

君
臣
佐
使

WÄRMEN
LEBENSMIT

Garnele
Lauch
Walnüs
Zimt

Stärkung für Körper und Geist

Bei der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle. Sie soll vor Krankheiten schützen und Energie schenken. Experten und Leserinnen berichten von ihren Erfahrungen



Prof. Henry Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM) und Leiter der Schule für chinesische Medizin in Heidelberg | Ursula Peer, Detox-Expertin mit Schwerpunkt TCM aus Wien | Peter Asch, TCM-Koch aus Frasdorf bei Rosenheim

WARME UND KALTE SPEISEN

KÜHLENDE LEBENSMITTEL

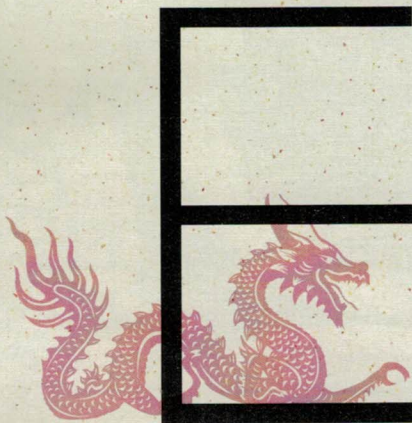
Melone
Gurke
Zitrusfrüchte
Joghurt
Huhn
Minze

NEUTRALE LEBENSMITTEL

Weißkohl
Kartoffeln
Reis
Nudeln
Hirse
Lachs



Lebensmittel
wirken ganz
verschieden
auf den Körper



Ein Gurkensalat mit Geißblättern: Dieses Gericht überzeugte den bayerischen Koch Peter Asch vor einigen Jahren von der Wirkung der TCM-Küche. „Ich lebte für mehrere Monate in China und mein dortiger Lehrmeister Prof. Peng Mingquan riet mir zu einem Experiment: Ich sollte abends Gurkensalat essen, dann würde ich nachts frieren. Wenn ich hingegen Hühnerbrühe mit Zimtbaumrinde löffelte, würde ich im Schlaf schwitzen, so die Vorhersage. Denn bestimmte Lebensmittel haben laut der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin einen bestimmten Einfluss auf den Körper“, erzählt der 52-Jährige. „Und die Prophezeiung hat sich bewahrheitet.“

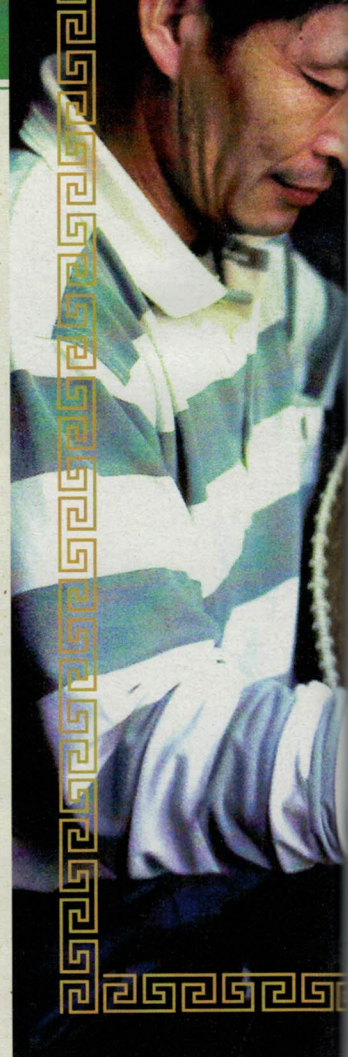
Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, ist

eine jahrtausendealte Heilkunst aus China, die das innere Gleichgewicht wiederherstellen soll. Dazu gehören Akupunktur, Arzneimittel, meditative Entspannungsübungen, Massage und Ernährung. Sie spielt bei der TCM eine wesentliche Rolle. So unterscheidet die Lehre zwischen „wärmenden“, „kühlenden“ und „neutralen“ Lebensmitteln.

Der Experte Prof. Henry Johannes Greten aus Heidelberg rät dazu, sich zu fragen, welche Nahrungsmittel für einen persönlich gerade gut passen. „Wer ein wenig herumprobiert, seine Bedürfnisse und seine Reaktionen auf das Essen beobachtet, gelangt ganz leicht zu einem besseren und gesünderen Leben. Denn die TCM ist eine hervorragende Präventivmedizin“, so der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM).

