

# Adipositas, sekundäre Amenorrhö, rezidivierende Kopfschmerzen

UWE SIEDENTOPP

## Zusammenfassung

Bei einer Patientin mit ständig zunehmender Adipositas und chronischen Kopf- und Rückenschmerzen können trotz einer Vielzahl ungünstiger Rahmenbedingungen durch den gezielten Einsatz eines ernährungstherapeutischen Maßnahmenkataloges auf der Basis einer integrativen westlichen und chinesischen Diätetik in Kombination mit Moxibustion eine deutliche Gewichtsreduktion und eine teilweise Schmerzlinderung erzielt werden.

## Patient/Patientin

Frau G.H., 48 Jahre; Therapeutin im paramedizinischen Bereich; Erstkontakt: 20.11.2000

## Krankengeschichte/Untersuchung

Die Patientin leidet seit ca. 8 Jahren unter zunehmendem Körpergewicht, Kopfschmerzen und Migräneattacken, Rückenschmerzen und einer sekundären Amenorrhö. Hin und wieder treten juckende, trocken-schuppige Ekzeme in den Ellenbeugen, an den Handgelenken, im Bereich der Axillen und submamillär auf. Die Patientin arbeitet als Heilpraktikerin in eigener Praxis und fühlt sich durch die chronischen Schmerzzustände und das erhebliche Übergewicht in ihrer Arbeitskraft massiv beeinträchtigt. Homöopathische Selbstbehandlungen haben bislang keinerlei Verbesserung bewirkt. Ihr Hauptwunsch besteht in einer gezielten Ernährungstherapie sowie Schmerzlinderung auf der Basis der chinesischen Medizin.

## Bisherige Medikation

Ausschließlich homöopathische Einzelmittel in Selbstmedikation, gelegentlich Jodid-Tabletten.

## Untersuchungsbefund

Körpergröße 167 cm, Körpergewicht 90 kg, Body Mass Index (BMI) 32. Deutlich adipöser Gesamthabitus; muskuläre Verspannungen im gesamten Schulter-Nacken-Bereich sowie paravertebral, starke Druckschmerzhaftigkeit an den Akupunkturpunkten Gb 20 und Gb 21 beidseits, leichte Skoliose und Lendenlordose; die Haut im Ellenbeugen- und Handgelenksbereich erscheint trocken-schuppig, keine Rötung.

**Zunge:** Zungenkörper leicht geschwollen, Farbe blass, Oberfläche feucht, Zahneindrücke beidseits deutlich, Zungenvenen leicht gestaut

**Belag:** Dünn und weiß, am Zungengrund dick und weiß

**Eigenanamnese**

Als Kind durchgemachte Hepatitis, rezidivierende Blaseninfekte seit dem 17. Lebensjahr, neurodermitische Ekzeme seit der Kindheit bei allergischer Diathese (erhöhtes Gesamt-IgE), allergische Rhinokonjunktivitis seit ca. 20 Jahren bei bekannter Hausstaubmilbenallergie (symptomatisch nur in belasteten Räumen), Z.n. Splenektomie 1973 wegen Sphärozytose, Bandscheibenvorfall 1993 in der LWS, Eileiterschwangerschaft 1995, „eingeschränkte Nierenfunktion“ laut Nephrologischem Zentrum des Landes Niedersachsen in Hannover-Münden, Hypothyreose seit 1996 (kalter Knoten im Szintigramm).

