

Die zentrale Bedeutung der Mitte in der Chinesischen Diätetik

Dr. Gudrun Kleinrath

im Mai 2008

Facharbeit
im Rahmen der
Ausbildung in 5-Elemente-Ernährung,
unter Claudia Lorenz, M.Tui Jänner 2007- Juni 2008, Bacopa, Schiedlberg, OÖ

Das Leben stellt uns Aufgaben, mit denen wir umgehen müssen. Wir können daran zerbrechen, damit leben lernen oder daran wachsen. Damit Schwierigkeiten zum Vorteil bewältigt werden können, sind Menschen nötig, die unterstützen, vertrauen und lieben. An dieser Stelle sei all jenen gedankt, die mich auf meinen Wegen begleiten, bekräftigen und an mich glauben.

Gudrun Kleinrath

INHALTSVERZEICHNIS:

INHALTSVERZEICHNIS	2
EINLEITUNG	3
DIE AUFGABEN DER ORGANE INSBES. DER MILZ IN DER TCM.....	5
DAS QI	8
DIE SUBSTANZEN DES LEBENS	10
1. Das Qi – welche Arten gibt es, wie wird es gebildet, welche Aufgaben hat es?.	11
2. Blut (Xue).....	13
3. Körperflüssigkeiten (JinYe).....	14
4. Essenz Jing.....	17
5. Geist/Bewusstsein Shen	18
GRUNDLAGEN DER CHINESISCHEN DIÄTETIK.....	19
1. Temperaturverhalten.....	19
2. Geschmack / Funktionskreisbezug.....	20
3. Wirkrichtung.....	23
ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN ZUR STÄRKUNG DER MITTE	24
ANWENDUNG IN DER KLINISCHEN PRAXIS.....	28
LITERATUR.....	31
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	32
ERKLÄRUNG	33

EINLEITUNG:

Die Ernährung hat in der traditionell chinesischen Medizin einen großen Stellenwert. Ihr kommt große präventive Bedeutung zu, sei es, um Erkrankungen oder Ungleichgewichte zu vermeiden oder aber um ein langes, gesundes Leben zu unterstützen. Auch in der Therapie von Erkrankungen ist sie gut einsetzbar.

Durch unsere moderne Lebensweise sind wir mit „hausgemachten“ Erkrankungen (Wohlsstandssyndrom – Adipositas, Hypertonie, -lipidämie, -cholesterinämie, -urikämie, Diabetes mellitus II, Arteriosklerose) konfrontiert, alles muss schneller gehen, Stress ist allgegenwärtig, Bewegungsmangel durch Motorisierung und sitzende Berufe, Fernsehen und Computer.

Trotz eines riesigen Angebots an Nahrungsmitteln und aufgrund widersprüchlicher und nicht an den tatsächlichen Bedürfnissen orientierten Informationen und Werbung wissen wir oft nicht mehr, was wir wirklich brauchen, was uns wirklich gut tut.

Die chinesische Diätetik kann durch Berücksichtigung der energetischen Wirkung der Nahrung Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern, aber auch Erkrankungen lindern oder gar heilen. Schon in den Klassikern wird der Ernährung große Bedeutung zugesprochen: Im Su Wen ist zu lesen: „Wenn der Körper zu schwach ist, sollte der Therapeut Speisen nehmen, um den Mangel aufzufüllen.“

Schon vor mehr als tausend Jahren (Tang Dynastie, 618 - 907 n. Chr.) hebt der berühmte Arzt Sun Si Miao die Bedeutung der Ernährungstherapie hervor: „Wenn man eine Erkrankung behandelt, sollte zuerst eine Ernährungstherapie erfolgen. Erst wenn diese nicht hilft, muss man es mit Drogen versuchen.“

Es gab eine regelrechte „Schule der Mitte“ begründet von Meister Li Dong-Yuan (1180-1251): Milz und Magen - Synonym für die Verdauungskraft - wird mehr Bedeutung beigemessen. Hierauf basiert die heutige chinesische Diätetik.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit dem Funktionskreis Milz - die „Mitte“ oder auch das Erdelement in der TCM.

Die „Milz“ ist der Überbegriff für die Verwertung und Umwandlung der Nahrung im Körper, damit daraus Energie gewonnen werden kann. Ohne eine gut funktionierende Milz ist jede Ernährungstherapie wirkungslos, denn auch noch so hochwertige Lebensmittel können nicht aufgeschlüsselt und genützt werden.

Nach einem Einblick in die Physiologie der TCM und einer Besprechung der Grundlagen der chinesischen Diätetik lassen sich allgemein gültige Ernährungsempfehlungen ableiten, die hier noch genauer erläutert werden.

Das Belegen der Wirksamkeit dieser Therapieform mit westlich-medizinischen Kriterien ist schwierig und aufwendig, dennoch lassen sich Erfolge einer Ernährungsumstellung auf Basis oben angeführter Richtlinien auch in westlichen Studien zeigen.

DIE AUFGABEN DER ORGANE INSBES. DER MILZ IN DER TCM:

Die chinesische Medizin beschreibt eine Reihe wichtiger Organe, die mit den Substanzen gemeinsam in Einklang arbeiten. Es geht nicht um exakte anatomische oder physiologische Darstellungen, wesentlich ist das harmonische Zusammenspiel, das Basis für Gesundheit ist.

Die Organbezeichnungen decken sich nicht mit den westlich-medizinischen Begriffen, sondern bezeichnen vielmehr einen Funktionskreis, ein Aufgabengebiet.

Dieser/s wird mit den Aufgaben eines Staates verglichen:

So entspricht die Milz im Feudalstaat dem Minister für Wirtschaft und Ernährung und dem Proviantmeister, ist also verantwortlich für den Verdauungsprozess. Durch die Aufnahme, Aufbereitung und Verteilung von festen und flüssigen Speisen bildet sie die materielle Basis des Körpers und des nachgeburtlichen Qi und ist deshalb das wichtigste Organ in der Ernährungstherapie.

Die Aufgaben von Milz (Pi) und Magen (Wei):

1. „Die Milz herrscht über Umwandlung und Transport“

Gemeinsam mit dem Magen wird Nahrung aufgenommen und aufgetrennt (Nützliches wird als Nahrungssenz weiterverarbeitet, Unnützes geht weiter an den Darm), aus der Nahrungssenz wird Nahrungs-GuQi produziert, das die Grundlage für die Qi- und Blutbildung darstellt. Das Nahrungs-Qi wird zusammen mit anderen verfeinerten Essenzen zu verschiedenen Organen und Körperteilen transportiert.

Eine gesunde Milz sorgt für eine harmonische Umwandlung und Bewegung der Flüssigkeiten und für die Ernährung des Körpers mit Qi, Blut und Körperflüssigkeiten.

Zeichen für eine gesunde Milzfunktion sind warme Hände und Füße, guter Appetit, normale Nahrungsaufnahme, regelmäßig geformter Stuhl.

Bei gestörter Milzfunktion kommt es zu schlechtem Appetit, Heißhunger, schlechter Verdauung, geblähtem Abdomen, weichen Stühlen, peripheren Ödemen, Müdigkeit.

Viele Krankheitsbilder, die aus westlicher Sicht Dün- oder Dickdarm zugeordnet werden, ordnet die TCM dem Funktionskreis Milz zu.

2. „Die Milz hält das Blut in den Gefäßen“ –

Das MilzQi hat die Aufgabe, das Blut innerhalb der Gefäße (Xue Mai) zu halten. Eine Schwäche des MilzQi äußert sich in Blutungen: Petechien, Zahnfleischbluten, Beimengung von Blut in Körpersekreten, Metrorrhagien.

