Angela Drees: Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin

Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München 2005

Informationsmaterial aus dem Buch zur Aushändigung an Ihre Patienten!
Zum Ausdrucken wählen Sie bitte im Menü Drucken "aktuelle Seite".

Seite im pdf-Dokument	Seite im Buch	Klicken Sie bitte auf die Überschrift und Sie gelangen auf die entsprechende Buchseite!
		5.3 Diätetik
1	112	Zuordnung der Nahrungsmittel nach Geschmack
2	113	Zuordnung der Getreide zu Temperaturverhalten, Geschmack
3	114	Zusammensetzung einer Mahlzeit
4–7	115–117	Zubereitung der Nahrung
7	118	Mahlzeiten
8–9	119–120	Getränke
		5.6 Qigong
10–11	131	Körperhaltungen
12–13	133	Stille Übungen
14–19	135–140	Selbstmassage
20–25	141–146	Bewegte Übungen
		6.1 Milz-Qi-Mangel
26–28	160–162	Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-Qi
29–31	163–165	Rezepte zur Stärkung des Milz-Qi
		6.2 Milz-Yang-Mangel
32–34	174–176	Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-Yang
35–38	177–180	Rezepte zur Stärkung des Milz-Yang
		6.3 Nieren-Yang-Mangel und Milz-Yang-Mangel
39–41	190–192	Nahrungsmittel zur Stärkung des Nieren-Yang und Milz-Yang
42–45	193–196	Rezepte zur Stärkung des Nieren-Yang und Milz-Yang
		6.4 Leber greift die Milz an, Leber-Qi-Stagnation mit Milz-Qi-Mangel
46–48	205–207	Leber-Qi-Stagnation lösen, Milz-Qi stärken
49–50	208–209	Rezepte zur Lösung von Leber-Qi-Stagnation und Stärkung von Milz-Qi
		6.5 Leber greift den Magen an, Leber-Qi-Stagnation mit Schleim-Feuer im Magen
51–54	219–222	Nahrungsmittel, die eine Leber-Qi-Stagnation lösen, die Leber harmonisieren, Schleim beseitigen und Magen-Hitze kühlen
54–57	222–225	Rezepte zur Lösung von Leber-Qi-Stagnation, Harmonisierung der Leber, Beseitigung von Schleim und Kühlung von Hitze
		6.6 Magen-Yin-Mangel mit Milz-Qi-Mangel
58–61	234–237	Nahrungsmittel, die das Magen-Yin nähren und das Milz-Qi tonisieren
61–64	237–240	Rezepte zur Nährung des Magen-Yin und Tonisierung des Milz-Qi
		6.7 Herz-Qi oder -Yang-Mangel mit Milz-Qi-Mangel
65–68	248–251	Nahrungsmittel, die das Herz-Qi und -Yang sowie das Milz-Qi stärken
		6.9 Feuchte-Hitze in Milz und Magen
69–71	263–265	Empfohlene Nahrungsmittel bei Feuchte-Hitze in Milz und Magen
72–74	266–268	Rezepte bei Feuchte-Hitze in Milz und Magen
		7.3.1 Qi-Stagnation in der Schwangerschaft
75	277	Rezept bei Qi-Stagnation
		7.3.2 Milz-Qi-, Milz-Yang-Mangel und Nieren-Yang-Mangel in der Schwangerschaft
76–78	281–283	Rezept bei Milz-Qi-, Milz-Yang-Mangel und Nieren-Yang-Mangel
		7.3.3 Blut- und/oder Yin-Mangel in der Schwangerschaft
79	286	Rezept bei Blut- und/oder Yin-Mangel
		8.4 Diätetik bei übergewichtigen Kindern
80–81	300–301	Nahrungsempfehlungen für übergewichtige Kinder
		8.6.1 Milz-Qi-Mangel bei jüngeren Kindern (1-4 Jahre)
82	307	Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-Qi im Säuglingsalter
83	308	Nahrungsmittel zur Tonisierung des Milz-Qi und zur Ausleitung von Feuchtigkeit bei Kindern
84–85	309–310	Rezepte für das erste Lebensjahr
		8.6.2 Milz-Qi-Mangel bei älteren Kindern (über 4 Jahre)
86	314	Nahrungsmittel zur Tonisierung des Milz-Qi, Mobilisierung des Leber-Qi (für Kinder über 4 Jahre)
87–88	315–316	Rezepte für Kinder über 4 Jahre
		8.6.4 Latenter pathogener Faktor
89	325	Rezept bei latentem pathogenem Faktor bei Kindern

Tabelle 5.1 Beispiel der Zuordnung der Nahrungsmittel nach Geschmack.

Geschmack	Beispiele für die Zuordnung der Nahrungsmittel
Sauer	• Zitrone • saure Früchte • milchsauer vergorene Milchprodukte wie Joghurt • saure Kräuter wie Sauerampfer
Bitter	• Kaffee, Tee • bittere Salate wie Chicoree • Artischocke • bittere Kräuter wie Wermut, Löwenzahn
Süß	• süße Früchte • Rote Bete, Karotten • Getreide • süße Kräuter wie Ginseng
Scharf	• Radieschen • Rettich • Sellerie • scharfe Gewürze wie Ingwer, Chili, Pfeffer, Knoblauch
Salzig	• Salz • Meeresfische • Ente • Algen

Bezug zu den Leitbahnen und Wandlungsphasen

Bereits im „Klassiker des gelben Kaisers“ ist die Wirkung bestimmter Nahrungsmittel und Kräuter auf bestimmte Leitbahnen und innere Organe beschrieben worden. Der Wandlungsphasen-Bezug ergibt sich meist, jedoch nicht immer aus den Geschmacksrichtungen.

Diese Zuordnung der Nahrungsmittel zu den Wandlungsphasen und Leitbahnen ergibt sich aus Form, Farbe, Konsistenz und Hydrationsgrad. Die wichtigste Zuordnunge ist das thermische Verhalten und die Geschmacksqualität.

Beispiele in der nachfolgenden Tabelle: Zuordnung der Getreide zu Temperaturverhalten, Geschmack, Leitbahn, Wirkung (Lorenzen, Noll 1996).

	Temperatur	Geschmack	Leitbahn	Wirkung
Dinkel	warm	süß	Mi	tonisiert Milz-*Qi* und reguliert Nässe-Kälte
Weizen	kühl	süß	Mi, He, Ni	tonisiert Herz und Niere, reguliert Hitze
Gerste	kühl	süß, salzig	Mi, Ma	tonisiert Blut und *Yin*, reguliert Nässe-Hitze
Hafer	warm	süß	Ni, Mi	reguliert Blut und *Qi*, fördert *Qi*-Zirkulation
Hirse	neutral	süß, salzig	Ni, Mi, Ma	tonisiert Nieren-*Qi*, reguliert Mittleren Erwärmer
Reis	neutral	süß	Mi, Ma	tonisiert Blut und *Qi*, reguliert Mittleren Erwärmer
Mais	neutral	süß	Ni, Di, Ma	tonisiert Blut und *Qi*, reguliert Flüssigkeiten
Roggen	neutral	bitter, süß	Gb, Le, Mi	

5.3.3 Regionale Unterschiede und klimatische Faktoren

Pflanzen sind durch ihre individuellen Charakteristika an bestimmte klimatische Gegebenheiten und äußere Bedingungen angepasst. Saftige, saure Obstsorten können in heißen Klima-Zonen der Erde die Säfte im menschlichen Organismus erhalten und stützen. Die feuchtigkeitsbildende und kühlende Wirkung von Melonen, Tropen- und Zitrusfrüchten ist für die Menschen in diesen Ländern mit starker äußerer Hitzeeinwirkung sinnvoll. In unseren Breitengraden sind Menschen jedoch mehr auf die tonisierenden und erwärmenden Eigenschaften von Nahrungsmitteln angewiesen. Beispiel: Weißkohl, ein Wintergemüse, stützt den Mittleren Erwärmer, so dass sich im Organismus bei feucht-kalter Witterung weniger Feuchtigkeit ansammelt.

Durch den Import von Nahrungsmitteln aus der ganzen Welt werden immer weniger Nahrungsmittel aus unserer Region verzehrt. Der spezifische Nutzen von regionalen Nahrungsmitteln wird dadurch wenig genutzt.

Weizen wurde ursprünglich im alten Ägypten angebaut und kam dann nach Südeuropa. Bis vor 50 Jahren wurde noch wesentlich mehr Roggen, Dinkel und Hafer in Mittel- und Nordeuropa verzehrt. Weizen hat eine leicht befeuchtende und leicht

kühlende Wirkung, die besonders bei *Yin*-Mangel und Mangel-Feuer nützlich ist. Durch das Abschälen der äußeren Schicht des Weizenkorns wird der *Yin*-Aspekt verstärkt, so dass geschälter Weizen Hitze kühlt und leicht befeuchtend wirkt.

Durch moderne Ernährungstrends kommt es vermehrt zu Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim, die in der Folge Übergewicht begünstigen.

5.3.4 Zusammensetzung einer Mahlzeit

Geschmack

In einer Mahlzeit sollten alle Geschmacksrichtungen enthalten sein, so dass ein harmonisches Gleichgewicht aller Wandlungsphasen unterstützt wird. Durch die Einseitigkeit, Dominanz und Vorliebe für einen bestimmten Geschmack wird eine Unausgewogenheit geschaffen, die zu vermehrter Nahrungsaufnahme führen kann. Beispiel: Nach einem Sonntagsbraten mit vorwiegend salzigem Geschmack, Salzkartoffeln und salzigem Dosengemüse entsteht eine Sättigung, jedoch tritt nach kurzer Zeit ein starkes Verlangen nach süßen Nahrungsmitteln auf.

Eine Ausgewogenheit aller Geschmacksrichtungen mit scharfen, bitteren, süßen, salzigen und sauren Komponenten führt zu einer besseren Bekömmlichkeit und geringerer Nahrungsaufnahme.

Yin und *Yang*

Bei der Zusammensetzung der Nahrung ist ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen *Yin* und *Yang* ebenfalls wichtig. Ein Nahrungsmittel mit einer „*Yang*-isierenden“ Wirkung kann durch die kühlenden befeuchtenden „*Yin*-isierenden“ Effekte weiterer Zutaten ausgeglichen werden. Beispiel: Die Nahrungsmittelkombination von gegrilltem Fleisch mit Chilisauce, geröstetem Brot, Knoblauch-Kräuterbutter und Rotwein ist in der Gesamtwirkung warm-heiß und austrocknend, so dass das Ungleichgewicht bei einem Menschen mit Hitze-Symptomatik noch verstärkt wird. In dieser Kombination kommt es zum Überwiegen der trockenen hitzigen *Yang*- Energie. Bei Leber-*Qi*-Stagnation mit Feuer im Magen ist diese Zusammenstellung ebenfalls zu heiß und trocken.

In traditionellen Koch- und Zubereitungsformen sind dagegen viele sinnvolle Kombinationen in einer Mahlzeit zu finden. Feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel werden in ihrer Wirkung durch trocken-warme Kräuter und Gewürze ausgeglichen.

Beispiele:

- Ein schwerer Braten wird traditionell häufig mit Gewürzen wie Lorbeer, Gewürznelken, Wacholder und Pfeffer zubereitet. Besonders im Winter finden diese sehr erwärmenden Gewürze Anwendung.
- Ein energetisch eher kalter Milchreis wird durch die Zugabe von Zimt etwas bekömmlicher und wärmer. Das Nieren-*Yang* wird durch Zimt unterstützt.
- Suppen und Eintöpfe werden mit Liebstöckel gewürzt. Liebstöckel hat einen Blut- und *Qi* tonisierenden Effekt, so dass es sich hervorragend als Blut-Tonikum nach Geburten, schweren Krankheiten und zur Behandlung von Anämie eignet.
- Auch lang gekochte Hühnerbrühe ist ein bekanntes Tonikum in der Chinesischen Diätetik. Durch die Zugabe von entsprechenden Gewürzen und Kräutern wird die Blut und *Qi* tonisierende Wirkung noch verstärkt.

Proportionale Zusammensetzung der Nahrung

Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte sollten den größten Anteil der Ernährung ausmachen. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sind lediglich als Beilage gedacht. Der Anteil an Getreide sollte 35–60 %, der Anteil an Gemüse 20–25 % , Hülsenfrüchte sollten 5–15 %, Früchte 5–15 % und tierische Produkte 0–10 % betragen (Pitchford 2002).

5.3.5 Zubereitung der Nahrung

Jedes Nahrungsmittel besitzt von Natur aus eine bestimmte Temperatur (thermisches Verhalten). Durch unterschiedliche Zubereitungsformen wird der Nahrung *Yang*- oder *Yin*-Energie zugeführt, so dass sich das Temperaturverhalten ändert. Die erhitzenden und erwärmenden Maßnahmen stärken die *Yang*-Energie der Nahrungsmittel. Durch abkühlende Methoden wird die *Yin*-Energie gestärkt. Die eigene Energetik der Mahlzeit beeinflusst die Funktionen aller Organe sowie das *Yin* und *Yang* des gesamten Organismus. Die Zubereitung der Nahrung spielt für die Assimilation der Nahrung und die Funktion des Mittleren Erwärmers eine entscheidende Rolle. Jeder Vorgang der Zerkleinerung, Erwärmung und des Kochens ist als eine Vorverdauung zu werten.

Je roher ein Nahrungsmittel, umso mehr wird das Milz- und Magen-*Qi* beansprucht (Fortbildung, Diätetik in der TCM, Magel 2001; August-Brodde-Schule; Engelhardt, Hempen 1997).

Erhitzende Zubereitung

Grillen: Durch Strahlungshitze des Feuers werden Fleischstücke und Fisch über offenem Feuer gegart. Durch das Grillen wird die *Yang*-Energie des Feuers auf die Nahrungsmittel übertragen. Bei Fleisch, Fisch und auch Gemüse kommt es zu einer stark erhitzenden Wirkung. Durch die Länge des Grillens und zusätzlich verwendete Gewürze wird dieser Effekt noch verstärkt. Da bei dieser Methode Nahrung erhitzt und getrocknet wird, eignet sie sich z. B. nicht bei einem Feuer im Magen, ist jedoch günstig für einen Milz-*Yang*-Mangel.
Frittieren: Beim Frittieren werden Nahrungsmittel in heißes Öl eingetaucht. Da hier wesentlich höhere Temperaturen vorherrschen als beim Kochen in Wasser, wird auch mehr Hitze zugeführt. Frittiertes ist schwer verdaulich und sollte bei Leber-*Qi*-Stagnation nicht gegessen werden.
Braten: Beim Braten mit wenig oder viel Fett wird von außen *Yang*-Energie zugeführt.
Kochen mit Alkohol: Durch die erwärmende Wirkung des Alkohols wird die „*Yang*-isierende“ Wirkung des Kochens noch verstärkt. Alkohol hat eine kurzfristige, dynamisierende, Qi-Stagnation auflösende Wirkung. Das Kochen mit Alkohol hat einen stark erwärmenden Einfluss auf den Mittleren Erwärmer.

