



# Ernährung nach chinesischer Medizin Der Mund ist das Tor zur Gesundheit Dr. Margret Richter

**Gesundheit aus chinesischer Sicht bedeutet die harmonische Zusammenarbeit der Organe aufgrund eines ausgewogenen Angebots an Energie und Substanz. Aufgabe des körpereigenen Regulierungsmechanismus ist es, die inneren Schwankungen des Körpers auszugleichen. Eine gesunde Ernährungsweise unterstützt den Körper, ein dynamisches Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Die Ernährung nach traditioneller chinesischer Medizin bietet logische Prinzipien, um Körper, Geist und Psyche zu stärken und zu harmonisieren.**

Fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit wohl, oder sind Sie müde und unkonzentriert? Bewahrt Sie Ihre Ernährung vor Erkältungen, oder haben Sie eine schwache Abwehr? Sind Sie mit Ihrer Figur zufrieden, oder machen Fettpolster Ihnen das Leben schwer? Von einer gesunden und ganzheitlichen Ernährung sollten diese Probleme gelöst werden. Denn die Ursachen sind in der Unausgewogenheit der heutigen Eßgewohnheiten zu suchen. Die traditionelle chinesische Medizin bedient sich seit über 3000 Jahren eines ganzheitlichen Ernährungssystems, das maßgeblich dazu beiträgt, die Gesundheit des Menschen zu erhalten und bereits eingetretene Störungen im Organismus zu beheben. Wer den darin enthaltenen Wissens- und Erfahrungsschatz nutzen möchte, muss wissen, wie das Nahrungsmittel als Ganzes, als lebendige Einheit, auf den menschlichen Organismus wirkt. Wer Körper, Geist und Psyche durch die Ernährung stärken und harmonisieren will, sollte die energetische Wirkung der Nahrungsmittel kennen und die folgenden Prinzipien anwenden.

## 1. Thermische Wirkung der Nahrungsmittel beachten

Das wichtigste Kriterium, um ein energetisches Ungleichgewicht, Hitze oder Kälte durch Ernährung zu kompensieren, ist die thermische Wirkung der Nahrungsmittel. Sie können im Organismus erhaltende, wärmende, neutrale, erfrischende oder kühlende Eigenschaften entfalten.

**Heiße Nahrungsmittel** wie Lammfleisch, Pfeffer, Muskat oder Chili vertreiben innere Kälte. Im Winter schützen sie den Organismus davon.

**Warme Nahrungsmittel** wie Koriander, Majoran, Ingwer, Geflügel, die meisten Fischarten und einige Gemüse führen dem Körper Wärme zu und steigern die Aktivität.

Aus **neutralen Nahrungsmitteln** wie Karotten, Bohnen, allen Kohlsorten, Hülsenfrüchten und insbesondere aus Vollwertgetreide bezieht der Körper seine Energie. Besonders Getreide ist in der Lage, den Organismus vor Energieverlust zu schützen und bereits bestehende Ungleichgewichtszustände auszubalancieren.

**Erfrischende Nahrungsmittel** sind die Quelle für Körpersäfte, Blut und Substanz. Dazu zählen die meisten Gemüsesorten, Salate, einheimische Früchte und Kräutertees.

**Kalte Nahrungsmittel** wie Tomaten, Salatgurken, Bananen, Ananas, Kiwi, Yoghurt und Mineralwasser kühlen den Körper ab.

## 2. Geschmackstichtungen der Nahrungsmittel berücksichtigen

Das Prinzip der thermischen Wirkung wird ergänzt durch das der fünf Geschmacksrichtungen süß, scharf, salzig, sauer, bitter. Sie geben Aufschluss darüber, auf welche Organe und Meridiane ein Nahrungsmittel im Organismus wirkt. Ein Überangebot an Nahrungsmitteln eines bestimmten Geschmacks schädigt über kurz oder lang das korrespondierende Organ. Zuviel Süßes in Form von Zucker schwächt Milz und Magen. Ein Mangel an Energie, Wärme, Blut, Säften und Substanz sind die Folge. Damit alle Organe ausgewogen ernährt werden, sollte täglich mit allen fünf Geschmacksrichtungen gekocht werden.