Zudem kommt ihr eine wichtige Rolle bei Produktion des Blutes zu: Aus dem von der Milz extrahierten NahrungsQi wird im Herzen mit Unterstützung des UrsprungsQi der Niere Blut gebildet – „Wurzel des Nach-HimmelsQi“.

3. „Die Milz beherrscht die Muskeln und die vier Extremitäten“ -

Blut und Qi werden in die Gewebe des Körpers verteilt, vor allem die Muskeln der Extremitäten, bei geschwächtem MilzQi leidet der Betroffene unter Müdigkeit und hat schwache Muskeln, ev. sogar Atrophien.

Auch die Festigkeit des Bindegewebes untersteht der Milz, Wundheilungsstörungen können bei Schwäche des MilzQi auftreten.

4. „Die Milz hält die Organe an ihrem Platz“ -

Das aufsteigende Qi wird von der Milz kontrolliert (Verbindung zu Lunge und Herz), das absteigende vom Magen (Verbindung zu Leber und Niere). Ein hebender Effekt in der Mittellinie hält die Organe an ihrem Platz, eine Schwäche der Milz kann zu Organsenkungen (Magen, Uterus, Anus, Blase,...) führen.

5. „Die Milz beherbergt das Denken“ -

Jedem Funktionskreis werden gewisse geistig-spirituelle Eigenschaften zugeschrieben. Im Falle der Milz sind das analytisches Denken, Ratio/Vernunft, Einsicht, Konzentration, Vorstellungskraft, Lernen.

Eine zu große Beanspruchung des Denkens (Lernen für große Prüfungen, Grübeln = „geistige Zucker“) kann aber die Milz schwächen.

Zusätzlich Einfluss auf unsere Merkfähigkeit haben auch (Funktionskreis) Herz - klares Denken, Bewältigung von Lebensproblemen, Langzeitgedächtnis und (Funktionskreis) Niere - nährt das Gehirn, Kurzzeitgedächtnis.

6. „Die Milz öffnet sich in den Mund, ihr Glanz manifestiert sich in den Lippen“ -

Mund und Lippen stehen in enger Beziehung zur Milz, mit einer harmonischen Milz können die fünf Geschmäcker unterschieden werden.

Bei geschwächter Milz werden die Lippen blass und matt, die Geschmacksempfindlichkeit ist herabgesetzt.

7. Die Verdauungsfunktion der Milz braucht Verdauungsfeuer, das sie vor allem von der Niere erhält.

Die Milz ist besonders anfällig für Feuchtigkeit und Kälte. Die Unterstützung der Milzfunktion und des Verdauungsfeuers gelten als Basis für eine Ernährungsempfehlung.

Viel wurde nun über die Funktionen der Organe, vor allem jene der Milz, besprochen. Immer wieder wird von Energie, dem Qi gesprochen. Was ist nun eigentlich Qi?

DAS QI:

Qi ist ein fundamentaler Begriff in der chinesischen Philosophie, keine Übersetzung kann die Bedeutung angemessen ausdrücken.

Alles im Universum setzt sich aus Qi zusammen und definiert sich durch sein Qi, aber Qi ist weder unveränderlicher Urstoff noch einfach die Lebensenergie (wie es oft übersetzt wird).

Ohne strikte Trennung zwischen Materie und Energie ist es beides zugleich in unterschiedlicher Ausprägung. (Beispielsweise sind Körperstrukturen eine sehr feste, materielle, der Geist/Bewusstsein (Shen) eine sehr immaterielle Erscheinungsform).

In chinesischen Texten wird weder über die Natur des Qi spekuliert, noch versucht, es begreiflich zu machen.

Qi wird durch sein Wirken verstanden und fassbar: Frei fließendes, ausreichendes Qi erkennt man an Vitalität, Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Organismus, ein Mangel oder behindertes Fließen vermindert das Wohlbefinden und begünstigt die Entstehung von Krankheiten.

Ted J. Kaptchuk (2005), schreibt in seinem Grundlagenwerk „The Web That Has No Weaver – Understanding Chinese Medicine“, in der dt. Übersetzung „Das große Buch der chinesischen Medizin – Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis“ über das Qi auf S. 47:

„Die Chinesen wissen um drei Quellen des Normalen Qi (= das gesamte Qi des Körpers):

Das erste ist das „Ursprungs-Qi“ (Yuan Qi) auch „Vorgeburtliches Qi“ genannt, das bei der Empfängnis von den Eltern auf das Kind übertragen wird und zum Teil für die ererbte Konstitution eines Individuums verantwortlich ist. Es wird in den Nieren gespeichert.

Die zweite Quelle ist das „Nahrungs-Qi“, das der verdauten Nahrung entzogen wird.

Die dritte Quelle ist das „Natürliche Luft-Qi“ (Kong-Qi), das die Lunge aus der eingeatmeten Luft gewinnt.

Diese drei Formen des Qi vermischen sich und produzieren das „Normale Qi“, das den ganzen Körper erfüllt“ (Kapt... 2005, S. 47).

Der Körper kann also aus drei Quellen Qi rekrutieren:

1. Die ererbte, vorgeburtliche Energie der Eltern (Jing) ist nicht wieder auffüllbar und dient als Basis für alle Lebens- und Wachstumsvorgänge im Organismus. Ein behutsamer Umgang mit dieser Reserve wird von chinesischen Ärzten empfohlen.
2. Aus der Nahrung gewinnen Milz und Magen das NahrungsQi (GuQi). Die Qualität des gewonnenen GuQi ist abhängig von der Reinheit der Nahrungsmittel (möglichst frisch und von hoher Güte) und dem Funktionszustand der Verdauungsorgane Magen und Milz. Sind diese Organe geschwächt, vermindern sich Menge und Qualität des nachproduzierten GuQi und es kann zu Schwäche und Leerezuständen führen.
3. Aus der Luft wird AtmungsQi (ZongQi) gewonnen, das mit jedem Atemzug die Energiereserven des Körpers ergänzt, entsprechende Atemtechnik und gute Luftqualität sind bedeutsam, dennoch ist dadurch maximal 1/3 der Gesamtenergie erneuerbar.

Als größte regenerierbare Energiequelle kommt der Nahrung eine Schlüsselfunktion in der chinesischen Medizin zu.