**Weitere Symptome auf Befragung:**

- Häufig Schmerzen hinter den Augen (links > rechts)
- Oft postprandiale Übelkeit und Erbrechen ohne bestimmte Lebensmittelauslöser
- Wechselnde Stuhlkonsistenz mit Tendenz zu dünnen/breiigen Stühle
- Miktio o.B.
- Ein- und Durchschlafstörungen (besonders gegen 2.00 Uhr in der Nacht)
- Gehör, Geruch, Geschmack o.B.
- Zunehmender Haarausfall (in einer Haarmineralienanalyse waren erhöhte Aluminiumwerte aufgefallen)
- Zahnstatus: Seit der Kindheit schlechte Zähne und sehr oft in zahnärztlicher Behandlung, zahlreiche Goldfüllungen und andere dentale Ersatzstoff
- Mens: seit ca. mehreren Jahren sekundäre Amenorrhö, der Hormonstatus ist o.B.; früher verlängerter Zyklus mit prämenstruellem Syndrom und mehrfach Schmerzen während des Zyklus
- Bioklimatische Faktoren: Äußere Kälte und der Winter verschlechtern die Schmerzprobleme, Wärme und Aufenthalt in der Sonne (Sommerakademie Kurse auf Kreta) verbessern das Allgemeinbefinden und die Schmerzen, „halten aber auch das Gewicht in Grenzen“; nicht selten spürt die Patientin auch innere Kälte. Wind verhält sich indifferent auf die Symptomatik.

**Emotionale Selbstbeschreibung**

*„Durch mein extremes berufliches Engagement bin ich sehr gestresst und fühle mich oft der Verantwortung nicht gewachsen.“ „Ich grübele oft und habe Probleme mit der Abgrenzung gegenüber meiner Umwelt“.*

**Familienanamnese**

Schlaganfall, Aneurysma, Arthritis, Krebserkrankung und Alkoholismusprobleme kommen in der Familie vor.

**Sozialanamnese**

Die Patientin ist verheiratet und hat eine 15-jährige Tochter (Gestose während der Schwangerschaft), seit 8 Jahren besteht eine Beziehungskrise mit dem Ehemann, seitdem hat auch ihr Gewicht ständig zugenommen. Sie leitet hauptverantwortlich eine paramedizinische Fortbildungseinrichtung, gibt zahlreiche Fort- und Weiterbildungskurse auch an vielen Wochenenden. Durch extremes berufliches Engagement hat sie kaum Ruhe- und Erholungspausen und steht permanent unter Stress. Neben ihrem Beruf gibt es so gut wie kein Privatleben.

## Ernährungsmedizinische Anamnese

Die Patientin ernährt sich überwiegend nach einer streng vegetarischen Vollwertkost, meidet Fleisch, Wurst und Fisch. Hin und wieder richtet sie sich nach der Trennkost, die sie auch beim Erstkontakt seit 3 Wochen erneut praktiziert. In den früheren Jahren hat sie auch öfter Fastenkuren gemacht, um Gewicht zu verlieren. Sie liebt insbesondere indisches Essen wegen des scharfen Geschmacks. Ingwer bekommt ihr sehr gut; kalte Speisen mag sie nicht, weil dadurch erhebliche Magen-Darm-Probleme auftraten. Als Hauptgetränk nimmt sie ca. 1 l schwarzen Tee zu sich, ihr Durstgefühl ist eher gering. Alkoholische Getränke werden nur hin und wieder konsumiert. Die Patientin isst sehr unregelmäßig, frühstückt nie und hat auch zu den anderen Mahlzeiten „*eigentlich nie Zeit zum Essen*“. Eine weitergehende spezielle Ernährungsanamnese mittels 7-Tage-Ernährungsprotokoll lässt sich aus „*Zeitmangel und stressbedingt*“ nicht erheben.

## Labordiagnostik

Auf biochemische Analysen und Tests wird auf Wunsch der Patientin verzichtet, obwohl eine aktuelle Überprüfung des Schilddrüsenhormonstatus wegen der Gewichtszunahme sehr wünschenswert erscheint. Die Frage nach dem tatsächlichen Ausmaß der Hypothyreose muss somit offen bleiben. Auch die Überprüfung des Eisen- und Vitamin-B12-Versorgungszustandes bei Verdacht auf nutritive Mangelversorgung findet ebenso wenig statt.

