

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>



8 Obst 果 guǒ

Der Zuckergehalt im Obst ist oft höher als im Gemüse. Wenige Obstsorten sind aus Sicht der Chinesischen Medizin thermisch warm, die meisten sind neutral-kühl, gelegentlich auch kalt. Obst tonisiert v. a. Säfte und Yin und kann Nässe-Hitze ausleiten. Neben dem süßen Geschmack enthalten viele Früchte bittere und scharfe Nuancen, z. T. in den Kernen oder direkt unter der Schale. Damit wird die säftenährende Wirkung von z. B. Weintrauben beim Verzehr mit den kleinen Traubenkernen durch leichte Bitterstoffe etwas korrigiert. Dies wirkt auch dem Entstehen von Nässe entgegen, da das Bittere ableitend, drainierend und trocknend wirkt.

Durch die Süße von Obst und die damit einhergehende Befeuchtung, zusammen mit der oft kühlen Thermik, empfiehlt es sich v. a. bei Milz-Pathologien mit Nässe- und Schleim-Erkrankungen eine Zeit lang auf den Verzehr von Obst zu verzichten oder den Patienten zur Kompottherstellung Hinweise zu geben, die die Verträglichkeit – insbesondere unter Verwendung von Gewürzen wie Zimt o. Ä. – deutlich verbessern.

Außerdem enthält Obst häufig auch saure Geschmacksnoten. Diese Fruchtsäuren liegen oft unter oder in der Schale und wirken besonders im Sommer, wenn das meiste Obst verfügbar ist, neben der säftespendenden Wirkung durch das Süße auch adstringierend. So wird bei hohen sommerlichen Temperaturen nicht nur der Säfteverlust durch die säftespendende Wirkung des Süßen ausgeglichen und Durst gelöscht, sondern das adstringierende Saure schließt die Poren, wirkt so schweißhemmend und beugt übergroßen Säfteverlusten vor. Wegen der zusammenziehenden Wirkung des Sauren sollte frisches Obst, insbesondere kühlende und saure Zitrusfrüchte, während einer Wind-Kälte-Invasion strikt gemieden werden, da sie sonst die Pathogene weiter in die „Tiefe“ ziehen und so den viralen Infekt verlängern könnten.

Obst und deren Säure (dazu zählt auch Vitamin C) wirken dagegen gut als Infektophylaxe, da diese die Poren enger stellen, das Abwehr-Qi stützen und den Angriff von äußeren Pathogenen so wirksam vorbeugen.

Obst wird in die folgenden **Gruppen** eingeteilt: Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Schalenobst, Südfrüchte und exotische Früchte. Sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Vor allem Kern- und Steinobst können Allergien hervorrufen, während Beeren eher verträglich sind.

Beachte Eine Fruktoseintoleranz wird immer häufiger diagnostiziert. Man sollte sich dabei vor Augen führen, was unsere Vorfahren an frischem, noch nicht gezüchtetem Obst zur Verfügung hatten. Dies waren Beeren und Früchte von Wildarten, die keineswegs über sehr große Mengen an Fruchtfleisch verfügten. Erst durch Agrarkultur und Züchtungen konnte der Zuckergehalt um ein Vielfaches erhöht und der Gehalt an Bitterstoffen minimiert werden, da diese eher als unerwünscht gelten und herausselektiert wurden. Daher könnte es verständlich sein, dass der menschliche Körper nicht an eine unbegrenzt große Menge frisches Obst angepasst ist. Bei empfindlichen Personen sollte daher nur zu einer begrenzten Menge von dem individuell verträglichem Obst geraten werden. Heutzutage sollte auch auf die Verwendung von Spritzmittel geachtet werden und möglichst unbehandeltes Obst verzehrt werden.

8.1 Ananas (*Ananas cosmosus*)

菠萝 bōluó

Alternative Bezeichnung: Pineapple

Verwendeter Pflanzenteil: Frucht

Familie: Bromeliaceae

Temperatur: kühl

Geschmack: süß, sauer

Organkreiswirkung: Ma, Mi, Le

Funktion

- nährt Magen-, Leber- und Lungen-Yin
- nährt die Körpersäfte und das Yin
- tonisiert Säfte und Qi des Mittleren Erwärmeres
- stillt Durst
- kühlt Leere-Hitze
- eliminiert Hitze
- beruhigt Feuer
- eliminiert Sommer-Hitze

Indikation

- Durst, Trockenheit
- Sonnenstich
- Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen
- Maldigestion, insbesondere schlechte Eiweißverdauung
- Unruhe
- Hypertonie, Übergewicht, Ödeme, Wassereinlagerungen