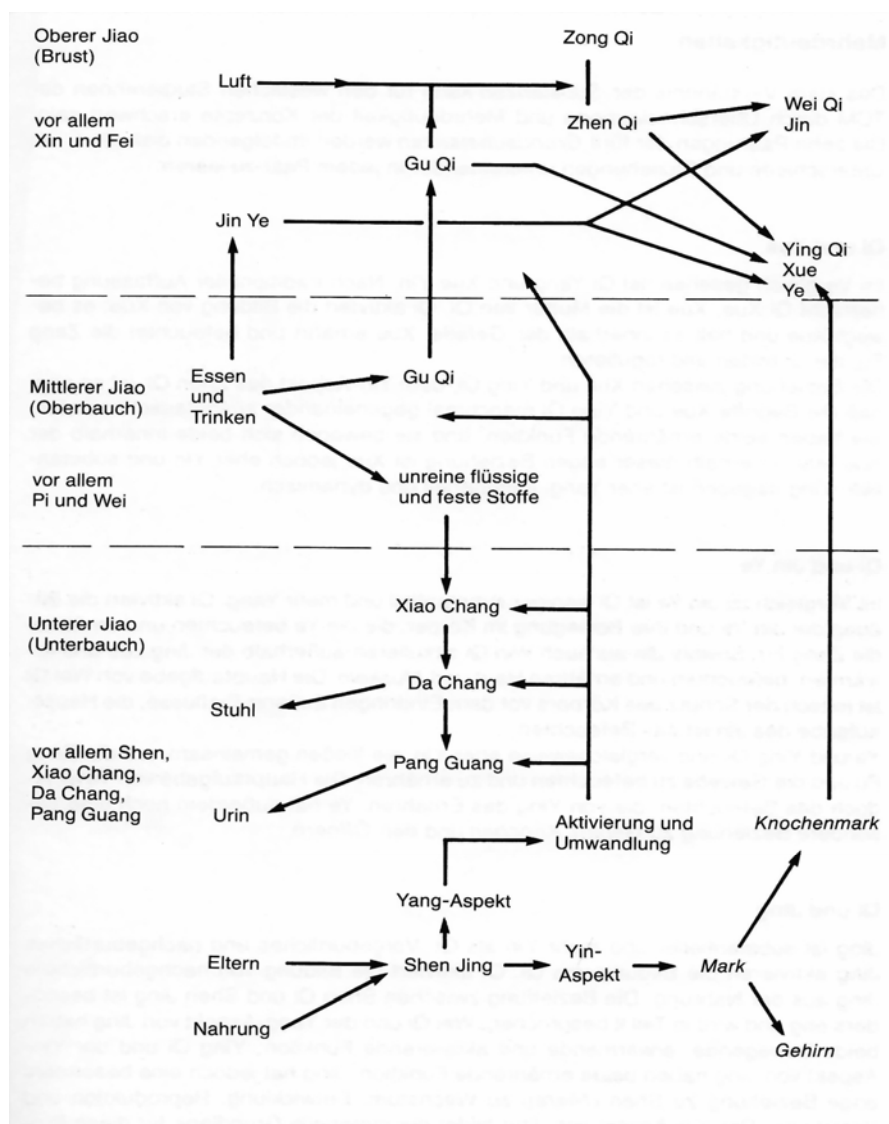
„Ohne das Wissen um eine gesunde Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen.“ sagte schon Sun Si Miao, die Ernährungstherapie wurde als entscheidender Ansatz zur Therapie von Krankheiten gesehen.

DIE SUBSTANZEN DES LEBENS:

Das Funktionieren von Körper und Seele ist das Ergebnis von Interaktionen bestimmter „Vitaler Substanzen“ – das sind Qi, Blut (Xue), Säfte (JinYe), Essenz (Jing) und Geist/Bewusstsein (Shen).

Die Bildung von Qi und den Substanzen ist ein sehr komplexer und vernetzter Vorgang, letztendlich sind die Substanzen des Lebens andere Manifestationsformen des Qi in verschiedenen Abstufungen von Substanzhaftigkeit – gänzlich materiell wie die Körperflüssigkeiten (JinYe) bis zu gänzlich substanzlos wie der Geist/Bewusstsein (Shen).

Zur Komplexität der Vorgänge zur Bildung der Substanzen Abb. 6 aus Ross (2003), S. 35 (hier werden ausschließlich chin. Bezeichnungen verwendet)



1. Das Qi – welche Arten gibt es, wie wird es gebildet, welche Aufgaben hat es?

Das UrsprungsQi

ist Essenz (Jing) in der Form von Qi, also in dynamischer, weniger dichter Art. Es entsteht zwischen den beiden Nieren aus der Vor-Himmels-Essenz (von den Eltern) und wird laufend durch das Nach-Himmels-Qi aus der Nahrung (s.o./u.) ergänzt.

Viele Umwandlungsvorgänge im Körper werden vom UrsprungsQi katalysiert. Es zirkuliert im ganzen Körper und tritt an den Yuan-Quellpunkten aus den Meridianen aus. Gemeinsam mit dem Mingmen erwärmt und aktiviert es Körper und Organe und fördert Entwicklung und Wachstum des gesamten Körpers.

NahrungsguQi wird aus der aufgenommenen Nahrung gewonnen:

Die Nahrung gelangt zunächst in den Magen, wo sie „fermentiert und reift“.

Die Milz erhält den klaren Anteil, der in NahrungsQi (GuQi) umgewandelt wird. Damit es für den Körper brauchbar wird, muss eine weitere Umwandlung im Brustkorb durch Lunge und Herz erfolgen.

Voraussetzung für die Transformationsarbeit von Magen und Milz ist die Wärme, die von den Nieren kommt (NierenJing), unterstützt werden diese von Leber und Gallenblase.

In der Brust wird SammelZongQi gebildet:

Das GuQi steigt in den Brustkorb zur Lunge auf, um dort eine Verbindung mit dem LuftQi (KongQi), das bei der Einatmung aus der Luft gebildet wird, einzugehen, die dann SammelQi (ZongQi) genannt wird.

RenMai 17, der Akupunkturpunkt in der Mitte der Brust wird „Meer des Qi“ genannt.

Endprodukt der Umwandlungen stellt das WahreZhenQi dar:

Das ZongQi geht weiter zum Herzen, wo es in Blut Xue und in WahresQi (ZhenQi) umgewandelt wird, unterstützt durch das UrsprungsQi (YuanQi) der Nieren.

Das ZhenQi ist das Endstadium des Verfeinerungs- und Transformationsprozesses, es ist jenes Qi, das in den Meridianen zirkuliert und das die Organe nährt. Es kann in

zwei Formen auftreten: Das im Körperinneren liegende NährQi (YingQi) und das an der Oberfläche sitzende und schützende AbwehrQi (WeiQi).

Das NährQi (YingQi) hat die Aufgabe, die inneren Organe und den ganzen Körper zu nähren, bewegt sich mit Blut gemeinsam in den Gefäßen und Leitbahnen und kann durch Stechen von Akupunkturpunkten aktiviert werden.

Das AbwehrQi (WeiQi) fließt in den äußeren Körperschichten (außerhalb der Meridiane), unter der Haut und befeuchtet, wärmt und wehrt pathogene Einflüsse ab. Es untersteht der Kontrolle der Lunge, die zudem das Öffnen und Schließen der Poren reguliert. Unter Tags zirkuliert das AbwehrQi an der Oberfläche, während es sich in der Nacht in den inneren Organen aufhält.

Funktionen des Qi:

1. Umwandeln:

MilzQi wandelt Nahrung in NahrungsQi, NierenQi wandelt Flüssigkeiten um, die Blase den Harn, das HerzQi NahrungsQi in Blut

2. Transportieren:

MilzQi das NahrungsQi aufwärts, LungenQi die Flüssigkeiten zur Haut, NierenQi das Qi aufwärts, LeberQi für freien Fluss in alle Richtungen, LungenQi senkt Qi abwärts

3. Halten:

MilzQi hält Blut und Flüssigkeiten in den Gefäßen, Nieren- und BlasenQi halten den Urin, LungenQi hält den Schweiß

4. Heben:

MilzQi hebt die Organe, NierenQi steigt aufwärts

5. Schützen:

LungenQi schützt vor äußeren pathogenen Einflüssen

6. Wärmen:

Funktion des YangQi, sowohl Nieren- als auch MilzYang wärmen den Körper

2. Blut (Xue):

Blut (Xue) ist eine Form von Qi, allerdings eine sehr dichte, materielle. Zwischen Blut und Qi besteht eine sehr enge Verbindung – ohne Qi kann kein Blut (Xue) gebildet werden, es wird nicht bewegt, kann nicht in den Gefäßen gehalten werden - umgekehrt nährt Blut das Qi, es hält Qi davon ab, umherzuschweifen, Leere-Hitze hervorzurufen.

