

Ernährung bei Adipositas und metabolischem Syndrom aus Sicht der TCM

Uwe Siedentopp

Zusammenfassung

In der Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin werden Adipositas und metabolisches Syndrom entsprechend der chinesischen Krankheitslehre nach individuellen Symptomen bewertet und differenzialdiagnostisch eingeteilt. In den betroffenen Zang Fu Magen/Milz, Leber, Lunge und Niere kommt es zu unterschiedlichen Fülle- und Leere-Zuständen, die einzeln oder in Kombination auftreten können. Ernährungstherapeutische Prinzipien und gezielte diätetische Behandlungsmaßnahmen werden aufgezeigt. Konkrete Praxistipps zur Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln ermöglichen deren Umsetzung im Rahmen einer individuellen Patientenberatung. Die chinesische Diätetik lässt sich flexibel und undogmatisch in das Konzept der westlichen Ernährungsmedizin integrieren.

Adipositas in der chinesischen Medizin

Im Gegensatz zur westlichen Ernährungsmedizin, die Adipositas als generalisierte Vermehrung des Fettgewebes mit übermäßiger Körpergewichtserhöhung infolge positiver Energiebilanz definiert, unterscheidet die Medizin im alten China 3 verschiedene Typen der **Fettleibigkeit**. Diese werden im *Lingshu* ausführlich beschrieben (Kasten).

- **Gao** – fetter Typ: wabbeliges, schwammiges Fett, schlaffes Abdomen, üppiges Qi und Hitze
- **Rou** – fleischiger Typ: festes Fleisch, groß, Fülle des Blutes, in Ruhe und Zufriedenheit
- **Fei** – wohlgenährter Typ: feste Leibeshülle, schwaches Qi, schlüpfriger Puls, Nässe-Zeichen, untersetzt

Gemessen am Body-Mass-Index (BMI) galten im modernen China 1989 lediglich 6,8% der Chinesen als übergewichtig. Im Jahr 2006 waren hingegen schon 27,6% des 1,3-Milliarden-Volkes zu dick. Im Rahmen der Einteilung nach Syndrommustern gemäß der chinesischen Krankheitslehre lässt sich die Adipositas in Leere-, Fülle- und Fülle-Hitze-Typen unterscheiden. Nachfolgend die wichtigsten Typen und ihre Behandlung.

Milz-Qi-Leere

Milz-Qi-Leere kann ursächlich neben einer konstitutionellen Schwäche und chronischen Erkrankungen v. a. durch eine chronische Über- und Fehlernährung mit zuviel Zucker, Süßigkeiten, Fast Food, Weißmehlprodukten, gesüßten Getränken, kalten und rohen Nahrungsmitteln entstehen. Aber auch ein unregelmäßiges

und gestörtes Essverhalten sowie eine übermäßige mentale Belastung durch Informationsüberflutung, Gedankenverarbeitung in Form von anhaltenden Sorgen und Grübeln schwächen das Verdauungssystem.

Symptome Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Völlegefühl, Blähungen, allgemeine Abgeschlagenheit sowie weiche bis breiige Stühle. Der Appetit ist gestört, das Durstempfinden reduziert. Die Zunge ist blass und zuweilen geschwollen mit Zahneindrücken, der Belag ist weiß und dünn. Der Puls ist schwach und leer.

Behandlungsprinzip Milz-Qi stärken.

Diätetik Geeignet sind Lebensmittel mit neutralem und warmem Temperaturverhalten sowie süßem Geschmack. In diese Gruppe gehören nahezu alle unsere Grundnahrungsmittel aus dem Bereich Getreide, Gemüse und einige Obstsorten

„Wenn das Fleisch der großen Gelenke fest und die Haut glänzend und voll ist, spricht man von *Fei*. Ist das Fleisch der großen Gelenke wabbelig und die Haut locker, ist der Mensch fett *Gao*. Wenn die Haut nicht vom Fleisch abgezogen werden kann, spricht man von fleischig *Rou*. Für den fetten Typus ist das Qi üppig und die Haut lose. Deshalb hat er einen entspannten Bauch und hängendes Fett. Für den fleischigen Typus ist das Körpervolumen groß. Für den wohlgenährten Typus ist der Körper fest. Im fetten Typus ist viel Qi, viel Qi bedeutet Hitze. Hitze bedeutet, er kann gut Kälte ertragen. Für den fleischigen Typus ist viel Blut in seinem Körper. Daraus entstehen Ruhe und Zufriedenheit. Für den wohlgenährten Typus ist das Blut klar und das Qi schlüpfrig, aber zu wenig. Deshalb kann er nicht groß werden. Zusammengefasst: Der fette Mensch *Gao* hat einen entspannten Bauch, der herunterhängt und fett ist, der fleischige Mensch *Rou* hat einen Körper, der von oben bis unten gewaltig erscheint, und der wohlgenährte Typus *Fei* kann, obwohl er dick ist, nicht in die Länge wachsen.“

Lingshu, Kapitel 59

Das *Lingshu* ist der Teil des *Huangdi Neijing* („Des Gelben Kaisers Klassiker des Inneren“). Im *Lingshu* werden die klinische Anwendung der Akupunktur und Moxibustion sowie die Lage der Akupunkturpunkte und der Meridiane beschrieben.



