

Fachbereichsarbeit aus Chinesische Diätetik

Wie erhält der Körper Lebensenergie über die 5-Elemente-Ernährung

Entschlacken / Entgiften

„Fünf Elemente Ernährungsausbildung“ Sep. 2004 - Okt. 2005

Autor: Wilma Steinleitner

Betreuerin: Claudia Schauer

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG
 - 1.1 Was ist das Qi und wie funktioniert es
 - 1.2 Westliche Sichtweise
 - 1.3 Östliches Denken

2. WELCHEN EINFLUSS HAT DIE CHINESISCHE DIÄTETIK AUF DIE LEBENSENERGIE
 - 2.1 Was bedeutet Ernährung
 - 2.2 Qi-Produktion
 - 2.2.1 Der Dreifache Erwärmer und die Qi-Produktion
 - 2.2.2 Yin und Yang, Leere und Fülle
 - 2.3 Krankheit als Prozess
 - 2.4 Störungen der Vitalenergie
 - 2.5 Wiederherstellen der Harmonie
 - 2.6 Typgerecht Entschlacken/Entgiften mit der 5 Elemente Ernährung
 - 2.6.1 Ursachen einer Yin-Fülle
 - 2.6.2 Entschlacken/Entgiften, Abnehmen als ganzheitlicher Prozess

3. ZUSAMMENFASSUNG

ANHANG 1

Quellenverzeichnis

ANHANG 2

Tabellenverzeichnis

1. EINLEITUNG

1.1 Was ist das Qi und wie funktioniert es

Das Qi ist einfach Energie die im Fluss ist. Qi ist mehr als die Begriffe „Energie“, „Atem“, „Lebensenergie“, etc. verdeutlichen können. Es ist die Basis aller Phänomene, Qi durchdringt alles. Qi hat Teil an allen Vorgängen und es bestimmt alle Vorgänge im Mikro- und auch im Makrokosmos. Es ist die vitale Kraft, sie dreht sich um alles und ohne sie funktioniert nichts. Lebensenergie steckt in allem und bedingt alles. Im menschlichen Körper ermöglicht das Qi die Funktionen der einzelnen Organe, der Mensch fühlt sich fit und leistungsfähig. Er hat genügend Kraft und Ausdauer entsprechend seiner Konstitution, seinem Alter und seinem Geschlecht. Fehlt es an Qi fühlen wir uns schlapp und müde, haben keine Kraft weder für körperliche noch für geistige Aktivität. Ein Mangel an Qi kann sowohl zu Depression und Ängsten, als auch zu Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen führen.

Nahrungsmittel die genug Qi besitzen können den Hunger stillen und uns die Kraft geben die wir zur Bewältigung unserer Aktivitäten brauchen.

Auch die Mutter Natur, die Erde besitzt mehr oder weniger Qi. So erhalten wir in Licht befluteten Gegenden mehr Kraft, als in sonnenärmeren Gebieten. Die Südhänge von Bergen und Hügeln sind nicht nur fruchtbarer, sie werden auch als Wohnstätte bevorzugt. So lebt es sich auf einem windgeschützten, südlichen Hang besser, als in einem dunklen, kalten, tiefen Tal.

Das Qi des Schlafzimmers ist gut zum Schlafen, jedoch nicht zum Arbeiten. Und in der Küche ist eine andere Energie, als in Bad und WC. So bestimmt das Qi aller Dinge unser aller Existenz. Es wird uns eingehaucht, damit wir leben können und verschwindet, wenn wir sterben.

1.2 Westliche Sichtweise

Der westliche Begriff ist mit „Energie“, „Lebensenergie“ gleichzusetzen. Obwohl es für das westliche Verständnis keine rechte Beschreibung für das Qi gibt, ist es sinnvoll, sich das Qi als energetisches Potential vorzustellen, das unseren Körper durchfließt wie Landschaften von Flüssen und Seen durchzogen werden. Eingriffe in das Naturgefüge von Landschaften, wie etwa Staudämme, können den Fluss behindern. Ähnlich verhält es sich mit dem Qi im menschlichen Körper. Blockaden

können Krankheiten auslösen oder durch Krankheiten ausgelöst werden. Der Energiefluss gerät ins Stocken und der Mensch wird krank. Bleiben die Blockaden bestehen, wird er sogar chronisch krank.

Die moderne, naturwissenschaftlich begründete Medizin, sogenannte „westliche Medizin“ ist eine **somatische**, d.h. auf den Körper bezogene Wissenschaft. Die Gegenstände, mit denen sie es zu tun hat und in die sie den Menschen einteilt, sind etwas Gegenständliches, Stoffliches, Materielles. Die gedanklichen Voraussetzungen dazu schuf Isaac Newton im 17. Jahrhundert mit seinem überzeugenden, umfassenden, mechanistischen Weltbild. Daraus entwickelte sich ein sehr funktionstüchtiges, mechanisches Modell des Körpers. Kranksein ist mit morphologischen, messbaren Veränderungen verknüpft und wird als Fehlfunktion von physikalisch-chemischen und biologischen Mechanismen angesehen, die korrigiert werden müssen. Diese Medizin eignet sich vor allem für Krankheiten, die sich als körperliche Veränderung manifestieren, für fortgeschrittene, ernste, oft lebensgefährliche Krankheiten.

Für die westliche Sichtweise (Medizin) ist es charakteristisch, dass es viele verschiedene Fachgebiete gibt. Für jeden Bereich des Körpers ist quasi ein anderer Arzt zuständig.

1.3 Östliches Denken

Die chinesische Philosophie hat Begriffe für die uns die Worte fehlen. Sie lehrt Methoden, die für viele von uns fremdartig erscheinen. Ihre Philosophie sieht den Menschen ausschließlich in Einheit mit seiner Umwelt. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gibt uns Rätsel auf. Und sie löst sie – wenn wir uns für ihre Sichtweise öffnen.

Die chinesische Medizin ist eine **funktionale** Wissenschaft. Das bedeutet, dass bei ihr lebendige Abläufe, Lebensfunktionen, aktuelles biologisches oder psychisches Geschehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Die chinesischen Ärzte verstehen den Menschen als ein energetisches Gefüge. Das „Energetische Potential“, welches die Chinesen Qi nennen, durchdringt den Körper wie Flüsse und Seen eine Landschaft durchströmen. Eingriffe in das Naturgefüge von Landschaften, wie etwa Staudämme, können den Fluss behindern. Ähnlich verhält es sich mit dem Qi im menschlichen Körper. Nach der Erfahrung der alten Ärzte fließt dieses Qi auf

definierten Bahnen (Leitbahnen oder Meridiane). Diese Bahnen leiten das Qi zyklisch aufeinander folgend durch den Körper.

