

CHINESISCHE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Seit 5000 Jahren bedient sich die Traditionelle Chinesische Medizin eines ganzheitlichen Ernährungssystems. Unter den therapeutischen Methoden der TCM spielt die chinesische Ernährungslehre als vorbeugende Maßnahme gegen Krankheiten die wichtigste Rolle. Im Allgemeinen nimmt man Nahrung zu sich, um das Körper-Qi (Körperenergie, Lebenskraft) zu erhalten und Gesundheit und Vitalität zu fördern. Unangemessene und der Konstitution nicht angepasste Ernährung ist jedoch im Sinne der TCM eine der Mitursachen für das Entstehen eines energetischen Ungleichgewichts und somit von Krankheiten. Wie die Heilkräuter, so besitzen auch die Nahrungsmittel besondere energetische Eigenschaften und werden auf dieselbe Weise klassifiziert.

DIE ENERGETISCHE KLASSIFIZIERUNG VON NAHRUNGSMITTELN

Die Aussagen über die Wirkung eines jeden Nahrungsmittels sind wichtige Bausteine im Gesamtgefüge der chinesischen Medizin und ermöglichen so ein genaues Abstimmen auf andere Therapieverfahren. Die energetische Klassifizierung von Nahrungsmitteln nach Temperatur (kalt, kühl, neutral, warm und heiß), Geschmack (salzig, bitter, sauer, neutral, süß und scharf), Funktionskreisbezug (Nieren, Herz, Leber, Milz, Magen und Lunge) sowie Wirkrichtung (emporhebend, absenkend, an der Oberfläche und in der Tiefe) und das Wissen um die exakten Wirkmöglichkeiten eines Nahrungsmittels ist deshalb unabdingbare Voraussetzung, um die Patienten auch wirklich umfassend im Sinne einer ganzheitlichen Therapie behandeln zu können.

Eine wichtige Qualität der Nahrung ist ihr so genanntes Temperaturverhalten. Damit ist die Empfindung von Wärme oder Kälte gemeint, die der Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels im Organismus auslöst.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Um eine derartige Entwicklung zu vermeiden, empfiehlt die Chinesische Ernährungslehre vor allem eine ausgewogene Ernährung, bei der die verschiedenen Nahrungsqualitäten in harmonischer Weise aufeinander abgestimmt sind. Die wichtigsten dieser Qualitäten sind die verschiedenen Geschmacksrichtungen, die ganz unterschiedliche Einflüsse auf die Körperfunktionen ausüben und deshalb in einer Mahlzeit in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen sollten. Extreme sind hier ausgesprochen schädlich, so führt eine zu scharfe Mahlzeit zu einer "Überhitzung" und Austrocknung der Leibesmitte, während zu viel Süßes sich oft in Form von Schleim im Körper ablagert.

Die Ernährungstherapie in der TCM stellt insbesondere die energetische Wirkung des Nahrungsmittels in den Vordergrund; z.B. der moderne Rohkost- Obst- Joghurt- Trend (energetisch kalte Nahrungsmittel) lässt über einen längeren Zeitraum das Wärmegefühl im Körper einfrieren und kann zu einer Yang- Schwäche führen mit folgenden Symptomen wie z.B. kalte Füße, Kälteempfindlichkeit, Antriebsarmut, Blässe, Infektanfälligkeit, chronischer Schnupfen, Durchfall etc.

In diesem Fall werden thermische warme Nahrungsmittel empfohlen, die das Yang (die Wärmeenergie) im Körper wieder stärken und anregen. Eine übermäßige Bevorzugung einer thermischen Wirkung führt längerfristig immer zu einem energetischen Ungleichgewicht von Yin und Yang und zum Entstehen von Krankheiten.

So gelten scharfe Gewürze, die meisten Fleischsorten, fette Speisen, Alkohol und Kaffee als warm oder heiß, während das meiste Obst (besonders Zitrusfrüchte), und viele Gemüse, vor allem, wenn sie roh gegessen werden, eine kühle oder kalte Qualität haben. Selbstverständlich beeinflusst auch das Erwärmen oder Kühlen von Nahrungsmitteln ihr Temperaturverhalten.

<http://www.tcmpraxis-dr-hasselbach.de>