Abb. 1 Grundnahrungsmittel wie a Getreide (Quinoa), b Gemüse (Kürbis) und c Obst (chinesische Dattel, Jujuben) stärken das Milz-Qi.

(♣ Abb. 1). Kalt wirkende Speisen und Getränke, übermäßige Süße und Fasten gilt es zu meiden. Wichtig sind regelmäßige Mahlzeiten, die nicht zu spät am Abend eingenommen werden. Es sollten möglichst 2 warme Gerichte am Tag, die die Bildung eines aufbauenden Nahrungs-Qi fördern, verzehrt werden.

Milz-Qi-Leere mit Kälte-Nässe und Schleimansammlung

Milz-Qi-Leere mit Kälte-Nässe und Schleimansammlung kann sowohl durch äußere als auch innere pathogene Faktoren verursacht werden. Auf der Basis einer bereits länger bestehenden Milz-Qi- oder Yang-Leere schwächen dabei neben äußerer Kälte und Feuchtigkeit auch eine einseitige Ernährung mit viel feucht-kalten Speisen und kalten Getränken die Transformationsfunktion der Milz. Der mittlere Erwärmer wird geschwächt, Feuchtigkeit und Schleim können im oberen, mittleren und unteren Erwärmer akkumulieren.

Symptome Fehlender Durst, Geschmacksstörungen, Schweregefühl, Müdigkeit, dünner unformter Stuhl, Diarrhö, abdominelles Druck- und Völlegefühl, Konzentrationsstörungen, Benommenheit, Kältesymptome, Schwellungen, Knoten und Ödeme. Die Zunge ist blass, gedunsen und zeigt Zahneindrücke, der Belag ist dick, weiß und schmierig. Der Puls ist langsam.

Behandlungsprinzip Milz-Qi stärken, Kälte zerstreuen, Feuchtigkeit und Schleim umwandeln und ausleiten.

Diätetik Geeignet sind neutrale und warme Lebensmittel, die einen süßen und bitteren Geschmack aufweisen. Kühle und kalte Speisen sowie saure und übermäßig gesüßte Lebensmittel müssen gemieden werden. Es sollte darauf geachtet werden,

dass die aufgenommene Trinkmenge nur dem tatsächlichen Durstgefühl entspricht.

♣ **Praxistipp:** Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) und Fische leiten Feuchtigkeit besonders gut aus. Bitterstoffe kommen in Chicorée, Endivie, Grapefruit, Radicchio, Rosenkohl und Rukola reichlich vor.

Nieren-Yang-Leere und Milz-Yang-Leere

Nieren-Yang-Leere und Milz-Yang-Leere werden durch ein mangelndes *Mingmen*-Feuer der Niere mit unzureichender Erwärmung des mittleren Erwärmers verursacht. Das Milz-Yang wird somit nur noch ungenügend gewärmt. Flüssigkeiten können nicht mehr ausreichend transformiert werden. Da sich Milz- und Nieren-Qi gegenseitig nähren und unterstützen, kann auch ein schwaches Milz-Qi oder -Yang konsekutiv einen Nieren-Qi- und -Yang-Mangel nach sich ziehen.

Symptome Erschöpfung, Schwächegefühl, Antriebsarmut, chronische Kälteempfindlichkeit in Rücken-, Bauch- und Beckenbereich sowie kalte Extremitäten, Kreuz- und Kniebeschwerden, reichlich klarer Urin, Ödeme, weicher bis wässriger Stuhl mit unverdauten Nahrungsresten, schlafes, wabbeliges Fett am Bauch, Gesäß und Beinen, wenig Durst und verminderter Appetit, Abneigung gegen kalte Lebensmittel und Getränke. Die Zunge zeigt sich blass, geschwollen, mit Zahneindrücken und weißem Belag. Der Puls ist schwach und langsam.

Behandlungsprinzip Nieren- und Milz-Yang nähren und wärmen, Kälte zerstreuen.

Diätetik Die Temperaturqualität der Lebensmittel sollte überwiegend neutral, warm und heiß sein, der Geschmack bevorzugt süß und leicht salzig. Kalte Spei-

sen und Getränke gilt es zu meiden. Eine vegetarische oder streng vegane Ernährung verschlechtert das Disharmoniemuster. ♣ **Praxistipp:** Nüsse, Samen und Trockenfrüchte, dunkle Fleischsorten sowie Meister- und Kraftsuppen auf Getreide- und Gemüsebasis mit wärmenden Gewürzen sind bestens geeignet.

Leber-Qi-Stagnation mit Schleim-Feuer im Magen

Leber greift den Magen an, Leber-Qi-Stagnation mit Schleim-Feuer im Magen wird einerseits durch Stress und emotionale Faktoren wie Frustration oder unterdrückten Ärger verursacht. Die absenkende Funktion des Magens wird dadurch beeinträchtigt, sodass eine Hitze-Symptomatik im Magen entsteht. Andererseits kann Schleim-Feuer im Magen aber auch ernährungsbedingt ausgelöst werden. Ätiologisch ist ein Übermaß an heißen und fetten Nahrungsmitteln, Hitze-förderndem Essen wie Fast Food und Alkohol, heiße Garverfahren wie Rösten, Grillen, Schmoren, Braten und Frittieren verantwortlich.