## 3. Die Mitte stärken

Milz und Magen sind die Organe der Mitte. Ihre Aufgabe besteht darin, alles für den Organismus verwertbare an Substanz und Energie aus der Nahrung zu extrahieren und in körpereigene Energie umzuwandeln. Die Milz ist verantwortlich für die Befeuchtung der Gewebe und Muskeln und für die korrekte Verteilung der Körperflüssigkeiten. Wer leicht blaue Flecken bekommt oder unter Cellulitis leidet, hat einen Energiemangel der Milz. Müdigkeit und Konzentrationsmangel sind die Folge. Denn eine schwache Milz erzeugt nicht genügend Nahrungsenergie, so dass der gesamte Organismus energetisch schwach wird. Heißhunger auf Süßes stellt sich ein, weil süßer Geschmack die Milz tonisiert und die Milz die Kontrolle über den Geschmackssinn hat. Der Körper tut seinen Mangel kund und verlangt nach dem

richtigen Geschmack. Wer dieses Bedürfnis der Milz richtig interpretiert, gibt ihr nicht Süßigkeiten sondern süße Nahrungsmittel wie zum Beispiel Hirse, Mais, Brot, Kartoffeln, Karotten, Erbsen, Bohnen oder süße Früchte, um den Mangel wieder auszugleichen.

Der Energiemangel verlangsamt den Blutfluss, und die Peripherie wird nicht mehr ausreichend ernährt. So kommt es nicht nur zu kalten Händen und blasser Gesichtsfarbe sondern auch zu Fettpolstern an Po, Hüfte und Oberschenkeln. Übergewicht ist die Folge, weil die nötige Hitze fehlt, um Fett zu verbrennen und Wasser auszuschleiden. Die Stärkung der Mitte ist die Garantie dafür, dass sich der Organismus über kurz oder lang von selbst ausgleicht.

## 4. Nach den Jahreszeiten kochen

Neutrale Nahrungsmittel schützen vor energetischem Ungleichgewicht und bauen Energie auf. Erfrischende und warme Nahrungsmittel versorgen den Säfte- und Wärmehaushalt. Zusammen sollten sie zu jeder Jahreszeit die ausgewogene Basis bilden. Heiße und kalte Nahrungsmittel sollten nur einen geringen Anteil an der Mahlzeit bilden. Entsprechend den Erfordernissen der Jahreszeiten dürfen im Sommer die erfrischenden und im Winter die warmen Nahrungsmittel überwiegen.

## 5. Individuelle Konstitution beachten

Es gibt kein Essen, das für alle ideal ist. Was dem einen gut tut, kann der Gesundheit und dem Wohlbefinden eines anderen schaden. Rohkost und Süßfrüchte mögen für einen körperlich hart arbeitenden Menschen richtig sein, da sie zu einer gesunden Abkühlung führen. Eine Frau, die ständig kalte Hände und Füße hat, wartet nach einem Obstfrühstück vergeblich auf das bei dieser Diät versprochene Wohlbefinden. Entscheidend für die richtige Auswahl der Nahrungsmittel sind die individuelle Konstitution, das persönliche Empfinden des Menschen sowie seine alltägliche berufliche Belastung und die Jahreszeit.

So schafft die Schlüssigkeit des Ernährungssystems nach traditioneller chinesischer Medizin einen tiefen Einblick in krankmachende Ernährungsgewohnheiten und eröffnet neue Wege zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

## Literaturtipps:

- Engelhardt, U., Hempten, C.-H.: Chinesische Medizin. Urban & Schwarzenberg, 1997
- Temelie, B.: Ernährung nach den Fünf Elementen. Joy Verlag, 1994
- Temelie, B., Treuboth, B.: Das Fünf Elemente Kochbuch. Joy Verlag, 1994

**Dr. rer. nat. Margret Richter**, Jg. 1952, ist Apothekerin und Managementberaterin. Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Pharmazeutischen Industrie und elfjähriger Tätigkeit als Apothekenleiterin arbeitet sie seit 1996 als Beraterin, Trainerin und Moderatorin. Ihre Schwerpunkte sind Entwicklung von Szenarien, strategisches Management, gezieltes Veränderungsmanagement, Gesundheitsmanagement und Persönlichkeitsentwicklung.

**Solidia - Managementberatung**

**Dr. Margret Richter**

**Saseler Str. 177e, 22159 Hamburg**

**Tel. 040-6447074, Fax 040-6444645**

**margret.richter@solidia.de**

**www.solidia.de**