Der östliche Begriff für Lebensenergie ist „Qi“. Betrachtet man das chinesische Schriftzeichen für Qi, so setzt sich dieses zusammen aus den Wörtern, „Dampf/Gas“ = etwas subtiles, immaterielles, und „Reis“ = etwas dichtes, materielles. Die immaterielle Seite des Qi ist die feinstofflichste Substanz aus der das gesamte Universum aufgebaut ist und andererseits ist die Verdichtung von Qi somit von stofflicher Natur. Alles was existiert ist eine Manifestation des Qi, Yin und Yang drücken nur die verschiedenen Qualitäten des Qi aus.

Vor langer Zeit erkannten die Chinesen, dass das ganze Universum von Energie durchdrungen und erhalten wird, die sich aus zwei Grundkräften (Yin und Yang, oder + und -) zusammensetzt. Sie beobachteten auch, dass unsere Gesundheit, Vitalität und unser Wohlbefinden von der Balance dieser Kräfte und vom ungehinderten Fluss der Lebensenergie in uns abhängig ist. Blockaden und Disharmonien im Energiesystem führen schließlich zu Funktionsstörungen und Krankheiten im Organismus. Diese sollen und können durch eine ausgewogene natürliche Ernährungs- und Lebensweise vermieden oder durch entsprechende energetische Ausgleichsverfahren wieder behoben werden.

Die materielle Form von Qi

Eine materielle Form von Qi ist als Blut sichtbar. Es nährt und befeuchtet alle Organe des Körpers und ist deshalb Yin.

Die immaterielle Form von Qi

Das immaterielle (unsichtbare) Qi ist in bewegender, schützender, hebender (indem es die Organe in Position hält) und wärmender Form spürbar, und ist deshalb Yang. Es sorgt für alle biologischen Prozesse im Körper und geht in alle Richtungen, z.B. schützt es als Wei Qi vor pathogenen Einflüssen, es reguliert die Körpertemperatur, es ermöglicht die Umwandlung der verdauten Nahrung, sorgt für die Verteilung von Blut sowie für die Abdichtung der Gefäße. Außerdem kontrolliert es die Säfte und gibt dem Fluss in den Leitbahnen seine charakteristische Richtung.

2. WELCHEN EINFLUSS HAT DIE CHINESISCHE DIÄTETIK AUF DIE LEBENSENERGIE

2.1 Was bedeutet Ernährung

Ernährung bedeutet neben nahrhaftem, gesundem energiereichen Essen auch Arbeit, Urlaub, Spaß, konstruktiv gründliches Denken, Bewältigung des Alltags, sich keine Sorgen machen um die Zukunft, liebevolle aufbauende Beziehungen zum Partner, zu Familie und Freunden, Kollegen, Nachbarn.

Wenn diese Aspekte ausgewogen sind, kann im Körper viel Qi gebildet und gesammelt werden. Wenn diese Kräfte im Ungleichgewicht sind, kommt es zu diversen Störungen und Mangelerscheinungen im menschlichen Körper, wie Energie-Mangel, Yang-Mangel, Trockenheitskonstitution, Säfte-Mangel, Blut-Mangel, Yin-Leere, Qi-Stau, Yang-Fülle Feuchtigkeitskonstitution, Vermehrung von Substanz/Tan.

2.2 Qi Produktion

2.2.1 Der Dreifache Erwärmer und die Qi-Produktion

Der Dreifache Erwärmer verbindet die Funktionen von Organen in drei Regionen des Körpers miteinander: in der oberen, der mittleren und der unteren Region. Im Oberen Erwärmer wird so genanntes „himmlisches Qi“ über die Atmung aufgenommen, im Mittleren Erwärmer das Nahrungs-Qi über die Verdauung, und im Unteren Erwärmer wird jenes Qi gespeichert, welches uns von den Eltern durch Ei und Samen zur Verfügung gestellt wurde. Im Normalfall nehmen Erwachsene 30 % des Qi durch die Atmung und 70 % über die Verdauung auf.

Für den eigentlichen Qi-Herstellungsprozess ist die Lunge zuständig. Sie ist der „Meister des Qi“, sie herrscht über das Qi und die Atmung. Die Lunge extrahiert das „reine Qi“ (= Qi des Himmels) aus der Luft, das sich mit dem Nahrungs Qi (Gu Qi) aus der Milz verbindet. Die Milz extrahiert das „Nahrungs Qi“ aus der Nahrung und lenkt es zur Lunge, wo es sich mit dem Qi des Himmels verbindet und das Sammel Qi (Zhong Qi) bildet. Danach verteilt die Lunge das Qi im ganzen Körper, um alle Gewebe und Organe zu versorgen, besonders aber in die Haut. Ein Teil des Nahrungs-Qi gelangt zum Herzen und wird dort in Blut umgewandelt. Die Lunge sorgt dafür, dass das Abwehr Qi (Wei Qi) gleichmäßig in die Zone zwischen Muskeln

und Haut verteilt wird. Sie kontrolliert den Qi-Fluss in den Blutgefäßen und in den Meridianen. Durch ihre verteilende Eigenschaft sorgt sie dafür, dass das Qi im ganzen Körper zirkuliert. Da der Kreislauf des Qi den ganzen Körper betrifft, kann eine Lungendisharmonie einen Qi-Mangel im ganzen Körper auslösen. Bei schwachem Lungen Qi kann die Lunge die Körperflüssigkeiten in Form von Wasserdampf nicht mehr in die Haut verteilen, das Abwehr Qi wird schwach und wir sind anfälliger für Infektionen und Erkältungen. Da die Lunge die Körperflüssigkeiten in Form von Wasserdampf in die Haut verteilt, wird der Obere Erwärmer öfters mit einem feinen Nebel verglichen, der die Haut befeuchtet und das Öffnen und Schließen der Poren reguliert. Häufig besteht auch eine Milz-Lungen-Defizienz, da die Milz in direktem Zusammenhang mit der Lunge (Tai Yin) steht. Das Lungen Qi hat auch eine absteigende Funktion und kommuniziert mit der Niere. Die Niere hält das absteigende Qi fest und unterstützt das Qi in seiner absteigenden Bewegung. Die Lunge bringt somit die Flüssigkeiten nach unten, wo sie in saubere und unsaubere geschieden werden. Das Nieren Qi bringt ihrerseits den sauberen Überschuss zurück nach oben, um die Lunge zu befeuchten.