Symptome Brennende Magenschmerzen, ständiges Hungergefühl, Heißhungerattacken, starkes Durstgefühl, Reizbarkeit, abdominelles Spannungsgefühl, Sodbrennen, Übelkeit, Seufzen, Völlegefühl, Meteorismus und Flatulenz, wechselnde Stuhlkonsistenz, trockener Mund, Mundgeruch, Zahnfleischblutungen, Übergewicht mit kräftigem Körperbau, starkem Nacken und dickem Bauch. Die Zunge ist im Falle von Schleim-Feuer rot mit einem dicken, gelben, klebrigen Belag. Der Puls ist voll und saitenförmig.

Behandlungsprinzip Leber-Qi verteilen und regulieren, Schleim-Feuer kühlen und beseitigen, Magen harmonisieren.



Abb. 2 Tomaten kühlen Hitze und nähren Yin sowie Säfte.

Diätetik Kühle und kalte Lebensmittel mit einem süßen und leicht sauren oder bitteren Geschmack klären das Magen-Feuer. Warm-heiße Speisen und Getränke wie Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze müssen gemieden werden. **Praxistipp:** Die Tomate (Abb. 2) eignet sich wegen ihres kalten Temperaturverhaltens und süß-sauren Geschmacks besonders zum Kühlen und Säfte spenden.

Leber-Qi-Stagnation mit Milz-Qi-Leere

Leber greift die Milz an, Leber-Qi-Stagnation mit Milz-Qi-Leere entsteht durch psychische Anspannungen, emotionale Belastungen, Frustrationen, Ärger und Stress sowie unregelmäßige Nahrungszufuhr, übermäßigen Konsum von kühlen und kalten Lebensmitteln, Süßigkeiten, Fast Food sowie Cola- und Limonadenge-tränken. Mentale Überarbeitung sowie ein gestörtes Essverhalten mit wiederholten einseitigen Diäten oder Fastenzeiten verursachen ebenfalls dieses Störungsmuster.

Symptome Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, abdominelles Spannungsgefühl, wechselnde Stuhlkonsistenz, Meteorismus, Völlegefühl, Menstruationsstörungen, Müdigkeit, Adipositas mit Heißhungerattacken. Die Zunge ist blass, der Puls saitenförmig.

Behandlungsprinzip Leber-Qi verteilen und regulieren, Milz-Qi stärken.

Diätetik Es gilt Speisen auszuwählen, die das Leber-Qi bewegen und verteilen sowie das Milz-Qi nähren. Hierfür sind Lebensmittel mit neutralem und/oder warmem Temperaturverhalten sowie süßem, leicht saurem oder scharfem Geschmack notwendig. Kalte und kühl-saure Speisen

und Getränke gilt es zu meiden (Tab. 1). Wärmende küchentechnische Garverfahren wie Dünsten, Dämpfen, Blanchieren und Kochen eignen sich besonders gut für die Speisenzubereitung bei Qi-Stagnation und Milz-Leere. Die Mahlzeiten sollten regelmäßig, in ruhiger, entspannter und angenehmer Atmosphäre eingenommen werden.

Das metabolische Syndrom in der chinesischen Medizin

Zum Vollbild eines metabolischen Syndroms gehören neben

- einer stammbetonten Adipositas mit erhöhtem Bauchumfang,
- eine verminderte Glukosetoleranz bis hin zum manifesten Diabetes mellitus Typ 2,
- eine arterielle Hypertonie und
- eine Hyperlipidämie.

Diabetes in der chinesischen Medizin

Der Diabetes mellitus wurde früher als „Erschöpfungs-Durst-Syndrom“ (Xiao-ke) bezeichnet. Heute findet sich die Bezeichnung „Harnzucker-Krankheit“ (Tang-niao-bing). Als Hauptverursacher gilt Hitze (trocken/feucht) im Körperinneren, die zu einer Qi- und Yin-Leere sowie dem Verlust von Körperflüssigkeiten (Jin-je) führt. Die chinesische Medizin sieht die Entstehung eines Diabetes mellitus als ein komplexes Zusammenwirken verschiedener Einflussfaktoren. Neben falscher Ernährung und unzureichender Bewegung spielen emotionale Ungleichgewichte und Disharmonien in den Funktionskreisen eine wesentliche Rolle. In der chinesischen Medizin werden der Diabetes Typ 1 und 2 nur sehr unscharf voneinander getrennt. Die Unterscheidung erfolgt vielmehr in die zeitlichen Phasen der Entstehung. Das anfängliche Latenz- oder Initialstadium wird charakterisiert durch eine Yin-Leere mit relativer Hitze. In der anschließenden Manifestationsphase tritt zu der Yin-Leere eine Qi-Leere. Das abschließende Spätstadium mit Folgeschäden wird von einer gleichzeitigen Yin- und Yang-Leere beherrscht.

Die Klassifikation des Diabetes mellitus nach der 3-Erwärmer-Einteilung orientiert sich an der klinischen **Symptomatik:** Polydipsie bei einer Disharmonie im Obe-

ren Erwärmer durch Hitze in der Lunge. Sie gilt als „leichte Form des Diabetes“. Durst und Heißhunger treten bei einer Störung im mittleren Erwärmer durch Magen-Hitze und Milz-Leere auf. Dies wird als „ernste Form des Diabetes“ angesehen. Die Disharmonie im unteren Erwärmer durch eine Nieren-Leere mit Polyurie als Leitsymptom wird als „gefährliches Stadium“ eingestuft.