Kontraindikation

- Diarrhöe
- Erkältungsanfälligkeit und innere Kälte
- Ekzeme und eitrige Hautprozesse

Rezept I: Ananaskompott

Rezept II: Ananashuhn

Rezept III: Ananascurryreis

Westliche Inhaltsstoffe: Vitamin C, Magnesium, Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Jod, Bromelain (Enzym, welches besonders die Eiweißverdauung unterstützt)



8.2 Apfel (Malus domestica) 苹果 píngguǒ

Verwendeter Pflanzenteil: Frucht

Familie: Rosaceae

Temperatur: kühl

Geschmack: süß, sauer

Organkreiswirkung: Mi, Ma, Le, Lu, Di

Funktion

- tonisiert Säfte
- tonisiert Yin
- erfrischt Blut (Xue)
- kühlt innere und äußere Hitze und Sommer-Hitze
- leitet Nässe aus
- transformiert Nässe und Schleim
- reguliert Stuhlgang

Indikation

- Trockenheit der Schleimhäute
- Fieber
- Durst
- Unruhe
- Verstopfung (roher Apfel)
- Diarrhöe (getrockneter Apfel oder als Kompott)
- erhöhtes Cholesterin
- Gicht
- Krebsprophylaxe

Kontraindikation: innere Kälte

Rezept I: Apfel roh

Rezept II: Apfelkompott

Rezept III: Apfelstrudel

Westliche Inhaltsstoffe: Vitamin C, Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Pektine, Gerbsäuren, Quercetin, Katechine



8.3 Aprikose (*Prunus armeniaca*)

杏子 xìngzi

Alternative Bezeichnung: Marille
Verwendeter Pflanzenteil: Frucht
Familie: Rosaceae
Temperatur: warm
Geschmack: süß, sauer
Organkreiswirkung: Mi, Ma, Le, Lu

Funktion

- nährt Yin und die Säfte
- tonisiert Milz-Qi, Lungen-Qi und -Yin
- nährt Blut (Xue)
- stillt Husten
- wandelt Schleim um
- führt ab, reguliert Stuhlgang

Indikation

- Durst, trockener Mund, allgemeiner Säftemangel, Anämie
- Asthma, Kurzatmigkeit
- Husten
- trockene Haut
- Wucherungen, Myome
- Verstopfung, Darmträgheit

Kontraindikation

- Blut (Xue)-Hitze
- Diarrhöe

Rezept I: Aprikosenkompott

Rezept II: Marillenstrudel

Rezept III: Marillenknödel

Westliche Inhaltsstoffe: Beta-Karotine, Vitamin B₁, B₂ und C, Eisen, Kalzium, Lycopin, hoher Kaliumanteil

Cave getrocknete Aprikosen sind häufig geschwefelt (kann Ekzeme/Neurodermitis verschlechtern)



8.4 Banane (Musa paradisiaca) 香蕉 xiāngjiāo

Verwendeter Pflanzenteil: Frucht

Familie: Musaceae

Temperatur: kühl-kalt

Geschmack: süß

Organkreiswirkung: Mi, Ma, Lu, Di

Funktion

- klärt Hitze
- tonisiert Yin
- befeuchtet Lunge, Dickdarm, Magen
- leitet toxische Hitze aus, entgiftet

Indikation

- Durst, Mundtrockenheit
- Hyperaktivität, Nervosität
- Hämorrhoiden, hämorrhoidale Blutungen
- Obstipation, harter, trockener Stuhl
- Trockenheit der Lunge, trockener Reizhusten
- Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche

Kontraindikation

- Obstipation durch Kälte
- Milz-Qi-Mangel
- Schleim-Kälte-Ansammlung
- Husten aufgrund von Kälte

Rezept I: flambierte Banane

Rezept II: Kochbananen

Rezept III: gebackene Bananen mit Honig

Westliche Inhaltsstoffe: Zucker, Kalium, Phosphor und viele Ballaststoffe, viel Vitamin B₆ sowie etwas Vitamin C, B₂ und Folsäure, Zink, Tryptophan



8.5 Birne (*Pyrrus communis*) 梨 lí

Verwendeter Pflanzenteil: Frucht

Familie: Rosaceae

Temperatur: kühl

Geschmack: süß

Organkreiswirkung: Lu, Di

Funktion

- tonisiert Lunge und Dickdarm-Yin
- befeuchtet Lunge, Dickdarm
- nährt Flüssigkeiten
- löst festsitzenden Schleim
- kühlt Hitze

