

Vortrag Ernährung als Medizin von 4.4.06 - Zusammenfassung

Traditionelle Chinesische Medizin und die Ernährungslehre nach den 5 Wandlungsphasen

Die Traditionelle Chinesische Medizin verwendet Nahrungsmittel als Heilmittel, entweder allein oder in Zusammenhang mit der Beigabe von Kräutern. Der Vortrag erklärt zunächst kurz die Grundbegriffe der Traditionellen Chinesischen Medizin wie Qi, Yin und Yang und die 5 Wandlungsphasen (5 Elemente), stellt die Erklärungsmodelle für das Entstehen von Krankheiten aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin vor und führt in die Grundlagen der Ernährungslehre nach den 5 Elementen ein.

Welche Möglichkeiten des Einsatzes bestimmter Nahrungsmittel im Sinne der Ernährungslehre nach den 5 Elementen – auch Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen – sind gegeben? Der Vortrag gibt Empfehlungen bei der Wahl der Nahrungsmittel und verschiedene Basisrezepte zur Vorbeugung bzw. Mit-Behandlung häufiger Krankheiten in westlichen Gesellschaften wie z.B. Rheuma, allergische Erkrankungen, Asthma, Tinnitus, Glaukom, Makuladegeneration, Arthrose, Rheuma, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Migräne / Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc.

Ein wichtiger Grundbegriff in der Chinesischen Medizin ist das Qi, die grundlegende "Lebensenergie". Damit das Qi gestärkt wird, ist es wichtig, bestimmte Dinge zu essen, und andere lieber nicht Qi - schwächende Nahrungsmittel sind: Denaturierte Nahrungsmittel, Fertignahrung, Fertigsoßen, Konserven, Lightprodukte, Tiefkühlkost, Mikrowelle, Süßstoff, Margarine, konventionelles Speiseöl, Wurst, Weißmehlprodukte, Weißbrot, Brötchen, Pizzateig, Nudeln, Fabrikzucker, Süßigkeiten, Kuchen, Speiseeis, Schokolade usw. Milchprodukte: alle Sauermilchprodukte, Milch, Käse. Rohkost: Gemüse, Tomaten, Gurken, Sprossen von Hülsenfrüchten, Südfrüchte, rohes Obst, rohes Getreide wie Müsli, Weizengras. Getränke: Fruchtsäfte, eisgekühlte Getränke, kühlende Kräutertees, Limonade, Colage Getränke.

Fehler im Ernährungsstil: zu wenig, zu viel, zu oft, zu schwer, zu hastig, zu unregelmäßig, zu spät abends, zu kalt, zu wenig gekaut, zu süß, zu fett, zu unbedenklich, eisgekühlte Getränke und Speisen, kalte Getränke während den Mahlzeiten, sauer-kalte Speisen, Früchte und Getränke, tgl. häufige Brotmahlzeiten, Rohkost- und Obstmahlzeiten, zu üppige Fleischmahlzeiten am Abend.

Bekömmlich: Für die meisten Menschen sind gekochte Speisen wesentlich bekömmlicher als rohes Gemüse, Obst und Getreide. Für die Morgenmahlzeit eignen sich warme Speisen, wie z.B. Suppen, reine Gemüsegerichte, pikante Getreidegerichte mit Gemüse, Gemüse mit Hülsenfrüchten oder Getreidebrei mit Kompott. Frisch gekochte Speisen sind in der Regel hochwertiger und bekömmlicher als aufgewärmte Speisen (gilt besonders für Gemüse).

Im ganzen Korn gekochte Getreide sind nahrhaft, aber nicht unbedingt für jedermann bekömmlich. Milchprodukte wie Käse, Quark, Sahne und Joghurt schwächen aus Sicht der Chinesischen Ernährungslehre die Verdauung. Hülsenfrüchte werden durch frischen Ingwer und Meeresalgen bekömmlicher. Hülsenfrüchte immer einweichen, das Einweichwasser wegschütten und den Schaum beim kochen entfernen Brühen aus Fleisch und Knochen sind Stärkungsmittel, Geschnetzeltes oder gehacktes Fleisch ist wesentlich bekömmlicher. Kontrolliert biologisch angebaute und schonend verarbeitete Pflanzenkost sowie Fleisch und andere Produkte von Tieren aus artgerechter Haltung verwenden.

Eisgekühlte Getränke und Speisen kühlen den Verdauungstrakt ab und erschweren die Verwertung der Nahrung. Süßigkeiten, Kuchen und Fruchtsäfte schwächen die Verdauung und begünstigen Übergewicht. Obst ist in der Regel schwer verdaulich, weil es meist unreif geerntet wird. Aromatische und scharfe Gewürze sowie getrocknete und frische Küchenkräuter fördern

die Verdauungsaktivität, erhöhen die Bekömmlichkeit von Speisen und stärken die Abwehrkraft. Verdauungsfördernd sind Teezubereitungen aus zerstoßenem Kümmel, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Sternanis, Getreidekaffee mit Kardamom. Ein freundlich eingerichteter Essplatz, ein schön gedeckter Tisch und eine lockere, entspannte Atmosphäre sind genauso wichtig wie das Essen selbst.