Wärmende Zubereitung

Dampfgaren: Beim Dampfgaren wird die Nahrung in heißem Wasserdampf gegart, ohne dass sie mit Flüssigkeit in Berührung kommt. Da Wasserdampf sehr viel *Yang*-Energie mit sich trägt, erhält die Nahrung mehr Wärme und wird leichter verdaulich.
Blanchieren: Blanchieren ist kurzes Garen in kochendem Wasser. Gemüse wird bis zu 2 min gegart und dann wieder herausgehoben. Durch den Kontakt mit kochendem, heißem Wasser werden alle Nahrungsmittel bekömmlicher und unterstützen die Funktion der Milz.
Dünsten: Dünsten ist das Garziehen mit wenig Fett. Es wird bei geringer Hitze in einem geschlossenen Topf oder Folie gegart. Durch Dünsten von Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Obst und Reis werden die Nahrungsmittel energetisch wärmer.
Kochen: Beim Kochen wird der Nahrung *Yang*-Energie zugeführt, so dass der Charakter der Speisen wärmer wird. Je länger Nahrungsmittel gekocht werden, umso erwärmender ist die Wirkung. Beispiel: Beim Milz-*Yang*- und Nieren-*Yang*-Mangel sind langes Kochen und lang gekochte Suppen besonders wichtig, um die fehlende *Yang*-Energie wieder aufzubauen. Traditionelle deutsche Wintergerichte wurden schon immer lang gekocht. Eintöpfe und Suppen werden mit Wacholder, Lorbeer, Nelken und Pfeffer in ihrer erwärmenden Wirkung noch verstärkt. Besonders bei einem *Yang*-Mangel sind deshalb regelmäßig lang gekochte Speisen heilsam.

Schmoren: Schmoren ist Braten und Kochen, wobei das Fleisch oder Gemüse zunächst von allen Seiten scharf angebraten wird, dann mit Brühe übergossen und anschließend im verschlossenen Gefäß im Backofen gegart wird. Durch das scharfe Anbraten wird viel hitzige Energie zugeführt. Danach wird jedoch immer wieder Flüssigkeit zugeführt, so dass der *Yin*-Aspekt bewahrt bleibt. Schmoren ist eine stark wärmende Zubereitungsform.
Backen: Backen führt Nahrungsmitteln *Yang*-Energie zu; durch die Zubereitung eines Auflaufs im Backofen kann die Saftigkeit und Feuchtigkeit der Nahrungsmittel erhalten bleiben, so dass die Nahrung das *Yin* stützt und bewahrt. Dies ist vor allem bei Magen-Hitze vorteilhaft.

Leicht wärmende Zubereitung

Kochen mit viel Wasser: Durch das Kochen mit viel Wasser wird der Nahrung erwärmende *Yang*-Energie zugeführt. Da durch den hohen Wassergehalt viel Feuchtigkeit erhalten bleibt, stärkt diese Kochmethode auch das *Yin*. Dies ist von Vorteil, wenn es durch eine Hitze-Symptomatik zum Austrocknen der Säfte kommt.
Anbraten bei mittlerer Temperatur: Durch das Anbraten wird *Yang*-Energie zugeführt. Da jedoch beim Braten kein Wasser zugeführt wird, trocknen Speisen beim längeren Braten aus. Dies kann bei einem *Yang*-Mangel der Milz und Niere von Vorteil sein.
Räuchern: Beim Räuchern werden Nahrungsmittel dem heißen Rauch ausgesetzt. Dadurch wird die Energetik etwas wärmer, da sie jedoch keinen Kontakt mit Feuer haben, ist die Wirkung nicht so heiß wie beim Grillen.
Toasten und Rösten: Beim Toasten von Brot wird Hitze *(Yang)* zugeführt und Feuchtigkeit *(Yin)* entzogen. Trockenes Brot ist wesentlich bekömmlicher als frische und feuchtigkeitsreiche Backwaren.
Saft, Kompott, Brei, Püree, Geriebenes, Zerkleinertes: Durch den Zerkleinerungsvorgang wird die Nahrung aus energetischer Sicht wärmer. Je zerkleinerter die Nahrung, umso stärker wird das Milz- und Magen-*Qi* in seiner Funktion unterstützt. Natürlich hat auch das sorgfältige Kauen der Nahrung eine große Bedeutung im Verdauungsprozess.
Konservierungsmethoden (in Essig und Wein einlegen): Durch den Alkohol und Essiggehalt hat die Nahrung eine wärmere Wirkung.

Neutrale Zubereitung

Fermentieren und gären lassen.

Kühlende Zubereitung

Pökeln, in Salz einlegen: Da Salz eine kalte Energetik hat, werden Nahrungsmittel durch den Vorgang des Pökelns in ihrer Wirkung kälter.
In Wasser einlegen: Kaltes Wasser hat eine kühlende erfrischende Energie, so dass Nahrungsmittel, die in Wasser eingelegt werden, eine kältere Energetik bekommen. Getrocknete Pflaumen sind durch den Erhitzungs- und Trocknungsvorgang wärmer als frische Pflaumen. Nach Einlegen in Wasser sind sie kühler und befeuchtender, so dass sie zur Therapie der Obstipation eingesetzt werden können.
Quellen bzw. keimen lassen: Durch den Kontakt mit Wasser kommt es bei beiden Methoden ebenfalls zu einer abkühlenden Wirkung.
Konservierung (in Öl einlegen, in Salz einlegen)

Würzen

Durch Gewürze können die Temperatur, der Geschmack und die Gesamtwirkung einer Speise verändert werden. Kräuter und Gewürze haben sehr häufig eine wärmende und Milz-*Qi* stärkende Wirkung. Gewürze können besonders kalte Speisen erwärmen und die Bekömmlichkeit verstärken. Durch bioaktive Stoffe in Gewürzen werden vermehrt Verdauungsenzyme bereitgestellt und die Sekretion von Verdauungssäften gefördert.

Durch die Zugabe von Zimt oder Vanille zu Süßspeisen wird das Milz-*Qi* unterstützt, so dass weniger Schleim und Feuchtigkeit gebildet werden. Auch Fleischspeisen werden durch hyperämisierende, erwärmende, *Yang*-aktivierende Gewürze wie Pfeffer bekömmlicher.

5.3.6 Mahlzeiten

Frühstück

Zwischen 7–9 Uhr ist nach der Organuhr die Maximalzeit und größte Verdauungskapazität des Magens. Ein wärmendes Getreidefrühstück tonisiert besonders zur Magen-Zeit Milz- und Magen-*Qi*. Getreide, die speziell syndrombezogen ausgewählt werden, wirken tonisierend und ausgleichend.

Das Frühstück wird von vielen Menschen in seiner Bedeutung unterschätzt, obwohl morgens die größte Verdauungsleistung besteht. Oft nehmen sie sich nicht ausreichend Zeit, um zu frühstücken. Dabei ist das Frühstück aus der Sicht der Chinesischen Diätetik ein wichtiger Bestandteil, um das Milz-*Qi* zu stärken. Ein warmer Getreidebrei mit ausgewählten Gewürzen, Trockenfrüchten und einer kleinen Menge Fett nach Geschmack (saure Sahne, Creme Fraiche oder Joghurt) gibt eine anhaltende Sättigung ohne Völlegefühl und unterstützt das Milz-*Qi*.

„Das *Yang-Qi* nimmt gegen Mittag zu und ist schwach bei Sonnenuntergang. Deshalb sollte genügend zum Frühstück gegessen werden, wenig zum Mittag und sparsam zum Abend und zur Nacht. Dies ist notwendig, um den Magen leer zu halten.“ (nach Lorenzen, Noll 1996).
In der Nacht kommt es zur Absenkung und Beruhigung des *Yang* und zu einer Sammlung des *Yin,* so dass morgens das *Yang* bewegt werden muss. Kaltes und Schweres sollte deshalb vermieden werden und warme Getreidebreie sind vorzuziehen (Engelhardt, Hempen 1997).

Mittagessen

Das Mittagessen sollte die größte warme Mahlzeit des Tages sein. Besonders Fleisch und Fisch sowie kleine Mengen Rohkost und Salate sollten hauptsächlich mittags gegessen werden, da sie eine sehr lange Verweildauer im Magen haben. Ausreichende Mengen Gemüse und Getreide sollten zur Verfügung stehen, da dies aufgrund der besseren Bekömmlichkeit den Hauptteil der Nahrung ausmachen sollte.

Abendessen

Die Abendmahlzeit ist die kleinste Mahlzeit und sollte vor 7 Uhr eingenommen werden. Hier eignen sich vor allem Suppen und leichte Gemüsegerichte. Auf Fleisch, Fisch, Salate und Rohkost sollte verzichtet werden. Zur Gewichtsreduktion eignen sich besonders am Abend leichte Gemüsesäfte, die ausreichend sättigen, aber auch kohlenhydratreiche Mahlzeiten mit Gemüse, Reis, Kartoffeln, Polenta oder Suppen.

Üppige Mahlzeiten zur späten Stunde verringern das *Yin* und es kommt durch die nächtliche Nahrungsmittelstagnation zu Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim.

Da sich das *Yang* gegen Abend verringert, sollten zu kalte und schwere Gerichte vermieden werden (Engelhardt, Hempen 1997).

5.3.7 Getränke

An Getränken sollte überwiegend Wasser, heißes Wasser oder Tee getrunken werden. Teesorten sind syndrombezogen auszuwählen. Alle gesüßten, kohlensäurehaltigen, künstlich aromatisierten und konservierten Getränke schwächen die Funktion der Milz.

Der Gebrauch künstlicher Süßstoffe ist nicht empfehlenswert. Der süße Geschmack in Süßstoffen signalisiert Geschmacksnerven und Gehirn die Zufuhr von Kohlenhydraten, so dass Insulin ausgeschüttet wird. In der Folge kommt es zu Hypo-

glykämie mit besonderem Heißhunger auf Süßes. Vermehrter Appetit und Nahrungsaufnahme wird durch diese Wirkung noch gefördert.

5.3.8 Ernährungsberatung in der TCM für Adipositas-Patienten

Psychologische Voraussetzung

Beim Thema Ernährung und Übergewicht geht es auch immer um die Fragen, wie der Patient zu sich selbst steht, wie er mit sich umgeht, was er Gutes für sich tut, d. h. was er sich gönnt und wie er für sich sorgt, damit er gut versorgt ist.

Besonders das Thema des Erd-Elements, die stabile Mitte, die gesunde und gute Sorge um sich selbst, sollte angesprochen und erörtert werden.

Hinter jedem Gewichtsproblem steht ein Mensch mit inneren Bedürfnissen, die auch durch das Essen befriedigt werden wollen. Genuss, bewusstes Essen, die Zubereitung von köstlichen Speisen und Sättigung sind die Voraussetzungen zu Gewichtsreduktion.

Ohne ein wohlwollendes Verhältnis zu sich selbst kann kein Mensch seelisch und auch körperlich satt werden und Gewicht reduzieren.

Jede Ernährungsberatung sollte mit ausreichend Wissen, menschlichem Verständnis und einer undogmatischen Einstellung durchgeführt werden. Rigorose Verbote mit Verzicht nützen nichts, da sie schnell ins Gegenteil umschlagen, wenn die Betreuung und Kontrolle durch Arzt oder Therapeut wegfallen.

Individuelle Vorlieben bei der Ernährung sollten berücksichtigt werden, um dann akzeptable Alternativen zu finden. Bei allen Maßnahmen geht es nicht nur darum etwas wegzustreichen, sondern bessere Ernährungsweisen zu finden, die vom Patienten akzeptiert werden. Vorschläge bei der Ernährungsberatung sollten ausprobiert und getestet werden. Durch ein erhöhtes Wohlbefinden werden Empfehlungen auch langfristig umgesetzt.

Nach Stellung einer individuellen Diagnose ist es jedem Patienten möglich, gezielte diätetische Richtlinien zu befolgen. Die Diätberatung bietet die Chance, neue Wege zu erarbeiten und andere Gewohnheiten zu etablieren.

Praktische Durchführung

Dauer ca. 40–60 min

- Vor der Beratung sollte die Chinesische Syndromdiagnostik bereits abgeschlossen sein.

5.6.3 *Qigong* und Adipositas

Störungen des Körpergewichts und/oder des Essverhaltens werden, wie bereits erwähnt, in der TCM überwiegend drei Wandlungsphasen/Funktionskreisen zugeordnet:

- Erde mit Milz und Magen hat als Hauptaufgabe die Regelung der Nahrungsaufnahme und ihre Verarbeitung zu *Qi* und anderen Körpersubstanzen; danach soll das Unbrauchbare, Trübe der Ausscheidung zugeleitet werden
- Wasser mit Niere liefert das Feuer, das alle Stoffwechselvorgänge in Gang hält, und deshalb die grundlegende Voraussetzung für den normalen Ablauf der Verdauung schafft.
- Holz mit Leber reagiert sehr schnell auf emotionale Störungen und kann über den Kontrollzyklus Unzufriedenheit, Ärger und Frustration an der Erde ausagieren.

Deshalb sind bei den einzelnen Störungsmustern einige ausgewählte *Qigong*-Übungen aufgeführt, die diese Wandlungsphasen betreffen.

Die in den Krankheitskapiteln aufgeführten Übungsvorschläge entstammen fast alle dem Übungssystem des *Nei Yang Gong* – Innen Nährendes *Qigong*. Dessen aktuelle Vertreterin ist Liu Ya Fei, die leitende Ärztin einer *Qigong*-Rehabilitationsklinik in Beidaihe/China. Das Innen Nährende *Qigong* hat bei der Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen gute Erfolge aufzuweisen.

Aber auch in allen größeren Übungsreihen finden sich Übungen, die speziell für Erde oder Niere angelegt sind. Wer schon nach anderen Übungssystemen praktiziert, kann sich die charakteristischen Übungen heraussuchen und diese verstärkt weiterüben.

Es ist auf jeden Fall besser, *Qigong* bei Lehrern direkt zu lernen. Wenn damit Störungen oder gar schwerere Krankheiten behandelt werden sollen, ist eine persönliche Anleitung und Hilfe bei der Auswahl der Übungen essenziell.

5.6.4 Die Übungen im Einzelnen

Körperhaltungen (☞ Abb. 5.9 – 5.11)

Stehen

Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien, gekipptem Becken, so dass die Wirbelsäule sich aufrichtet. Die Schultern hängen locker, der Blick geht geradeaus in die Ferne. Bei Übergewicht ist es wichtig, die Arme seitlich neben dem Körper herabhängen zu lassen, die Fingerspitzen reichen in der Vorstellung bis zum Boden.

Sitzen

Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit geöffnet, Hände auf dem vorderen Drittel der Oberschenkel oder seitlich herabhängen lassen.

Liegen

Rückenlage, bei Übergewicht Beine schulterbreit auseinander, sonst Fersen aneinander, Hände liegen locker neben dem Körper, Handflächen nach unten.

