

Stefan Englert

Checkliste Chinesische Diätetik

Leseprobe

[Checkliste Chinesische Diätetik](#)

von [Stefan Englert](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b10058>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Vorwort

*„Wie kann einer, der Nahrungsmittel nicht kennt,
die Krankheiten des Menschen verstehen?“*

Hippokrates, der griechische „Ur-Vater“ der Medizin, 460 – 370 v. Chr.

Ernährung und die darum kreisenden Fragen – was tut mir gut, was macht mich krank, und was soll ich essen? – betreffen die grundsätzlichsten Themen des Lebens überhaupt.

Essen – wir tun es ständig, in der Regel mehrfach täglich, wir brauchen es zum Überleben. Zusätzlich gibt es so viele Informationen zum Thema Ernährung wie nie zuvor. Sowohl in Laien- als auch in der Fachpresse wird vielfältig über Diäten, angeblich gesunde Inhaltsstoffe oder Schadstoffbelastungen im Essen berichtet.

Dem gegenüber steht eine in der Form noch nie da gewesene Verunsicherung der breiten Bevölkerung in Sachen Ernährung: Acrylamid, Pestizide, Schwermetalle, Skandale um verdorbenes Fleisch, Käse oder Fisch. Was soll der Konsument davon halten, welcher Werbung soll er glauben und wie soll er sich letztendlich ernähren?

In der Schule spielt die Informationsübermittlung zu Ernährungsthemen eine untergeordnete Rolle. Im Medizinstudium lernen angehende Ärzte fast nichts über Ernährung und noch weniger über Ernährungsberatung. Und selbst die sog. Ökotrophologie – Ernährungswissenschaft – beschäftigt sich überwiegend mit dem Gehalt an Kalorien, Vitaminen und speziellen Diäten bei bestimmten Erkrankungen wie Diabetes, weiß aber wenig über die individuellen Unterschiede im Stoffwechsel von normalen gesunden Menschen. Man geht von einem idealtypischen Durchschnittsverbraucher aus. Da dieser „Verbraucher“ auch informiert werden soll, wurde die Deklarationspflicht von allen Inhalts- und Zusatzstoffen auf den Verpackungen von Lebensmitteln eingeführt. Fragt man aber einen selbst überdurchschnittlich gebildeten Kunden in einem Supermarkt, was all diese Begriffe bedeuten, findet man so gut wie niemanden, der auch nur annähernd genauere Vorstellungen davon hat, was denn E 560, Benzoesäure, Beta-Karotin oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren bedeuten, und ob das speziell für ihn eher gut oder schlecht sein dürfte.

Dieser riesigen Kluft in Sachen Ernährung – von enormer Bedeutung, riesiger Auswahl in den Geschäften und der jederzeit verfügbaren Menge von Daten („Informationsgesellschaft“) bei gleichzeitiger großer Verunsicherung und einem geringen Wissensstand bei vielen Menschen – ist es wahrscheinlich zuzuschreiben, dass es wahre „Heilsbringer“ sind, die wie Gurus mit ihren Vorträgen durchs Land ziehen und den Menschen bestimmte „Wunderdiäten“ empfehlen.

Das enorm große Interesse an Ernährungsfragen und insbesondere am Thema Gewichtsreduktion zeigen auch die beinahe wöchentlich erscheinenden „neuen“ Wunderdiäten in den einschlägigen Frauenzeitschriften wie „Brigitte“ und Co.

Dennoch steigt das durchschnittliche Gewicht der Deutschen (gemessen am BMI) weiter kontinuierlich an. Die Kosten für ernährungsbedingte Folgeschäden des Gesundheitssystems belaufen sich schätzungsweise auf 300 Milliarden € pro Jahr.

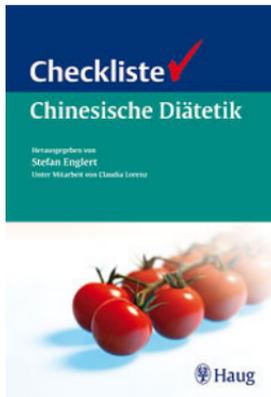
Die Chinesische Ernährungsheilkunde richtet sich an alle Menschen – an Gesunde und an Kranke – zur Vorbeugung und Gesunderhaltung, aber auch als Medizin für durch Erkrankung geschwächte Patienten. Die Chinesische Diätetik diagnostiziert dank ihres individuellen Ansatzes zunächst den Typus des Einzelnen. Auf dieser

Grundlage kann überhaupt erst eine sinnvolle Beratung stattfinden, in der einem Patienten erklärt wird, was für seinen Stoffwechsel hilfreich und gesund erhaltend, und was eher belastend ist. Dieser individualisierte Behandlungsansatz stellt meines Erachtens eine der großen Bereicherungen unserer westlichen Medizin und Ökotropologie durch die Chinesische Medizin dar.

In diesem Sinne soll dieses Buch den so wichtigen Bedarf der Menschen an fundierter Information von dem, was wir in Form von Nahrung in uns aufnehmen, abdecken helfen. Es richtet sich an alle Therapeuten, insbesondere an die, die mit der Chinesischen Medizin bereits etwas vertraut sind.

Ravensburg, im April 2011

Dr. med. Stefan Englert



Stefan Englert

[Checkliste Chinesische Diätetik](#)

467 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de