Auswirkungen auf Körper

Laut der fernöstlichen Lehre bringen negative Emotionen wie Wut und Stress, aber auch externe Einflüsse wie Kälte, Hitze und Zugluft unser inneres Gleichgewicht durcheinander und blockieren den natürlichen Energiefluss, das sogenannte „Qi“. Die Folge: körperliche Beschwerden, die langfristig zu ernsten Krankheiten führen können. „Eine ausgewogene, individuell abgestimmte Ernährung beugt vor und bringt den Organismus wieder ins Lot“,



sagt Henry Johannes Greten. Der Experte und Professor an der Internationalen Studien- und Berufsakademie (ISBA) führt das darauf zurück, dass die Traditionelle Chinesische Medizin den Körper in seiner Gesamtheit betrachtet, allen voran das vegetative Nervensystem. Es steuert den ganzen Körper und seine Funktionen wie eine Software. So beeinflusst es unter anderem auch die Muskeln, die bei übermäßigem Stress mit einer fühlbaren Verspan-

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

BEWUSST EINKAUFEN

Nehmen Sie sich Zeit beim Aussuchen der Lebensmittel und achten Sie auf Qualität und Nachhaltigkeit.

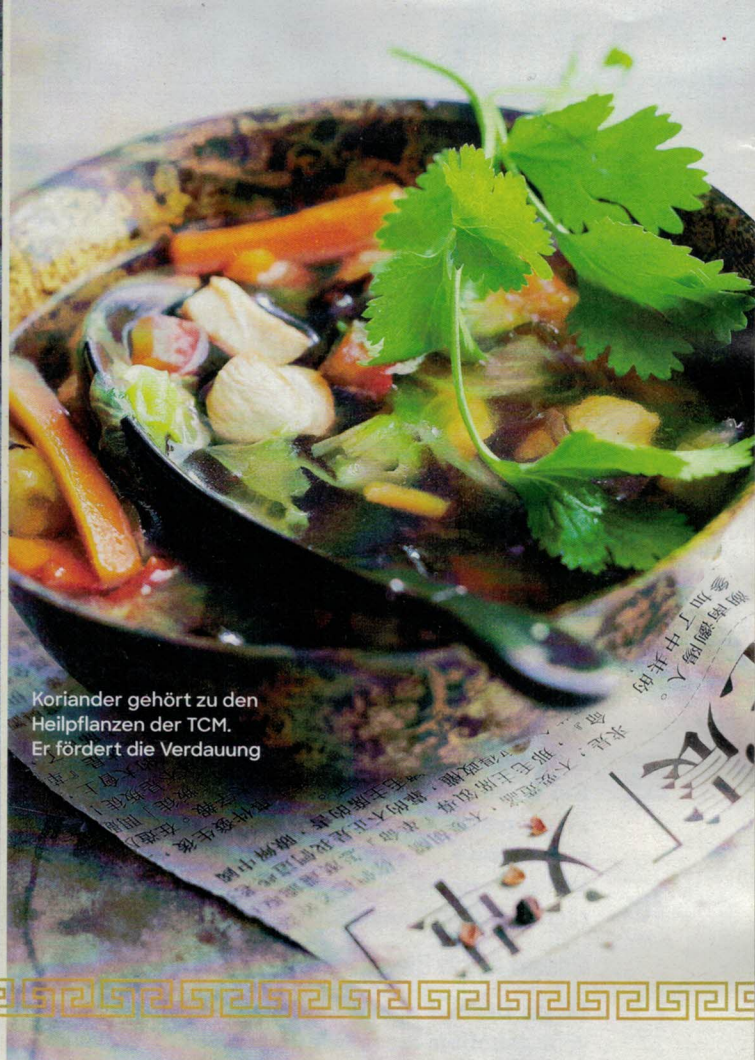
AUSGEWOGEN ESSEN

Ein ideales Essen nach der TCM-Philosophie enthält alle Geschmacksrichtungen (süß, sauer, scharf, bitter, salzig) und drei bis fünf Farben, damit wir viele sekundäre Pflanzenstoffe zu uns nehmen. Sie regen die körpereigenen Selbstheilungskräfte an.

WARM FRÜHSTÜCKEN

Morgens am besten leicht Verdauliches (z. B. warmer Getreidebrei) essen. Das heizt die Verdauung an. Wer auf Obst nicht verzichten mag, wärmt es kurz in der Pfanne mit Pflanzenöl und einer Scheibe Ingwer an. Das macht es bekömmlicher. Rohkost und kalte Getränke morgens besser meiden, sie sind schwer verdaulich und kühlen den Magen. Von Kaffee wird wegen der Röststoffe ebenfalls abgeraten.