Behandlungsprinzip Entsprechend dem vorliegenden Disharmoniemuster Qi nähren und stärken, Yin (Magen, Niere) auffüllen und Flüssigkeit vermehren, Trockenheit befeuchten oder Trockenheit ausleiten, Hitze (Lunge, Magen) klären und ausleiten, Essverhalten und Mahlzeitenrhythmus anpassen.

Diätetik Bei einer Lungen-, Magen- und Nieren-Yin-Leere sind neutrale und leicht kühlende Lebensmittel mit einem süßen oder salzigen Geschmack erforderlich. Mit dem süßen Geschmack ist hier die natürliche Süße in Form von komplexen Kohlenhydraten und Stärke, nicht die künstliche Süße in Form von Zuckerzusatz oder Süßigkeiten gemeint. Der süße Geschmack hat eine befeuchtende und Säfte spendende und damit Yin-nährende Wirkung. Heiße und warm-bittere sowie warm-scharfe Speisen und Getränke müssen gemieden werden. Bei anhaltendem Krankheitsverlauf mit vermehrten Anzeichen für eine Qi- und Yang-Leere müssen verstärkt Lebensmittel mit einer wärmenden Temperaturqualität berücksichtigt werden. **Praxistipp:** Getreide- und Vollkornprodukte bieten sich in ihren vielfältigen Zubereitungsformen als sehr wirksame Bestandteile der Speiseplangestaltung an. So kann ein Frischkornmüsli mit Haferflocken und Milch am Morgen wohl-schmeckend und wirkungsvoll das Magen- und Nieren-Yin nähren. Als Getränke eignen sich kühlende Obstsorten mit einem süßen und sauren Geschmack wie Apfel oder Birne. Als Saft nähren sie besonders das Yin, kühlen die Hitze und befeuchten Trockenheit. Im Stadium der Qi- und Yang-Leere werden die Getreide- und Vollkorngerichte als warme Breie, Aufläufe, Beilagen oder Kraftsuppen diätetisch eingesetzt. Wärmende Gewürze, Gemüse, Fleischsorten sowie Samen und Nüsse eignen sich hier als wirksame Ergänzung.

Tab. 1 Empfohlene Lebensmittel bei Leber-Qi-Stagnation und Milz-Qi-Leere. sü = süß, sr = sauer, sf = scharf, sz = salzig, bt = bitter.

	heiß	warm	neutral	kühl	kalt meiden!
Getreide			Dinkel (sü), Grünkern (sü, sr), Roggen (sü, bt)		
Hülsenfrüchte			grüne Bohnen (sü)	Mungobohne (sü)	
Gemüse/Salat		Fenchel (sü, sf), Lauch (sf, sü), Porree (sf, sü), Zwiebeln (sf, sü)	Möhren (sü), Süßkartoffel (sü)	Aubergine (sü), Gurke (sü), Mangold (sü), Sauerkraut (sr), Sellerie (sü, sf), Spinat (sü), Staudensellerie (sü)	Chicorée (bt), Löwenzahn (bt), Tomate (sü, sr)
Obst		Aprikose (sü, sr), Himbeeren (sü, sr), Kirsche (sü, sr), Pfirsich (sü, sr)	Ananas (sü, sr), Papaya (sü, bt), Pflaumen (sü, sr), Weintrauben (sü, sr), Zwetschgen (sü, sr)	Apfel (sü, sr), Brombeere (sü, sr), Erdbeere (sü, sr), Grapefruit (sr, bt), Honigmelone (sü), Johannisbeere (sü, sr), Mandarine (sü, sr), Orange (sü, sr), Sauerkirsche (sr), Stachelbeere (sü, sr), Zitrone (sr)	Kiwi (sü, sr), Rhabarber (sr)
Milchprodukte				Buttermilch (sü, sr), Quark (sü, sr), saure Sahne (sr)	Joghurt (sü, sr), Kefir (sr)
Öle/Fette				Olivenöl (sü), Sesamöl (sü)	
Fleisch			Schwein (sü, sz)	Ente (sü, sz), Kaninchen (sü)	
Fisch		Aal (sü), Hummer (sü, sz), Kabeljau (sz), Muscheln (sz), Shrimps (sz)	Austern (sü, sz), Barsch (sü, sz)		Krabben (sz)
Gewürze/Kräuter	Knoblauch (sf), Zimt (sü, sf)	Curcuma (bt, sf), Dill (sf), Essig (sr, bt), frischer Ingwer (sf), Petersilie (sf, bt, sz), Schnittlauch (sf), Sternanis (sü, sf)	Estragon (sü, sf), Melisse (sr), Safran (sf, sü, bt), Sauerampfer (sr)	Borretsch (bt, sü), Kerbel (bt, sü)	Sojasauce (sz)
Nüsse/Samen		Mohn (bt), Pinienkerne (sü), Pistazien (sü)	Haselnuss (sü), Sesam (sü), Sonnenblumenkerne (sü)		
Getränke	Glühwein (sf)	Ingwertee (sf), Kirschsafte (sü, sr), Traubensaft (sü)	Kamillentee (sü, bt)	Früchtetee (sü, sr), Pfefferminztee (sf), grüner und schwarzer Tee (sü, bt), Weizenbier (bt)	

Sonderdruck für private Zwecke des Autors

Sonderdruck für private Zwecke des Autors

Arterielle Hypertonie in der chinesischen Medizin

Die arterielle Hypertonie lässt sich gemäß den TCM-Syndrommustern in Fülle- und Leere-Muster unterscheiden.