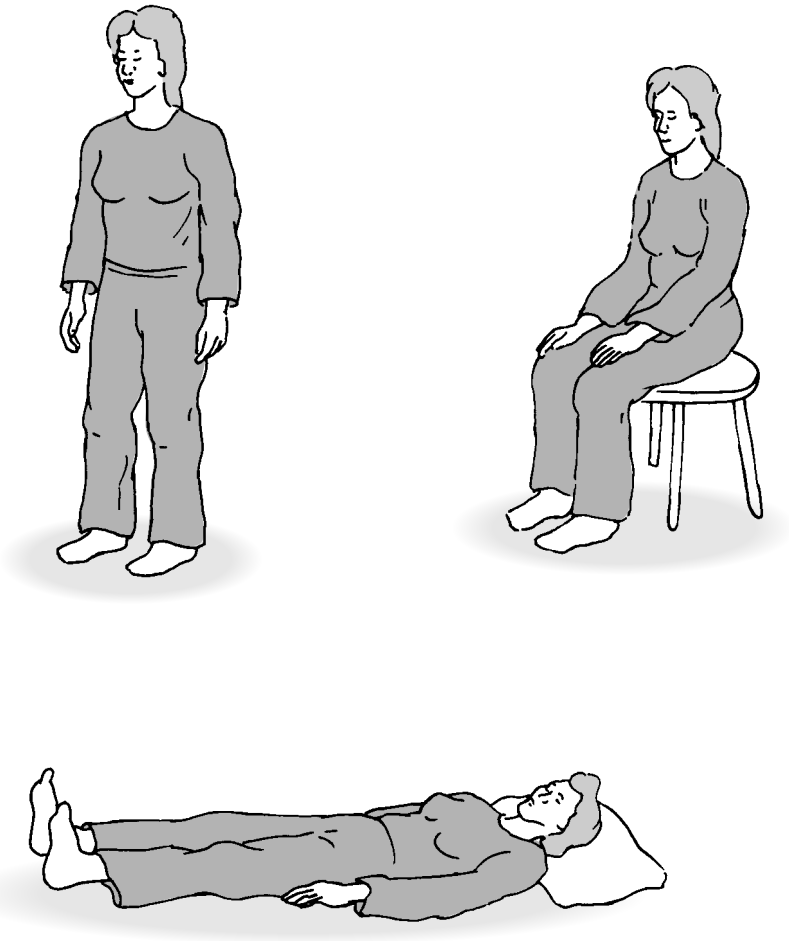

Abb. 5.9 – 5.11 Körperhaltungen beim *Qigong*

Stille Übungen

Kai He Fa: Die Methode des Öffnens und Schließens

Die Körperhaltung kann sitzend, liegend oder stehend sein.

Die Aufmerksamkeit liegt in *Zhongwan* (Ren 12), einem Punkt in der Mitte des Oberbauchs (Abb. 5.12).

Einatmen: Spüren, wie der gesamte Oberbauchbereich um Ren 12 sich ausdehnt; gleichzeitig „jing“ ruhig denken.

Ausatmen: Spüren, wie der Bereich um Ren 12 sich schließt, d. h. sich zusammenzieht; gleichzeitig „song“ locker denken.

Diese Atemmethode wird nun 5–10 Minuten praktiziert, dann werden die Hände auf *Dantian* (Abb. 5.12) gelegt und es wird 3–5 Minuten natürlich geatmet bei Konzentration des Empfindens auf den *Dantian*.

Funktion: Der Punkt *Zhongwan* (Ren 12), in der Mitte des Oberbauchs gelegen, ist ein wichtiges energetisches Zentrum für Magen/Milz und Leber. Magen und Milz werden gestärkt, der *Qi*-Fluss, in der TCM eine Aufgabe der Leber, wird reguliert und dadurch Blockaden gelöst und eventuelle Schmerzen gelindert.

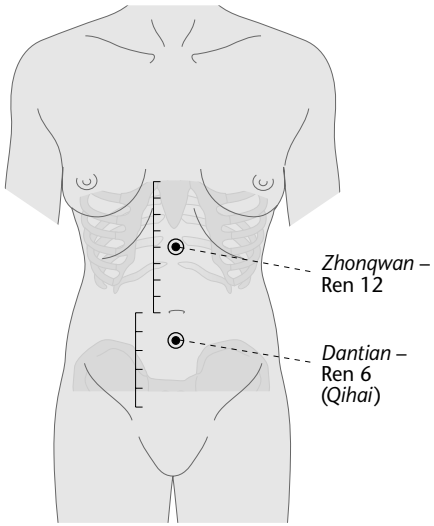

Abb. 5.12 *Zhongwan* (Ren 12), *Dantian* (Ren 6)

Qu Jiang: Die Methode des Zusammenziehens und Absenkens

Die Körperhaltung kann sitzend, liegend oder stehend sein.

Einatmen: Spüren, wie sich im Bereich Ren 12 das *Qi* um den gedachten Mittelpunkt sammelt, gleichzeitig „jing" ruhig denken.

Ausatmen: Das *Qi* in der Vorstellung von diesem Bereich bis zu den Füßen absenken, Krankes, Trübes über die Fußsohlen ausleiten; gleichzeitig „song" locker denken.

Diese Atemmethode ebenfalls 5–10 Minuten praktizieren, dann wandern die Hände und die Vorstellung auf *Dantian*; ca. 3–5 Minuten natürlich atmen.

Funktion: Der Punkt *Zhongwan* (Ren 12) – in der Mitte des Oberbauchs gelegen – ist ein wichtiges energetisches Zentrum für Magen/Milz und Leber. Durch Zusammenziehen kann *Qi* dort gesammelt und durch Absenken Fülle und Trübes abgeleitet werden.

Kai He Fa und *Qu Jiang* können, wenn die Niere schwach ist, mit Konzentration auf *Mingmen* – Du 4, einem Gebiet auf der Wirbelsäule in Taillenhöhe (☞ Abb. 5.13), ausgeführt werden. *Mingmen*, übersetzt: Lebenstor, ist ein wichtiges energetisches Zentrum, um das Nieren-Feuer, das die Stoffwechselfunktionen anregt, zu kräftigen.

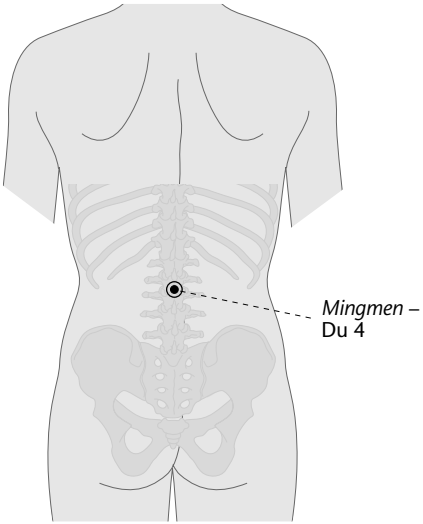

Abb. 5.13 *Mingmen* (Du 4)

Selbstmassage

Zusanli klopfen

Im Stehen oder Sitzen wird beidseitig mit lockeren Hohlfäusten der Punkt *Zusanli* (Ma 36; Lokalisation: eine Handbreit unter dem Knieunterrand, ein Finger breit vom Schienbein nach außen [☞Abb. 5.14]) geklopft, mindestens 36x.
Funktion: *Zusanli* reguliert Milz und Magen, löst Feuchtigkeit auf, stärkt das *Qi*, nährt indirekt Blut.

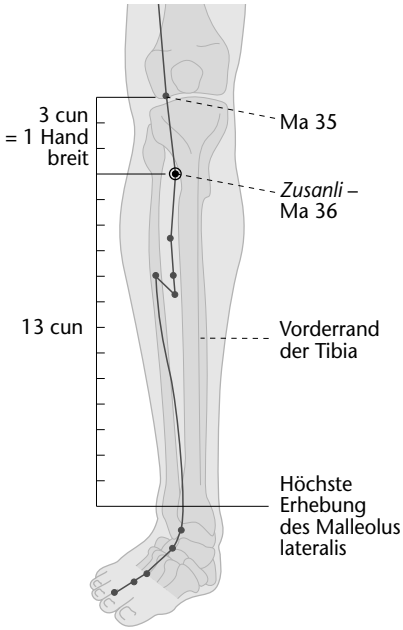

Abb. 5.14 *Zusanli* (Ma 36)

Sanyinjiao massieren

Der Punkt *Sanyinjiao* (Mi 6) liegt eine Handbreit über dem Innenknöchel am Hinterrand des Schienbeins (☞Abb. 5.15). Beim aufrechten Sitzen wird ein Bein über das andere gelegt, so dass der Außenknöchel des linken Beins auf dem Oberschenkel des rechten Beins kurz über dem Knie liegt. Dann wird der Punkt mit dem Daumen kreisend in beide Richtungen massiert, jede Richtung mindestens 18x. Anschließend das Bein wechseln, rechtes über das linke legen und Mi 6 auf der anderen Seite massieren, ebenfalls 18x in jede Richtung.
Funktion: *Sanyinjiao* stärkt Milz und Magen, beseitigt Feuchtigkeit, harmonisiert Leber und kräftigt Niere.

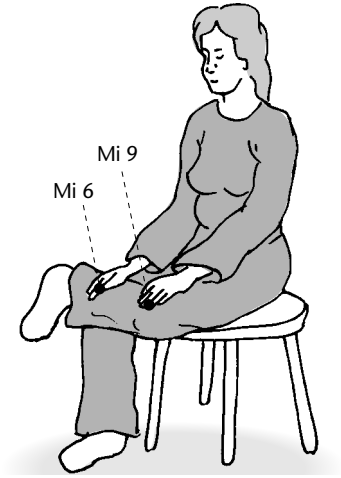

Abb. 5.15 Sitzhaltung zur Selbstmassage von *Sanyinjiao* (Mi 6) und *Yinlingquan* (Mi 9)

Yinlingquan massieren

Der Punkt *Yinlingquan* (Mi 9) liegt eine Handbreit unter dem Knieunterrand, an der Innenseite des Unterschenkels, am Hinterrand des Schienbeins (☞ Abb. 5.16); ebenfalls mit dem Daumen kreisend in beide Richtungen massieren, 18–36x. Die Sitzhaltung (☞ Abb. 5.15) ist dabei wie bei der Massage von Mi 6.

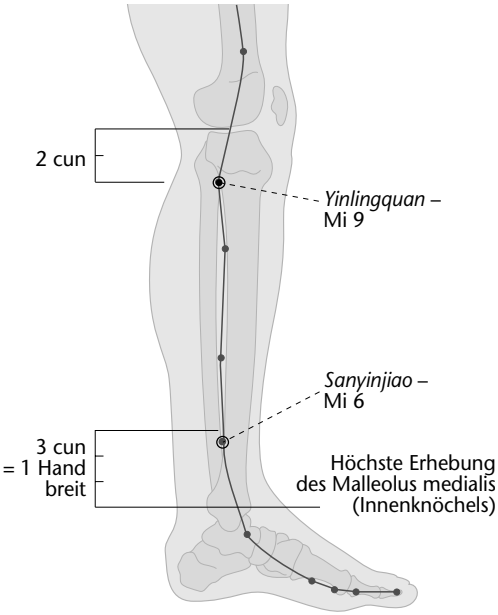

Abb. 5.16 *Yinlingquan* (Mi 9)

Funktion: *Yinlingquan* reguliert Milz, beseitigt Feuchtigkeit, regt die Wasserausscheidung an.

Yanglingquan massieren

Der Punkt *Yanglinquan* (Gb 34) liegt außen am Unterschenkel, kurz unter dem Knie in einer Mulde unter dem Wadenbeinköpfchen (☞ Abb. 5.17). Er wird in aufrechter Sitzhaltung mit Mittel- oder Zeigefinger 18–36x kreisend massiert, dabei können die Punkte am rechten und linken Bein gleichzeitig oder nacheinander massiert werden.
Funktion: *Yanglingquan* verteilt das Leber-*Qi* und klärt Feuchtigkeit und Hitze in Leber und Gallenblase.

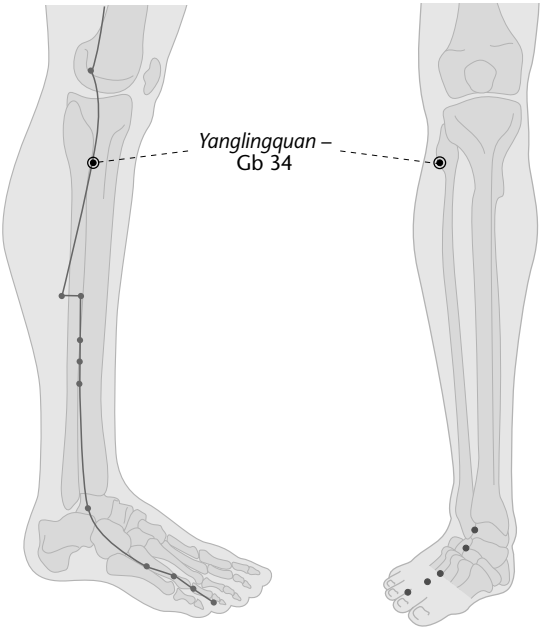

Abb. 5.17 *Yanglingquan* (Gb 34)

Bauchmassage

In schulterbreitem Stand oder in aufrechter Sitzhaltung beide Hände übereinander legen und den Bauch kreisförmig massieren, nach oben maximal bis zum Rippenbogen, nach unten bis zum Schambein, je 18x im Uhrzeigersinn und 18x gegen den Uhrzeigersinn. Bei der Massage im Stehen ist es wichtig, dass Becken und Knie sich locker mitbewegen.

Bei träger Verdauung oder Verstopfung nur im Uhrzeigersinn massieren, bei weichem Stuhl oder Durchfall nur gegen den Uhrzeigersinn, dann jeweils 36–72x. Beim Einatmen nach oben massieren, beim Ausatmen nach unten (☞ Abb. 5.18).

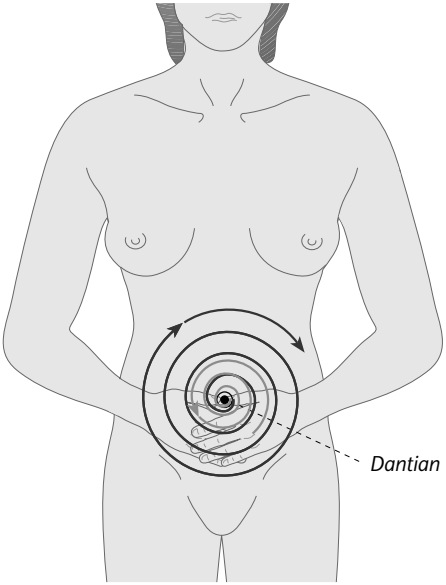

Abb. 5.18 Bauchmassage

Funktion: Diese Übung reguliert die Verdauung (s.o.) und harmonisiert den Bauch.

Den Rücken reiben

In schulterbreitem Stand mit lockeren Knien und Becken mit beiden Händen neben der Wirbelsäule auf und ab massieren, nach oben so weit wie möglich, nach unten bis zum Steißbein. Dabei soll der Rücken angenehm warm werden, 18–36x nach oben und nach unten massieren. Auch hier ist für eine gute Wirkung das lockere Mitbewegen von Becken und Knie wesentlich.

Die Rückenmassage kann auch in aufrechter Sitzhaltung durchgeführt werden, dann wird der Oberkörper beim Nach-Unten-Streichen nach vorne gebeugt und richtet sich beim Reiben nach oben wieder auf (☞ Abb. 5.19).