Funktion des Blutes:

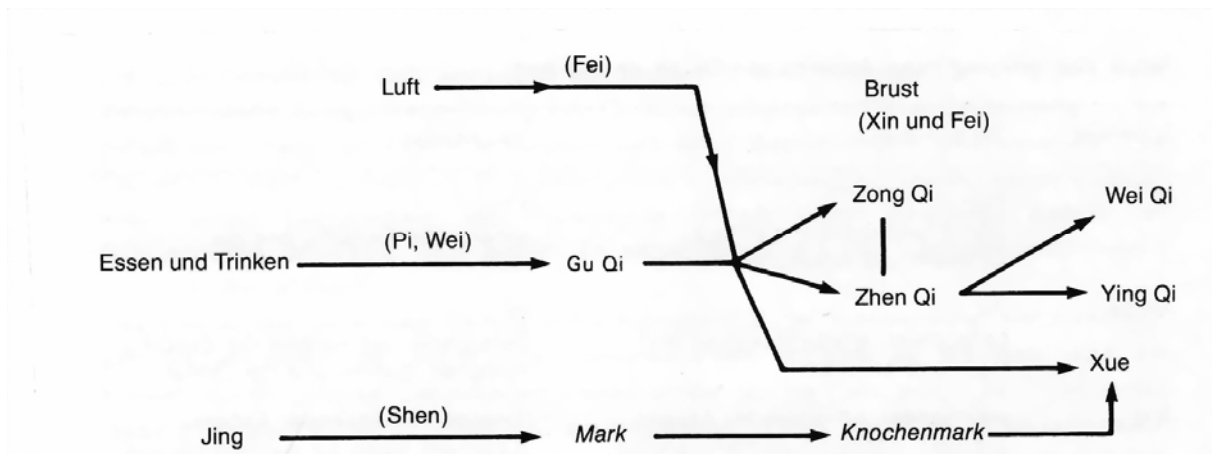
- Ernährung des Körpers, ergänzt nährend Funktion des Qi
- befeuchtende Funktion für Körpergewebe (Augen, Haut, Haare, Zunge).
- Blut (Xue) liefert die materielle Basis des Geist/Bewusstsein (Shen), es beherbergt und verankert den Geist

Zuwenig Blut, also Blutleere, führt zu einer Leere-Rastlosigkeit (unbestimmte Ängstlichkeit, leichte Reizbarkeit, innere Unruhe, Schlafstörungen, Alpträume), dazu kommen Blässe, Schwäche, Sehstörungen, Krämpfe, Parästhesien, brüchige, glanzlose Haare und Nägel, trockene Haut, Obstipation.

Für die Bildung des Blutes (Xue) sind die angeführten Organe nötig:

- Milz (NahrungsGuQi)
- Lunge (SammelZongQi)
- Niere (Essenz und UrsprungsQi für Bildung von Blut nötig)
- im Herzen erfolgt dann die Bildung von Blut (Xue).

Auch die Leber darf nicht vernachlässigt werden, denn sie ist zuständig für die Speicherung und Regeneration des Blutes in Ruhephasen, ihr kommt des Weiteren eine große Bedeutung bei der Menstruation zu.



Flussschema zur Bildung von Qi und Blut, Ross (2003), S.32

3. Körperflüssigkeiten (JinYe)

Als Körperflüssigkeiten oder Säfte(JinYe) werden alle flüssigen Substanzen außer dem Blut bezeichnet, sie entstehen aus der Nahrung und den zugeführten Flüssigkeiten.

Man kann zwei Anteile unterscheiden:

- Jin: dünnflüssige, klare Fraktion, zirkuliert mit dem AbwehrQi an der Körperoberfläche, wärmt, ernährt und befeuchtet dort Haut und Muskulatur (ausgehend von der Lunge) – ähnliche Funktion wie WeiQi. Sie verdünnt auch das Blut, verhindert Blut-Stase.

Beispiele: Tränen, Speichel, Schweiß, Schleimsekretion

- Ye: dickflüssige, trübe, dichtere (substanziellere) Fraktion, zirkuliert mit dem NährYingQi im Körperinneren, bewegt sich langsam. Dient der Befeuchtung der inneren Organe (Zang Fu), der Knochen, Gehirn und Mark, sowie der Öffner/Sinnesorgane.

Beispiele: Pancreassekret, Gelenksflüssigkeit, Liquor

Die Bildung, Umwandlung und Ausscheidung der Körperflüssigkeiten beinhaltet wiederholte Auftrennungen in reine/unreine Anteile auf verschiedenen Ebenen.

Organe, die für die Bildung der JinYe von Bedeutung sind:

- Milz und Magen (Pi und Wei):

= die erste Umwandlungs- und Trennungsstufe – aus der Nahrung werden die kostbaren JinYe extrahiert. Zudem wird die richtige Fließrichtung der reinen/unreinen Fraktion nach oben/unten kontrolliert.

Bei jeder Störung der Körperflüssigkeiten wird die Milz mitbehandelt.

- Lunge (Fei):

Jin, die leichtere, dynamischere, klare Fraktion durchläuft die Lunge, um dann Haut und Muskeln zu erwärmen, zu befeuchten und zu ernähren. Ein Teil wird auch abwärts zu Niere und Blase geschickt.

- Niere:

wesentlicher Bestandteil in der Säftephysiologie. Sie verdampft einen Teil der Flüssigkeiten, die sie geliefert bekommt, schickt sie aufwärts und befeuchtet die Lunge, bewahrt sie dadurch vor Austrocknung.

Das Nieren-Yang liefert für viele Umwandlungsvorgänge die nötige Wärme – unterstützt werden Milz, Dünndarm, Blase, Unterer Erwärmer.

- Dünndarm, Dickdarm, Blase:

Hier erfolgen neuerlich Auftrennungen in reinen und unreinen Teil, der unreine Teil wird als Harn oder Stuhl ausgeschieden.

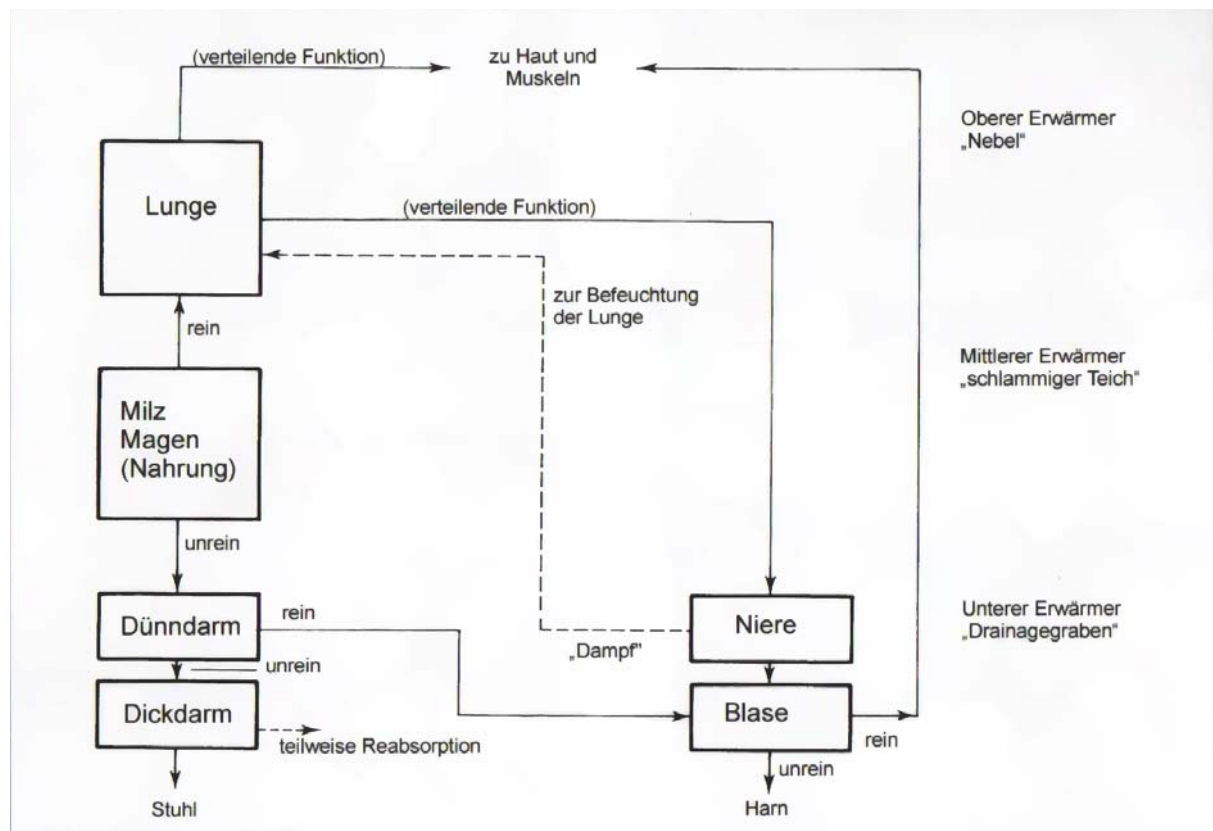
- Dreifacher Erwärmer San Jiao:

Im Feudalstaat kommt ihm die Aufgabe des für die Bewässerung zuständigen Beamten zu, der die Wasserwege kontrolliert.

Der Begriff ist schwierig fassbar, da dem San Jiao „ein Name, aber keine Gestalt“ zukommt. Am ehesten beschreibbar als die funktionelle Relation zwischen verschiedenen Organen, die das Wasser regulieren – er unterstützt Umwandlung, Transport und Ausscheidung der Körperflüssigkeiten.

Man unterscheidet den

- oberen Erwärmer mit Lunge und Herz, verantwortlich für die Verteilung der Flüssigkeiten an die Oberfläche, oft verglichen mit einem „Nebel“.
- mittleren Erwärmer mit Milz und Magen, die als eine Art „Sumpf“ Nahrung vergären und umwandeln, damit daraus Energie gewonnen werden kann.
- unteren Erwärmer, bezeichnet als „Drainage“, beinhaltet Niere, Leber, Blase, Dünn- und Dickdarm, verantwortlich für die Ausscheidung von „Nicht-Brauchbarem“. Der Niere kommt eine zusätzliche Funktion zu, sie liefert das nötige Feuer für die gesamten Umwandlungs- und Verteilungsvorgänge im Körper.



Herkunft, Umwandlung und Ausscheidung der Flüssigkeiten: Abb.34 Maciocia (1997), S. 58

Pathologien des Säftehaushalts zeigen sich entweder in Überschuss (Ödeme, Schleim) oder Mangel an Flüssigkeit (= Trockenheit von Haut, Lippen, Kehle, Augen,..).

4. Essenz Jing:

Essenz ist jene Substanz, die allem organischen Leben zugrunde liegt und sich durch seine wärmende, nährnde und unterstützende Funktion verantwortlich für Entwicklung, Wachstum, Reifung und Reproduktion zeigt. Sie wird in den Nieren gespeichert.

- Die vorgeburtliche Essenz wird zum Zeitpunkt der Empfängnis von beiden Eltern an das Kind weitergegeben und ist bedeutsam für die Konstitution und unverwechselbare Identität des Individuums. Sie stellt die Basis aller Substanzen dar und wird bei negativer Energiebilanz verbraucht, ist aber nicht wieder auffüllbar.

- Die nachgeburtliche Essenz wird durch die Milz aus der Nahrung gewonnen und stellt die Energiequelle des Körpers nach der Geburt dar.

- Als eigentliche Nierenessenz (Jing) wird die Verbindung beider Essenzen (vor- und nachgeburtlicher) bezeichnet.

Man unterscheidet einen Yin-Aspekt – dient als Grundlage für die Bildung Mark, Gehirn, Knochen, Blut Xue und Sperma, ernährt und befeuchtet diese und ist Basis für Wachstum, körperliche und geistige Entwicklung und Fortpflanzung.

Sie bildet auch die stoffliche Grundlage für das Nieren-Yang (auch Yang-Aspekt des Jing) und die Quelle des Mingmen (Tor der Vitalität oder Lebensfeuer), verantwortlich für Erwärmung, Bewegung und Aktivierung im Körper.

Voraussetzung für ein langes, gesundes Leben ist der behutsame Umgang mit der Essenz - bei einer ausgewogenen Lebensführung wird nur soviel Essenz verbraucht, wie durch Ernährung und Atmung wieder gebildet werden kann, damit die vorgeburtlichen Reserven nicht angegriffen werden müssen.

Die Entwicklung eines Individuums wird von entsprechenden Veränderungen des Jing begleitet. Das Nei Jing beschreibt für die Entwicklung der Frau einen Sieben-, für den Mann einen Acht-Jahreszyklus.

Disharmonien des Jing äußern sich beispielsweise in Entwicklungsverzögerungen, Unfruchtbarkeit, vorzeitigem Altern.

Das Altern selbst (Ergrauen und Ausfall der Haare, Zahnausfall, Verlust der Knochen- und Marksubstanz, Augen- und Hörprobleme sowie Sterilität und Menopause) ist ein Anzeichen für den natürlichen Schwund des Jing in Laufe des Lebens.

5. Geist/Bewusstsein Shen:

ist jene „Substanz“ die einzig und allein uns Menschen vorbehalten ist und dabei die am wenigsten materielle Form von Qi darstellt.

Shen repräsentiert die Vitalität im menschlichen Körper und ist eng mit der Persönlichkeit verbunden, der Fähigkeit zu denken, zu unterscheiden, eine Entscheidung zu treffen.

Shen sitzt im Herzen Xin, wird von Herz-Blut und –Yin genährt (verankert), sorgt dadurch für einen ruhigen, erholsamen Schlaf.

Ähnlich wie Jing tragen beide Elternteile zur Schaffung des Shen des Sprösslings bei, es wird aber auch nach der Geburt kontinuierlich aufgebaut.

Disharmonien im Shen äußern sich durch glanzlose Augen, unklares Denken, Schlaflosigkeit, inadäquate Reaktionen auf die Umwelt, Bewusstseinsstörungen.

Die chinesische Medizin bezeichnet Qi, Jing und Shen als die Drei Schätze (San Bao).

Dieser Überblick über die Physiologie der TCM soll einen Einblick gewähren in die grundlegende Bedeutung der Nahrung, denn unsere Erbanlagen, die wir von unseren Eltern mitbekommen haben, sind unveränderbar.

Wie funktioniert die chinesische Diätetik?

GRUNDLAGEN DER CHINESISCHEN DIÄTETIK:

Sind in der westlichen Ernährungsmedizin analytisch messbare Inhaltsstoffe wie Kalorien, Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und andere für die Beurteilung und den Einsatz eines Lebensmittels entscheidend, so arbeitet die chinesische Diätetik grundlegend anders:

Für die heilsame Wirkung eines Lebensmittels ist das energetische Verhalten entscheidend. Für die Klassifizierung eines Lebensmittels sind Temperaturverhalten, Geschmacksrichtung, Funktionskreisbezug und die Wirkrichtung von Bedeutung.

1. Temperaturverhalten: kalt, kühl, neutral, warm, heiß
2. Geschmack: süß, scharf, salzig, sauer, bitter, neutral/fad bzw.
Funktionskreisbezug: Milz/Magen, Lunge/Dickdarm, Niere/Blase,
Leber/Gallenblase und Herz/Dünndarm
3. Wirkrichtung: steigend, schwebend, sinkend, fallend

Für eine praxisnahe Ernährungstherapie gelten die beiden erstgenannten Kriterien als die wichtigsten.