Das Qi des Unteren Erwärmers nimmt eine Sonderstellung ein; da es von einer Energiequelle kommt, die wir nachdem wir geboren sind nicht mehr beeinflussen können und somit auch nicht mehr auffüllen können. Es wird aus dem Erbmaterial der Eltern, aus Ei und Samen gebildet und während der Schwangerschaft vom Blut der Mutter genährt. Deshalb wird es als vorgeburtliches Qi bezeichnet. Eltern haben eine große Verantwortung für das entstehende Leben. Es ist bekannt, wie sich ungesunde Verhaltensweisen, wie Rauchen, Drogenkonsum, Alkohol, oder Stress auf das Ungeborene auswirken, während eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft sehr positiv für die Entwicklung des Kindes ist. Das vorgeburtliche Qi wird in der Niere gespeichert. Es unterstützt alle anderen Prozesse der Qi- und Blutproduktion. Deshalb verbraucht es sich in jedem Fall durch das Leben, beeinflussen kann es jeder Mensch nur selbst, wie schnell das geschieht.

Die Bildung des nachgeburtlichen Qi ist abhängig von Atmung und Nahrung. Ohne gute Nahrung wird kein Nahrungs-Qi im Mittleren Erwärmer gebildet und damit auch kein Nähr- und Abwehr-Qi im Oberen Erwärmer. Umgekehrt muss der Körper jedes Mal etwas vom vorgeburtlichen Qi anzapfen, wenn wir Qi-lose Nahrung zu uns nehmen oder hungern. Nur so kann er die Körperfunktionen aufrechterhalten. Die

Menge an vorgeburtlichem Qi ist mit Geld auf einem Konto vergleichbar, von welchem man nur abbuchen kann, ohne die Möglichkeit zum Einzahlen zu haben.

2.2.2 Yin und Yang, Leere und Fülle

Yin und Yang gehören zu den Substanzen des Lebens und drücken die grundlegende Polarität aller Erscheinungen aus. Diese Gegensätzlichkeit der Dinge besteht jedoch nur relativ, sie ist nichts Statisches. Vielmehr entstehen die Phänomene in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander. Yin und Yang sind abstrakte Begriffe, welche die ständige Wandlung der Phänomene zeigen. Der Mensch ist gesund, wenn Yin und Yang in Harmonie sind. Dann sind sowohl Blut und Körpersäfte, das Yin des Körpers, als auch Qi und Wärme, das Yang des Körpers, in ausreichendem Maß vorhanden. Eine Leere des einen Pols zieht langfristig eine relative Fülle des anderen nach sich. Eine Fülle des einen Pols kann den anderen erschöpfen.

Daraus ergeben sich vier grundlegende Krankheitsmuster, denen eine klare Behandlungsstrategie folgt:

Yang-Leere:

Ein Yang-Mangel kann unterschiedliche Schweregrade aufweisen: Qi-Leere und Yang-Leere.

Qi-Leere bedeutet eine Schwäche, welche sich, je nachdem welcher Funktionskreis betroffen ist, unterschiedlich zeigt. Ein Mangel an Qi wird über kurz oder lang zu einer Blut-Leere führen (Vergleich: Yin-Leere), denn Qi ist die Basis von Blut.

Yang-Leere ist eine Verschlimmerung von einem Mangel an Qi, die eintritt, wenn man deren Anzeichen nicht beachtet und behandelt hat. Aus der Yang-Leere kann unter anderem eine Yin-Fülle entstehen.

Behandlungsstrategie: Qi oder Yang stärken; ev. Fülle von Yin ableiten.

Yin-Leere:

Auch die Erschöpfung des Yin hat verschiedene Tiefen. Oft entwickelt sich zuerst eine Blut-Leere und erst dann eine Yin-Leere. Dabei liegt die Yin-Leere auf einer tieferen und schwerer zu behandelnden Ebene.

Aus beiden Zuständen kann sich eine scheinbare Fülle des Yang entwickeln, welches in der TCM „aufsteigendes Yang“ genannt wird. Hierbei ist das Yin zu schwach, um das Yang auszugleichen bzw. zu halten (Vergleich: Funktionskreis Leber). Die aus einem Mangel an Blut entstehende scheinbare Fülle des Yang verursacht dabei nicht so heftige Symptome, wie aufsteigendes Yang aufgrund einer Yin-Leere.

Behandlungsstrategie: Blut und Yin nähren, ev. aufsteigendes Yang absenken.

Yang-Fülle:

Zu viel Qi gibt es nicht, Qi kann nur aufgrund eines Leber-Ungleichgewichts stagnieren (Leber-Qi-Stagnation). Yang-Fülle bedeutet ein Zuviel an Hitze, die gekühlt und abgesenkt werden muss. Durch die Entwicklung übermäßiger Hitze besteht die Gefahr einer Schädigung der Säfte, d.h. einer Erschöpfung des Yin.

Behandlungsstrategie: Yang kühlen und absenken, Yin nähren.

Yin-Fülle:

Eine Fülle von Yin bezeichnet die übermäßige Ansammlung von Flüssigkeiten. Diese können dünn und wässrig sein, wie bei einer chronischen Rhinitis, bei Ausfluss oder bei Zysten; sie können aber auch eindicken und zu einer chronischen Verschleimung des Körpers führen. Zeichen für inneren Schleim sind zB. Husten mit zähen Absonderungen, Schweregefühle und Müdigkeit. Eine Yin-Fülle kann langfristig das Qi erschöpfen, da der Körper bei dem Versuch, Feuchtigkeit und Schleim auszuscheiden, viel davon benötigt bzw. da die Fülle des Yin das Yang erschlägt.

Behandlungsstrategie: überschüssige Feuchtigkeit und Schleim ableiten, Qi/Yang stärken.

2.3 Krankheit als Prozess

Auf körperlicher Ebene fließt das Qi in der Reihenfolge des Fütterungszyklus von Organ zu Organ, um deren Aktivität aufrechtzuerhalten. In der gleichen Weise verbreiten sich Krankheiten und positive Einflüsse entsprechend den Zyklen im Organismus. Hier spielt der Kontrollzyklus, bei dem ein Element immer das übernächste dominiert, eine bedeutende Rolle.

Von großer Bedeutung ist, wenn der geschmeidige Fluß des Qi durch eine emotionale Unausgeglichenheit und negative Eindrücke im Geist gestört wird. Auch hitzige Emotionen wie Zorn, Ärger und Aggression verbrauchen sehr viel Qi und erschöpfen auf Dauer die Körpersäfte. Kalte Emotionen wie Angst, Frustration, Missmut, Geiz und Traurigkeit blockieren das Qi und die Qi-Gewinnung in den Atmungsorganen, im Verdauungstrakt und im Nierenbereich. Bewegungsmangel durch eine sitzende berufliche Tätigkeit trägt ebenfalls zum Qi-Mangel und zu Qi-Blockaden bei. Deutlich bemerkbar macht sich die Leber-Qi-Stagnation zumeist in Konfliktsituationen durch ein Kloßgefühl im Hals. Bei Frauen zeigt er sich vor der Periode in Form des sogenannten prämenstruellen Syndroms mit einer schmerzhaften Spannung in der Brust, Gereiztheit oder Bedrücktheit. Diese Zustände in Kombination mit einem Qi-Mangel der Milz ergeben ein Bild, das häufig bei Menschen anzutreffen ist, die unter Zeitdruck oder psychischer Spannung stehen und aus diesen oder anderen Gründen wenig für eine bekömmliche, qualitativ hochwertige Ernährung tun.