Funktion: Diese Übung kräftigt die Niere und ist gut gegen Rückenbeschwerden.

Die Flanken reiben

Beginnend von den Achselhöhlen werden beide Körperseiten mit kräftigen Strichen von außen nach innen und von oben nach unten bis zu den Leistenbeugen massiert. Dazu benötigt man sechs Massage-Striche, die mit den Handwurzeln durchgeführt werden. Zum Hochführen der Hände werden die Handrücken aneinander gelegt und vor der Mittellinie des Körpers, ohne ihn zu berühren, angehoben. Die Übung 3–6× durchführen.

Diese Übung kann in schulterbreitem Stand oder in aufrechter Sitzhaltung durchgeführt werden (☞ Abb. 5.20).

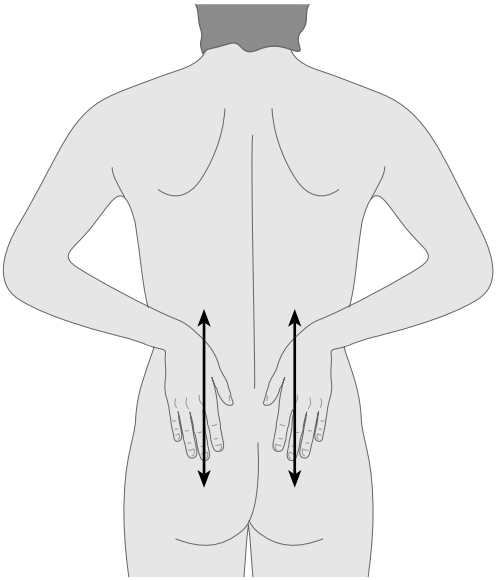

Abb. 5.19 Übung: Den Rücken reiben

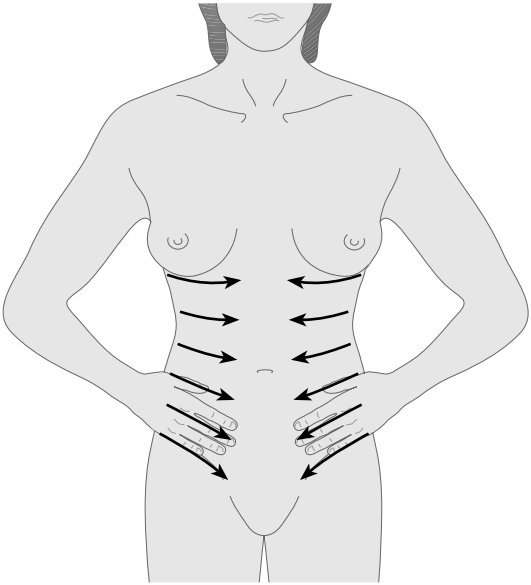

Abb. 5.20 Übung: Die Flanken reiben

Funktion: An den Flanken des Körpers verläuft die Gallenblasenleitbahn; Leber und Gallenblase haben in der TCM viel mit Anspannung, Stress, Hektik und Ärger zu tun. Diese Übung entspannt die Leitbahn und ist auch gut gegen Völle und Spannung im Ober- und Unterbauch.

Shu Dao Ren Mai – den *Ren Mai* entspannen

In schulterbreitem Stand oder aufrechter Sitzhaltung streichen die übereinander gelegten Hände (wenn möglich Fingerspitzen Richtung Boden zeigend) vom Drosselgrübchen entlang der Mittellinie des Körpers nach unten bis zum Schambein. Das Hochführen der Hände ebenfalls in der Mittellinie geschieht ohne Berührung des Körpers (☞Abb. 5.21). Dies wird 6× wiederholt.
Funktion: Bei dieser Übung geht es darum, gestaute Fülle abzusenken; dies kann sich im Magenbereich durch Aufstoßen, Völlegefühl, Übelkeit, im Lungenbereich durch Husten, Atemnot, Beklemmungen äußern.

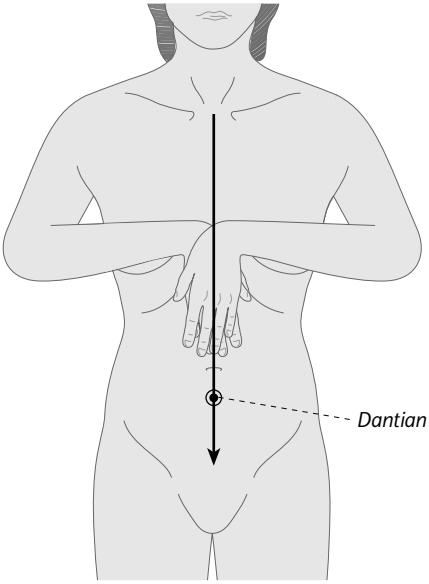

Abb. 5.21 Übung: *Shu Dao Ren Mai* (den Ren Mai entspannen)

Pai Tian Da Shen – *Dantian* klopfen, Niere schlagen

In schulterbreitem Stand wird mit entspanntem Becken und lockerer Hüfte gleichzeitig vorne das *Dantian* (vgl. Abb. 5.12) und hinten *Mingmen* (vgl. Abb. 5.13) mit geöffneten Händen geklopft. Dabei geht der Bewegungsimpuls vom Becken aus, die vordere Handinnenfläche liegt auf *Dantian*, der hintere Handrücken auf *Mingmen*, beginnend mit der rechten Hand vorne. 18× wiederholen.

Funktion: Diese Übung lockert das Becken und den unteren Rücken; durch Klopfen von *Mingmen* werden die Nieren-Energie und die Wirbelsäule gestärkt.

Bewegte Übungen

Hebe das Klare, senke das Trübe (☞Abb. 5.22)

Locker und ruhig stehen, beide Arme natürlich neben dem Körper herabhängen lassen, die Füße faustbreit (ca. 10 cm) öffnen, mit den Augen geradeaus schauen oder sie leicht schließen, den Geist zurückholen, Sorgen loslassen, die Gefühle zur Ruhe kommen lassen.

Einatmen: Beide natürlich ausgestreckten Arme mit Handflächen nach oben seitlich neben dem Körper heben, gleichzeitig wird der Kopf ein wenig angehoben; die Wirbelsäule ist aufrecht. Beide Arme heben sich bis über den Scheitel, dann das Kinn ein wenig zur Brust ziehen, so dass der Scheitelpunkt *(Baihui)* zum Himmel ragt. Im gleichen Moment die Hände nach innen neigen, so dass die Fingerspitzen zueinander zeigen, die Mittelpunkte der Handinnenflächen *(Laogong)* beider Hände nehmen Kontakt mit dem Scheitelpunkt *(Baihui)* auf. Die Brust ist weit, die Wirbelsäule aufrecht, so als ob man Sonne und Mond umarmte.

Ausatmen: Beide Arme gemächlich vor dem Körper bis vor die Symphyse (Schambein) sinken lassen, wobei sich die Fingerspitzen gegenüber stehen und die Handherzen (*Laogong*) nach unten zeigen. Die Arme sind so rund wie möglich.

Beim Sinken des Körpers gleichzeitig die Ferse des einen Fußes anheben und die Fußspitze auf den Boden drücken. Dadurch wird der *Qi*-Fluss an den Punkten *Dadun* (Le 1) und *Yingbai* (Mi 1) sowie in den entsprechenden Leitbahnen von Leber und

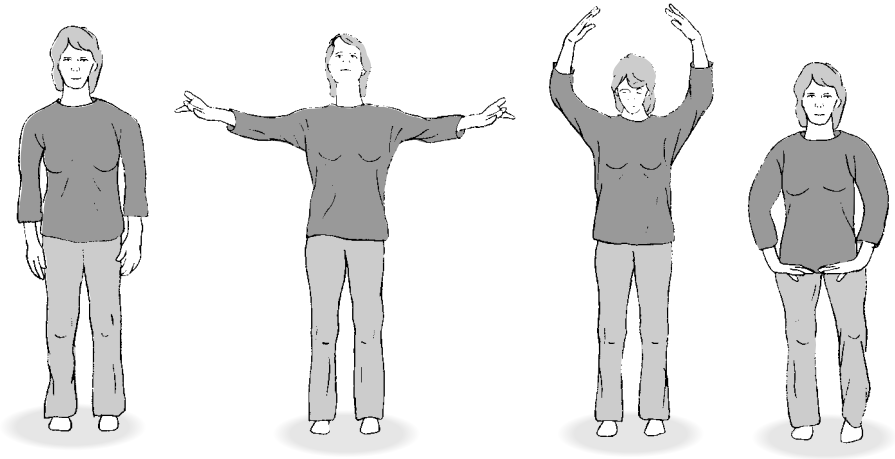

Abb. 5.22 Übung: Hebe das Klare, senke das Trübe

Milz angeregt. Beim nächsten Ausatmen den Fuß wechseln, so dass beide Füße abwechselnd diese Bewegung ausführen.

Das Drücken der Fußspitze ist für Patienten mit Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich oder von Leber und Gallenblase besonders geeignet.

In dieser Position erfolgt eine kurze Atempause, dann die Übung mehrmals wiederholen. Anfänger sollten nicht auf die vorgegebene Atmung achten, sondern natürlich atmen.

Vorstellung: Beim Einatmen wird Kontakt mit dem Himmel hergestellt und von dort klares *Qi* geholt, das über den Scheitelpunkt *(Baihui)* in den Körper aufgenommen wird.

Beim Ausatmen kann man sich vorstellen, dass das himmlische *Qi* wie klarer Tau vom Scheitel durch den ganzen Körper fließt, das Herz erfrischt, den *Dantian* befeuchtet und weiter fließt bis zur Fußsohle, dem Punkt Niere 1 (*Yongquan* – Sprudelnde Quelle).

Während der Atempause in der stehenden Position ist folgende Vorstellung möglich: Die Füße bringen wie eine Kiefer oder Zypresse tiefe Wurzeln hervor, die drei *Chi* (1/3 Meter) in die Erde reichen, stabil ohne sich zu bewegen oder zu wackeln. Es ist auch gut, krankes, trübes *Qi* in die Erde abzuleiten, ohne Möglichkeit, jemals wieder aufzusteigen.

Funktion: Durch Öffnen des Brustkorbs wird die Atmung angeregt und tiefer, das Ausleiten von Trübem unterstützt die Verdauungsorgane Milz und Leber, was weiter durch das Drücken des großen Zehs verstärkt wird.

Himmel stützen, Erde stoßen (☞ Abb. 5.23)

In faustbreitem Stand die Arme rund vor dem Körper halten, Hände ungefähr in Nabelhöhe, wobei die rechte Handfläche zum Himmel zeigt (*Yang*-Hand), die linke zur Erde (*Yin*-Hand). Dann dreht die Hüfte erst ca. 45 ° nach rechts, dann 45 ° nach links und wird gerade. Dabei nimmt sie die rechte Hand mit, die in einer spiralförmigen Drehbewegung nach oben bis neben das Ohr steigt. Abschließend geht der rechte Arm von der Schulter aus gerade nach oben, die linke sinkt neben der Hüfte nach unten, gleichzeitig sinkt man in der Hüfte, hebt die linke Ferse und drückt den Großzeh des linken Fußes auf die Erde. In dieser Position sind beide Arme natürlich gestreckt, die Handfläche der rechten Hand zeigt zum Himmel, die Fingerspitzen nach hinten, die der linken Hand zur Erde mit den Fingerspitzen nach vorn.

Diese Haltung wird aufgelöst, indem die Handgelenke gelöst werden, die rechte sinkt mit der Handfläche zur Erde bis vor den Bauchnabel, die linke Hand wendet sich zum Himmel und steigt bis vor den Bauchnabel, so dass beide Hände wieder auf gleicher Höhe sind. Dann wird die Übung zur linken Seite wiederholt.

Funktion: Stärkt die Erde, harmonisiert Milz und Magen (Magen-*Qi* soll sich nach unten, Milz-*Qi* nach oben bewegen – das wird durch die Armbewegung symboli-

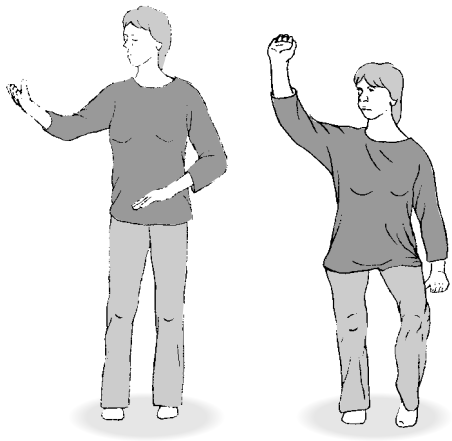

Abb. 5.23 Übung: Himmel stützen, Erde stoßen

siert), stimuliert alle mit dem Stoffwechsel betrauten Organe. Durch das Drücken der Großzehe werden der Beginn des Milz- und des Leber-Meridians (Mi 1, Le 1) aktiviert, das Heben der Fußsohle aktiviert Ni 1, durch die Streckung des Arms wird der Gallenblasen-Meridian gedehnt.

Je älter der Baum, umso tiefer die Wurzeln (☞ Abb. 5.24)
Faustbreiter Stand mit locker herabhängenden Armen. Die Arme werden nun seitlich neben dem Körper gehoben, die Handflächen zeigen zum Körper, die Fingerspitzen nach unten. In Brusthöhe die Hände im Handgelenk kippen, so dass die Fingerspitzen nach vorn weisen. Die Arme nach vorne bringen, bis sich die Handgelenke überkreuzen. Dann die Handflächen nach außen wenden und schulterbreit öffnen. In den Handgelenken beugen, die Arme nach hinten und leicht nach unten führen, mit den *Laogong* (Pe 8; Mitte der Handfläche) in der Vorstellung eine Verbindung zu *Mingmen* herstellen. Im Handgelenk drehen, so dass die Handflächen zum Himmel weisen, und der Taille entlang die Hände vor den Körper bringen, die Arme mit den Händen wie ein Spaten Richtung Erde bewegen. Gleichzeitig das linke Bein anheben, den linken Fuß hinter die reche Ferse stellen und in die Hocke sinken. In der Endposition kauern mit runder Wirbelsäule und gesenktem Kopf in der tiefen Hocke, die linke Ferse sollte *Huiyin* (Ren 1) verschließen, die Arme umarmen die wenn möglich geschlossenen Knie, wobei die Hände leicht nach vorne außen weisen sollen.

Dann werden die Handflächen zum Boden gewendet und beim langsamen Hochkommen im Halbkreis wieder neben den Körper geführt. Der linke Fuß wird zurückgestellt, als letztes hebt sich der Kopf.

Wiederholen mit jeweils wechselndem Bein.