## Diagnostische Überlegungen

Im Rahmen der früher durchgeführten schulmedizinischen Diagnostik wird bei allergischer Diathese eine Hausstaubmilben-Allergie festgestellt, die sich jedoch nur bei exogener Belastung in Form einer Rhinoconjunctivitis klinisch manifestiert. Ob weitere inhalative und/oder nutritive Allergenauslöser für das Auftreten der endogenen Ekzeme an den oberen Extremitäten und am Stamm verantwortlich sind, ist aus mangelndem Eigeninteresse der Patientin bisher nicht untersucht worden.

- Für die LWS-Schmerzen macht die Patientin den bekannten Bandscheibenprolaps zusammen mit ihrem Übergewicht verantwortlich. Die Schulter-Nacken-Schmerzen führe ich auf die starken Muskelverspannungen und übermäßige berufliche Belastungssituation zurück. Für die Kopfschmerzen und Migräne lassen sich keine organischen/neurologischen Ursachen feststellen. Ich halte die Anspannung, Überforderung und den permanenten Stress für die entscheidenden Trigger.
- Für die jahrelange **sekundäre Amenorrhö** gibt es aus Sicht des behandelnden Gynäkologen keinerlei Erklärung (Hormonstatus o.B.). Für mich sind der permanente Stress mit Überforderungssituation sowie der Partnerkonflikt durchaus wichtige Gründe hierfür.
- Die permanente **Zunahme des Körpergewichtes** lässt sich ernährungswissenschaftlich nicht erklären, zumal die Patientin sich ihrem Alter entsprechend deutlich unterkalorisch ernährt. Offen bleibt die Frage, inwieweit die bekannte Hypothyreose mit der „gelegentlichen“ Einnahme von Jodid-Tabletten wirklich ausreichend eingestellt und behandelt ist.
- Auftreten, Erscheinungsform und vor allem Lokalisation der endogenen **Ekzeme** sprechen für eine Störung in den Funktionskreisen Lunge-Dickdarm (Ellenbeugen, Handgelenk) sowie Magen-Milz (submamillär, axillär).

- Die unterschiedlich auftretenden **Kopf- und Rückenschmerzen** sowie die Migräne interpretiere ich entsprechend ihrer Lokalisation als Störungsmuster der drei *Yang*-Achsen *Tai Yang* (Dünndarm-Blase), *Shao Yang* (3E-Gb) und *Yang Ming* (Dickdarm-Magen).
- Das **chronische LWS-Syndrom mit Bandscheibenprolaps**, die „eingeschränkte Nierenfunktion“, der **schlechte Zahnstatus**, der vermehrte **Haarausfall** und die **Amenorrhö** weisen auf eine Nieren-*Qi*-Leere hin.
- Der **seitliche Migränekopfschmerz** unter Anspannung und Stress (physisch und psychisch) entspricht topographisch dem Verlauf des Gallenblasen-Meridians.
- Das **nächtliche Erwachen** gegen 2.00 Uhr spricht für eine Störung im Funktionskreis Leber.
- Das Abwehr-*Qi* zeigt einen gewissen Mangel (Hausstaubmilben-Allergie), das Blut-*Xue* ist in einem Leere-Zustand (blasse Zunge, trockene Haut), besonders das Leber-Blut (Amenorrhö), und vor allem manifestieren sich klinisch die pathogenen Faktoren Feuchtigkeit/Schleim (Adipositas, Zahneindrücke, Schilddrüsenknoten, Sphärozyten) sowie Kälte (kalte Jahreszeit verschlechtert, inneres Kältegefühl).
- Die Störungen des Funktionskreises Magen (Übelkeit, Erbrechen, unregelmäßiger Mahlzeitenrhythmus) und Milz (wechselnde Stuhlkonsistenz mit Neigung zu dünnen, breiigen Stühlen, feuchte Zungenoberfläche mit Zahneindrücken, Gewichtszunahme, Grübeln und Verarbeitungsprobleme im Alltag) ergänzen die chinesischen Syndrom-Muster.