2.4 Störungen der Vitalenergie

Die größte Bedeutung kommt der Erdenergie zu. Entstehen Störungen der Erdenergie, das sind die dem Element Erde zugeordneten Organsysteme Milz und Magen, dann können die Organe ihre Funktionen nicht richtig erfüllen.

Es können die Nährstoffe nicht assimiliert werden, die der Körper braucht, um Körper, Geist und Seele zu stärken. Dadurch wird die Energie allmählich immer mehr geschwächt. Schmerzen im Magen-Darm-Trakt, Völlegefühl, chronische Übelkeit, Gasentwicklung, schnelles Zunehmen sind Zeichen für Schwäche oder Disharmonie in diesem wichtigen Organsystem.

Hauptaufgaben der Milz (Minister für Stoffwechsel und Transport):

Besteht darin, die feste und flüssige Nahrung in Qi und Blut umzuwandeln und in den gesamten Körper sowie Geist und Seele zu leiten.

Hauptaufgaben des Magens (Meer der Nährstoffe):

Aufnahme der Nahrungsmittel, identifizieren der verschiedenen Nährstoffe, um dann die reine nährenden Energie zur Milz weiterzuleiten.

Durch Störungen kann es zu Fülle- und/oder Mangelzuständen kommen.

Wenn der Körper durch Stress, starke Blutungen, Schwangerschaft, Erschöpfung geschwächt ist, benötigt er eine größere Menge Blut.

Die Milz sorgt dafür, dass das Blut in den richtigen Kanälen fließt. Wenn ihre Energie erschöpft ist oder wenn ein Mangelzustand besteht, vermag sie das Blut nicht in den Blutgefäßen zu halten. Es können Symptome von Blut-Hitze auftreten, z.B.

Nasenbluten, Blut im Stuhl, Blutspucken, Schmierblutungen, Gebärmutterblutungen. Auch ein Qi-Mangel der Milz hat eine unzureichende Versorgung der Zellen und Gewebe mit Nährstoffen zur Folge, sowie Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Lethargie.

Nach den Lehren der TCM entstehen Mangelzustände der Erdenergie (Magen/Milz) schon in der Kindheit, denn Menschen mit Erdkonstitution brauchen in stärkerem Maß als alle anderen ständig Unterstützung und Zuwendung, um ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln zu können. Wenn die Energie des Elementes Erde gestört ist, kann nach Ansicht der TCM die feste und flüssige Nahrung nicht vollständig verwertet und ausgeschieden werden, wodurch sich im gesamten Körper ein wässriger Schlamm sammelt, der sich später zu einer „Tan“ genannten schleimartigen Substanz verfestigt. Diese Schleimansammlung führt zu einem allgegenwärtigen Feuchtigkeitsübermaß. Symptome können sein weicher Stuhl, Arthritis, Ödeme.

Ein Tan-Übermaß wirkt auch nachteilig auf Geist und Seele, denn es fördert Lethargie ebenso wie eine allgemeine Empfindung der Schwere sowie das Gefühl, von Problemen überwältigt oder niedergedrückt zu werden, weiters zu Kopfschmerzen, Unklarheit des Denkens, Konzentrationsschwierigkeiten, Geistesabwesenheit, Vergesslichkeit. Die Empfindung des stetigen Abnehmens der Energie führt außerdem zur Unfähigkeit, Grenzen zu wahren, und zur Entstehung eines immer beherrschenderen Gefühls der Ohnmacht hinsichtlich der Gestaltung des eigenen Lebens.

Körperliche Symptome eines Erd-Mangels:

- Schwierigkeiten mit dem Abnehmen
- Schmerzende oder schwere Gliedmaßen, Gelenke, Muskeln
- Völlegefühl
- Ödeme

- Breiiger Stuhl
- Müdigkeit nach dem Essen
- Krampfadern
- Hämorrhoiden
- Prolaps
- Konzentrationsschwäche
- Appetitlosigkeit

Zungendiagnose: blaß, Zahnabdrücke

Pulsdiagnose: leer

Im wesentlichen sind die **Pathologien des Funktionskreislaufs Erde** wie folgt:
 Milz-Qi Leere, Milz-Yang Leere, Milz-Yin Leere, Milz Qi Senkung, Milz kann Blut nicht halten, Kälte/Nässe bedrängen Milz, Hitze/Nässe bedrängen Milz, Magen-Kälte, Yin-Mangel des Magens, Nahrungsstockung im Magen.

2.5 Wiederherstellen der Harmonie

Der Mensch ist gesund, wenn das Qi geschmeidig fließt, d.h. Yin und Yang in Harmonie sind. Dann sind sowohl Blut und Körpersäfte, das Yin des Körpers, als auch Qi und Wärme, das Yang des Körpers, in ausreichendem Maß vorhanden. Eine Leere des einen Pols zieht langfristig eine relative Fülle des anderen nach sich. Eine Fülle des einen Pols kann den anderen erschöpfen.

Bei einem gesunden Menschen geht es darum, ein dynamisches Gleichgewicht zu erhalten. Bei einer Krankheit müssen Leere oder/und Fülle solange ausgeglichen werden, bis wieder Harmonie hergestellt ist. Zuerst sollte der Patient in Bezug auf dessen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten untersucht und beraten werden. Um ein Ungleichgewicht von Yin und Yang im Körper zu erkennen, stützt sich die Diagnostik auf das Betrachten, vor allem der Zunge, das Fühlen, vor allem des Pulses, das Hören auf den Rat Suchenden, auf dessen Geschichte und auf die Kenntnis von den normalen Funktionen der Organe sowie von ihren möglichen Entgleisungen.

Neutrale Nahrungsmittel, insbesondere jene, die einen süßen oder milden Geschmack aufweisen wie Getreide, stärkehaltige Gemüsesorten, Rindfleisch und Hülsenfrüchte, bauen Qi auf und wirken ausgleichend auf die Organe. Ein Überschuss oder ein Mangel an Qi oder Säften wird langfristig durch gekochte Getreide als Grundnahrungsmittel behoben oder vermieden. Deshalb sollte der Hauptanteil einer Speise aus neutralen Nahrungsmitteln bestehen.