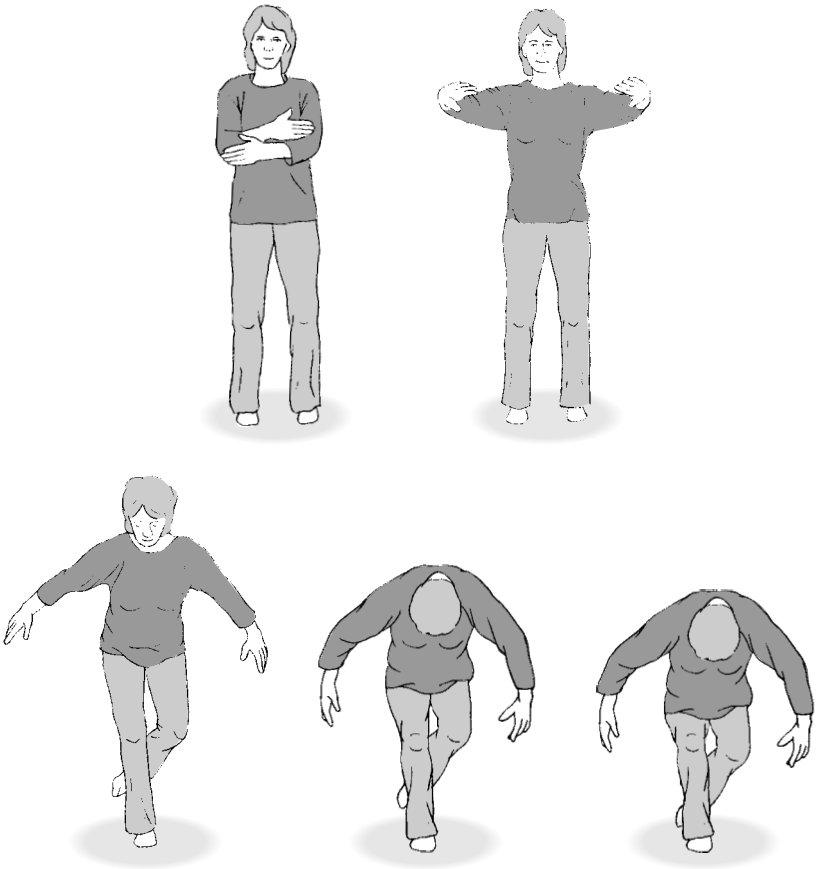

Abb. 5.24 Je älter der Baum, umso tiefer die Wurzeln

Bei Gleichgewichtsproblemen beide Füße auf der Erde stehen lassen und eventuell nicht ganz tief gehen, nur in die halbe Hocke: Es ist wichtiger, die Fersen auf dem Boden zu lassen, als sehr tief nach unten zu kommen.
Funktion: Diese Übung stärkt die Niere, die Essenz und das *Yuan-Qi* (Ursprungs-*Qi*).

Sonne und Mond hinterherlaufen (☞ Abb. 5.25)

Der Stand ist etwas weiter als schulterbreit, beide Handrücken liegen auf den Nierengebieten. Die rechte Hand gleitet über die Hüfte nach unten, wendet sich Richtung Himmel, dann beschreibt der rechte Arm einen großen Kreis vor dem Körper. Der Rumpf dreht nach links und beugt sich. Wenn die Hand den rechten Fuß erreicht, das

Gewicht nach links verlagern und die rechte Fußspitze (auf der Ferse drehen) um 90° nach rechts ausdrehen. Dann das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und beim langsamen Aufrichten des Rumpfes die linke Ferse (auf dem Fußballen drehen) um 45 ° nachdrehen. Der rechte Arm steigt weiter mit führendem Handgelenk, der Ell-

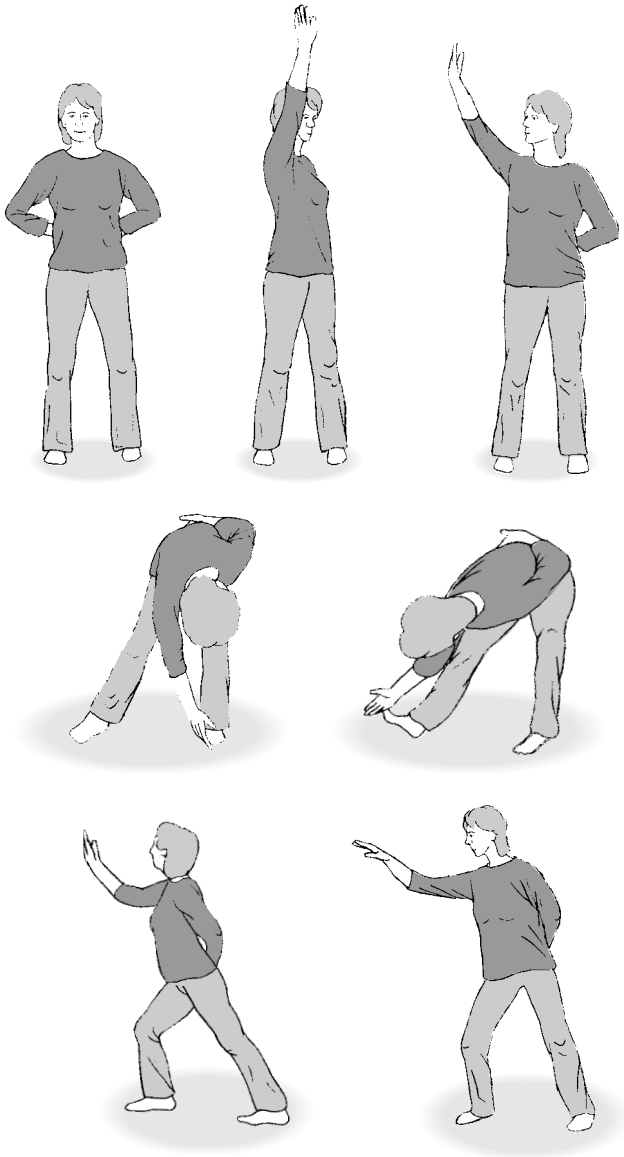

Abb. 5.25 Übung: Sonne und Mond hinterherlaufen

bogen hängt; dann die Hüfte schließen, also sie weiter nach rechts drehen, gleichzeitig in der Hüfte sinken und die rechte Leiste schließen. Dabei sinkt der Ellbogen noch mehr und die Handfläche wendet sich zum Gesicht, *Laogong* nimmt Kontakt auf zu *Yintang*. In der Endposition ist das Gewicht ungefähr gleichmäßig auf beiden Beinen, der Oberkörper aufrecht, *Laogong* der rechten Hand und *Yintang* haben in der Vorstellung Kontakt.

Aufgelöst wird die Bewegung durch das Öffnen der Hüfte, also das Drehen der Hüfte nach links. Gleichzeitig wendet sich die Handfläche zum Boden, der rechte Arm streckt sich zum Horizont. Dann wird das Gewicht nach hinten links verlagert, die rechte Fußspitze dreht zurück (auf der Ferse). Der rechte Handrücken wird wieder auf das Nieren-Gebiet gelegt, das Gewicht nach rechts verlagert, so dass die linke Ferse wieder zurückgedreht werden kann.

Wiederholung der Übung zur anderen Seite.

Funktion: Leber, Gallenblase, Lunge und Dickdarm werden aktiviert.

5.7 Psychotherapeutische Behandlungsansätze der Adipositas

Alexandra Blunck

In diesem Kapitel sollen zunächst einige theoretische Hintergründe der Psychologie der Adipositas dargestellt werden. Im Weiteren werden praktische Vorschläge und Anregungen zur Begleitung von Adipositaspatienten vorgestellt.

5.7.1 Theoretische Betrachtungen

Psychodynamisch-psychoanalytische Aspekte

Nach Sigmund Freud beginnt das Leben mit der so genannten oralen Phase, in der die Umgebung über den Mund wahrgenommen und erfahren wird. Trinken und Nuckeln führen zum Abbau von Spannungen, lösen Zufriedenheit und ein Gefühl der Geborgenheit aus. Diese Kernerfahrung begleitet uns im weiteren Leben; daher führt z. B. Kaugummikauen zum Stressabbau (orale Affektabfuhr).

Diese Theorie verdeutlicht, warum depressive Symptome durch Essen ausgeglichen werden können (abgewehrte Depression). Nahrungsentzug kann zur Manifestation einer Depression führen.

Bei Adipositaspatienten handelt es sich häufig um leicht verletzbare Persönlichkeiten mit geringem Selbstwertgefühl (narzistische Kränkbarkeit). Daher ergibt sich die Möglichkeit, über eine Ich-Stärkung eine geplante Gewichtsabnahme erleichtern zu können.

Im Hervorbringungs-Zyklus (*Sheng*-Zyklus) kann ein starkes Feuer-Element das Erd-Element zusätzlich stützen, so dass durch die Auswahl von bitteren Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen (Element Feuer, Geschmack bitter) eine zusätzliche Tonisierung erfolgt.

Aus diesem Grund ist der bittere Aspekt ein wichtiger Bestandteil jeder Speise. Die genaue Wirkung der Gewürze ist im entsprechenden Kapitel nachzulesen (☞ Kap. 9.2).

Tabelle 6.1 Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-*Qi*

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Austernpilze Bohnen, grüne Champignons Fenchel (das Grüne vom Fenchel mitverwerten) Karotte Kastanie Kohlrabi Kürbis gebacken Pastinaken Petersilienwurzel Rettich Rote Bete Salate, bittere, in kleinen Mengen z. B. Chicoree, Radicchio, Endivie, Löwenzahn, Romanasalat Schalotten Schwarzwurzel Sellerieknolle Steckrübe Süßkartoffel Wurzelgemüse Zwiebeln	Algen Feldsalat Gurken Kopfsalat Oliven Paprika Salatsorten, neutral schmeckende Spinat Tomaten
Obst	
Äpfel, gedünstete, mit wärmenden Gewürzen zubereitet Kirschen, gekochte Obst, rohes (nur in kleinen Mengen) Pfirsiche, gekochte	Bananen Mangos Obst, rohes, saures einheimisches Orangen Tropenfrüchte

Tabelle 6.1 Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-*Qi* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Getreide	
Amaranth Basmati-Reis Buchweizen Dinkel Getreide, lang gekochtes Haferflocken Langkornreis Mais Roggen Rundkornreis	Brot, geröstetes Brot überhaupt (höchstens in kleinen Mengen) Butterbrote Getreide, rohes Müslimischungen, kalte, mit Milch Weizen, Weizenkeime
Fleisch (in kleinen Mengen)	
Fleisch- und Hühnersuppe, lang gekochte Fleisch, stark zerkleinertes, z. B. als Hack Huhn Kalb Lamm Pute Rind Truthahn	Braten, fetter Fleischsorten, fetthaltige Gans Schweinefleisch Wurstwaren (außer aus reinem Rindfleisch)
Fisch	
Anchovis Barsch Forelle Garnelen Hering Hummer Karpfen Langusten Meeräsche Sardellen	Austern Haifisch Krabben Krebse Miesmuscheln, Muscheln Sardine Tintenfisch
Hülsenfrüchte	
Azuki-Bohnen Kichererbsen Linsen Miso Sojabohnen (zumindest in kleinen Mengen)	Sojabohnen (in größeren Mengen) Sojaprodukte (höchstens in kleinen Mengen)

Tabelle 6.1 Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-*Qi* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Milchprodukte	
Hartkäse in kleinen Mengen Joghurt, mit Wasser verdünnter Schafskäse Ziegenkäse	Milchprodukte (in größeren Mengen)
Kräuter und Gewürze	
Anis Basilikum Bockshornkleesamen Bohnenkraut Fenchel Gewürze, nahezu alle aromatischen, und frische Küchenkräuter (großzügig verwenden) Gewürznelke Ingwer, getrockneter und frischer Kardamom Knoblauch (stärkt Milz- und Magen-*Qi*) Kümmel Kurkuma Liebstöckel Lorbeerblätter Majoran Pfeffer Thymian Vanille Wacholder Zimt	
Getränke	
Fencheltee Gerstenmalzkaffee mit Kardamom Getreidekaffee Ingwer-Tee Kräutertee, würziger Lapoche (leitet Feuchtigkeit und Schleim aus) Thymian-Tee Wasser, heißes Yogitee	Cola Fruchtsäfte (höchstens mit Wasser verdünnt) Getränke, eiskalte Kakao Kokosmilch Liköre, süße Limonaden Milch Weine, süße

Tabelle 6.1 Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-*Qi* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Zum Süßen	
Datteln, Litschis, Feigen, Aprikosen (getrocknete, eingeweichte oder mitgekochte), Honig, Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup (jeweils in kleinen Mengen)	Zucker, weißer
Sonstiges	
Nüsse (zumindest in kleinen Mengen) Pinienkerne, geröstete Sesamöl, Olivenöl, geklärte Butter (Butterschmalz) (jeweils in kleinen Mengen)	Algen Hühnerei (höchstens wenig) Salz (höchstens wenig)

Rezepte

Haferflocken mit Ingwer (für 1 Person)

Zutaten

- 3 EL Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 250 ml Wasser
- ca. 1/2 cm Ingwerwurzel, gerieben
- 1/2 geriebener oder klein geschnittener Apfel
- 3 Datteln, klein geschnitten
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL saure Sahne
- 1 Prise Delifruit (Fertigmischung Reformhaus)

Zubereitung

Haferflocken und Datteln in 250 ml Wasser am Vorabend einweichen.
Am nächsten Morgen mit dem geriebenen Apfel und der geriebenen Ingwerwurzel kurz aufkochen, dabei ständig rühren und dann auf kleine Hitze zurückdrehen, 10 Minuten köcheln lassen.
Salz und Delifruit hinzufügen, mit saurer Sahne und Ahornsirup abschmecken.
Anmerkung: Statt Delifruit kann auch Zimt verwendet werden.

Warme Radicchio-Kartoffeln mit Fenchelsamen (für 2 Personen)

Fenchelsamen unterstützen die Mitte. Bitterer Radicchio unterstützt das Feuer-Element.

Zutaten

- 2 Radicchioköpfe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Bund Thymian
- 1 Prise Kurkuma
- 3 kleine fest kochende Kartoffeln
- 2 El Olivenöl
- Fenchelsamen, Pfeffer und Salz, alles frisch gemahlen
- 4 Scheiben geräucherter Schinken (am besten vom Rind) ohne Fett
- 1/8 Liter Gemüsebrühe
- 5 – 6 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

Radicchio waschen und vierteln.
Knoblauch schälen, Thymian, Kurkuma, Fenchelsamen mahlen. Alle Gewürze im Mörser mit Olivenöl zerstoßen, Salz und Pfeffer dazugeben.
Kartoffeln kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Radicchio in kochendem Salzwasser 3 – 5 Minuten blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen.
Den blanchierten Radicchio in eine Auflaufform legen, mit den Kartoffelscheiben belegen und die Schinkenscheiben darüber verteilen.
Mit der Thymian-, Olivenöl-, Salz- und Pfeffer-Mischung begießen sowie mit der Gemüsebrühe und Balsamico-Essig beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 180 Grad backen.

■ Fenchel in Karottensauce (für 2 Personen)

Fenchel und Karotten stärken das Milz-Qi.