## Diagnose westlich

Adipositas I, rezidivierende Kopfschmerzen, chronische Lumbalgie, sekundäre Amenorrhö, endogenes Ekzem

## Diagnose chinesisch

- Nieren-*Qi*-Leere
- Milz-*Qi*-Leere
- (Leber-)Blut-Leere
- pathogene Faktoren Feuchtigkeit/Schleim und Kälte.

## Therapieprinzip

Niere und Milz stärken, (Leber-)Blut nähren, Feuchtigkeit/Schleim transformieren und ebenso wie Kälte ausleiten.

## Methoden

Ernährungsmedizin, Laserakupunktur, Moxibustion, chinesische Diätetik

## Behandlungsverlauf

Die Patientin behandle ich mit einer **Kombination aus Moxibustion** (insgesamt 9-mal) **und Diätetik**. Sie erhält einen individuellen Kost- und Ernährungsplan, der sowohl westliche er-

nährungsmedizinische als auch chinesische Diätetikaspekte (Siedentopp 2002, 2004) sowie ausführliche Handlungs- und Zubereitungshinweise incl. Rezeptvorschläge (Siedentopp 2002) beinhaltet. Der Speiseplan wird schriftlich erstellt und mündlich mehrfach eingehend besprochen. Die Moxa-Behandlung wird in den ersten 5 Wochen 1-mal pro Woche durchgeführt. Mehr Zeit kann die Patientin für ihre Behandlung nicht einräumen.

Nach einer 2-monatigen Pause erscheint die Patientin zu 4 weiteren Moxa-Behandlungen 1-mal pro Woche. Über die Möglichkeit und Wirkung einer Nadelakupunktur wird die Patientin zusätzlich informiert. Da sie in ihrer Heilpraktikerschule selbst Kurse für Ohrakupunktur gibt, kennt sie die Hintergründe gut. Es besteht aber eine ausgeprägte Nadelphobie, so dass eine Behandlung mit Akupunkturnadeln für sie selbst völlig ausgeschlossen bleibt.

Während der 1. Moxa-Serie kommt sie einmal zum vereinbarten Termin mit einem akuten Torticollis in die Praxis. Der Leidensdruck ist so groß, dass sie einer Behandlung mit **Laserakupunktur** zustimmt. Sofort danach bessert sich subjektiv das Beschwerdebild um ca.  $\frac{2}{3}$ . In der folgenden Woche sind keine Restbeschwerden mehr vorhanden. Die Gewichtsentwicklung zeigt eine Abnahme um 7 kg in 6 Wochen. In den folgenden 2 Monaten (in dieser Zeit erfolgt keine Moxa-Behandlung) wird eine weitere Gewichtsreduktion von 2 kg registriert. Die Kopf- und Rückenschmerzen haben sich in der Häufigkeit und Intensität „erheblich“ verringert, treten aber immer noch auf. Ein Schmerztagebuch zur Objektivierung kann sie wegen der stressigen Alltagsbelastung nicht führen.

Nach Abschluss der 2. Moxa-Behandlungsserie nimmt die Patientin nochmals um 1,5 kg ab. Insgesamt reduziert sich das Körpergewicht im Behandlungszeitraum (Dezember 2000 bis Mai 2001) um 10,5 kg auf 79,5 kg.

**Laserakupunkturpunkte** (einmalige Behandlung): Dü 3, 3E 5, 3E 3, Gb 20, Gb 34 rechts; verwendet wird ein Softlaser (Seirin LaserPen) mit 10 mW für jeweils 20 sec pro Punkt.