1. Temperaturverhalten:

Das Temperaturverhalten gibt Auskunft über die energetische Dynamik eines Lebensmittels, d.h. es zeigt an, wie stark ein Lebensmittel das Qi bewegt.

Vorsicht: Hat nichts mit der Temperatur der Speisen in °C zu tun!

- warm und heiß

beschleunigen Stoffwechselforgänge, wirken sympathicoton, vertreiben Kälte, wärmen das Körperinnere und stärken das Yang.

Ein Übermaß führt zu innerer Hitze und trocknet aus.

- kühl und kalt

verlangsamen, wirken parasympathicoton, kühlen Hitze, besänftigen Feuer und nähren das Yin im Körper.

Zuviel davon produziert innere Kälte und Feuchtigkeit.

- Neutrale Lebensmittel können bei Hitze- und Kältestörungen verwendet werden.

Das Temperaturverhalten kann durch Kochmethoden verändert werden:

- Veränderung Richtung warm/heiß (Yang) durch Rösten, Grillen, Kochen, Dämpfen, in Wein Einlegen/Kochen usw.

- Veränderung Richtung kühl/kalt (Yin) u.a. durch Einweichen, Quellen, Rohkost, Sojasauce, Kühlen, Gefrieren.

2. Geschmack / Funktionskreisbezug:

Die 5 Geschmacksrichtungen stellen den Bezug zu den Wandlungsphasen her, daraus ergibt sich der Funktionskreisbezug, eine direkte Beeinflussung der Organe ist dadurch möglich.

Für manche Lebensmittel werden sogar mehrere Geschmacksrichtungen angegeben. Anders als das Temperaturverhalten ist der Geschmack kaum beeinflussbar.

- sauer – Holz – Leber/Gallenblase
- süß/neutral – Erde – Milz/Magen
- bitter – Feuer – Herz/Dünndarm
- scharf – Metall – Lunge/Dickdarm
- salzig – Wasser – Niere/Blase

Zu den Geschmacksrichtungen im einzelnen:

i. süß - Funktionskreis Milz/Magen (Erde)

- stärkt Milz und Magen, v.a. wenn warm
- ernährend, tonisierend, stärkend – gut bei Schwäche, Mangelzuständen

- harmonisierend, schwächt Extreme ab (akute Erkrankungen, Toxine, Bitterstoffe)
- befeuchtend, Säfte spendend - gut bei Yin-Leere, Flüssigkeitsmangel, zuviel „verschleimt“, schwächt Milz
- entspannend, entkrampfend, verlangsamen bei akuten Zuständen (Le-Qi Stau)

Vorsicht bei Übergewicht, Ödemen, Osteoporose (Kontrollzyklus)

Beispiele: Getreide, Karotte, Kartoffel, Kürbis, Milch, Honig, Süßholz

ii. scharf – Lunge/Dickdarm (Metall)

- stärkt das LungenQi
- fördern die verteilende Lungenfunktion
- zerstreuend, öffnend – befreit Oberfläche, öffnet die Poren (Schweißsekretion), vertreibt äußere pathogene Faktoren (v.a. scharf/kühl)
- bewegend, bahnbrechend: löst Stagnation von Qi und Blut, macht Meridiane durchgängig
- schwebend, aufsteigend, erwärmend

Vorsicht bei geschwächtem Qi – schwächt noch mehr, auch bei Winderkrankungen und Augenentzündungen, Grüner Star, Blut-Hitze oder Stagnation mit Hitze (scharf/heiß).

Beispiele: scharf/kühl: Chrysanthenenblüte, Pfefferminze

scharf/warm: Ingwer

iii. salzig – Niere/Blase (Wasser)

- stärkt die Nieren (bei uns im Übermass verwendet, schwächt Nieren-Yin!)
- löst Stauungen, weicht auf (Schleimretention)
- befeuchtet
- senkt ab, treibt hinunter, fördert Stuhlgang und Diurese
- trocknet (Miso)

Beispiele: Algen, Azukibohnen, Mungbohnen, Fisch, Meerestiere

iv. sauer – Leber/Gallenblase (Holz)

- stärkt die Leber
- wirkt zusammenziehend, blockierend, adstringierend – bewahrt Säfte, nährt und hält (Ni)Yin, (Ni)Essenz, Wirkung auf Körperinneres (bei Inkontinenz, übermäßigem Schwitzen, Spermatorrhoe)
- beruhigend (hält das Yang unten, kühlt)
- auflösend, durchblutungsfördernd, durchgängigmachend (Essig)

Vorsicht: kann Stagnation (Qi und Blut) verstärken,
im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten kann ein äußerer pathogener Faktor (Wind, Kälte) ins Körperinnere gezogen werden, Infekte werden „verschleppt“.

Beispiele: Zitrone, Apfel, Essig, Huhn

v. bitter – Herz/Dünndarm (Feuer)

- stärkt HerzQi
- senkt ab, wirkt verdauungsfördernd/abführend
- trocknet und saniert Nässe, Feuchtigkeit (bitter/warm)
- absenkend/ausleitend, beruhigend (Herz-Feuer, aufsteig. Le-Yang) (bitter/kalt)
- Blut kühlend, Blut-Hitze kühlend (bitter/kalt)
- entzündungshemmend (bitter/kalt)

Vorsicht bei Säfte- oder Blutmangel, Yin-Leere (Osteoporose, Anämie,...)

Beispiele: bitter/warm: Kaffee, Schwarztee, Lorbeer, Oregano, Thymian

bitter/kalt: Bittersalate, Löwenzahn, Sellerie, Artischocke

vi. neutral/fad – Magen/Milz (Erde)

- Untergruppe von süß
- leitet Feuchtigkeit aus, fördert Diurese

Beispiele: Pilze, Perlgerste

3. Wirkrichtung:

Durch die Wirkrichtung der Lebensmittel ergibt sich der Wirkungsbereich im Körper oder aber ein pathologischer Fluss des Qi wird korrigiert.

Unterschieden werden:

- steigende Wirkrichtung: hebt das Yang an (gut bei Prolaps, Descensus), wirkt auf obere Körperhälfte (meist süßer und scharfer Geschmack/neutral-warm, z.B. schwarzer Sesam, Huhn), ideal vermehrt im Frühjahr gegessen.
- schwebende Wirkung: aufsteigend und auswärts gerichtet, vertreibt pathogene Einflüsse, schweißtreibend (meist süß oder scharf/warm-heiß, z.B. Glühwein)
- sinkende Wirkrichtung: abwärts/einwärts gerichtet, ins Körperinnere, hält Qi und Flüssigkeiten im Inneren, unterstützt die haltende und speichernde Nierenfunktion (Ejaculatio praecox, Inkontinenz, übermäßiges Schwitzen, Abortgefahr „unruhiger Fötus“) (meist saurer Geschmack)
- fallende Wirkrichtung: nach unten ziehend, laxierend oder diuretisch, wirkt nach oben ziehenden Krankheitssymptomen entgegen (Husten, Übelkeit, Kopfschmerz bei aufsteigendem Yang) (meist salzig oder bitter/kalt)

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN ZUR STÄRKUNG DER MITTE:

Aus den oben angeführten Hintergründen über die Bedeutung der Milz für die Auffüllung unseres täglichen Energiebedarfs, ist die Unterstützung der Mitte Basis für alle Empfehlungen der chinesischen Diätetik:

- Verwendung möglichst frischer, unbehandelter, unbelasteter Nahrungsmittel hoher Qualität (bio)
- optisch, olfaktorisch und geschmacklich ansprechend kochen
- saisonale Produkte bevorzugen (Wochenmarkt)
- regelmäßige Mahlzeiten, in Ruhe/entspannter Atmosphäre und ohne Ablenkung essen
- keine Mahlzeiten ausfallen lassen, schon gar nicht das Frühstück!
- eher öfter kleinere Mahlzeiten, als zuviel auf einmal
- spätes Abendessen (nach 19 Uhr) vermeiden, vor allem üppiges Essen
- Basis sollten Gemüse und Getreide darstellen
- Fleisch in Maßen, ebenso Milchprodukte, wenig Zucker und Fette/Öle
- gekochte Speisen, Rohkost als Beilage
- Trinken zwischen den Mahlzeiten
- Überbetonung einer Geschmacksrichtung vermeiden
- zur besseren Verträglichkeit Kräuter und Gewürze verwenden
- bekömmliche Zubereitungsarten: Schmoren im eigenen Saft, Dünsten, im Rohr, Suppen, Kompotte
- regelmäßige körperliche Bewegung

Eine Ernährung nach TCM-Prinzipien setzt weder strikte Regeln noch den Umstieg auf asiatische Lebensmittel voraus, auch keine laktovegetabile oder vegetarische Ernährung, meist ist eine Umverteilung innerhalb des Nahrungsmittelspektrums ausreichend, die Verwendung von Gewürzen oder anderer Kochmethoden kann energetische Korrekturen ermöglichen.

Es sind jedoch nicht nur die Lebensmittel allein, es kommt auch auf die Art der Zubereitung, das Umfeld und die Ruhe beim Essen, zum Teil auch auf die Tageszeit an, damit eine möglichst optimale Ausnützung der Mahlzeit gewährleistet ist.

Dies bedeutet aber auch eine Umstellung bisheriger „schlechter“ Gewohnheiten, ein Langsamer-Werden, ein aufwendigeres, kritischeres Einkaufen und Konsumieren, zudem auch mehr Zeitaufwand durch frisch Kochen, weniger Verwenden von Fertigprodukten, Tiefkühlkost, Mikrowelle.

Das Sprichwort „Frühstücke wie ein Kaiser, speise mittags wie ein Edelmann und nimm die Abendmahlzeit eines Bettlers“ hat seine Berechtigung, denn die Verdauungskraft ist vormittags am größten, das ist auch „Qi-Zeit“, in der am besten Energie aus der Nahrung gewonnen werden kann.

Eine späte, vor allem üppige Abendmahlzeit belastet den Verdauungstrakt unnötig. Das hastige Hinunterschlingen beim Nachhausekommen, wenn man den ganzen Tag noch nichts zu sich genommen hat, sollte ebenso wie das Essen vor dem Fernseher oder in emotional aufgeladener Atmosphäre vermieden werden.

Es wird wichtig, Verantwortung für sich selbst (Körper, Gesundheit) zu übernehmen.

Vielfach haben Menschen, die einer Ernährungsumstellung offen gegenüber stehen und bereits zahllose, oft frustrane Diäten hinter sich haben, noch nicht die richtigen Empfehlungen bekommen. Wenn der energetische Aspekt der Nahrungsmittel, Thermik und Bekömmlichkeit außer Acht gelassen werden, kommt es zu einer zunehmenden Schwächung des Organismus.

Denn die meisten Ernährungsempfehlungen laufen auf mehr Rohkost (Getreide als Frischkornbrei, Müsli, Obst und Gemüse), Milchprodukte und Südfrüchte (auch in Form von Säften) hinaus, die über einen längeren Zeitraum genossen zu einer Abkühlung des Organismus und zu einer Abnahme der Verdauungskraft (zu einer Schwächung des MilzQi oder gar des Milz- und Nieren-Yang) führen.

Die Verminderung der Energie (des Qi) äußert sich in einer Abnahme der Leistungsfähigkeit, der Vitalität, der Lebensfreude, der Lebensqualität vor allem in Hinblick auf das Alter, auch in der Verminderung der sexuellen Lust.

Der Körper signalisiert seine Bedürfnisse deutlich: Heißhunger auf Süßes zeigt den Mangel im Funktionskreis Milz an, kann aber nur kurzfristig mit Süßigkeiten gestillt werden, denn Zucker gilt als „Qi-Räuber“, verschlimmert also das Problem.

Die Ernährung muss langfristig umgestellt werden auf neutrale bis warme, gekochte Kost, vorzugsweise mit süßem Geschmack (in Form von Getreide, Gemüse usw.) , damit die Ursache (der MilzQi-Mangel) beseitigt werden kann.

Nahrungsmittel, die die „Mitte“ stärken:

- Getreide: Hafer, Hirse, Mais, Reis, Buchweizen, Roggen, Gerste (angeröstet)
- Gemüse: Karotte, Kartoffel, Fenchel, Kürbis, Petersilwurzel, Süßkartoffel, Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen (gut würzen!)
- Fleisch: Rind, Kalb, Huhn, Ente, Gans, Wild, Schaf, Ziege, Wachtel
- Fisch: Thunfisch, Barsch, Karpfen, Forelle, Meeresfrüchte, Garnelen
- Obst (vorzugsweise als Kompott/kurz gedünstet): süßer Apfel, Birne, Kirsche, Marille, Pfirsich, Trauben, Feigen, Datteln
- Gewürze/Kräuter: steigern die Bekömmlichkeit und Verdauungskraft, wandeln Feuchtigkeit um – Fenchelsamen, Koriander, Kümmel, Schwarz- und Kreuzkümmel, Anis, Petersilie, Vanille, Kurkuma, Thymian, Oregano, Lorbeer, Majoran, Liebstöckl, Bohnenkraut, Basilikum, Kardamom, Zimt, Muskat
- Getränke: Fenchel- u./o. Kümmeltee ev. auch mit Koriander, Kardamom, Maishaar, warmes Wasser

Vermieden werden sollte jede weitere Schädigung des Qi:

- Süßigkeiten
- Milchprodukte in größeren Mengen
- Brotmahlzeiten

- (zuviel) Rohkost und Salate (als alleinige Mahlzeit)
- zuviel Kaffee, Schwarztee

Erfolge in der Ernährungstherapie brauchen Zeit und erfordern deshalb Geduld und eine hohe Compliance des Patienten. Die Ernährungsempfehlungen müssen sich an den Symptomen, den Möglichkeiten am Arbeitsplatz, am Tagesablauf, zeitlichen Gegebenheiten sowie an der Persönlichkeit und Konstitution des Patienten orientieren.

ANWENDUNG IN DER KLINISCHEN PRAXIS:

Anhand westlich-medizinischer Studien lassen sich eindeutige Therapieerfolge durch Nahrungsumstellung belegen.

Als Beispiel „Ernährungsmedizinische Therapie bei Kopfschmerzkindern“, eine Studie, die in der medizinischen Zeitschrift „Neuropädiatrie“ erschienen ist.

In dieser Studie wird die Wirksamkeit einer triggerarmen ausgewogenen Ernährung bei Kindern mit chronischem Kopfschmerz bestätigt:

Durch Ernährungsumstellung konnte bei mehr als 70% der Kinder mit chronischen Kopfschmerzen Intensität oder Häufigkeit des Schmerzes um mehr als die Hälfte gesenkt werden. Begleitend dazu zeigte sich auch eine Verminderung der Schmerzdauer, der Analgetikaeinnahme, der Schulfehltage und der Tage mit Übelkeit.

Wenngleich der chinesisch-medizinische Ansatz nicht wörtlich erwähnt wird, handelt es sich bei den Ernährungsempfehlungen um eine das MilzQi stärkende Kost. (Vermeidung von Milchprodukten, Weizenmehl, Süßigkeiten, stark zuckerhaltigen Getränken, Konservierungs- und Farbstoffen).