Zutaten

- 2 EL Kürbiskerne
- ½ TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 300 g geschälte Karotten
- 1 Zweig Thymian
- 60 ml saure Sahne
- 2 – 4 Fenchelknollen

Zubereitung

Kürbiskerne 2 – 3 Stunden vor dem Gebrauch in warmem Wasser einweichen, bis sie aufgequollen sind. Dann abseihen, salzen und mit dem Zitronensaft marinieren.
Karotten schälen und fein raffeln sowie die Thymianblättchen hacken. Beides zusammen mit der sauren Sahne einmal aufkochen; dann die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen.
Währenddessen die Fenchelknollen halbieren, sowohl Stängel als auch die holzigen und faserigen Teile entfernen. Das Fenchelgrün abzupfen und hacken. Die verbleibende Knollenhälfte dreimal der Länge nach durchschneiden, in 500 ml Salzwasser weich kochen und abseihen.
Die Karottensauce nach der Kochzeit pürieren, salzen und über den Fenchel gießen, die Kürbiskerne über das Gemüse streuen.

Tuina (☞ Kap. 5.5)

Behandlungspunkte

- Ren 6 *(Qihai)*: tonisiert *Qi*, wärmt den Mittleren und Unteren Erwärmer; Behandlungstechnik: *Mo* (+)
- Ren 12 *(Zhongwan)*: Alarm-*Mu*-Punkt des Magens, stärkt das Milz-*Qi*, wärmt Magen und Därme; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Ma 36 *(Zusanli)*: stärkt und reguliert Milz- und Magen-*Qi* sowie *Qi* und Blut, unterstützt die Verdauung unverdauter Nahrung; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou, Ca* (+)
- Mi 6 *(Sanyinjiao):* wärmt den Mittleren und Unteren Erwärmer, beseitigt Nässe, stärkt das Blut; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Bl 20 *(Pishu)*: Rücken-Transport-*Shu*-Punkt zur Milz, reguliert das Milz-Qi, erleichtert Transport und Umwandlung der Flüssigkeiten; Behandlungstechnik: Dian-An-Rou, Ca (+)

Tabelle 6.2 Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-*Yang*

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Blumenkohl Bohnen, grüne oder weiße Fenchel (das Grüne vom Fenchel mitverwerten) Karotte Kohlrabi Kohlsorten Kürbis, gebackener Maronen Meerrettich Pastinaken Petersilienwurzel Pilze Rettich Rosenkohl Rote Bete Salate, bittere, z. B. Chicoree, Radicchio, Endivie, Löwenzahn (zumindest in kleinen Mengen) Schwarzwurzel Sellerieknolle Steckrübe Süßkartoffel Wurzelgemüse (alle) Zwiebeln	Blattsalat Eisbergsalat Gurke Kopfsalat Oliven Spinat Tomaten
Obst	
Obst (nicht roh, nur in kleinen Mengen, nur einheimisches der Saison verwenden, gedünstet mit wärmenden Gewürzen zubereitet)	Bananen Früchte, unreife oder saure Tropenfrüchte, Kiwis Zitrusfrüchte
Getreide	
Amaranth Basmati-Reis Getreideflocken (in der Pfanne kurz anrösten, dann zu Getreidebrei verarbeiten) Haferflocken Langkornreis Mais Polenta Roggen	Getreide, rohes Müslimischung, kalte, mit Milch Weizen oder Weizenprodukte, alle wie Nudeln, Brötchen, Brot, Pfannkuchen, Kuchen, Gebäck Weizenkeime

Tabelle 6.2 Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-*Yang* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Fleisch	
Huhn Kalb Pute Rind Lamm Truthahn Fleisch- und Hühnersuppe, lang gekochte	Braten, fetter Fleischsorten, fetthaltige Gans Schweinefleisch Wurstwaren (außer die aus reinem Rindfleisch)
Fisch	
Fisch ist in der Regel Fleisch vorzuziehen: Barsch Forelle Garnelen Hering Hummer Karpfen Languste Sardelle	Austern Fischsorten, fetthaltige, wie Aal und Lachs Haifisch Krebse Miesmuscheln Sardine Tintenfisch
Hülsenfrüchte	
Linsen, rote und gelbe (lang gekocht und püriert)	Kidney-Bohnen Sojabohnen und ihre Produkte (Tofu)
Milchprodukte	
Schafskäse Ziegenkäse (zumindest in kleinen Mengen)	Eier (wenn, dann wenige) Joghurt Kuhmilchprodukte, auch Käse (besser: Käse aus Ziegen- oder Schafmilch)
Gewürze	
Anis Gewürze, nahezu alle aromatischen (großzügig verwenden) Bohnenkraut Chili	

Tabelle 6.2 Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-*Yang* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gewürze	
Fenchel Gewürznelke Ingwer Kümmel Kurkuma Liebstöckel Lorbeerblätter Meerrettich Pfeffer, schwarzer Rosmarin Wacholder Zimt	
Getränke	
Nur warme Getränke trinken! Cognac (in kleinen Mengen) Fenchel-(Anis-)Tee Frischpresssaft Gewürz-Chai-Tee (Schwarz-Tee mit wärmenden Gewürzen) Glühwein Ingwertee Liköre, bittere Madeira Meerrettich, Frischpresssaft ca. 50 ml am Tag Rotwein (Burgunder) Wasser, heißes Yogi-Tee	Kalte Getränke! Biersorten, süße Cola Eiswürfel im Getränk Getränke, kalte Hefebier Kakao Limonaden Milch Orangensaft Säfte, süße (besser mit warmem Wasser vermischen) Weißwein
Zum Süßen	
Datteln, Litschis, Feigen, Aprikosen (getrocknete, eingeweichte oder mitgekochte) Honig, Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup (in kleinen Mengen)	Zucker, weißer
Sonstiges	
Pinienkerne, geröstete Nüsse (in kleinen Mengen) Sesamöl, Olivenöl, geklärte Butter (Butterschmalz) (in kleinen Mengen)	Algen Hühnerei (höchstens wenig) Salz (höchstens wenig)

Rezepte

Erwärmende Haferflocken mit Ingwer und Kakao (für 1 Person)

Hafer unterstützt Milz und Magen. Ingwer wärmt.

Zutaten

- 3 EL Haferflocken
- 3 getrocknete, klein geschnittene Aprikosen (oder andere Trockenfrüchte nach Wahl)
- 150 ml Wasser
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 Prise Kakaopulver (bitter)
- etwas Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Delifruit (Gewürzmischung, erhältlich im Reformhaus)
- 1 gestrichener EL Joghurt oder saure Sahne

Zubereitung

Haferflocken am Abend vorher in einer Pfanne rösten, dann in dem Apfelsaft und dem Wasser mit den Trockenfrüchten einweichen.
Am Morgen kurz aufkochen, dann auf kleine Hitze zurückdrehen und weitere 10 Minuten garen, Ingwer, Kakao, Salz, Zitronensaft, Zimt und Delifruit hinzufügen. Joghurt oder saure Sahne unterrühren.
Anmerkung: Es können auch andere Getreidesorten verwendet werden. Es ist jedoch auf das unterschiedliche Quellungsverhalten der Getreidesorten zu achten und die Wassermenge entsprechend anzupassen

Lamm-Terrine mit warmen Gewürzen (für 2 Personen)

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 300 g gewürfeltes Lammfleisch aus der Schulter
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL Kardamompulver
- 2 EL Öl
- 2 Sternanis
- 1 Messerspitze Safran
- 2 Lorbeerblätter
- 600 ml Lammfond
- 400 kleine festkochende Kartoffeln
- 300 gr. Möhren
- 150 gr. Datteln
- 2 Chilischoten
- 2 EL gehackte glatte Petersilie

Zubereitung

Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Hälfte des Knoblauchs gründlich mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom mischen und das Lammfleisch mit der Mischung bestreuen.
Zwei Esslöffel Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch kräftig darin anbraten. Den restlichen Knoblauch, Sternanis, Safran und Lorbeerblätter dazugeben, den Lammfond dazugießen und bei milder Hitze für zunächst 30 Minuten garen lassen.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, längs halbieren, waschen, trocken tupfen. Die Möhren schälen, längs halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Datteln halbieren und entsteinen, die Chilischoten längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Alles zusammen zum Fleisch geben und für weitere 40 Minuten schmoren lassen.
Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Rosmarinforelle mit Knoblauch (für 2 Personen)

Zutaten

- 2 küchenfertige Forellen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Rosmarinzweige
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Weißwein

Zubereitung

Die Forellen unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Rosmarinzweige abbrausen und mit dem Knoblauch in die Forellen füllen. Je eine Forelle auf ein großes Stück Alufolie legen, die überstehenden Ecken hoch ziehen, so dass das Papier ein Behältnis formt. Je 2 Esslöffel Wein dazugießen und die Alufolie locker über den Forellen zusammenfalten.
Die Forellen im vorgeheizten Backofen (200 Grad, Umluft: 180 Grad) 20 bis 25 Minuten garen. Die Fischpäckchen auf Teller geben, oben vorsichtig öffnen, damit der heiße Dampf entweichen kann, und sofort servieren
Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Schnelle würzige Ingwer-Linsen mit Curry (für 2 Personen)

Kurkuma fördert den Fettstoffwechsel.
Linsen stärken den Magen.

Zutaten

- 125 rote Linsen
- 2 gehackte Zwiebeln
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butterfett
- 3 enthäutete und gehackte Tomaten
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- 1 großes Lorbeerblatt
- 2 TL schwarze Senfsamen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL geriebene frische Ingwerwurzel
- Salz, Pfeffer
- Koriandergrün oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die roten Linsen mit einer der beiden gehackten Zwiebel und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben, Brühe hinzufügen und zugedeckt zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen.
Gegen Ende der Garzeit mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
Inzwischen in einer Pfanne die Senfkörner etwa 30 Sekunden in Butterfett rösten, bis sie anfangen zu springen.
Die zweite Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten. Kurkuma und Curry einrühren und noch einige Minuten garen.
Die Linsenbrühe, die Tomaten und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen, dann abschmecken und mit dem Koriandergrün oder mit Petersilie garnieren.

Tabelle 6.3 Nahrungsmittel zur Stärkung des Nieren-*Yang* und Milz-*Yang*

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Blumenkohl Bohnen, auch grüne Fenchel (das Grüne vom Fenchel mit verwerten) Gemüse, alle (gekocht) Karotten Kohlrabi Kohlsorten Kürbis, gebacken Maronen Pastinaken Petersilienwurzel Pilze Rettich Rosenkohl Rote Bete Salate, bittere (in kleine Mengen), z. B. Chicoree, Radicchio, Endivie, Löwenzahn Schwarzwurzel Sellerieknolle Steckrübe Süßkartoffel Weißkohl Wurzelgemüse, alle Zwiebeln	Blattsalate, neutral schmeckende Eisbergsalat Gurke Kopfsalat Spinat Tomaten
Obst	
Obst, nur gedünstetes oder gekocheltes, nur einheimisches der Saison verwenden, mit wärmenden Gewürzen zubereitet	Bananen Früchte, rohe oder sehr saure Kiwis Tropenfrüchte Zitrusfrüchte

Tabelle 6.3 Nahrungsmittel zur Stärkung des Nieren-*Yang* und Milz-*Yang* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Getreide	
Amaranth Basmatireis Gerste Getreideflocken, in der Pfanne kurz anrösten und zu Getreidebrei verarbeiten Grünkern Haferflocken Hirse Langkornreis Mais Polenta Roggen Rundkornreis	Getreide, rohes Müslimischung, kalte mit Milch Weizen Weizenkeime Weizenprodukte
Fleisch (in kleinen Mengen)	
Hirsch Huhn, Hühnersuppe, lang gekocht Lammfleisch Rinder- und Schweinenieren Rindfleisch nur in der Suppe Schaf Ziege	Fleischsorten, fetthaltige Rindfleisch in Bratenform Schweinefleisch Speck Wurstwaren
Fisch	
Fisch ist Fleisch vorzuziehen: Barsch Forelle Garnelen Hering Hummer Karpfen Languste Sardelle	Austern Fischsorten, fetthaltige wie Aal und Lachs Haifisch Krabben Krebse Miesmuscheln Sardine Tintenfisch
Hülsenfrüchte und Nüsse	
Linsen, rote und gelbe, lang gekocht und püriert	Sojabohnen und ihre Produkte (Tofu etc.)

Tabelle 6.3 Nahrungsmittel zur Stärkung des Nieren-*Yang* und Milz-*Yang* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Milchprodukte	
Schafskäse (in kleinen Mengen) Ziegenkäse	Kuhmilchkäse und andere Kuhmilchprodukte Joghurt
Kräuter und Gewürze	
Kräuter und Gewürze sind im Essen und als Tee gut einsetzbar. Anis Bohnenkraut Chili Fenchel Gewürze, aromatische (nahezu alle sind gut geeignet und sollten großzügig verwendet werden) Gewürznelke Ingwer Kümmel Kurkuma Liebstöckel Lorbeerblätter Meerrettich Pfeffer, schwarzer Rosmarin Wacholder Zimt	
Getränke	
Cognac (in kleinen Mengen) Fenchel-(Anis-)Tee Getränke (nur warme) Getreidekaffee Gewürz-Chai-Tee (Schwarz-Tee mit wärmenden Gewürzen) Glühwein Ingwertee Liköre, bittere Madeira Maisbarttee Meerrettich, Frischpresssaft ca. 50 ml am Tag Rotwein (Burgunder) Wasser, heißes Yogitee	Biersorten, süße Buttermilch Cola Dickmilch Getränke, kalte oder mit Eiswürfel Hefebier Joghurtgetränke Kakao Limonaden Milch Orangensaft Säfte, süße (besser mit warmem Wasser vermischen) Weißwein

Tabelle 6.3 Nahrungsmittel zur Stärkung des Nieren-*Yang* und Milz-*Yang* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Zum Süßen	
Datteln, Litschis, Feigen, Aprikosen (getrocknete einweichen oder mitkochen) Honig, Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup (in kleinen Mengen)	Zucker, weißer
Sonstiges	
Nüsse (in kleinen Mengen) Pinienkerne, geröstete Sesamöl, Olivenöl, geklärte Butter (Butterschmalz) (in kleinen Mengen)	Algen Hühnerei (höchstens wenig) Salz (höchstens wenig)

Rezepte

Haferbrei mit Trockenfrüchten und Ingwer (für 1 Person)

Hafer und Ingwer erwärmen.

Zutaten

- 3 EL geröstete Haferflocken
- 2 getrocknete Pflaumen, klein geschnitten
- 2 getrocknete Aprikosen, klein geschnitten
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Joghurt oder saure Sahne
- 2 Prisen Zimt
- 2 Prisen Ingwerpulver
- Honig oder Ahornsirup nach Bedarf

Zubereitung

Hafer in einer Pfanne auf kleiner Hitze anrösten, dabei ständig rühren.
Den angerösteten Hafer und das Trockenobst in das Wasser geben und über Nacht im Wasser einweichen.
Am Morgen unter ständigem Rühren aufkochen, auf kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln, mit Salz, Gewürzen, Joghurt, Honig oder Ahornsirup abschmecken.

Feuriger Karibischer Gemüseeintopf (für 2 Personen)

Kürbis, Möhren und Kartoffeln stärken das Erd-Element.
Ingwer und Kurkuma lösen Blockaden und erwärmen.