Indikation

- trockene Lunge, Heiserkeit, Stimmverlust
- trockener Husten, Bronchitis
- Polypen
- Durst
- trockene Obstipation, harter Stuhl
- Unruhe, Schlaflosigkeit, Schreckhaftigkeit

Kontraindikation

- Milz-Qi-Mangel
- Kälte

Rezept I: Birnenkompott

Rezept II: Birnen mit Mandelmus

Rezept III: Birnen mit Marzipan im Ofen zubereitet

Westliche Inhaltsstoffe: Karotin, Vitamin C, B, viel Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Zink, Kupfer, Jod



15.2 Atemwegserkrankungen

Der Funktionskreis Lunge wird durch Schleim in der Entfaltung und der Verteilung seines Qi-Flusses eingeschränkt und blockiert. Druck und Engegefühl sowie Luftnot und Husten sind die Folge. Bei **Schleim-Ansammlungen** sollte die Ernährung tendenziell eher warm gewählt werden. Auch der scharfe Geschmack hilft bei der Transformation von Schleim. Aber Vorsicht: zu heiße und scharfe Nahrungsmittel können wiederum die Entwicklung von Schleim zu Schleim-Hitze begünstigen. Daher können zusätzlich auch eher milde, fast geschmacklose Nahrungsmittel, wie Reis, abgekochtes heißes Wasser oder das Ingwerwasser, die sanft diuretisch wirken, den Genesungsprozess unterstützen.

Schleim-Hitze kann aus einer länger bestehenden Schleim-Ansammlung entstehen. Da hier Schleim, ein Yin-Pathogen, und Hitze, ein Yang-Pathogen, zusammenreffen, neigt dies zur Chronifizierung und die Behandlung ist besonders schwierig und zäh. Bittere Nahrungsmittel helfen Nässe zu drainieren und können gleichzeitig Hitze klären und kühlen. Die Umwandlung von Schleim ist ebenso wichtig mit leicht scharfen Mitteln, die aber neutral oder leicht kühl von ihrer Temperatur sein sollten. Auch das Salzige, bei Atemwegsbeschwerden gerne auch als Inhalationen angewandt, hilft bei der Auflösung von Schleim.

Eine **Leber-Qi-Stagnation** kann, wie auch an anderen Stellen des Körpers, ebenfalls im Funktionskreis Lunge ein Gefühl der Enge und Einschnürung im Brustkorb oder der Kehle verursachen. Auch einige Asthmatiker beobachten eine Auslösung oder Verschlechterung ihrer Beschwerden durch seelische Ursachen, wie emotionalen Stress. Dies entspricht dem Muster der Leber-Qi-Stagnation.

Der **Milz-Qi-Mangel** und der **Lungen-Qi-Mangel** treten sehr häufig gemeinsam auf. Das Milz-Qi ist die „Mutter“ des Lungen-Qi. Neben allgemeiner Erschöpfung und Neigung zu weichen Stühlen tritt dann auch Kurzatmigkeit bei Belastung auf. Ferner fallen eine leise Stimme und eine vermehrte Anfälligkeit gegenüber grippalen Infektionen auf. Das Wei- oder Abwehr-Qi ist der in der Oberfläche residierende Anteil des Lungen-Qi.

Ein **Yin-Mangel** im Lungen-Funktionskreis führt zu trockenen Schleimhäuten, trockener Haut und einer Tendenz zur Obstipation (Metall: Lunge – Dickdarm). Der hierbei auftretende Husten ist durch die Trockenheit der Schleimhäute bedingt. Er stellt sich als Reizhusten dar, ohne Auswurf und oft mit nächtlicher Verschlechterung (Nacht = Yin-Phase). Ein Yin-Mangel profitiert von befeuchtenden Nahrungsmitteln. Dagegen sind insbesondere trocknende Nahrungsmittel zu meiden.