**Moxibustionspunkte:** Ni 1, Ni 3, Ni 7, Mi 6, Mi 9, Ma 36, Bl 17, Bl 20/21, Bl 23, Bl 60 jeweils beidseits, sowie Ren 6 und Du 4; zur Anwendung kommt eine Moxa-Zigarre, die mit der Vogel-Pick-Technik zur Wärmebehandlung eingesetzt wird, bis an den jeweiligen Punkten ein deutliches subjektives Wärmegefühl einsetzt und eine lokale Rötung erkennbar wird. Die verwendeten Punkte eignen sich besonders, um Niere und Milz zu stärken sowie *Yin* und Blut zu nähren. Feuchtigkeit und Schleim werden direkt über Mi 9 und Ren 6, indirekt über Mi 6, Ma 36, Bl 20/21 besser transformiert und ausgeleitet. Die Moxabehandlung an allen Punkten wird von Frau G.H. jedes Mal als sehr angenehm und wohltuend empfunden.

### Individueller Ernährungsplan für Frau G.H.

Folgende Lebensmittel sollen möglichst gemieden bzw. reduziert werden:

- Alle (eis)gekühlten Lebensmittel und Getränke (Kühlschrank, Eiswürfel), Obst- und Fruchtsäfte, Fruchtee, Pfefferminztee, grüner und schwarzer Tee verstärken den pathogenen Faktor Kälte
- Lebensmittel mit einem hohen Fettanteil und einem Übermaß an Süßem schwächen das Milz-*Qi* und vermehren Feuchtigkeit und Schleim.
- Rohkost, Salate und Südfrüchte möglichst nur in kleineren Portionen und mit warmen bzw. neutralen Speisen und Getränken gemeinsam verzehren.
- Kuhmilch und Milchprodukte (Quark, Joghurt, Buttermilch, Frisch- und Schnittkäse) gilt es in Menge und Häufigkeit zu reduzieren, fettarme und magere Sorten zu bevorzugen.

### **Folgende Lebensmittel und Getränke sind besonders empfehlenswert und sollen bevorzugt werden.**

Die Auswahl erfolgt nach den Lebensmittelkriterien Temperaturverhalten, Geschmacksrichtung, Funktionskreisbezug und Wirktenenz:

- **Getreide:** Reis, Mais, Hirse, Hafer, Weizen, Roggen, Quinoa, Gerste, Buchweizen, Dinkel, Grünkern. Die Getreidesorten sollten in wärmender Form (gekocht, gebacken, gemahlen) verzehrt werden. Beim Brotverzehr bieten sich Sorten mit hoch ausgemahlene Mehltypen an (dunkles Mehl), möglichst keine reinen „Körnerbrote“. Das Brot sollte nicht zu frisch (= feucht) sein, evtl. toasten. Knäckebrot ist geeignet
- **Gemüse:** Lauch, Fenchel, Kürbis, Kohlrabi, Zwiebeln, Rüben, Möhren, Frühlingzwiebeln, Rettich, Knoblauch, Kartoffeln, Rote Bete, Staudensellerie. Die Gemüsesorten werden blanchiert, gedünstet oder gekocht. Besonders geeignet sind Gemüse-Eintopfgerichte, Gemüseaufläufe oder Kraftsuppen auf der Basis von Getreide und Gemüse. Rezeptempfehlung zur Harmonisierung des Leber-Qi-Flusses und Absenken des Leber-Yang: 250 g Staudensellerie in kleine Stücke schneiden, kurz aufkochen und dann den Saft auspressen; davon 2-mal täglich eine Tassen trinken
- **Hülsenfrüchte:** Schwarze und gelbe Sojabohnen, Mungbohnen, dicke Bohnen, Erbsen, Linsen, Stangenbohnen. Hülsenfrüchte eignen sich besonders gut zur Transformierung und Ausleitung von Feuchtigkeit und Schleim
- **Nüsse/Samen:** Walnüsse, Kürbiskerne, Erdnüsse, Mandeln, Sesam, Sonnenblumenkerne, Pistazien, Esskastanien (Maronen), Pinienkerne. Durch kurzfristiges Anrösten in einer Pfanne ohne Fett kann die stärkende und wärmende Wirkung der Nüsse und Samen noch verstärkt werden
- **Früchte/Obst:** Datteln, Korinthen/Rosinen, Feigen, Weintrauben, Pflirsich, Pflaumen, Himbeeren, Kirschen, Ananas. Getrocknete Früchte sind besser geeignet als frische Früchte. Kalte Sorten wie Banane oder kühles Obst wie Apfel und Birne werden durch eine geeignete Zubereitungsart (gerieben, geschnitten, Kompott, Mus) besser verträglich. Auch die Zugabe von wärmenden Gewürzen wie Zimt ist geeignet
- **Gewürze/Kräuter:** Ingwer, Anis, Sternanis, Zimt, Koriander, Nelken, Muskat, Kardamom, Thymian, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Kümmel, Curcuma, Safran, Essig
- **Fette/Öle:** Butter, Sojaöl, Erdnussöl, Walnussöl, Olivenöl, süße Sahne; auch wenn der Fettverzehr deutlich einzuschränken ist, müssen für die Aufnahme essentieller Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine bestimmte Sorten aufgenommen werden. Tierische und pflanzliche Fette sollten in einer Relation von  $\frac{2}{3}$  zu  $\frac{1}{3}$  vertreten sein. Zahlreiche Fertigprodukte der Lebensmittelindustrie enthalten Fette in versteckter Form in hohen Mengen! Dies gilt auch für Süßwaren
- **Käse:** Weich- und Handkäsesorten (Harzer, Mainzer, Münsterländer, Schimmelkäse) sowie Ziegen- und Schafskäse mit einer Fettgehaltsstufe unter 30 % i.Tr. haben ein günstiges Wirkungsprofil