Zutaten

- 300 g Hokaido-Kürbis
- 300 g Möhren
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 3 Schalotten
- frischer Ingwer (walnussgroß)
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Stängel Zitronengras (Asia-Laden)
- 1 EL Maiskeimöl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Lorbeerblätter
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Dose ungesüßte Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Basilikumblätter

Zubereitung

Kürbis schälen und entkernen, Möhren und Kartoffeln schälen. Kürbis, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden. Schalotten und Ingwer schälen, fein hacken.
Die Chilischote waschen, längs halbieren, entstielen, entkernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Von dem Zitronengras lose Hüllblätter entfernen, den unteren verdickten Teil waschen, in hauchdünne Scheiben schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Chilischote, Ingwer und Zitronengras sowie Kurkuma und die Lorbeerblätter einrühren, alles 2 Minuten braten. Gemüse zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch dazugießen, leicht salzen. Aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und, mit den Basilikumblättern bestreut, servieren.

Rosmarin-Lammcurry mit Kardamom (für 2 Personen)

Lamm erwärmt.
Kardamom leitet Nässe aus.

Zutaten

- 300 g Lammfleisch (Schulter)
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Rotwein
- 2 Möhren
- ½ Sellerieknolle
- 2 Äpfel
- 4 Nelken
- einige Kardamomkapseln
- einige Korianderkörner
- 1 TL Keimöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Joghurt
- 2 TL Currypulver
- 1 Messerspitze Ingwerpulver
- Salz, Pfeffer
- 2 EL gehacktes Rosmarin

Zubereitung

Lammfleisch in kleine Stücke schneiden sowie Zwiebel schälen und würfeln. Beides über Nacht in Rotwein einlegen.
Möhren, Sellerie und Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Nelken, Kardamom- und Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Öl erhitzen und die Gewürze anrösten.
Das Fleisch aus dem Sud nehmen und trocken tupfen, den Sud aufbewahren.
Das Fleisch zu den Gewürzen in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten.
Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
Das Gemüse, die Äpfel und den Rotweinsud mit den Zwiebeln zum Fleisch geben und weitere 10 Minuten garen.
Joghurt, Curry und Ingwerpulver, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und dazugeben.
Mit dem Rosmarin bestreut servieren.
Dazu Reis oder Kartoffeln reichen.

■ Rotkohl mit Wild (für 2 Personen)

Rotkohl kräftigt Milz und Magen.
Wild erwärmt.

Zutaten

- ½ Rotkohl (ca. 500 g)
- 300 g Wildfleisch (z. B. Reh oder Hirsch)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Feigen
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 EL Butterfett
- 50 ml Rotwein
- ¼ Liter Brühe
- 1 EL Balsamico-Essig
- ½ TL Kardamom
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kurkuma
- 1 Messerspitze Nelkenpulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Rotkohl putzen, waschen, vierteln und in kleine Streifen schneiden, das Wildfleisch würfeln, die Zwiebeln schälen und fein hacken.
Feigen in Streifen schneiden.
Butterfett in einem Bräter erhitzen und Wildfleisch darin kräftig anbraten, die Zwiebeln und den Rotkohl dazugeben, etwa 5 Minuten zusammen braten und mit Rotwein und Brühe ablöschen, 40 Minuten schmoren.
Die Feigen dazugeben und 20 Minuten mitköcheln lassen.
Mit Zitronensaft, Balsamico-Essig, Kardamom, Zimt, Nelkenpulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tuina

Behandlungspunkte

- Ren 4 *(Guanyuan)* – Ren 6 *(Qihai)*: wärmt den Mittleren Erwärmer, stärkt das *Yang* und Ursprungs-*Yuan-Qi*; Behandlungstechnik: *Tui, Ca*

Tabelle 6.4 Leber-*Qi*-Stagnation lösen, Milz-*Qi* stärken

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Artischocke Bohnen, grüne Chinakohl Fenchel Gemüse, alle gedünstet oder gekocht Karotte Kastanie Kohlrübe Pastinaken Petersilienwurzel Radieschen Rote Beete Salate, bittere wie Chicoree, Radicchio, Endivie, Löwenzahn (in kleinen Mengen) Sauerampfer Sauerkraut Sellerieknolle (Sellerie bewegt Leber-*Qi*), Stangensellerie Spargel Sprossen, gekeimte	Eisbergsalat Gurken Knoblauch, roher Kopfsalat Rohkost Tomaten Zwiebeln, rohe
Obst	
Kirsche Obst, gedünstet oder geköchelt, nur einheimisches der Saison verwenden Obst, rohes (in kleinen Mengen) Obstsorten, gekochte, in kleinen Mengen: Pfirsich, Pflaume, Rhabarber	Obstsorten, rohe saure Tropenfrüchte
Getreide	
Amaranth Buchweizen Bulgur Dinkel Gerste (so häufig wie möglich) als Gries und Flocken (gekocht zubereitet) Grünkern Hirse Mais, Polenta	Getreide, rohes wie in Müslimischungen Weizen Weizenmehlprodukte

Tabelle 6.4 Leber-*Qi*-Stagnation lösen, Milz-*Qi* stärken (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Fleisch	
Fleisch (in kleinen Mengen: Huhn, Kaninchen, Rinderleber oder Hühnerleber, Truthahn)	Fleisch, gegrilltes oder geröstetes Fleischgerichte, fettig gebratene oder ölige Schweinefleisch Wurstwaren
Fisch	
Austern Barsch Forelle Miesmuscheln Sardellen Tintenfisch	Flusskrebse Garnelen Langusten
Hülsenfrüchte	
Azuki-Bohnen Kichererbsen Linsen, rote und gelbe Mungo-Bohnen Sprossen, gekeimte Tofu (Sojabohnenprodukte)	-
Milchprodukte	
Joghurt, mit Wasser verdünnter Milchprodukte (in kleinen Mengen)	Hartkäse (besser Weichkäse)
Kräuter und Gewürze	
Basilikum Dill Fenchel Ingwer Kardamom Koriander Kresse Kreuzkümmel Kümmel Kurkuma Liebstöckel	Brandweinessig (besser: Zitrone oder natürlicher Apfelessig) Chili Meerrettich scharfe Paprika Senf

Tabelle 6.4 Leber-*Qi*-Stagnation lösen, Milz-*Qi* stärken (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Kräuter und Gewürze	
Lorbeerblätter Majoran Orangenschale Oregano Petersilie Pfeffer, schwarzer, in kleinen Mengen Rosmarin Safran Sesam, schwarzer Thymian	
Getränke	
Bier Getreidekaffee mit Kardamom Ingwertee Jasmintee Lavendeltee Melissentee Orangenblütentee Pfefferminztee Saft, frischer, aus Stangensellerie und Möhren Süßholztee Wasser, heißes Weißwein	Cola Fruchtsäfte, saure und süße Kakao Limonaden Milch Rotwein (höchstens bei Kälte)
Zum Süßen	
Datteln, Litschis, Feigen, Aprikosen (getrocknete einweichen oder mitkochen) Honig, Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup (jeweils in kleinen Mengen)	Zucker, weißer
Sonstiges	
Pinienkerne, geröstet Nüsse (in kleinen Mengen) Sesamöl, Olivenöl, geklärte Butter (Butterschmalz) (jeweils in kleinen Mengen)	Algen Hühnerei (höchstens wenig) Salz (höchstens wenig)

Rezepte

Hirse mit Äpfeln (für 1 Person)

Zutaten

- 150 ml Wasser
- 100 ml Traubensaft
- 3 EL Hirsegrieß oder -flocken
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Apfel (Obst ist nach Geschmack austauschbar, jedoch keine Südfrüchte)
- Ahornsirup nach Bedarf

Zubereitung

Wasser und Traubensaft aufkochen, die Hirse einrieseln lassen, dann Ingwer, Salz und Zitronensaft hinzufügen, den klein geschnittenen Apfel auf den Getreidebrei legen und 10 Minuten dämpfen (man kann das Obst auch in einer kleinen separaten Pfanne dünsten). Mit Ahornsirup abschmecken.

Endivien-Gemüse mit Reis (für 2 Personen)

Zutaten

- 250 g Reis
- 1 Endiviensalat
- 3 Zwiebeln
- 150 g Champignons
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Reis garen und warm stellen.
Zwiebeln, Champignons und Endiviensalat waschen und klein schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Champignons hineingeben und andünsten, den Endiviensalat dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten garen, mehrfach umrühren.
Das Gemüse mit dem Reis servieren.

Gersten-Gemüse-Pfanne mit Kräutern der Provence (für 2 Personen)

Kurkuma fördert den Fettstoffwechsel.

Zutaten

- 75 g Gerstenkörner
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 1 Tasse trockener Weißwein
- 1/2 Tasse Wasser
- 1/2 TL Gemüsebrüheextrakt
- 1/4 Becher Creme fraiche
- Kräuter der Provence
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Gerste in ca. 1/2 Liter Wasser ca. 4 Stunden einweichen, dann zusammen mit dem Einweichwasser und wenig Salz ca. 45 Minuten kochen, ausquellen lassen, restliches Wasser abgießen.
Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Champignons waschen, putzen und halbieren.
Olivenöl erhitzen und die Champignons darin andünsten.
Die gekochten Gerstenkörner, den Wein, das Wasser, den Gemüsebrüheextrakt und die Creme fraiche hinzugeben und noch einige Minuten dünsten.
Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tuina

Behandlungspunkte

- Di 4 *(Hegu)* und Le 3 *(Taichong)*: entspannen und regulieren das Leber-*Qi* in allen drei Erwärmern, regulieren die *Qi*- und Blut-Zirkulation; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (erst -, dann +)
- Le 13 *(Zhangmen)*: Alarm-*(Mu)*-Punkt der Milz, löst Fülle und Spannungen, reguliert den freien *Qi*-Fluss wenn eher die Milz betroffen ist; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (erst -, dann +)

Tabelle 6.5 Nahrungsmittel, die eine Leber-*Qi*-Stagnation lösen, die Leber harmonisieren, Schleim beseitigen und Magen-Hitze kühlen

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Artischocke Aubergine Blumenkohl Bohnengemüse Brennnessel Broccoli Champignons Chinakohl Gemüse (alle gekocht zubereiten) Karotten Kartoffel Kastanie Kohlrabi Löwenzahnblätter Mangold Rucola Salate, bittere, z. B. Chicoree, Radicchio, Endivie, besonders auch Löwenzahn (in kleinen Mengen) Salatgurke Sauerkraut Schwarzwurzel Sellerie Spinat Sprossen Stangensellerie Tomate Zucchini	Chilischoten, frische Knoblauch, roher Meerrettich, frischer Paprika, rohe Rohkost (höchstens in kleinen Mengen) Zwiebeln, rohe
Obst	
Obst, rohes (in kleinen Mengen, gut gekaut) Obst, leicht gekochtes oder gedünstetes (z. B. Rhabarber, Pflaume, Pfirsich, Kirsche) Wassermelone, Honigmelone und Birne (in kleinen Mengen im Sommer)	Obst, saures rohes oder unreifes Tropenfrüchte

Tabelle 6.5 Nahrungsmittel, die eine Leber-*Qi*-Stagnation lösen, die Leber harmonisieren, Schleim beseitigen und Magen-Hitze kühlen (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Getreide	
Basmati-Reis Buchweizen Dinkel Gerste Mais, Polenta	Weizen
Fleisch	
Fleisch (in kleinen Mengen, nicht scharf anbraten oder grillen, besser als Suppe): Huhn, Kalbsleber, Pute, Rinderleber	Fleisch, fettes Fleisch, gegrilltes und geröstetes Lammfleisch Schweinefleisch
Fisch	
Austern Barsch Sardellen Tintenfisch	Garnelen Langusten
Hülsenfrüchte	
Linsen Mungo-Bohnen Sojabohnen und ihre Produkte (Tofu, Sojamilch) (in kleinen Mengen) Sprossen, gekeimte	-
Milchprodukte	
Hüttenkäse Joghurt, mit Wasser verdünnter Milchprodukte, saure, wie Dickmilch (in kleinen Mengen)	Hartkäse Milchprodukte (höchstens ein klein wenig)
Gewürze	
Basilikum Bockshornklee Borretsch Dill	Chili Curry, scharfer Ingwer, getrockneter Meerrettich

Tabelle 6.5 Nahrungsmittel, die eine Leber-*Qi*-Stagnation lösen, die Leber harmonisieren, Schleim beseitigen und Magen-Hitze kühlen (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gewürze	
Gewürznelken Ingwer, frischer Kardamom Koriander Kresse, frische Kreuzkümmel Kümmel Kurkuma Liebstöckel Lorbeerblätter Melisse Oregano Petersilie Pfeffer, schwarzer (in kleinen Mengen) Safran Thymian	Paprika, scharfer Senf, scharfer
Getränke	
Apfeltee Bier (in kleinen Mengen) Birnensaft, verdünnt mit Wasser Lavendeltee Melissentee Pfefferminztee Saft, gepresster, von Kartoffel, Möhre, Kohl Süßholztee Wasser, heißes Weißwein (in kleinen Mengen)	Alkohol, hochprozentiger Kaffee Liköre Milch Rotwein Säfte, süße und saure Tee, schwarzer Brandweinessig (statt dessen Zitrone) benutzen
Zum Süßen	
Datteln, Litschis, Feigen, Aprikosen (getrocknete einweichen oder mitkochen) Honig, Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup (in kleinen Mengen)	Zucker, weißer

Tabelle 6.5 Nahrungsmittel, die eine Leber-*Qi*-Stagnation lösen, die Leber harmonisieren, Schleim beseitigen und Magen-Hitze kühlen (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Sonstiges	
Pinienkerne, geröstete Nüsse (in kleinen Mengen) Sesamöl, Olivenöl, geklärte Butter (Butterschmalz) (in kleinen Mengen)	Algen Hühnerei (höchstens wenig) Salz (höchstens wenig)

Rezepte

Polentaschnitte mit Preiselbeeren (für 1 Person)

Zubereitung für mehrere Tage

Zutaten

- 700 ml Wasser
- 1 gestrichener TL Salz
- ½ EL Butter oder Butterschmalz
- 250 ml Polenta
- Preiselbeeren aus dem Glas oder Apfelkompott
- Kardamom, Zimt, Ingwer oder Delifruit
- Eine kleine Menge Sauerrahm, Joghurt oder Creme fraiche

Zubereitung

Wasser aufsetzen, salzen. Sobald es kocht, Butter einrühren und aufkochen. Polenta hineinrühren, wieder aufkochen, dann Hitze zurücknehmen und häufig umrühren.
Nach ca. 20 Minuten vom Feuer nehmen, dann schnell in eine kalte Form füllen.
Sobald die Masse durchgekühlt ist, aus der Form stürzen, in beliebige Stücke schneiden.
Diese Stücke können problemlos in einer Pfanne angewärmt werden.
Vor dem Verzehr mit Kardamom, Zimt, Ingwer oder Delifruit nach Geschmack würzen.
Mit Preiselbeeren oder Apfelkompott essen. Dazu passt eine kleine Menge Sauerrahm, Joghurt oder Creme fraiche.