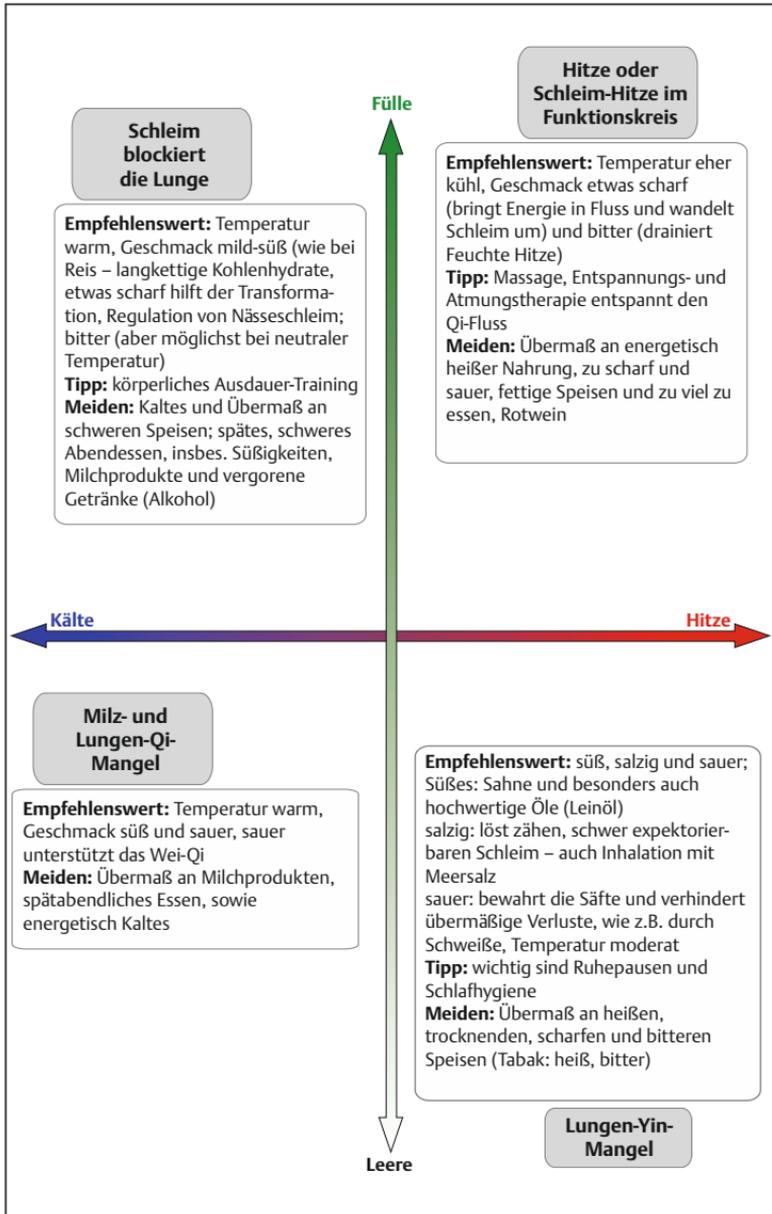


Abb. 15.2 Atemwegserkrankungen.

15.2.1 Ernährung bei Asthma bronchiale

Praxistipp

Empfehlungen: 3-mal täglich gekochtes Essen, weißer Rettich, Gemüsesuppe, Reis

Meiden: kalte Speisen und Getränke, scharfes Essen, Eiscreme, zu viele Milchprodukte, Stress

Sonstiges: Atemübungen, Körperarbeit, Chinesische Kräutertherapie

Tab. 15.2 Ernährung bei Asthma bronchiale.

Syndrom in der Chinesischen Medizin	Befunde	Symptome
Leber-Qi-Stagnation	<ul style="list-style-type: none"> • Zungenkörper: rote Pünktchen im vorderen Zungendrittel, evtl. rote Ränder • Zungenbelag: weißlich • Puls: kräftig, drahtig 	<ul style="list-style-type: none"> • Brustenge, Globusgefühl, alles schnürt zu • Verschlechterung: besonders durch emotionale Belastungen und Stress, gelegentlich frühmorgendliches Erwachen mit Luftnot (Leber-Zeit 1.00 – 3.00 Uhr), oft in Zeiten der vermehrter Anspannung und Stress • Nebenbeschwerden: halbseitige Kopfschmerzen, muskuläre Verspannungen, Neigung zu Oberbauchbeschwerden
Schleim blockiert die Lunge	<ul style="list-style-type: none"> • Zungenkörper: gedunsen, Zahneindrücke • Zungenbelag: vermehrt, dick, klebrig • Puls: schlüpfriig, gespannt 	<ul style="list-style-type: none"> • Husten mit schleimigem Auswurf, deutliche thorakale Enge mit Beklemmungs- und Druckgefühl im Brustkorb • Verschlechterung: nach schweren Speisen, Milchprodukten und anderem tierischem Eiweiß und spät-abendlichem Essen • Nebenbeschwerden: Neigung zu Palpitationen, Schwindel und Nasennebenhöhlenaffektionen