Viele frische Kräuter sorgen nicht nur für einen guten, würzigen Geschmack, sondern haben auch positive Effekte auf die Gesundheit



Koriander gehört zu den Heilpflanzen der TCM. Er fördert die Verdauung

nung reagieren und so als Warnsignal beispielsweise Rückenschmerzen auslösen können.

Anke Mouni Meyer aus Hamburg hat die Traditionelle Chinesische Medizin geholfen. Die Köchin und Ernährungsberaterin bekam bereits mit 24 Jahren Rheuma. „Erst nachdem ich mein Essen nach TCM umgestellt hatte, bekam ich die Entzündung in den Griff“, erinnert sich die heute 59-Jährige. Sie begann damit, überwiegend warme, gekochte Speisen zu



„Nach TCM zu essen hat gegen mein Rheuma geholfen“

Anke Mouni Meyer (59) stellte mit Mitte 20 krankheitsbedingt ihre Ernährung um

verzehren mit möglichst saisonalen Zutaten. „Und ich habe gerade anfangs vieles konsequent weggelassen wie Zucker, Alkohol und Kaffee“, erzählt Anke Mouni Meyer. Heute isst sie überwiegend Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Seitan, Gemüse, Nüsse und vollwertige Getreidesorten wie Quinoa, Hirse, Reis und Buchweizen. Die rheumatischen Schmerzen wurden weniger. „Ich konnte mich schon bald wieder besser bewegen und meine Lebensqualität steigern.“ Um auch anderen Menschen mit Gelenksbeschwerden zu helfen, schrieb die Ham-

burgerin einen Ratgeber über ihre Erfahrungen („Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht“, Trias Verlag, 19,99 Euro) und bietet Koch-Workshops an.

Morgens warm essen

Laut der chinesischen Ernährungslehre unterliegt alles Leben – u. a. Herzschlag, Atmung, Verdauung – einem ständigen Wandel. Dieser Bio-Rhythmus bestimmt auch, zu welchen Tageszeiten unsere Organe besser funktionieren oder eine Ruhephase haben. So ist der Magen morgens zwischen →

TYPGERECHT KOCHEN

Fragen Sie sich vor jeder Mahlzeit: Was brauche ich gerade? Wie fühle ich mich? So können Sie passende Lebensmittel aussuchen.

ACHTSAM SEIN

Langsam essen, gründlich kauen (mind. 20 Mal) und mit allen Sinnen genießen.

→ 7 und 9 Uhr am aktivsten. Danach arbeitet die Milz von etwa 9 bis 11 Uhr auf Hochtouren und kurbelt den Stoffwechsel an.

Den Körper kann man auf natürliche Art bei seiner Arbeit unterstützen, wenn man zwischen 7 und 10.30 Uhr frühstückt. Von kalten Smoothies oder nur einem Kaffee als Frühstück rät die TCM-Ernährungs-Expertin Ursula Peer aus Österreich dringend ab. „Das schwächt das Verdauungssystem und belastet den Magen. Viel besser sind warme Gerichte, etwa ein Getreidebrei oder eine Suppe.“ Ein weiterer Tipp der Expertin: „Wer nach dem Zähneputzen eine Tasse frisch gekochtes Wasser trinkt, unterstützt die tägliche Entgiftung.“

Essen nach Elementen

Birgit Bernad aus Wien hat es sehr geholfen, die fernöstlichen Ess-Lehren zu befolgen. „Ich hatte schon immer einen empfindlichen Magen und neige zu Gastritis. Wirklich besser wurden meine Beschwerden erst durch eine TCM-orientierte Ernährung“, erzählt die 59-Jährige. Morgens trinkt sie nun auf nüchternen Magen erst einmal ein großes Glas warmes Wasser. „Außerdem habe ich mir angewöhnt, Suppen aus Gemüse oder Huhn oder Rind vorzubereiten. Davon steht immer etwas im



Eine perfekte Mahlzeit vereint laut TCM alle fünf Geschmacksrichtungen: sauer, bitter, süß, scharf und salzig



„Durch TCM isst man intuitiver und viel gesünder“

Peter Asch (52), TCM-Koch und Buchautor

Kühlschrank, damit ich bei Hunger schnell eine vollwertige Mahlzeit habe“, sagt Birgit Bernad. Der Wienerin ist es auch wichtig, nach den fünf Elementen zu essen. Diese sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie entsprechen bestimmten Organen und sind fünf verschie-

denen Geschmacksrichtungen zugeordnet:

- Holz (Leber und Gallenblase): saurer Geschmack, z. B. Essig, Petersilie, Orange, grünes Gemüse, saure Sahne, Apfel
- Feuer (Herz und Dünndarm): bitterer Geschmack, z. B. Rucola, Grapefruit, Schafskäse, Artischocke, Quitte, Pampelmuse, Chicorée
- Erde (Milz und Magen): süßer Geschmack, z. B. Eigelb, Mais, Kürbis, Hafer, Nüsse, Zimt, Soja- und Rapsöl, Vanille, Kürbis, Kartoffel, Karotte, Butter
- Metall (Lunge und Dickdarm): scharfer Geschmack, z. B. Pfeffer, Kresse, Chili, Ingwer, Knoblauch, Curry, Muskat, Lorbeer, Kreuzkümmel, Kardamom
- Wasser (Niere und Blase): salziger Geschmack, z. B.

DIE GRUNDSÄTZE VON TCM

Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bildet der Mensch eine Einheit von Geist, Körper und Seele, durch die das Energiepotenzial Qi fließt. Das Qi wiederum wird durch die Balance von Yin und Yang aufrechterhalten. Ziel der fernöstlichen Lehre ist es, die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sowie das Qi und Yin und Yang, die zusammen ein komplexes System bilden, in konstanter Harmonie zu halten.

➔ MEHR INFOS

Seriöse TCM-Experten und weitere Tipps zu Ernährung finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin: www.dgtcm.de

君
臣
佐
使

Fisch, Meeresfrüchte, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Mineral- und Quellwasser, Salz, Oliven.

Eine Ernährung nach den fünf Elementen soll Körper und Geist in Balance halten. Die regulierende Kraft der Erde bei Stress wird etwa durch die süße Geschmacksrichtung gefördert. „Wer in einer Mahlzeit alle fünf Geschmacksrichtungen vereint, führt seinem Körper Harmonie zu“, sagt der Koch Peter Asch. Eine ideale Mahlzeit besteht daher z. B. aus Petersilie, Artischocken, Kartoffeln, Knoblauch und Fisch. Wichtig ist, die Elemente nach folgender Reihenfolge zuzubereiten: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – nur dann gleicht das Essen der Energieversorgung unserer Organe.

Achtsam einkaufen

Laut TCM lassen sich Gerichte zudem individuell anpassen, weil jedes Nahrungsmittel eine eigene Energie besitzt. „Ich kann einen Grießbrei mit wärmendem Zimt oder kühlender Melone anrichten. Entscheidend ist, für welchen Typ die Mahlzeit gedacht ist: für jemanden, der zum Frösteln neigt und eher schwer in die Gänge kommt, oder für jemanden mit einem hitzigen, unruhigen Gemüt?“, so der Autor („Die heilsame Kraft der Wärme“, GU, 19,99 Euro).

Auch wenn die TCM keine wissenschaftlich belegte Ernährungsform ist, so steht die fernöstliche Lehre doch für eine abwechslungsreiche und gesunde Küche. Eine, die dazu motiviert, sich wieder bewusster mit saisonalen und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln zu befassen. Der Koch Peter Asch ist jedenfalls überzeugt: „Durch TCM isst man intuitiver, hat mehr Energie und fühlt sich ausgeglichener. Egal ob in China oder in Deutschland.“

Maike Mauer

Fotos: Getty Images/Lisovskaya/Ryan Pyle/Brett Stevens/Sonja Rachbauer, StockFood/Bernard Radvane, Barbara Bonisoli, privat (3); Illustrationen: Shutterstock.com



Goldener Morgen

Das Gewürz Kurkuma kann durch seinen Farbstoff Curcumin Entzündungen hemmen und den Cholesterin-Spiegel senken. Mit einer warmen „Goldenen Milch“ starten Sie gut in den Tag

SIE BRAUCHEN

1 TL frisch geriebenen Ingwer
je 1 Messerspitze Zimt und Kardamom
1-2 TL Kurkuma-Pulver
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
2 TL Honig
500 ml Kuh- oder Pflanzenmilch (Saja-, Hafer- oder Nussmilch)

UND SO GEHT'S

1 | Alle Zutaten in eine Pfanne geben und gut erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2 | Die „Goldene Milch“ nach Belieben mit einem Milchaufschäumer oder Stabmixer aufschlagen. Heiß servieren und genießen!



Pfeffer hilft dem Darm, Kurkuma aufzunehmen. Wer mag, fügt noch etwas Leinöl oder Kokosfett hinzu

Bitte den Arzt fragen bei

- Problemen mit Leber und Galle
- der Einnahme blutverdünnender Medikamente