Einige Beispiele sowie Ratschläge zur Ernährung:

In erster Linie muss die Nahrung bekömmlich sein und wichtig ist auch das Wohlfühlen nach dem Essen. Ausschlaggebend dafür ist, dass die Nahrung die Verdauungsorgane stärkt, damit die verwertbaren Anteile der Nahrung auch wirklich verdaut werden können. Dies trifft in hohem Maß auf gekochte Speisen und nur in geringem Maß auf Rohkost und rohes Obst zu. Man sollte so oft wie möglich sanfte und neutrale Garmethoden verwenden: Dünsten mit wenig Wasser bei schwacher Hitze anstelle von scharfem Anbraten in Fett, da letzteres die Verdauung belastet. Wenn man Gemüse klein schneidet, es kurz dünstet und anschließend etwas wohlschmeckendes Öl wie Olivenöl, Sesamöl, Kürbiskernöl oder Walnussöl darübergibt, ist die Speise wesentlich besser verdaulich, als wenn man das Gemüse gleich zu Anfang in Öl anbrätet.

Für Vegetarier ist es wichtig, in jeder Jahreszeit genügend Qi und Yang durch die Nahrung aufzunehmen, daher ist der beste Rat für diese Menschen: immer wieder Kochen, Kochen, Kochen. Für Menschen die bereits unter Kälte leiden, kann es nötig sein, dass sie sich im Winter fast ausschließlich von gekochten Speisen ernähren müssen. Ansonsten ist es sicherlich günstig, wenn die Speisen öfter im Ofen gebacken und regelmäßig warme und heiße Gewürze und Kräuter verwendet werden; beispielsweise ein erwärmender Tee aus Gewürzen wie Zimt oder Kümmel oder heißes Wasser. Eine Instant-Suppe aus dem Naturkostladen ist genauso schnell zubereitet, aber erwärmender als ein Käsebrot. Wer im Winter friert und sich zwingt zum Frühstück einen kalten Orangensaft zwecks Vitamin-C-Zufuhr zu trinken, der ist selber schuld. Einfacher ist es geröstete Haferflocken mit gedünstetem Apfel, Zimt und Walnüssen zu sich zu nehmen.

In der heißen Jahreszeit soll man die yangisierenden Kochmethoden reduzieren, d.h. weniger scharf-heiße Gewürze dafür mehr frische Kräuter verwenden.

Die allerbeste Methode ist, wenn mehrmals pro Woche ein warmes Frühstück aus gekochtem Getreide – mit Kompott oder mit Gemüse – dem Körper zugeführt wird. Eine leichte Suppe mit Gemüse oder Hirse mit Rührei bieten ebenfalls eine gute Grundlage für den ganzen Vormittag (dies entspricht der Organuhrzeit von Milz und Magen). Weiters zum Frühstück empfehlenswert ist auch Hirse, gekochte Getreideflocken oder Polenta mit gedünstetem Obst, mit Gemüse, aromatischem Zimt oder frischen Kräutern. Das Getreide kann für 2-3 Tage vorgekocht werden, und etwas kleingeschnittenes Obst oder Gemüse ist in wenig Wasser schnell gedünstet und zubereitet.

Nun kommen wir zu den Pathologien, wobei zu allererst erwähnenswert ist, dass der Funktionskreis Milz und Magen eine sehr zentrale Rolle spielt, wenn nicht die wichtigste überhaupt. Die Milz ist unter den Speicherorganen das Organ mit dem größten Yang-Potenzial und der Magen jenes mit dem größten Yin-Potenzial. Die Milz erzeugt eine aufsteigende Bewegung im Körper und bringt das Nahrungs-Qi zum Oberen Erwärmer, während der Magen eine absteigende Bewegung hat, er befördert den Speisebrei nach unten zu den Därmen. Die Milz stellt die Kraft, das Qi für Umwandlung und Transport der Nahrung, zur Verfügung. Sie ist das wichtigste Verdauungsorgan. Weitere wichtige Aufgaben der Milz sind, die Organe an der richtigen Stelle und das Blut in den Gefäßen zu halten, weshalb Frauen mit einer schwachen Milz zu Organsenkungen und Tröpfelblutungen neigen oder leicht blaue Flecken bekommen. Die Milz gibt dem Fleisch Form und Straffheit, ebenso unterliegt ihr die Fähigkeit die fünf Geschmacksrichtungen zu unterscheiden und bewusst wahrzunehmen.

Aufgrund eines Milz-Qi-Mangels entsteht auch in weiterer Folge ein *Blutmangel*. Aufgrund der schlechten Verdauung der Nahrung wird nicht genügend Blut gebildet; dies kann sich in Lichtempfindlichkeit der Augen, Nachtblindheit, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Muskelkrämpfe, eingeschlafene Gliedmaßen, ein blasses Gesicht und emotionale Überempfindlichkeit zeigen. In dem Maße, wie mit Hilfe der Ernährung, die für diesen Zweck möglichst Fleisch enthalten sollte, das Qi gestärkt wird, wird auch der Blutmangel behoben. Eine starke Regelblutung bei Frauen ist eine weitere häufige Ursache für die Blutschwäche. Blut und Körpersäfte (Jin Ye) kühlen den Organismus, befeuchten und nähren ihn. Eine ausreichende Bildung von Blut und Körpersäften verhilft dem Menschen zu innerer Ruhe; sie gibt ihm die

Fähigkeit abzuschalten, zu entspannen, sich zu erholen und sorgt für den gesunden Schlaf. Aus dem was bisher über die Verdauung erläutert wurde, lässt sich leicht ableiten, dass die Gewinnung der Säfte von einer guten Verdauungsfunktion abhängig ist.

Zitat aus einem der ältesten schriftlichen Werke der chinesischen Medizin, bekannt als „Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin“: *Die Milz liebt es warm und trocken, der Magen liebt es kühl und feucht.*

Der Magen ist sehr eng mit den Funktionen der Milz verbunden. Er ist die Quelle der Körpersäfte. Die Aufnahme von zu wenig Flüssigkeit, von zu heißen und scharf gewürzten Speisen schädigt den Magen.

Auch eine Abwehrschwäche, die sich in Infektanfälligkeit, chronischer Schnupfen, Nasen- und Nebenhöhlenentzündungen, verschleimte Atemwege, usw. äußert, lässt sich am besten nur über die Stärkung des Milz Qi behandeln und heilen.

Bei einer Milz-Qi Leere (siehe Tab. 1) muß unbedingt die Mitte gestärkt werden. Dies kann geschehen wie nachstehend angeführt:

Milz Qi Leere:

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 1.

Unbedingt wichtig ist es regelmäßig 3x täglich warm zu essen, die Feuchtigkeit muß umgewandelt werden. Folgende Kochmethoden sollten angewandt werden: kochen, dünsten, im eigenen Saft schmoren dämpfen, im Backrohr backen.

Therapieempfehlung: Qi stärken und tonisieren.