- **Fleisch/Fisch:** Das Fleisch von Säugetieren und Geflügel zeigt ein warmes, ausgewogenes Temperaturverhalten und einen süßen Geschmack. Es wärmt das *Yang Qi* nachhaltig. Fische stärken das Milz- und Nieren-*Qi*, sie sollten bevorzugt gekocht oder gedünstet verzehrt werden. Zu empfehlen sind: Schaf- und Ziegenfleisch, Huhn, Pute, Hirsch, Wildschwein, Rindfleisch, Barsch, Hering, Makrele, Sardinen, Languste, Kabeljau, Muscheln und Shrimps. Die bisher praktizierte fleisch- und fischlose Kostform muss als ein wesentlicher ursächlicher Faktor für das gesamte Beschwerdebild eingestuft werden. Eine Integration der genannten Sorten in den Essenplan (2-mal pro Woche) wird zur Verbesserung enorm beitragen!
- **Genussmittel/Getränke:** Als Grundgetränk empfiehlt sich der regelmäßige Genuss von heißem, abgekochtem Wasser, dem hin und wieder frischer Ingwer zugegeben werden sollte. Orangenblüten- und Jasminblütentee, Kümmel-, Anis-, Fencheltee, Trauben- und Kirschsafte (Zimmertemperatur!), Kokosmilch, Cappuccino und Espresso

**Allgemeine Ernährungsempfehlungen:** Essen Sie regelmäßig 3–4 Mahlzeiten am Tag, insbesondere ein gutes und ausreichendes Frühstück stärkt Sie für den Tag. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und Ruhe, gestalten Sie Ihre Portionen nicht zu groß und nehmen Sie die letzte Mahlzeit am Abend möglichst nicht nach 19.00 Uhr ein.

## Ergebnis

Durch die kombinierte Behandlung mit Moxibustion, Ernährungsmedizin und chinesischer Diätetik konnte der permanente Gewichtsanstieg gestoppt und eine deutliche Reduktion des Körpergewichtes erreicht werden. Die chronischen Schmerzen im Lumbalbereich haben sich ebenfalls verbessert, bestehen aber weiterhin. Die rezidivierenden Kopfschmerzen und Migräneattacken haben sich durch die Behandlung nur wenig beeinflussen lassen.