Bei genauer Betrachtung treten immer wieder interessante Übereinstimmungen zwischen Ernährungsempfehlungen, die aufgrund der analysierten Inhaltsstoffe durch wissenschaftliche Untersuchungen ausgesprochen werden und solchen, die auf TCM-Kriterien basieren auf:

Farb- und Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker können Schmerz triggern und sollen bei Kindern mit chronischen Schmerzen vermieden werden. Diese Substanzen finden sich in Instantprodukten, Fertiggerichten oder Tiefkühlkost und werden als Qi-leer eingeschätzt, also auch aufgrund des energetischen Aspekts als nicht empfehlenswert eingestuft.

Somit kann man auf unterschiedlichen Wegen zum gleichen Ziel/zu gleichen Empfehlungen gelangen.

Die Therapiecompliance ist für den Erfolg maßgebend, denn zu strenge Diätregime werden kaum toleriert (14 von 90 Kindern brachen aus diesem Grund die Therapie ab), können aber auch langfristig zu Mangelernährung führen.

Der Studienautor, Prof. Raymund Pothmann, leitet das Zentrum für Integrative Kinderschmerztherapie in Hamburg, wo Naturheilverfahren, Akupunktur, Tuina, chinesische Diätetik, chinesische und japanische Phytotherapie neben westlich-medizinischen Therapieverfahren angewendet werden.

Seiner Ansicht nach können Studien wie diese als Bausteine zur Entwicklung empirisch begründeter Theorien dienen, die das therapeutische Handeln weiterentwickeln können. Ziel ist es, offen zu bleiben und möglichst komplexe, kindgerechte Therapien zu entwerfen.

Ernährungstherapie empfiehlt sich bei chronischen Schmerzen (funktionelle Bauch-, Kopfschmerzen/Migräne), chronischen Ekzemen, Asthma bronchiale oder Verhaltens- und Konzentrationsstörungen, wo oft sogenannte pseudoallergische Reaktionen (= ohne typische Laborbefunde) im Hintergrund stehen. Auslösende Substanzen sind oft Nahrungsmittelzusatzstoffe nicht natürlicher Herkunft.

Hierbei werden nach einer 6-wöchigen Eliminationsdiät einzelne Nahrungsbestandteile bewusst alle drei bis fünf Tage wieder in die tägliche Ernährung einbezogen, um die auslösenden Substanzen ausfindig zu machen (Suchdiät-Phase).

Für eine anhaltende Stabilisierung ihres Gesundheitszustandes sollen die Kinder nach erfolgreichem Ansprechen auf die Ernährungsoptimierung eine abwechslungsreiche, triggersubstanzfreie und vollwertige Nahrung beibehalten.

Bei Schleimerkrankungen (Rhinitis, chron. Bronchitis, Sinusitis, Seromucotympanon), auch bei adipösen Kindern und behinderten Kindern kann mit Ernährungsumstellung viel erreicht werden – beispielsweise durch MilzQi-stärkende Kost und Weglassen

befeuchtender Nahrungsmittel (Milchprodukte, raffiniertes Zucker, Weißmehlprodukte, Bananen, usw.).

Probleme im Verdauungstrakt wie Inappetenz, chronische oder rezidivierende Durchfälle oder Obstipation sprechen ebenfalls gut auf eine Ernährungstherapie an (etwa durch Umstellung auf leichter verwertbare Lebensmittel - in gekochter Form, Getreide, Kompotte).

Die beispielhafte Aufzählung soll deutlich machen, dass ein großes Betätigungsfeld vor uns liegt. Bessere Ergebnisse können mitunter durch Kombination verschiedener Therapieverfahren - wie Akupunktur in Verbindung mit Diätetik oder chinesischer Arzneimitteltherapie, aber auch mit Psychotherapie - erreicht werden.

Dennoch ist bei allzu strikten Ernährungsvorgaben Vorsicht geboten, sie können Essstörungen (Bulimie, Anorexie) Vorschub leisten, die Medizin kennt inzwischen auch schon einen Begriff für das krankhafte Bedürfnis, sich gesund zu ernähren: Orthorexie.

Dazu darf es nicht kommen, Essen darf auch nicht auf einen Machtkampf hinauslaufen, es soll eine alltägliche, genussvolle, lustvolle Erfahrung bleiben, jeden Tag aufs Neue.

LITERATUR:

Focks, C., Hillenbrand, N.: Leitfaden Chinesische Medizin, 5. Auflage, München: Urban und Fischer, 2006

Jacoby, B.: Gesünder Leben mit den fünf Elementen, 3. Auflage, Freiburg: Herder spektrum, 2000

Kastner, J.: Propädeutik der Chinesischen Diätetik, 2. Auflage, Stuttgart: Hippokrates, 2003

Kapchuk, T.: Das große Buch der chinesischen Medizin, 17. Auflage, Frankfurt/Main: O.W.Barth/Fischer, 2005

Maciocia, G.: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Kötzing: VGM Wühr, 1997

Pothmann, R., Meng A.C.: Akupunktur in der Kinderheilkunde, 2. Auflage, Stuttgart: Hippokrates, 2002

Pothmann R., Von Frankenberg S., Lüdke R., Thoiss W., Hoicke C., Bollig G.: Ernährungsmedizinische Therapie bei Kindern mit Kopfschmerzen – Ein randomisierter Vergleich, Neuropädiatrie 2005; 3:86-91

Pothmann R.: Iss dich gesund! Ernährungsempfehlungen bei Schmerzen, Infobroschüre, Zentrum für Integrative Schmerztherapie- DelfinKids, Hamburg

Pothmann R.: Was ist möglich mit Akupunktur und Related Techniques sowie Diätetik und chinesischer Arzneitherapie bei Kindern? – Ergebnisse einer Expertenbefragung, DZA (Deutsche Zeitung für Akupunktur), 2008; 1:32-43

Ross, J.: Zang Fu – Die Organsysteme in der trad. chin. Med., 4. Auflage, Uelzen: ML Verlag, 2003

Siedentopp, U., Hecker, H.-U.: Praxishandbuch Chinesische Diätetik, Kassel: Verlag Siedentopp&Hecker GbR, 2004

Spitzer, M.: Vorsicht Bildschirm! Elektron. Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft, 4. Auflage, München: dtv, 2007

Temelie, B.: Ernährung nach den Fünf Elementen, Sulzberg: Joy Verlag, 1992

ABBILDUNGSVERZEICHNIS:

1. Ross, J.: Zang Fu – Die Organsysteme in der trad. chin. Med., 4. Auflage, Uelzen: ML Verlag, 2003: Seite 35, Abb. 6: Bildung der Substanzen
2. Ross, J.: Zang Fu – Die Organsysteme in der trad. chin. Med., 4. Auflage, Uelzen: ML Verlag, 2003: Seite 32, Abb. 1: Bildung von Qi und Xue
3. Maciocia, G.: Die Grundlagen der chinesischen Medizin, Kötzing, VGM Wühr, 1997: Seite 58, Abb. 34: Herkunft, Umwandlung und Ausscheidung der Körperflüssigkeiten

ERKLÄRUNG:

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe von mir verfasst wurde, sowie verwendete Quellen angeführt und Zitate als solche gekennzeichnet wurden. Ich habe mich auch keiner anderen unerlaubten Hilfsmittel bedient.

Die Arbeit wurde in dieser Form keiner anderen Prüfungskommission vorgelegt.

Graz, im Mai 2008

Dr. Gudrun Kleinrath

KORRESPONDENZADRESSE:

Dr. Gudrun Kleinrath
Tannhofweg 22/3
8044 Graz
0699/12289925
gudrun.kleinrath@chello.at