

Uwe Siedentopp,  
Hans-Ulrich Hecker

**Praxishandbuch  
Chinesische Diätetik**

*Siedentopp/Hecker GbR, Kassel 2004,  
293 Seiten, flexibles Taschenbuch, ISBN  
3-9808730-1-3, € 48,90*

**Inhalt**

Das Buch enthält: Grundlagen der Chinesischen Diätetik, Kurzportraits von 250 Lebensmitteln nach alphabetischer Ordnung, Diätetikempfehlungen entsprechend der wichtigsten ernährungsrelevanten Disharmoniemuster, Westliche Diagnosen, differenziert nach den wichtigsten ernährungsrelevanten TCM-Syndromen, Lebensmittelzuordnungen nach verschiedenen Such- und Qualitätskriterien, sowie Literaturangaben und einen Index.

Die Zuordnungen der Lebensmittel und ihre Bedeutung für bestimmte Störungen basieren auf den Grundlagen der chinesischen Arzneitherapie: Geschmacks- und Temperaturverhalten. Neu ist, dass die Lebensmittel ernäh-

rungsmedizinisch und nach orthomolekularen Bewertungsaspekten beurteilt werden.

**Lesbarkeit**

Mit Ausnahme der Grundlagen besteht das Buch aus Übersichtstabellen. Die Vierfarbigkeit gemäß dem Temperaturverhalten heiß, warm, neutral, kühl und kalt gibt einen schnellen Überblick.

**Innovation**

Ein Werk in dieser Kürze und Übersichtlichkeit existierte bislang nicht.

**Umsetzbarkeit**

Die klare Gliederung macht ein Nachschlagen einfach. Allerdings gibt das Werk keine klinischen Erfahrungen preis. Somit handelt es sich um ein Werk an den in der Ernährungstherapie und/oder in der chinesischen Arzneitherapie Fortgeschrittenen.

**Meine Meinung**

Ein erneutes Werk aus der Heckerschen Visdak-Küche: kurz, knapp, übersichtlich. Doch meine ich, dass das System hier etwas überzogen wurde. Bücher über Ernährungstherapie auf chinesi-

scher Basis gibt es noch nicht viele, das Wissen hierüber ist nicht weit verbreitet. Der Leser sieht, wie man Nahrungsmittel gemäß des Temperatur- und Geschmackverhaltens klassifizieren und systematisieren kann, doch dann stellt sich ihm folgende Frage: Nutzt es denn etwas? Immer? Sind Temperatur- und Geschmacksverhalten reliable Parameter, um die Wirkung eines Nahrungsmittels im Körper zu beurteilen? Wie wichtig ist die Ernährungstherapie bei unterschiedlichen Störungen? Welche Erfahrungen liegen vor? Siedentopp hat diese klinischen Erfahrungen. Einer Neuauflage wünsche ich, dass selbige mit eingebaut werden. Es soll ja ein Praxishandbuch sein.

**Kosten-Nutzen-Relation**

Der Preis ist angemessen.

**Inhalt: \*\*\*\***

**Lesbarkeit: \*\*\*\*\***

**Innovation: \*\*\*\*\***

**Umsetzbarkeit: \*\*\*\* (für Fortgeschrittene) \* (für Anfänger)**

**Kosten-Nutzen-Relation: \*\*\*\***

Thomas Ots