Aufsteigendes Leber-Yang

Aufsteigendes Leber-Yang entsteht aus einer anhaltenden Stagnation des Leber-Qi durch emotionale Anspannungen und

Belastungen wie Ärger und Wut, Stress, physische Überlastung, unregelmäßiges und hektisches Essen. Die typische Zivilisationskost mit viel Fast Food, hoher Fettaufnahme, regelmäßigem Alkoholkonsum, heißen Speisen und Getränken sowie hitzefördernden Zubereitungsverfahren wie Frittieren verstärkt diese Disharmonie.

Symptome Reizbarkeit, Wutausbrüche, pulsierende Kopfschmerzen, Sehstörungen, trockene Augen, plötzlicher Schwindel, Tinnitus, Schlafstörungen mit unruhigen Träumen, hoher Blutdruck.

Behandlungsprinzip Leber-Yang absenken, Leber- und Nieren-Yin stärken, da diesem Krankheitsbild oftmals eine Leber- und Nieren-Yin-Leere zugrunde liegt.

Staudensellerie-Tomaten-Salat

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- 500 g Staudensellerie
- 150 g Tomaten
- 50 g Haselnüsse
- 6 frische Blätter Basilikum

Dressing:

- 6 EL Vollmilchjoghurt 3,5%
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz
- 1 Prise Zucker
- Weißer Pfeffer

Zubereitung:

Staudensellerie putzen, evtl. Fäden abziehen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Für die Sauce Joghurt mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren sowie mit den Gewürzen abschmecken. Vorbereitete Tomaten und Staudensellerie zur Sauce geben und vermischen. Ganze Haselnüsse fein hacken oder gemahlene Haselnüsse über die Frischkost streuen und den Salat mit Basilikumblättern garniert servieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik und Ernährungsmedizin:

Der Staudensellerie-Tomaten-Salat senkt aufsteigendes Leber-Yang ab, kühlt Hitze, vertreibt Wind und nährt Leber-Yin. Er enthält reichlich Antioxidanzien (beta-Carotin, Vitamin C und E), Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen) und sekundäre Pflanzenstoffe (ätherische Öle, Lycopin).

Diätetik Lebensmittel mit neutralem bis kühlem oder sogar kaltem Temperaturverhalten sowie saurem oder bitterem Geschmack senken aufsteigendes Leber-Yang. Heiße Speisen und Getränke sowie warm-scharfe Lebensmittel gilt es zu meiden. Kühlende küchentechnische Garver-



Abb. 3 Staudensellerie senkt das Leber-Yang ab.

fahren wie Einweichen, Einlegen in Wasser, Quellen oder Keimen, Kochen in viel Wasser sowie Rohkost eignen sich besonders gut. Als Getränke bieten sich Sauerkrautsaft (kühl-sauer), Buttermilch (kühl-sauer) und ab und zu ein Weizenbier (kühl-bitter) an. Die klassischen Frühjahrskräuter wie Löwenzahn (kalt-bitter), Sauerampfer (neutral-sauer), Kerbel und Borretsch (kühl-bitter) verfeinern nicht nur den Geschmack in Salaten, Suppen und Soßen, sondern sind auch noch therapeutisch nützlich. **Praxistipp:** Als besonders wirksam gilt Staudensellerie (Abb. 3), der das Leber-Yang stark absenkt. Dazu kann man ihn als frisch gepressten Saft mehrmals täglich schluckweise trinken. Alternativ bietet sich die Verwendung in Form eines aromatischen Staudensellerie-Tomaten-Salats (Rezept s. Kasten) an.

Leber-Blut- und -Yin-Leere

Leber-Blut- und -Yin-Leere resultieren aus einem geschwächten Nieren-Yin, das die Wurzel für das Leber-Yin bildet. Alle Ursachen, die zu einer Nieren-Schwäche führen, können in der Folge auch eine Leber-Blut- und -Yin-Leere nach sich ziehen. Bei einer Ernährung mit viel kalten Speisen (z.B. Rohkost) und Getränken wird die Milz geschwächt, sodass sie nicht mehr ausreichend Blut produzieren kann. In der Leber wird somit nicht mehr genug Blut gespeichert. Ein Übermaß Yang-för-

dernder Garmethoden wie Rösten, Grillen, Braten oder Frittieren und scharf-heiße Speisen schwächt das Yin.

Symptome Schwindel, Mattigkeit, Ohrgeräusche, verschwommenes Sehen, Schlafstörungen, trockene Augen, trockene, spröde Nägel, Stimmungsschwankungen, spärliche Menstruation, Muskelschwäche und -krämpfe, erhöhter Blutdruck. Die Zunge zeigt sich blass, der Puls ist dünn.

