kopfschmerz – besonders durch äußeren Einfluss und Alkohol²⁴
- Appetitlosigkeit
- Verminderter Harndrang oder viel Harn
- Weißlicher Ausfluss
- Pilzproblematik
- Mundgeschmack ist süß
- Schwellungen

ZK: geschwollen, breit und blass

ZB: feucht, klebrig, ev. dick

Puls: langsam, schlüpfrig, und voll;

leer oder schwach und gleitend bei chron. Milz-Qi-Schwäche

6.3.3 Therapie

²² Kann auch bei Feuchte-Hitze vorkommen.

²³ Nässe verlegt Thorax u. Epigastrium und verhindert dadurch eine normale Qi-Bewegung

²⁴ Nässe hält d. klare Yang vom Aufsteigen zum Kopf ab

6.3.3.1 Meiden

- Kombination sauer – süß
- Zucker, Süßigkeiten, auch Honig
- Früchte, Früchte m. Joghurt
- Milchprodukte, Sauerrahm
- Rohkost, Gurken, Tomaten, Salat
- Südfrüchte, Bananen, Wassermelone, kaltes Obst als Zwischenmahlzeit
- Frisches Brot, Brotmahlzeiten
- Abends keine Kohlehydrate (Nudeln, Kartoffel, Brot, Getreide)
→ stattdessen Kraftsuppe bis man sich besser fühlt;
- Befeuchtende Nahrungsmittel vermeiden
- Süßer Alkohol, Bier, Cola, Fanta, Fruchtsäfte, Obst- u. Gemüsesäfte
- Wenn Stuhl weich ist, keine Vollkornprodukte, kein Brei, kein Dinkel, Kuchen, Weizen, etc.

6.3.3.2 Ernährungsempfehlung

- Süß/ warm, scharf/ warm, aromatische Kräuter und Gewürze
- Pikante und würzige Essenzubereitung!
- Backrohrzubereitung, Getreide geröstet (rösten trocknet)
- Alle süß-warmen Gemüse: Fenchel, Karotte, gebackene Kartoffel, Kürbis, Pastinake, Petersilienwurzel, gelbe Rüben
- Rind- od. Kalbfleisch
- Geröstete Gerste, Grünkern, Hirse, Buchweizen, Roggen, süßer Reis
- Kardamom u. Angelikawurzel als Teemischung; 1:1, 3-6g für 1 Tasse, 3x tgl.;
- Alle Feuchtigkeit umwandelnde und trocknende Kräuter:
Bohnenkraut, Chen Pi mitgekocht, frischer Ingwer auch als Tee, Kardamom, Kreuzkümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Schwarzkümmel, Thymian;
bei großer Kä → Anis, Sternanis, Chili, Muskat, Pfeffer, Nelke, Zimt, Fenchelsamen
- Türkischer Cafe m. Kardamom und Zimt
- Rosmarintee bei Kälte
- Heißes Wasser mit Kardamom

Tipp:

- 3 Tage fasten mit pikanter Gemüsesuppe (Wurzelgemüse!),
v.a. im Frühjahr oder Herbst + etw. Chili in die Suppe → um Feuchtigkeit loszuwerden! Bei Milz-Qi-Schwäche nicht fasten!!!
- 3 x tgl. gekochte Mahlzeiten; nur gekochtes Essen für einige Wochen

Rezeptvorschläge:

- Zimtreis mit gedünsteten Äpfeln
- Warmes Getreidefrühstück m. Kompott oder mit gebratenem Gemüse
- Ofenkartoffeln mit Kümmel, Majoran, Rosmarin oder Oregano

Tee-Empfehlung, um Kä + Feuchtigkeit schnell loszuwerden:

5g Rosmarin

3g Liebstöckel

3g Kreuzkümmel

5g Fenchelsamen

→ zerstoßen, mit 250ml Wasser aufkochen oder aufgießen; 10min. ziehen lassen, oh. Honig! 2-3 Tassen tgl. trinken;

ev. + 3g Walnussblätter zum Entwässern + 3g Chen Pi

6.4 Blockierung der Lunge durch Schleim-Hitze

6.4.1 Ursachen

- Kann auch durch Eindringen äußerer Wind-Hitze ausgelöst od. verschlimmert werden.
- Infektions-KH, Entzündungen
- Bronchitis
- Feuchte-Hitze im Mittleren Erwärmer (Milz) durch Ernährung: zu viel fette und heiße Speisen (gebratenes Fleisch, Alkohol, fettes, scharfes Essen) können zur Bildung von Schleim und Hitze führen.
- Nahrungsstau im Mittleren Erwärmer
- Rauchen²⁵
- Eventuell aus Schleim-Kälte

6.4.2 Symptome

- Gelblicher bis grüner, dickflüssiger, zäher Auswurf
- Völlegefühl in der Brust
- Atemnot, Asthma
- Schwer abzuhustender Schleim
- Lungenentzündung
- Schwerer, bellender, rasselnder Husten, reichlich gelbes, grünes od. dunkles, ev. übel riechendes Sputum
- Evtl. Fieber
- Nebenhöhlenentzündungen, Stirnhöhlen, Sinusitis, Bronchitis, Abszesse
- Stuhl klebrig

ZK: rot, geschwollen, dick

ZB: gelblich bis braun, dick, fett

Puls: gleitend und schnell (*hua, shuo*)

²⁵ Weil Tabak aus Sicht der TCM ein heißes Energieverhalten aufweist.

6.4.3 Therapie

6.4.3.1 Meiden

- V. a. Gebratene Speisen, fettes, öliges
- Auch Brat-Dünst-Verfahren
- Fleisch und Fett, auch keine Hühnersuppe, Lamm
- Pommes frites
- Scharfe Gewürze, z.B. Ingwer, Knoblauch
- Zwiebel
- Alkohol + Zucker, z.B. Cocktails, Rumkugeln, Mon Cherie

6.4.3.2 Ernährungsempfehlung

- Bitter/ kühl, salzig/ kühl, scharf/ kühl, süß
- Algen → entschleimen die Lunge
- Etwas Rohkost, außer bei Schwäche des Qi oder Yin
- Thermisch kühle Nahrungsmittel
- Sojaprodukte
- Reis, Gerste, Hirse, Buchweizen, Roggen, am besten Reissuppe
- Bitter/ kühl: Löwenzahnsalat, ev. Ruccola, Endivie, Chicoree, Grüner Salat
- Erfrischende, auflösende Nahrungsmittel
- Chinakohl, Champignon, Kohl, Kohlrabi, Kombualge, Kresse, Melanzani, Mungbohne, Nori-Alge (Lu-Bezug), Radieschen, weißer Rettich, Sellerie, Spargel, Tomaten, Weißkraut, Zucchini
- Kompotte, v. a. Birnenkompott mit etwas Ingwer (Botschafter)
- Sprossen, Keimlinge
- Westliche Kräuter für die Lunge: Borretsch, Eukalyptus, Immergrün, Käsepappel, Lungenkraut, Odermenning, Weißer Andorn
- Für zähen Schleim: Königskerze, Huflattich, Schlüsselblume, Eibisch
- Gut bei Schleim-Hitze, Halsentzündung: Salbei in Kombination mit Schlüsselblume oder Königskerze

Weiters:

- Die Lunge erholt sich im Stehen, aufbetten, aufrichten!

Rezepte:

- Misosuppe mit Algen (Kombu) → 2-3x tgl. ev. mit Shiike-Pilzen, Austernpilzen oder Champignon
- Gemüsesuppe mit Algen und Ingwer (Vorsicht bei Schilddrüsenerkrankungen)
- Gerstensuppe mit Kresse, Radieschen, Misosuppe mit Tofu
- Suppe aus weißem Rettich, Kohlrabi und Sellerie, oder aus den einzelnen Gemüsen
- Weißen Rettich in Scheiben geschnitten, mit weißem Zucker über Nacht ansetzen, 3x tgl. 1 Ei

7 Weitere Möglichkeiten um Schleim zu behandeln:

Sehr hilfreich in der Schleim-Behandlung ist auch die Moxibustion. Da Schleim ein Yin-Pathogen ist, neigt er bei Wärme dazu sich zu bewegen und bei Kälte zu verklumpen. Moxibustion kann nun die gerinnende Wirkung der Kälte reduzieren und so die Umwandlung des Schleims ermöglichen.