Ein wichtiges Grundkonzept in der Ernährungslehre nach den 5 Elementen ist die Stärkung des Elementes Erde, und hierbei insbesondere des Yin-Organes Milz. Die Milz wird durch folgende Nahrungsmittel gestärkt und gewärmt: Hirse, Mais, Polenta, Süßreis, Fenchel, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Kohl, Karotten, hochwertige Öle, Hülsenfrüchte, Nüsse, Süßholzte, Getreidekaffee, heißes Wasser, Orangenblütentee, Eier.

Erwünschte Zutaten in diesem Zusammenhang sind:

Ingwer, Gewürze wie Chili, Cayennepfeffer, Koriander, Kardamon, Curcuma, Sojasoße (Tamari, Soju)

Vollkornmehl, Stevia, Ahornsirup, Agavendicksaft

Steinsalz, Meersalz, kaltgepresste Öle, guter nichtpasteurisierter Essig.

Unerwünschte Zutaten in diesem Zusammenhang sind:

Auszugsmehl/Weißmehl, Fertige Gewürzmischungen, Halbfertig- / Fertigprodukte, Fertigsoßen / Soßenbinder, raffiniertes Zucker, raffiniertes Salz.

Das so genannte Kochen im Kreis ist eine weitere Grundlage der Ernährung nach den 5 Elementen und ist im folgenden beschrieben. Beginn/Ende: egal im welchen Element man beginnt und endet Wichtig ist im Kreis der Elemente zu kochen, kein Element auszulassen. Das garantiert, dass alle Zutaten in der Speise vorkommen und die Mahlzeiten bekömmlicher sind. Zwar nicht wissenschaftlich Bewiesen - einfach ausprobieren.

Das Kochen läuft ab wie folgt: die Lebensmittel werden in den Topf im Fütterungszyklus Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser ... zugegeben. Das Element, in welchem man aufhört, hat die sofortige, stärkste Wirkung. Das darauf folgende Element wird langfristig gestärkt. In einem Element können mehrere Zutaten zugegeben werden; nach jeder Zutat mehrmals umrühren. Nicht erlaubt ist es, ein Element zu überspringen. Einmal zurück, ist erlaubt.

Besonderheit: heißes Wasser ist im Feuerelement, kaltes im Wasserelement, rohe Zwiebel (scharf) im Metall, gedünstete (süß) im Erdelement. Schreiben sie am Anfang ihre Rezepte nach den 5-Elementen um. Tipps zum Kochen im Kreis: häufig Ingwer verwenden - starke verdauungsfördernde Eigenschaften. Benutzen sie nach Möglichkeit frische Kräuter - getrocknete wirken immer stärker und intensiver. Nichtpasteurisierter Essig hat eine besondere verdauungsfördernde enzymatische Wirkung. Essig nicht mitkochen, damit die Wirkung nicht verloren geht. Algen müssen unbedingt vor dem Kochen eingeweicht werden.

Hirse wäscht man mit heißem Wasser, um die Bitterstoffe auszuwaschen. Hirse, Gerste, Süßreis gehören dem Erdelement. Sie werden mit heißem Wasser gewaschen. Alle anderen Getreide sind im Holz- oder Wasserelement. Waschen sie sie mit kaltem Wasser. Getreide muss immer eingeweicht werden, um die Bekömmlichkeit zu steigern. Hülsenfrüchte – Wasser – werden mit kaltem Wasser gewaschen und über Nacht eingeweicht. Einweichwasser bitte wegschütten. Immer mit Stück einem Stück Ingwer kochen – dies steigert die Bekömmlichkeit. Der Schaum, der beim Kochen von Fleischbrühen und Hülsenfrüchten entsteht, sollte immer abgeschöpft werden: er verursacht feuchte Hitze im Körper (verschleimt). Beim Braten zuerst die Pfanne erhitzen (Feuer), dann das Fett (Erde) zugeben. Je mehr Wasser sie der Speise zufügen, um so yinniger (kälter) wird sie. Je mehr Hitze sie beim Kochen verwenden (braten, grillen) um so yangiger (heißer) wird die Speise. Je öfter sie den Zyklus wiederholen, um so energetischer wirkt es (mindestens einmal). Verwenden sie kleine Mengen. Der Hauptanteil soll aus dem Erdelement kommen. Je länger etwas kocht, um so heißer wird es. Lang gekochte Speise wirkt

erwärmend.