Behandlungsprinzip Milz und Magen stärken, Leber- und Nieren-Yin stützen und Blut nähren.

Diätetik Neutrale, leicht kühle oder leicht warme Lebensmittel mit saurem oder süßem Geschmack stärken das Leber-Blut und -Yin. Die Geschmacksrichtungen bitter-heiß und bitter-warm sowie scharf-heiß und scharf-warm wirken besonders austrocknend auf das Blut und sollten deshalb gemieden werden. Hierzu zählen vor allem Kaffee und Alkoholika. Eine differenzierte Lebensmittelauswahl zeigt (Tab. 2). **Praxistipp:** In der Küche fördern Zubereitungsformen wie Kochen mit viel Flüssigkeit, kurze Garzeiten und Salzbeigabe das Yin besonders. Amaranth nährt das Yin besonders gut und hat gleichzeitig einen hohen Gehalt an Eisen für die Blutbildung. Sesam nährt Yin und Blut gleichermaßen, stärkt die Leber und enthält neben anderen Mineralien viel Eisen. Eine schmackhafte Kombination aus Leber-Blut- und -Yin-nährenden Lebensmitteln in einer geeigneten Zubereitungsform bietet die Rote-Bete-Suppe mit Sauerkraut-Kartoffelplätzchen (Rezept Kasten S. 34).

Nieren-Yin-Leere

Nieren-Yin-Leere entsteht infolge einer konstitutionellen Schwäche, anhaltender physischer Überlastung, chronischer Krankheiten, Erschöpfung von Körperflüssigkeiten durch Fieber, unzureichender Nachtruhe oder ist altersbedingt. Sie führt zu einem allgemeinen Flüssigkeits- und Säftemangel sowie konsekutiv zu einer Verminderung des Leber-Yin.

Symptome Kraftlose Unruhe, Nachtschweiß, Schlafstörungen, trockener Mund, vermehrter Durst, wenig dunkler Urin, „5-heiße-Herzen“, Rücken- und Knieschmerzen, Schwindelanfälle, Tinnitus, erhöhter Blutdruck. Die Zunge ist rot,

Tab. 2 Empfohlene Lebensmittel bei Leber-Blut- und -Yin-Mangel. sü = süß, sr = sauer, sf = scharf, sz = salzig, bt = bitter.

	heiß meiden!	warm	neutral	kühl	kalt
Getreide			Dinkel (sü), Grünkern (sü, sr), Roggen (sü, bt)		
Hülsenfrüchte			grüne Bohnen (sü)	Mungobohne (sü)	
Gemüse/Salat		Fenchel (sü, sf), Lauch (sf, sü), Porree (sf, sr), Zwiebeln (sf, sü)	Möhren (sü), Süßkartoffel (sü)	Aubergine (sü), Gurke (sü), Mangold (sü), Sauerkraut (sr), Sellerie (sü, sf), Spinat (sü), Staudensellerie (sü)	Chicorée (bt), Löwenzahn (bt), Tomate (sü, sr)
Obst		Aprikose (sü, sr), Himbeeren (sü, sr), Kirsche (sü, sr), Pfirsich (sü, sr)	Ananas (sü, sr), Papaya (sü, bt), Pflaumen (sü, sr), Weintrauben (sü, sr), Zwetschgen (sü, sr)	Apfel (sü, sr), Brombeere (sü, sr), Erdbeere (sü, sr), Grapefruit (sr, bt), Honigmelone (sü), Johannisbeere (sü, sr), Mandarine (sü, sr), Orange (sü, sr), Sauerkirsche (sr), Stachelbeere (sü, sr), Zitrone (sr)	Kiwi (sü, sr), Rhabarber (sr)
Milchprodukte				Buttermilch (sü, sr), Quark (sü, sr), Saure Sahne (sr)	Joghurt (sü, sr), Kefir (sr)
Öle/Fette				Olivenöl (sü), Sesamöl (sü)	
Fleisch			Schwein (sü, sz)	Ente (sü, sz), Kaninchen (sü)	
Fisch		Aal (sü), Hummer (sü, sz), Kabeljau (sz), Muscheln (sz), Shrimps (sz)	Austern (sü, sz), Barsch (sü, sz)		Krabben (sz)
Gewürze/ Kräuter	Knoblauch (sf), Zimt (sü, sf)	Curcuma (bt, sf), Dill (sf), Essig (sr, bt), frischer Ingwer (sf), Petersilie (sf, bt, sz), Schnittlauch (sf), Sternanis (sü, sf)	Estragon (sü, sf), Melisse (sr), Safran (sf, sü, bt), Sauerampfer (sr)	Borretsch (bt, sü), Kerbel (bt, sü)	Sojasauce (sz)
Nüsse/Samen		Mohn (bt), Pinienkerne (sü), Pistazien (sü)	Haselnuss (sü), Sesam (sü), Sonnenblumenkerne (sü)		
Getränke	Glühwein (sf)	Ingwertee (sf), Kirschsäfte (sü, sr), Traubensaft (sü)	Kamillentee (sü, bt)	Früchtetee (sü, sr), Pfefferminztee (sf), grüner und schwarzer Tee (sü, bt), Weizenbier (bt)	

Sonderdruck für private Zwecke des Autors

Sonderdruck für private Zwecke des Autors

ohne Belag und trocken. Der Puls ist schnell und dünn.