Folgende Lebensmittel stärken die Milz:

neutral-erwärmende Nahrungsmittel, Gewürze mit aromatischer trocknender Geschmacksrichtung wie Thymian, Oregano, Lorbeer, Majoran, Liebstöckl, Bohnenkraut, weiters Ingwer, Zimt, Kardamom; Getreide: Hirse, Gerste, Buchweizen, Quinoa, Grünkern, Hafer, Reis; Suppen von Huhn, Hirsch, Wachtelsuppe kann man in der Früh essen wenn man Lust auf Süßes hat, Fleisch von Kalb, Rind, Wachteln, Reh, Wildschwein, Gemüse: Kartoffeln, Süßkartoffel, Kürbis, Karotten, Fenchel, Datteln als Tee oder Kompott.

Wenn Speiseunverträglichkeiten bestehen, d.h. wenn Schwierigkeiten bestehen die Kohlenhydrate zu verdauen: gekeimte Gerste, gekeimter Reis, roher Rettichsamensamen (Keimlinge) trocknen, zerkleinern und pulverisieren, oder kochen und essen (1 gestr. TL mit heißem Wasser aufgießen und trinken).

Bei Fleisch- und Fettunverträglichkeit werden fein gehackte Weißdornfrüchte empfohlen, oder Karottenwasser: Karotten kochen und den Sud trinken (besonders gut für den Darm).

Verdauungstee:

Fenchelsamen, Kümmel, Koriander, Süßholz, alles zerstoßen, aufkochen und köcheln lassen, ziehen lassen 1 gehäufte EL auf Teekanne, bei Feuchtigkeit vorher anrösten.

Tee bei emotionaler Anspannung und PMS:

Fenchel, Kümmel, Schafgarbe, Pfefferminze, ev. auch Orangen-/Mandarinenschalen dazugeben, anrösten, aufkochen. Kann 3 Tage vor Eintreffen der Menstruation gegeben werden (2-3 EL auf ½ L Wasser und aufgießen).

Tee bei Qi-Stagnation (Blähungen, Völlegefühl nach dem Essen):

Getrocknete Orangenschalen, Koriandersamen, Kümmel, Lorbeerblätter, Basilikum, Oregano zu gleichen Teilen anrösten und aufgießen.

Kräuter um das Qi zu tonisieren:

Süßholz mit Honig zubereitet, frischer Ingwer mit Honig zubereitet, gerösteter Fenchelsamen, nicht gezuckerte Datteln, Wacholderbeeren.

Milz-Yang Leere:

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 2.

Therapieempfehlung: Das Yang wärmen und Qi stärken.

Mit folgenden Lebensmitteln kann das Milz-Yang erwärmt werden:

Hauptgeschmack: ¾ süß und ¼ scharf, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch tonisieren das Yang, Lorbeer, Koriander lösen Stagnation, Fenchel, Karotten wirken gegen die Leberkälte, Hafersuppe, Huhn, Lamm, Rind, Hirsch, Reh, Petersilie, getr. Ingwer, Dill, Zimt, Schnittlauch, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Muskat, Nelken.

Tee:

Sternanis, Fenchel, Kümmel, Mandarinenschale, 1 EL auf ½ L Wasser, 5-10 min. kochen. Falls die Wirkung zu wenig ist können noch Kalmuswurzel und Angelikawurzel statt Nelken und Zimt dazugegeben werden.

Milz-Yin Leere

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 3.

Therapieempfehlung: Das Yin aufbauen .

Hier muss der Wiederaufbau begleitend mit westlicher Medizin erfolgen:

Da dies ein sehr auszehrender Zustand ist muss die Mahlzeit öfters und kleiner erfolgen. Wenn der Patient nicht mehr trinken kann => Grandewasser.

Senkung aus Milz-Qi-Leere

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 4.

Therapieempfehlung: So schnell wie möglich muss das Qi tonisiert werden, die Feuchtigkeit erst später ausleiten.

Blutungen aus Milz-Qi-Leere (die Milz kann das Blut nicht festhalten):

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 5.

Therapieempfehlung: Qi tonisieren und die Blutungen stoppen, hier sind Kräuter unbedingt notwendig.

Als Folge der chronischen Blutungen kann bereits ein Yin-Mangel vorherrschen, hier würde sich unbedingt der weiße amerikanische Ginseng anbieten, ansonsten kann roter Ginseng gegeben werden.

Kälte/Nässe bedrängen die Milz

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 6.

Bei Candida-Zöliakie: Das Syndrom Feuchte Kälte wandelt sich in Feuchte Hitze und ist oft sehr hartnäckig. Therapievorschlag: ¾ erwärmend, ¼ kühlend-bitter, alles kochen (Gemüse dünsten), desinfizieren mit bitteren Kräutern, sanieren und trocknen mit aromatischen Kräutern, tonisieren mit warmen leicht süßen Nahrungsmitteln, Hirse und Reis stark angeröstet, Koriander, Orangenschale, Süßholz. Kein Weizen, kein Dinkel, kein Brot, kein Mehl, keine Milch, keine Rohkost.

Bei Candida: Klettenwurzel (Yang-Ming Kraut) mit getrockneten Mandarinschalen, Wermutkraut, Fieberklee, Tausendguldenkraut, Kalmuswurzel bei Kälte.

Hitze/Nässe bedrängen die Milz

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 7.

Zum Ausleiten können auch kurzfristig Tees gegeben werden:

Klettenwurzel, Löwenzahnwurzel + Blätter, Fenchel, Kümmel (2 EL auf ½ L Wasser, kurz aufkochen, lauwarm trinken). Als Tinktur kann auch Schwedenbitter empfohlen werden.

Yin-Mangel des Magens

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 8.

Nahrungsstockung im Magen

Ursachen und Symptome siehe Tabelle 9.

Therapieempfehlung: weniger essen

Der Verlust an verdauungsfördernden Enzymen, die durch langes Kochen der Nahrungsmittel zerstört werden, kann durch kleine Mengen enzymhaltiger Speisen, beispielsweise durch sauer vergorenen Rettich ausgeglichen werden. Die gleiche verdauungsfördernde Wirkung erzielt man, wenn man nach dem Essen einen Teelöffel von natürlich vergorenem Essig zu sich nimmt oder ein Stück Umeboshi-Pflaume, oder Sojasoße die am Ende des Kochvorgangs zugefügt wird.

2.6 Typgerecht Entschlacken/Entgiften mit der 5-Elemente Ernährung

Einseitige Diäten und Fasten werden von der TCM sehr kritisch betrachtet. Wenn man während des Fastens normal weiterarbeitet, wird man sein Leben verkürzen, weil das vorgeburtliche Qi schneller verbraucht wird.

Das Hauptproblem bei fast allen modernen Ernährungssystemen und Diäten liegt darin, dass der Energieaspekt, die thermische Wirkung der Nahrung, vernachlässigt wird. Alle auf westlicher Ernährungsphysiologie beruhenden Methoden empfehlen zuviel Rohkost, zuviel Milchprodukte und zu viele Südfrüchte, wodurch der Yang-Schwäche und der Feuchtigkeit Vorschub geleistet werden. Der Mittlere Erwärmer, die Milz, wird geschwächt und die nachgeburtliche Qi-Gewinnung beeinträchtigt.