Weitere Tipps zur Ernährung: Kaufen sie das Fleisch nach Möglichkeit beim Biofleischer - keine Antibiotika (anti gegen, bio - Leben) und Hormone. Reduzieren sie Milchprodukte - schwer verdaulich, belasten die Mitte, verschleimen. Essen sie mehr Vollkorngetreide – es enthält alle notwendigen Stoffe und kann den Kalziumbedarf problemlos abdecken. Das Kalzium ist leichter aufzuspalten, als das tierische (Milchprodukte).

Meiden sie das Essen aus der Mikrowelle. Essen sie lieber Frischkost, anstatt tiefgekühlte Lebensmittel.

Im folgenden einige Rezepte des Zentrums für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin

Reissuppe (Congee)

sehr bekömmliches, leichtes, wassertreibendes Gericht, das nach nichts schmeckt

M Reis

W mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:10 (100g Reis auf 1 l Wasser) aufkochen und bei kleinster Flamme ca. 4 Stunden ziehen lassen

so können sie auch anderes Getreide zubereiten

mit gedünstetem Obst, Nüssen, Karob, Zimt usw. essen

Das Gericht ist nahrhaft, baut Qi auf, harmonisiert und stärkt den mittleren Erwärmer

Glasnudelsuppe mit Algen und Rind

Zutaten:

H Petersilie

F Wacholderbeere

E Rind

E Erdnussöl

E Morcheln

E Karotten

M weißer Pfeffer

W Meersalz

W Algen

W Sojasoße

Glasnudeln

Zubereitung:

Morcheln in warmen Wasser ca. 20 Minuten einweichen, Glasnudeln in warmen Wasser 20 min. einweichen. Algen 20 Minuten einweichen.

Rind in Streifen schneiden und in Erdnussöl anbraten, dann kochendes Wasser aufgießen und 20 Minuten kochen lassen. Karotten und Wacholderbeere hinzugeben. Mit dem Pfeffer und Meersalz würzen. Wenn die Karotten bissfest sind die eingeweichten Algen klein schneiden und hinzugeben, mit Sojasoße abschmecken. Die eingeweichten Glasnudeln und Petersilie hinzufügen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Grünkernbratlinge

Zutaten:

100g Grünkern (H) grob gemahlen, 2 EL Weizenkeime (H), Rosenpaprika (F), 50 g gemahlene Walnuskerne (E), 2 EL Semmelbrösel (E), 2 Eier (E), 1 TL Basilikum (f/F, g/M), 2 EL Hefeflocken (H), 125 g Gouda (M), 1 TL Sojasoße (W)

2 TL flüssigen Honig (E), 2 MS Pfeffer (M)

1 TL Brühpaste (W)

Zubereitung:

W im 1/4 l kalten Wasser; Brühpaste
H Grünkern einweichen; 2 Min. kochen und ca. 20 Min. quellen lassen
H Weizenkeime
F Rosenpaprika
E Walnusskerne, Semmelbrösel, Eier
M Gouda
W Sojasoße
H Hefeflocken
F Basilikum
E Honig
M Pfeffer

Die Zutaten der Reihenfolge nach vermischen und mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und in der Pfanne in ein wenig Fett braten

Ingwer - Tee

Als Start in den Tag und als vorbeugende Maßnahme, ist der Ingwertee für die meisten Leute geeignet. Er sollte Früh auf nüchternen Magen getrunken werden.

Zwei Möglichkeiten der Zubereitung:

1. 3-4 dünn geschnittene frische Ingwerscheiben (nicht geschält) mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. 3-15 g in Scheiben geschnittenen frischen Ingwer etwa 10 Minuten in ca. 1/2 l Wasser kochen lassen. Wenn besonders viel Wärme zugeführt werden soll, kann man bis zu 30 g Ingwer benutzen.

Misosuppe

Zutaten:

Möhren (E), Sellerie (E), Porree (M), Öl (E), Wasser (W), Salz (W), Miso (W), Hefeflocken (H)

Zubereitung:

F Topf erhitzen

E Öl, Möhren-, Selleriestreifen

M Porree

W Wasser, Salz

H Hefeflocken - nicht mehr kochen

W 1 EL Miso auflösen

Buchinfo

Barbara Temelie: "Ernährung nach den 5 Elementen"

Rüdiger Dahlke: "Woran erkrankt die Welt?"

Udo Pollmer: "Vorsicht Geschmack"

Karola Schneider: "Kraftsuppen"

Quellen

Barbara Temelie

Das Fünf Elemente Kochbuch

Udo Pollmer

Vorsicht Geschmack

Prost Mahlzeit

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer

Weitere Infos: Dr. med. A. Kürten, Leitender Arzt des Zentrums für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin Große Hamburger Str. 5-11 in D-10115 Berlin

Tel: 030 23 11 25 27, Fax 030 23 11 22 02

<http://WWW.TCM24.DE>

a.kuerten@alexius.de