Behandlungsprinzip Nieren-Yin nähren.

Diätetik Neutrale und kühle Lebensmittel mit einem süßen oder salzigen Geschmack sind geeignet, um das Nieren-Yin zu stärken. Gemieden werden müssen heiße sowie warm-bittere oder warm-scharfe Speisen und Getränke. Vor allem ein zu hoher Kaffeekonsum schädigt das Nieren-

Yin. **Praxistipp:** Seefische und Meeresfrüchte (Abb. 4) haben häufig ein kühles Temperaturverhalten und schmecken salzig. Sie eignen sich deshalb besonders zur diätetischen Behandlung des Nieren-Yin-Mangels und sollten 1–2-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Süßwasserfische wie Karpfen und Barsch stärken über die Milz ebenfalls die Niere.

Hyperlipidämie in der chinesischen Medizin

Die Hyperlipidämie basiert auf einer Milz-Qi-Leere und/oder einer Feuchtigkeitsansammlung. Bei diesem Krankheitsbild der „Mitte“ wird nicht genügend Nahrungs-Qi gebildet, weil eine chronische Über- und/oder Fehlernährung mit einem hohen Anteil von fetten und süßen Speisen sowie Getränken die Funktion von Milz und Ma-



Abb. 4 Seefische stärken das Nieren-Yin.

gen stören. Ein Übermaß an kalten Nahrungsmitteln wie Rohkost, Kuhmilchprodukte, Südfrüchte, Tiefkühlkost sowie unregelmäßige Nahrungsaufnahme und zu spätes Essen schwächen die Transformationsfunktion der Milz und führen zu einer Feuchtigkeitsansammlung.

Symptome Völlegefühl, Blähungen, postprandiales Spannungsgefühl des Abdomens, Verdauungsstörungen mit weichem, breiigem Stuhl, Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, erhöhte Blutfettwerte.

Behandlungsprinzip Milz-Qi stärken, Feuchtigkeit transformieren und ausleiten. Essverhalten und Mahlzeitenrhythmus anpassen.

Diätetik Zur Stärkung des Milz-Qi müssen neutrale und warme Lebensmittel mit einer süßen Geschmacksrichtung bevorzugt werden. Dabei kommt der regelmäßigen und nicht zu späten Nahrungsaufnahme eine besondere Bedeutung zu. Die Hauptmahlzeiten sollten morgens und mittags liegen. Rohkost und kalte Gerichte wirken am späten Nachmittag und Abend ungünstig. Ein oder 2 warme Mahlzeiten am Tag sind sehr nützlich. Der bittere Geschmack von Lebensmitteln muss regelmäßig in allen Mahlzeiten vorkommen, um angesammelte Feuchtigkeit umzuwandeln und auszuleiten. Gleichzeitig wirkt er absenkend und begünstigt dadurch die Verdauung. 🍀 **Praxistipp:**

Grundnahrungsmittel wie Reis, Getreide und Gemüse in einer nährstoffschonenden, gewärmten Zubereitungsform wie Garen, Dünsten, Blanchieren oder im Wok haben einen natürlichen Süßgeschmack, da diese Garmethoden die Geschmacksrichtung süß deutlich intensivieren. Gewürzreis mit Kardamom (Rezept 🍀 Kas-

ten) stärkt das Milz-Qi und fördert die Umwandlung von Feuchtigkeit. Dazu passen frische Salate mit vielen Bitterstoffen wie Rukola, Endivie, Chicorée, Artischocke, Endivie, Eisbergsalat, Feldsalat und Radicchio.

Gewürzreis mit Kardamom

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Langkornreis
- ½ Liter heiße Gemüsebrühe
- 50 g Butter
- 2 Kapseln Sternanis
- 1 große Zimtstange
- 4 EL Olivenöl
- 2 getrocknete Chilischoten
- 2 TL Fenchelsaat
- 2 TL Koriandersaat
- 5 Kardamomkapseln

Zubereitung:

Koriander- und Fenchelsaat, Chilischoten und Kardamomsamen in einem Mörser grob zerstoßen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gewürzmischung mit Zimtstange und Sternanis auf mittlerer Hitze kurz darin anrösten. Reis dazugeben und kurz mit anrösten. Heiße Gemüsebrühe zugeießen, alles aufkochen und anschließend bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20–25 min quellen lassen. Am Ende der Garzeit die Butter unter den Reis heben.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Der Gewürzreis mit Kardamom stärkt das Qi von Milz und Magen, vertreibt Kälte, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus und regt die Verdauung an.

Ernährungsmedizinische

Wirkung:

Als Beilage bietet der Gewürzreis mit Kardamom reichlich ätherische Öle, die den Appetit anregen und die Verdauungsorgane unterstützen.

Rote-Bete-Suppe mit Sauerkraut-Kartoffelplätzchen

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- 250 g Rote Bete
- 50 g Kartoffeln
- ½ l Gemüsebrühe
- Saft einer ½ Zitrone
- 50 g süße Sahne
- Meersalz
- 1 TL Sesamöl

Für die Sauerkraut-Kartoffelplätzchen:

- 100 g Kartoffeln
- 2 TL Butter
- 50 g Sauerkraut
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Sesamkörner
- Msp. Majoran
- Prise Meersalz

Zubereitung:

Rote Bete und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, mit der Gemüsebrühe, Sesamöl und dem Zitronensaft aufkochen und 20 min köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist.