Bewegung

Um Schleim in Bewegung zu bringen ist es sinnvoll regelmäßige Bewegung in den Tagesablauf einzuplanen.

Besonders bei Le-Qi-Stagnation ist regelmäßige sportliche Betätigung die effektivste Methode um den freien Qi-Fluss wieder herzustellen. Bei gestauten Yang-Emotionen wie Zorn, können Sportarten wie Laufen, Tennis oder Radfahren einen Spannungsabbau maßgeblich unterstützen. Menschen mit starker innerer Anspannung lieben häufig sportliche Wettkämpfe und fühlen sich danach psychisch und physisch wesentlich entspannter.

Herrscht ein Mi-Qi und –Yang-Mangel vor ist weniger anstrengende Bewegung vorzuziehen. Qi Gong, Yoga, Walking sind Möglichkeiten, um Schleim in Bewegung zu bringen ohne sich dabei zu überanstrengen.

Bei einem Ni-Yang-Mangel fühlt sich der Mensch häufig träge und lustlos. Trotzdem ist es für diesen Menschen wichtig, den Organismus zumindest mit regelmäßigen Dehnungsübungen zu unterstützen.

Auch Qi Gong, Tai Ji, Wandern, Golf oder Langlaufen sind Sportarten, die ohne Überanstrengung ausgeübt werden können.

Tuina

Eine weitere sehr effiziente Möglichkeit das Qi zu mobilisieren, Schleim zu bewegen, Schwellungen zu beseitigen, die Leitbahnen durchgängig zu machen und gestaute Energien zum fließen zu bringen ist Tuina. Ebenso wie Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Diätetik und Qi Gong ist Tuina eine der fünf Säulen der TCM. Tuina bietet gezielte Anwendungsmöglichkeiten auf körperlich und geistig-emotionaler Ebene.

Qi Gong

Qi Gong ist eine sehr hilfreiche Methode um Störungen des Organismus des Bewegungsapparates und reflektorisch die inneren Organe, positiv zu beeinflussen.

Akupunktur

Die wichtigsten Akupunkturpunkte zur Umwandlung von Schleim jeglichen Ursprungs sind Ma 40 *Fenglong* und KG 12 *Zhongwan*.

Weitere Punkte werden je nach Ursache und Lokalisation des Schleimes gewählt.

**Die vorgelegte Arbeit erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Sie soll vielmehr ein Einblick in dieses Thema sein.**

LITERATURVERZEICHNIS

- **Clavey**, Steven (2004);
Die Körperflüssigkeiten in der Chinesischen Medizin;
Kötzing/ Bayer. Wald: Verlag f. Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH
- **Diolosa**, diverse Tonträger und Mitschriften
- **Drees**, Angela (2006),
Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin;
München: Urban & Fischer
- **Kastner**, Jörg (2003);
Propädeutik der Chinesischen Diätetik;
Stuttgart: Hippokrates
- **Kubiena**, Gertrude (2000),
Chinesische Syndrome verstehen und anwenden;
Wien-München-Bern: Verlag Wilhelm Maudrich
- **Lorenz Claudia** Ausbildung und Unterlagen:
„5 Elemente Ernährungsausbildung, TCM-Ernährung“,
im Bacopa-Bildungsinstitut
- **Maciocia**, Giovanni (1994);
Die Grundlagen der Chinesischen Medizin;
Kötzing/ Bayer. Wald: Verlag f. Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH
- **Michalitsch** Maria;
diverse Artikel in der „Ärzte Woche“
- **Platsch**, Klaus-Dieter (2005);
Die fünf Wandlungsphasen. Das Tor zur chinesischen Medizin;
München: Urban & Fischer
- **Patsch**, Klaus Dieter (2005);
Psychosomatik in der chinesischen Medizin;
München: Urban & Fischer

Ehrenwörtliche Erklärung zur Facharbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. Ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe.
2. Ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/ Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe.
3. Ich meine Studien-, bzw. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms zu Folge haben wird.

Wien, im Mai 2008

Gabriele Freudensprung