Diätetische Maßnahmen müssen zu allererst typgerecht auf den Patienten abgestimmt werden. Um Ernährungsempfehlungen geben zu können ist es unerlässlich, zunächst den energetischen Zustand des Patienten diagnostisch zu erfassen. Hierzu dienen die gängigen Diagnosemethoden der chinesischen Medizin (z.B. Puls- und Zungendiagnostik).

Es sollte auch unbedingt darauf geachtet werden, dass die Gewichtsreduzierung in der richtigen Jahreszeit erfolgt, denn zu Beginn des Frühjahres ist es für den Körper am leichtesten die Umstellung zu bewältigen, ohne das Qi zu verletzen.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Beeinflussung des Energiegleichgewichts im Körper durch die aufgenommene Nahrung. Dabei werden allen Nahrungsmitteln bestimmte Wirkungen auf die unterschiedlichen Funktionskreise des Körpers (Organsysteme) zugesprochen, die sich aus deren Eigenschaften nach chinesischem Verständnis ergeben.

In der chinesischen Diätetik werden alle Nahrungsmittel anhand dreier Eigenschaften kategorisiert, ihres so genannten Temperaturverhaltens, ihrer Geschmacksrichtung und ihrem angenommenen Wirkort im Körper. Der Begriff Temperaturverhalten bezeichnet dabei Entwicklungen, die sich während des Verdauungsprozesses des jeweiligen Nahrungsmittels im Körper ergeben und nicht die physikalische Temperatur beim Verzehr. Es werden die Temperaturen heiß, warm, neutral, kühl und kalt unterschieden, sowie die Geschmacksrichtungen scharf, süß, neutral, sauer,

salzig und bitter. Die Geschmacksrichtungen stehen mit spezifischen Wirkungen bzw. Wirkorten im Zusammenhang. So wirkt süßer Geschmack vor allem auf den Funktionskreis der Milz, salziger Geschmack eher auf den Funktionskreis der Niere. Durch die Art der Zubereitung können aber Eigenschaften von Nahrungsmitteln auch verändert werden. Wichtig ist ferner die Kombination von Nahrungsmitteln bei der Zusammenstellung von Mahlzeiten. Weiters wird auf die Zeit der Nahrungsaufnahme geachtet, die mit chronobiologischen Annahmen über die maximale Funktionsfähigkeit bestimmter Organe verbunden wird. Wichtig ist auch ausreichende Ruhe bei der Mahlzeit.

Die Eigenschaften des Lebensmittels werden dann in Beziehung gesetzt zur Konstitution des Einzelnen, um zu bestimmen, welche Nahrungsmittel für ihn förderlich, welche eher schädlich sind. So werden allen Nahrungsmitteln Yin- und Yang-fördernde Qualitäten in unterschiedlicher Weise zugeordnet, ein Potenzial, das zu den Yin- und Yang-Lebenskräften des Individuums in Beziehung gesetzt wird.

Anhand der Konstitution eines Menschen können unterschiedliche Empfehlungen für die Auswahl und Zubereitungsweise der Mahlzeiten ausgesprochen werden.

2.6.1 Ursachen einer Yin-Fülle

Mögliche Ursache einer Yin-Fülle ist eine Schwäche der Umwandlungskraft der Milz, d.h. es sammelt sich ein Übermaß an Feuchtigkeit im Körper an. Diese führt dazu, dass beim Verdauungsprozess entstehende Abfallstoffe nicht vollständig ausgeschieden werden können und sich somit als schwere Flüssigkeiten, bzw. als Schlacken und Giftstoffe bekannt, im Gewebe einlagern, was unschöne Dellen an Po, Bauch und Oberschenkel („Orangenhaut“) entstehen lässt. Langfristig kann sich Feuchtigkeit in zäheren Schleim verwandeln, der eine häufige Begleiterscheinung bei der Entstehung von chronischen Erkrankungen und entzündlichen Prozessen ist.

Ein Milz-Qi-Mangel geht immer mit einer schlechten Verteilung der Körperflüssigkeiten und mit der Entstehung von Feuchtigkeit einher, besonders wenn zu viele Milchprodukte und Süßigkeiten gegessen werden. Milchprodukte, Schokolade, Honig und alle natürlichen Süßmittel befeuchten den Körper. Es gibt dabei Unterschiede in der Konsistenz der Feuchtigkeit. Mit der Zeit verdickt sich die Feuchtigkeit zu Schleim. Insbesondere Schokolade bildet einen toxischen, „heißen“,

zähen Schleim, weil der Kakaoanteil thermisch warm ist und die Feuchtigkeit aus den Milch- und Zuckeranteilen eintrocknet. Dies behindert den Qi-Fluss und führt zu Schlackenbildung. Milchprodukte bilden Feuchtigkeit, die die Milz sozusagen erstickt. Der Qi-Fluss wird davon ebenfalls blockiert, und es kommt zu Wasseransammlungen in Organen und Geweben. Dies ist immer eine Ursache für Übergewicht und häufig für chronischen Schnupfen, Erkältungskrankheiten – vor allem bei Kleinkindern -, Bronchitis, Stirn- und Nebenhöhlenerkrankungen und allergische Reaktionen verantwortlich. Die Flüssigkeit in den Geweben führt zu Cellulite an Oberschenkeln und Po, zu Wasseransammlungen im Gesicht und geschwollenen Händen. Wasseransammlungen in den unteren Extremitäten ist ein Zeichen, dass die Feuchtigkeit das Nierenfeuer reduziert.

Kommt zu einer Qi-Schwäche der Milz noch Hitze dazu, so entwickelt sich eine feuchte Hitze die zu einer Yin-Fülle führt. Diese Hitze entsteht häufig aus einer Leber-Qi-Stagnation, da eine Stagnation langfristig immer Hitze erzeugt. Hier können als Ernährungstherapie einfache, leichte Mahlzeiten, bestehend aus Kartoffeln, Hirse, Reis, gedünstetes Gemüse und frischen Kräutern, Blattsalate, gedünstetes Obst, kleine Mengen gekochtes Fleisch oder Fisch zu Mittag empfohlen werden. Vermieden werden sollten alle heißen Nahrungsmittel, Getränke und Gewürze, in Fett gebratenes, Fleisch am Abend, Fast Food, salzig-fettige Speisen, süß-fette Speisen, Milchprodukte, Kaffee, Alkohol.

Auch eine Magenhitze kann eine Ursache für Übergewicht sein. Ein heißer Magen wird durch starken Appetit und Heißhungeranfälle angezeigt. In diesem Fall nimmt der Mensch zu, weil er oft großen Hunger hat und Unmengen essen kann.