Für die Plätzchen werden die Kartoffeln geschält, in dünne Scheiben geschnitten und mit Butter bestrichen. Bei 200 °C im Backofen ¼ Stunde goldgelb backen. Fein gehacktes Sauerkraut in Butter anschwitzen, saure Sahne, Majoran und Salz dazugeben. Diese Masse wird auf die Kartoffelscheiben verteilt, mit Sesamkörnern bestreut und noch einige Minuten bei 200 °C überbacken.

Suppe pürieren und mit Salz und Sahne abschmecken. Die fertige Suppe mit den Sauerkraut-Kartoffelplätzchen servieren.

Wirkung:

Die Rote-Bete-Suppe mit Sauerkraut-Kartoffelplätzchen stützt Milz und Magen, stärkt das Leber-Yin und nährt das Blut. Sie enthält viele Vitamine und neben anderen Mineralien vor allem Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Phytosterine).

Weiterführende Literatur

- [1] **Drees A.** Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin. München: Elsevier; 2006
- [2] **Engelhardt U, Hempfen CH.** Chinesische Diätetik. München: Elsevier; 2006
- [3] **Engelhardt U, Nögel R.** Rezepte der chinesischen Diätetik. München: Elsevier; 2009
- [4] **Flaws B, Wolfe L.** Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth; 1997
- [5] **Kastner J.** Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
- [6] **Kirchhoff S.** Chinesische Diätetik. In: Focks C, Hillenbrand N, Hrsg. Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. München: Elsevier; 2000
- [7] **Leggett D.** Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. 3rd ed. Totnes, England: Meridian Press; 1997
- [8] **Pitchford P.** Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, CA: North Atlantic Books; 1993
- [9] **Schneider K.** Kraftsuppen nach der chinesischen Heilkunde. Sulzberg: Joy; 2002
- [10] **Siedentopp U, Hecker HU.** Praxishandbuch Chinesische Diätetik. 2. Aufl. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2009
- [11] **Siedentopp U, Hecker HU.** Chinesische Diätetik – Lebensmittel, ihre Indikationen und Zuordnungen zu den Wandlungsphasen, Temperaturverhalten und Geschmacksrichtungen. 3. Aufl. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2006

Weiterführende Informationen

www.daegfa.de

Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. bietet verschiedene Einführungs- und Fortgeschrittenenurse in chinesischer Ernährungslehre und Diätetik an.

www.tcm.edu

Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin SMS führt Aus- und Fortbildungen, Spezial- und Kochkurse in chinesischer Diätetik durch.

www.akademie-gesundes-leben.de

Die Akademie Gesundes Leben bietet als anerkannte Ausbildungsstätte und unabhängige Stiftung im Bereich der Gesundheits- und Berufsbildung Seminare und Ausbildungen im Bereich chinesischer Ernährung und Diätetik an.

www.dr-siedentopp.de

Auf der Homepage finden sich alle Publikationen und Fachartikel des Autors zum Thema chinesische Ernährung und Diätetik.

**Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp**

Ahnatalstraße 5
34128 Kassel
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de

Dr. Uwe Siedentopp, Jg. 1955, ist Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur und Ernährungswissenschaftler. Er ist Dozent der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur mit dem Schwerpunkt chinesische Ernährung und Diätetik, verantwortlicher Leiter der Rubrik Diätetik der Deutschen Zeitschrift für Akupunktur und Dozent für Umwelt- und Ernährungsmedizin sowie chinesische Diätetik der Akademie Gesundes Leben an der Reformhaus-Fachakademie. Über 10 Jahre leitete er den ärztlichen Qualitätszirkel für Akupunktur und chinesische Medizin in Kassel. Er ist Autor mehrerer Bücher zur Ernährungsmedizin und chinesischen Diätetik und publiziert regelmäßig Artikel zu diesen Themen in Fachzeitschriften. Seit 1995 ist er in einer Einzelpraxis niedergelassen.

Anzeige

TERRA MUNDO

VITALPILZ - KAPSELN

Für Ihre Gesundheit – Eine ganzheitliche Unterstützung zur Erhaltung des Immunsystems

Reishi – Shiitake – Hericium – Maitake
Agaricus – Cordyceps – Coriolus – Polyporus – Coprinus – Auricularia

Immer mehr Menschen wünschen sich einen gesunden, ganzheitlichen und nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstil und übernehmen Eigenverantwortung für die aktive Erhaltung der Gesundheit, um den zunehmenden Anforderungen und Belastungen der heutigen Zeit und Umwelt gewachsen zu sein. Seit Jahrtausenden verwendet man in Asien Pilze zur ganzheitlichen Erhaltung der Gesundheit und zur Erhaltung des Gleichgewichtes für Körper, Geist und Seele.

Terra Mundo GmbH – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung
Limburger Straße 50, 61462 Königstein/Taunus
Telefon: 06174-201608-0, Telefax: 06174-201608-9
E-Mail: info@terra-mundo.de, Internet: www.terra-mundo.de

Erhältlich in Apotheken,
Reformhäusern oder Direktbezug!
Direkt bestellen unter
06174 - 201608-0