## Diskussion

Die Wärmetherapie mit Moxa hat insbesondere auf den pathogenen Faktor Kälte positiv gewirkt. Die gezielte individuelle Ernährungstherapie konnte in relativ kurzer Zeit eine wesentliche Gewichtsreduktion durch Stärkung von Magen und Milz sowie Transformation von Feuchtigkeit und Schleim herbeiführen. Stabilität und Langzeiterfolg hängen aber entscheidend von einer Vielzahl anderer äußerer Einflussfaktoren ab: berufliches Engagement, familiäre und private Gegebenheiten, ideologische Einstellungen (strenge Vegetarierin). Die Blut-Leere ist eine gute Indikation für eine zusätzliche phytotherapeutische Behandlung. Das hiermit verbundene zeitliche und technische Handling ist jedoch für Frau G.H. keine Diskussion wert. Während der gesamten Behandlungszeit habe ich die Patientin auch immer wieder auf notwendige Maßnahmen (insbesondere Abklärung der Hypothyreose) und Veränderungen hingewiesen, die für ihren Gesundheitsprozess dringend erforderlich sind. Leider konnte sie sich nicht darauf einlassen. Insgesamt handelt es sich hier um die Behandlung einer Patientin, die sich meinen Ratschlägen nur teilweise öffnete. Weitere Therapieerfolge wurden dadurch erheblich eingeschränkt bzw. gar nicht möglich.

## Schlussfolgerung

Ernährungs- und Essstörungen mit konsekutiven Gewichtsproblemen wie Adipositas lassen sich durch eine individuelle Ernährungstherapie auf der Basis der westlichen und chinesischen Diätetik wirksam behandeln. Diese ernährungsmedizinische Kombination aus modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und traditionellen Erfahrungswerten hat sich durch eigene Arbeit in vielen Jahren sehr bewährt. Der Erfolg hängt aber nicht nur von den gezielten Interventionsmaßnahmen und Empfehlungen des Therapeuten, sondern auch wesentlich vom Willen, von der Einsatzbereitschaft und den Möglichkeiten der Umsetzung im Alltag des Patienten ab. Ergänzende Therapieformen aus der chinesischen Medizin wie Moxibustion können die Wirksamkeit gegebenenfalls nachhaltig unterstützen.

## Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Frankfurt/Main, Umschau/Braus 2000
- Engelhardt U, Hempen C-H: Chinesische Diätetik. Urban & Fischer, München 2002
- Fahrnow I, Fahrnow J: Fünf Elemente Ernährung. Gräfe & Unzer, München 1999
- Flaws B, Wolfe L: Das Yin und Yang der Ernährung. O.W. Barth, München 1997
- Kastner J: Propädeutik der chinesischen Diätetik. Hippokrates, Stuttgart 2003
- Kirchhoff S: Chinesische Diätetik. In: Focks C, Hillenbrand N (Hrsg.): Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. Urban & Fischer, München 2003
- Leggett D: Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics, Totnes Devon England. Meridian Press 1997
- Pitchford P: Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. North Atlantic Books, Berkeley, California 1993
- Schmiedel V, Leitzmann K, Lützner H: Ernährungsmedizin in der Naturheilkunde. Urban & Fischer, München 2003
- Schneider K: Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Joy, Sulzberg 2001
- Siedentopp U, Hecker HU: Chinesische Diätetik – Lebensmittel, ihre Indikationen und Zuordnungen zu den Wandlungsphasen, Temperaturverhalten und Geschmacksrichtungen, Drehscheibe. Siedentopp & Hecker, GbR Kassel 2002
- Siedentopp U, Hecker HU: Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Siedentopp & Hecker, GbR Kassel 2004
- Siedentopp U: Kulinarische Reise durch den Jahreskreis – Wandlungsphasen Erde und Metall, DZA 3 (2002) 211–218
- Siedentopp U: Kulinarische Reise durch den Jahreskreis – Wandlungsphase Wasser, DZA 4 (2002) 285–292
- Temelie B, Trebuth B: Das Fünf Elemente Kochbuch. Joy, Sulzberg 1998