Für Gewichtszunahme und Wassereinlagerung sind nach der chinesischen Lehre fast nur Milz und Niere verantwortlich. Dazu hat die Dimension des Schleims, der meist durch Milzschwäche entsteht, große Bedeutung. Körperfett im Übermaß ist nach der chinesischen Heilkunde meist Schleim bzw. Tan. Dieser Schleim kann mit allen Milzstärkern aus der chinesischen Kräuterheilkunde effektiv bekämpft werden, ebenso die Wasserausschwemmung.

Hierzu am besten geeignet ist abgekochtes Wasser, das warm getrunken werden soll, um das Qi in Bewegung zu bringen. Ein sanft diuretisch wirkender Tee ist der Maishaartee, von dem man täglich bis zu 1 Liter zu sich nehmen kann.

2.6.1 Entschlacken/Entgiften, Abnehmen als ganzheitlicher Prozess

Zuallererst muss die Umwandlungskraft der Milz gefördert werden. Dies bedarf warmer und stärkender, somit leicht süßer Nahrungsmittel (diese sollten aber nicht zu süß und dazu befeuchtend sein). Viele Getreide erfüllen diese Eigenschaften, da sie Qi aufbauende Wirkung haben, aber nicht jedoch der Weizen, der durch seine große Nährhaftigkeit schwerer verdaulich ist und daher wieder zu befeuchtend wirkt. Also können Hirse, Gerste, Hafer, Reis, Mais empfohlen werden. Hilfreiche Gemüse sind Karotten, Bohnen wirken diuretisch, Bambus, Bambussprossen, Champignons, Ananas, auch Brennesseltee ist gut.

Isst man morgens gekochtes Getreide, so hat man für drei bis vier Stunden kein Hungergefühl. Wichtig ist, auf die für den Körper schnell verfügbaren Kohlenhydrate zu verzichten, sondern konsequent auf Getreidemahlzeiten mit gedünstetem Gemüse und wenig Fettzugabe umzustellen. Das Getreide hat den Vorteil, dass es dem Körper auf längere Zeit ein gleiches Quantum an Kohlenhydraten zur Verfügung stellt und daher langsamer abgebaut werden kann. Diese Zeitverzögerung wird durch die im Getreide enthaltenen höher molekularen Kohlenhydrate (Stärke) und durch die vorhandenen Ballaststoffe (Faserstoffe) bewirkt. Grund dafür ist, dass Stärke vom Körper erst langsam in ihre Grundbausteine zerlegt werden muss und dadurch der Blutzuckerspiegel keinen Belastungsmaxima ausgesetzt ist.

Das Ziel einer natürlichen Entschlackung ist es, das Blut in seiner Beweglichkeit, Zusammensetzung konstant zu halten. Das hierfür zuständige Organ ist die Leber. Unter Einbeziehung von chinesischen Kräutern wird die Energie in den Organen wieder so weit reguliert, dass das Blut wieder frei fließen kann. Es muss versucht werden, das Qi das entlang der Körpermeridiane fließt wieder in Gang zu bringen. Dies kann mit verschiedenen Methoden erreicht werden, außer der Kräutertherapie unter anderen auch durch Moxibustion, Akupunktur, Tuina, Atemübungen, Qi Gong. Natürlich braucht der Körper neben all der gesunden und ausgewogenen Ernährung ebenfalls immer ein gesundes Quantum an Bewegung und an Frischluft.

3. ZUSAMMENFASSUNG

Kurz zusammengefasst wird festgehalten, dass die Ursachen für einen Qi-Mangel in erster Linie einfach Qi-lose, abkühlende, zu sehr befeuchtende und schwer bekömmliche Nahrungsmittel sowie mangelnde Sensibilität gegenüber Verdauungsbeschwerden, auf kurzzeitigen Lustgewinn ausgerichtete Essgewohnheiten sind. Ganz wichtig zu erwähnen ist, dass die emotionelle Seite nie außer Acht gelassen werden darf, denn diese beeinträchtigt das Wohlbefinden in jeder Hinsicht.

Dazu zählen aber auch einfach unkritisch übernommene und einleuchtend erscheinende einseitige Ernährungssysteme, Schlankheitsdiäten und Hungern zwecks schlanker Linie und auch die nicht selten gut gemeinten Ratschläge von Therapeuten und Beratern.

Die Begründungen, auf denen die Chinesische Diätetik ihre Empfehlungen aufbaut, sind ganzheitlich, weil sie die energetische Wirkung der Nahrung, die thermische Wirkung und die Bekömmlichkeit sehr wohl deutlich hervorhebt.

Wie wir allgemein feststellen können, wächst das Interesse an fernöstlichen Heilmethoden. In der heutigen modernen Welt, mit all ihren zum Teil immens teuren medizinischen Errungenschaften, gewinnen diese Betrachtungen schon allein aus wirtschaftlichen Erwägungen immer mehr an Wichtigkeit. Und auch der moderne Mensch steht den alten Heilmethoden, die Jahrtausende alt sind, nicht nur offen gegenüber, sondern fordert zum Teil mit diesen alternativen Heilmethoden behandelt zu werden.

Auch wenn die energetischen Wirkungsweisen der alten Methoden nicht zur Gänze verstanden werden oder wissenschaftlich noch nicht erklärt werden können, so wird auf jeden Fall doch ihre kraftvolle, unterstützende, heilende und sanfte Wirkung wahrgenommen. Diagnose- und Therapieverfahren basieren auf einem eigenständigen, logischen und allumfassenden System, das unabhängig von der westlichen Medizin entstanden ist.

Alles in allem kann gesagt werden, dass mit der Ernährung nach den 5 Elementen der TCM mit Freude und Genuss die Gesundheit, Liebes- und Lebenskraft gestärkt werden kann.

Ehrenwörtliche Erklärung zur Diplomarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Diplomarbeit 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/Titels zur Folge haben wird.

.....
(Ort, Datum)

.....
(Unterschrift)

ANHANG 1:

Quellenverzeichnis

Elias Jason, Ketcham Katherine, Selbstheilung mit den fünf Elementen (1998), bei Harmony Books, New York

Maciocia Giovanni, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin (1994, 1997) Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH

Schauer Claudia, Skriptum der Fünf Elemente Ernährungsausbildung (2004-2005)

Schneider Karola, Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde (1999) by Joy Verlag GmbH, 87477 Sulzberg

Schnorrenberger Beate, Die 5-Elemente-Diät (2004), Verlag Müller & Steinicke KG München

Temelie Barbara, Ernährung nach den Fünf Elementen (1992), by Joy Verlag GmbH, Salzburg

Internet:

www.akupunktur-aktuell.de

www.tcm-germany.de

ANHANG 2:

Tabellenverzeichnis