Therapie

Getreide: Grünkern

Hülsenfrüchte: gekeimte Sprossen

Gemüse: Bierrettich, Kohlrabi, Meerrettich, Radieschen

Tee: Pfefferminze

Gewürze: Basilikum

Meiden: fettige Speisen, zu viel essen

Zusätzliche Tipps: Massage, Entspannungs- und Atmungstherapie

Getreide: Hirse, Reis

Gemüse: Fenchelknolle, Frühlingszwiebel, Karotten, Kartoffeln, Kohl, Kürbis, Lauch

Nüsse und Samen: Kastanien, Mandeln, Walnüsse

Tee: getrocknete Orangen-/Mandarinenschale als Tee

Gewürze: Kardamom, Oregano, Petersilienblätter

Zusätzliche Tipps: Bewegung, frische Luft

Meiden:

- Zucker, Milch, Milchprodukte
- Weißmehl
- Südfrüchte, Zitrusfrüchte
- zu viel auf einmal essen
- gebratene und frittierte Speisen
- spät abends oder nachts essen

Fortsetzung ►

Tab. 15.2 Fortsetzung.

Syndrom in der Chinesischen Medizin	Befunde	Symptome
Milz- und Lungen-Qi-Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • Zungenkörper: blass • Zungenbelag: weißlich, feucht • Puls: kraftlos, groß, schlüpfrig 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgeprägte Erschöpfung, antriebslos, Kurzatmigkeit, leise Stimme mit Redeunlust • Verschlechterung: besonders bei körperlicher Belastung, mangelnder emotionaler Abgrenzung (Helfer-Syndrom) • Nebenbeschwerden: Blässe, Neigung zu Sorgen und Grübeleien, Bauchbeschwerden mit weichen Stühlen, Nahrungsunverträglichkeit oder -allergie
Nieren-Qi-Mangel – Niere nimmt das Lungen-Qi nicht auf „Fülle oben – Leere unten“	<ul style="list-style-type: none"> • Zungenkörper: blass, gedunsen • Zungenbelag: feucht, weißlich • Puls: geschwächte und tiefe 3. Position 	<ul style="list-style-type: none"> • Dyspnoe mit Betonung der „inspiratorischen“ Schwäche • Verschlechterung: besonders nach Überanstrengungen und Schlafmangel, schlechte, Angst verursachende Einflüsse • Nebenbeschwerden: Blässe, Neigung zu existenziellen Ängsten, LWS- und Knieschmerzen, Miktionsprobleme
Schleim-Hitze Innen	<ul style="list-style-type: none"> • Zungenkörper: gedunsen, rote Pünktchen im vorderen Zungendrittel • Zungenbelag: dick, klebrig, weiß-gelblich • Puls: schlüpfrig, beschleunigt 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgeprägte Dyspnoe, auch akute Atemnot, reichliches, dickes und gelbes Sputum • Neigung zu Panikattacken

Therapie

Getreide: Gerste, Hirse, Reis

Gemüse: Fenchel, Karotten, Kürbis, Kartoffeln, Rettich, Spargel

Gewürze: Anis, Ingwer, Kardamom, Kümmel

Rezepte: Kraftsuppe mit Ente, Hase, Huhn, Rind, Wachtel

Getreide: Hafer, Reis

Hülsenfrüchte: Bohnen, Kichererbsen, Linsen

Gemüse: gebackene Kartoffeln, Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln

Nüsse und Samen: Walnüsse

Fleisch: Ente, geschmortes Rind, Hirsch, Wildschwein, Wachtel

Tee: getrocknete, unreife Himbeeren und Brombeeren als Tee, Himbeer- und Brombeerblättertée

Gewürze: Wacholderbeeren

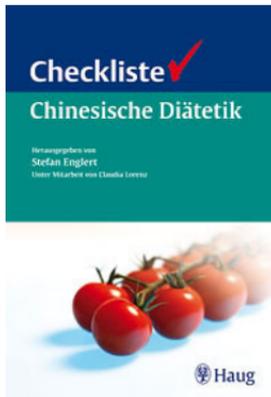
Rezepte: Fischsuppe, geröstetes Getreide, Rindsuppe

Getreide: Hirse, Quinoa, Reis

Gemüse: Algen, Brokkoli, Champignon, Chicorée, Kohlrabi, Kartoffeln, Radieschen, Salat, Sellerie, Zucchini

Nüsse und Samen: Keimlinge

Rezepte: Misosuppe



Stefan Englert

[Checkliste Chinesische Diätetik](#)

467 Seiten, kart.
erschienen 2011



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