Kartoffelgratin mit roten Linsen (für 2 Personen)

Zutaten

- 80 g rote Linsen
- 2 reife Tomaten
- 3 kleine Zwiebeln
- 400 g Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Meersalz
- 100 ml Hühnerbrühe
- frisch gemahlener Pfeffer
- geriebener Muskat
- 2 EL gehackte Petersilie
- 3 Eiweiß, etwas anschlagen
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1/2 TL Kurkuma
- Ingwerpulver nach Geschmack
- 100 ml Magermilch
- Sesam (zum Bestreuen)

Zubereitung

Die Linsen im kalten Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen, dann das Wasser abschütten. Während der Quellzeit die Zwiebeln putzen, klein schneiden und würfeln. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die beiden Tomaten einritzen, 1 Minute in kochend heißes Wasser tauchen, die Haut abziehen und klein schneiden.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Dann die Kartoffeln, Linsen, Tomaten, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Ingwerpulver dazugeben und vermischen, mit Hühnerbrühe übergießen.
Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl ausfetten und die Gemüse-Kartoffel-Mischung hineingeben. Das Eiweiß mit Milch und Kurkuma mischen und über die Masse gießen und das Gratin in den Backofen schieben.
Nach 40 Minuten das Gratin mit Sesam bestreuen und für weitere 10 Minuten backen. Fertigen Auflauf mit der Petersilie bestreuen.

Warmer Sellerie-Linsen-Salat (für 2 Personen)

Zutaten

- 250 g braune Linsen, in Wasser gegart
- 1 Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 2 Selleriestangen
- 1 Pellkartoffel
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 Messerspitze Koriander-Pulver
- frisch gemahlenen bunten Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- frische Petersilie

Zubereitung

Die Linsen für 35 Minuten in Wasser garen, im Kochwasser abkühlen lassen und überflüssiges Wasser abgießen.
Währenddessen die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden sowie die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Beides in etwas Wasser bissfest dünsten.
Die beiden Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker 2–3 Minuten sprudelnd kochen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Die Pellkartoffel in dünne Scheiben schneiden und mit den Linsen, den Möhren und Zwiebeln sowie dem Sellerie vermischen.
Aus dem Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Koriander eine Sauce rühren. Diese zu dem Linsen-Gemüse-Kartoffel-Gemisch geben und unterrühren.
Mit der Petersilie anrichten und lauwarm servieren.

Kartoffel-Sellerie-Torte mit Oregano und Basilikum (für 2 Personen)

Zutaten

- 300 g große Kartoffeln
- 300 g Sellerieknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Bund Dill
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum, frisch oder getrocknet
- 30 g Schlagsahne
- 10 g Creme fraiche
- 1 ganzes Ei
- je ein TL scharfer und süßer Senf
- Salz

Zubereitung

Am Vortag Kartoffeln waschen und 20 Minuten kochen, abgießen, abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren.
Am nächsten Tag den Knollensellerie schälen und in Scheiben schneiden. Ca. 250 ml Salzwasser mit dem Saft einer halben Zitrone aufkochen, den Sellerie hineingeben, 15 Minuten garen, abkühlen lassen und mit ein paar Spritzer Zitrone beträufeln.
Die kalten Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Schale der Zitrone abreiben. Dill, Oregano und Basilikum fein hacken. Sahne, Creme fraiche, Ei, Senf, Salz und abgeriebene Zitronenschale mischen.
Backofen auf 200 Grad (Umluft 175 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
Eine hohe ofenfeste Auflaufform mit Butter einfetten. Kartoffelscheiben und Sellerie-scheiben dachziegelartig auf dem Boden der Form schichten, mit einem Teil der gehackten Kräuter bestreuen und mit Eiersahne beträufeln. So weiterschichten, bis alles (bis auf einen kleinen Teil der Kräuter) aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollte aus Kartoffeln bestehen, dann die restliche Eiersahne über die Zutaten schütten.
30 Minuten backen, herausnehmen, abkühlen lassen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Tabelle 6.6 Nahrungsmittel, die das Magen-*Yin* nähren und das Milz-*Qi* tonisieren

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Artischocken Auberginen Blumenkohl Bohnengemüse Brennnessel Broccoli Champignons Chinakohl Gemüsesorten alle gekocht zubereiten Karotten Kartoffeln Kohlrabi Mangold Rettich rote Bete Rucola Salate, bittere, z. B. Chicoree, Radicchio, Endivie, Romana (in kleine Mengen) Sauerkraut Schwarzwurzel Sellerie Spinat Sprossen Stangensellerie Tomaten gekocht Weißkohl Zucchini	Chilischoten, frische Knoblauch, roher Meerrettich, frischer Paprika, rohe Rohkost (höchstens in kleinen Mengen) Zwiebeln, rohe
Obst	
Obst, rohes, gut gekaut, besser als Saft (in kleinen Mengen) Wassermelone, Honigmelone, Birnen (in kleinen Mengen im Sommer)	Obst, unreifes Obstsorten, saure Tropenfrüchte

Tabelle 6.6 Nahrungsmittel, die das Magen-*Yin* nähren und das Milz-*Qi* tonisieren (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Getreide	
Basmatireis Buchweizen Dinkel Gerste Langkornreis Mais, Polenta Reis	
Fleisch (in kleinen Mengen)	
Ente Gans Kaninchen das Fleisch nicht scharf anbraten oder grillen, besser in der Suppe	Fleisch, fettes Fleisch, gegrilltes und geröstetes Lammfleisch Schweinefleisch
Fisch	
Austern Barsch Krabben Krebse Miesmuschel Tintenfisch	Garnelen Langusten
Hülsenfrüchte	
Bohnen Erbsen Linsen Mungobohnen Sojabohnen und -produkte (in kleinen Mengen), Tofu	
Milchprodukte	
Hüttenkäse Joghurt, mit Wasser verdünnter Milchprodukte, saure, wie Dickmilch, saure Sahne, Sauerrahm, Frischkäse (in kleinen Mengen)	Hartkäse Milchprodukte, wenig

Tabelle 6.6 Nahrungsmittel, die das Magen-*Yin* nähren und das Milz-*Qi* tonisieren (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gewürze	
Basilikum Bockshornklee Borretsch Dill Gewürznelken Ingwer, frischer Kardamom Koriander Kresse Kreuzkümmel Kümmel Kurkuma Liebstöckel Lorbeerblätter Melisse Oregano Petersilie Pfeffer, schwarzer in kleinen Mengen Safran Thymian	Chili Curry, scharfer Ingwer, getrockneter Meerrettich Paprika, scharfer Senf, scharfer
Getränke	
Apfeltee Bier (in kleinen Mengen) Birnensaft, verdünnt mit Wasser Lavendeltee Melissentee Pfefferminztee Presssaft von Kartoffel, Möhre, Kohl Süßholztee Wasser, heißes Weißwein	Alkohol, hochprozentiger Kaffee Liköre Milch Rotwein Säfte Tee, schwarzer Essig (statt dessen Zitrone)
Sonstiges	
Kokosmilch Olivenöl Sesamöl	

Tabelle 6.6 Nahrungsmittel, die das Magen-*Yin* nähren und das Milz-*Qi* tonisieren (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Zum Süßen	
Datteln, Litschis, Feigen, Aprikosen, getrocknete (einweichen oder mitkochen) Honig, Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup, (in kleine Mengen)	Zucker, weißer
Sonstiges	
Pinienkerne, geröstete Nüsse (in kleinen Mengen) Sesamöl, Olivenöl, geklärte Butter (Butterschmalz) (in kleinen Mengen)	Algen Salz (höchstens wenig)

Rezepte

Hirsegrieß mit Früchten und Kardamom (für 1 Person)

Zutaten

- 150 ml Wasser
- 3 EL Hirsegrieß
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ Birne und 1 Apfel, Obst ist nach Geschmack austauschbar, nur keine Südfrüchte
- Ahornsirup nach Bedarf

Zubereitung

Wasser aufkochen, die Hirse einrieseln lassen, dann Kardamom, Salz, Zitronensaft hinzufügen, das klein geschnittene Obst auf den Getreidebrei legen und 10 Minuten dämpfen (man kann das Obst auch in einer kleinen separaten Pfanne dünsten).
Mit Ahornsirup abschmecken.

Blattspinat-Sesam-Bällchen mit Currysauce (für 2 Personen)

Blattspinat kühlt innere Hitze.
Sesam entgiftet die Leber.

Zutaten für die Blattspinat-Sesam-Bällchen

- 500 g frischer oder 250 g tiefgekühlter Blattspinat
- 30 g geraffelter Ingwer
- 3 EL Sesamöl
- 5 EL Sesamsamen
- Salz, Rucola zum Garnieren

Zubereitung

Frischen Blattspinat schwimmend in viel Wasser kurz kochen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen, um den Nitratgehalt zu vermindern.
Den Spinat mit der Hand ausdrücken und gut durchhacken. Den geraffelten Ingwer ausdrücken und darunter mischen, Sesamöl und Salz zugeben. Die Masse soll sich in der Hand leicht formen lassen.
Währenddessen Sesamsamen in der Pfanne ohne Fett anrösten.
Die Spinatmasse in 8 gleiche Teile teilen, mit der Hand Kugeln formen und in dem gerösteten Sesam rollen.

Zutaten für die Currysauce

- 50 g Magerquark
- 150 g Joghurt
- 1 TL Curry
- 3 Messerspitze Kurkuma
- 2 TL Gemüsebrüheextrakt
- 20 ml Wasser
- 20 ml Zitronensaft

Zubereitung

Magerquark und Joghurt mischen.
In einer Pfanne Wasser, Curry, Kurkuma und körnige Gemüsebrühe erhitzen. Das Aufkochen soll das Aroma des Currys verbessern, Kurkuma wird wegen der Farbe dazugegeben.
Quark-Joghurt-Gemisch mit der aufgekochten Brühe mischen und mit Zitronensaft abschmecken.
Zu den Spinat-Sesambällchen reichen.

Möhren-Fenchel-Gemüse mit Koriander (für 2 Personen)

Möhren und Fenchel stärken Milz und Magen.
Koriander löst gestaute Leber-Energie.

Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- 200 g junge Möhren
- Meersalz
- 3 EL Zitrone
- 4 EL kaltgepresstes Walnussöl
- 1 EL Senf
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Messerspitzen zerstoßener Koriander
- 2 Zweige frischer Koriander

Zubereitung

Fenchel putzen und achteln. Möhren schälen, dabei noch etwas grünen Stiel stehen lassen und der Länge nach vierteln.
Das Meersalz in einen Topf voll Wasser geben und aufkochen. Fenchel und Möhren darin 5 Minuten blanchieren, Gemüse herausnehmen, etwas Gemüsewasser aufheben.
Zitrone, Öl, Senf und die Gewürze zu einer Marinade verrühren, 2–3 EL von dem Gemüsewasser hinzugeben.
Das Gemüse mit der Marinade übergießen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.
Mit Korianderblättern garnieren, lauwarm servieren.
Dazu Reis oder Kartoffeln reichen.

Gedünstete Polentaschnitten (für 2 Personen)

Bei Polenta handelt es sich um Maisgrieß. Er lässt sich gut mit Gemüse, aber auch Fleischgerichten kombinieren.
Mais stützt und entwässert die Nieren, beruhigt Magen und Geist.

Zutaten

- 700 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1/2 EL Butter
- 250 g Polenta
- 1 Prise Muskat

Zubereitung

Wasser aufsetzen und das Salz hineingeben. Sobald es kocht, die Butter einrühren, nochmals aufkochen und die Polenta hineinrühren, danach wieder aufkochen lassen. Dann Hitze zurücknehmen, zudecken, immer wieder umrühren.
Nach ca. 20 Minuten von der Herdplatte nehmen, rasch und in einem Zug in eine kalte Form füllen und glatt streichen.
Sobald die Masse durchgekühlt ist, aus der Form stürzen und in beliebig große Stücke schneiden.

Tuina (☞ Kap. 5.5)

Behandlungspunkte

- Di 4 *(Hegu)* u. Le 3 *(Taichong)*: entspannen und regulieren das Leber-*Qi* in allen drei Erwärmern, regulieren die *Qi*- und Blutzirkulation; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (erst -, dann +)
- Ren 12 *(Zhongwan)*: Alarm-*Mu*-Punkt des Magens, stärkt das Milz-*Qi*, wärmt Magen und Därme, reguliert das *Qi* des Mittleren Erwärmers; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Ma 36 *(Zusanli)*: stärkt und reguliert Milz- und Magen-*Qi* sowie *Qi* und Blut, unterstützt die Verdauung unverdauter Nahrung; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Mi 6 *(Sanyinjiao)*: nährt das *Yin*; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Bl 20 *(Pishu)*: Rücken-Transport-*Shu*-Punkt zur Milz, reguliert das Milz-*Qi*, erleichtert Transport und Umwandlung der Flüssigkeiten; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Bl 21 *(Weishu)*: Rücken-Transport-*Shu*-Punkt zum Magen, harmonisiert den Magen; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)

den Syndromen besteht darin, dass 3-mal täglich eine warme Mahlzeit eingenommen werden sollte. Die zugeordnete Geschmacksqualität ist bitter, so dass dieser Geschmack häufig im Speisenplan vorkommen sollte. Beim Rösten von Getreide entsteht eine leicht bittere Komponente, die therapeutisch genutzt werden kann und wirksam ist.

Spezielle therapeutische Prinzipien

- lang gekochte Fleisch- und Gemüsebrühen zur Stärkung von *Qi* und *Yang*
- Gemüsesuppen mit aromatischen Gewürzen, besonders Rosmarin, Kardamom, Kurkuma, Ingwer
- langes Schmoren und Kochen unter Zugabe kleiner Mengen Alkohol wie z. B. Rotwein
- Eintöpfe mit wärmenden Gewürzen wie z. B. Wacholder oder Lorbeer
- reichhaltig wärmende Gewürze
- Getreideflocken vor der Zubereitung kurz anrösten
- süße Speisen mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom, Fenchel oder Vanille
- warme Getränke wie heißes Wasser oder Tee
- Vermeiden von kalten und befeuchtenden Nahrungsmitteln

Tabelle 6.7 Nahrungsmittel zur Stärkung des Herz-*Qi* und -*Yang* sowie des Milz-*Qi*

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Bohnen, grüne Fenchel (das Grüne vom Fenchel mitverwerten) Karotten Kastanie Knollensellerie Kohlrabi Kürbis, gebackener Pastinaken Petersilienwurzel Pilze (Champignons) Rettich rote Bete Salate, bittere, z. B. Chicoree, Radicchio, Endivie, Löwenzahn (in kleinen Mengen) Schalotten Schwarzwurzel Steckrübe Süßkartoffeln	Algen Feldsalat Gurken Kopfsalat Salate, neutral schmeckende Oliven Paprika Spinat Tomaten

Tabelle 6.7 Nahrungsmittel zur Stärkung des Herz-*Qi* und -*Yang* sowie des Milz-*Qi* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Wurzelgemüse Zwiebeln	
Obst	
Äpfel, mit wärmenden Gewürzen gedünstete Kirschen, gekochte Obst, rohes (in kleinen Mengen) Pfirsiche, gekochte	Obstsorten, rohe, saure, einheimische Tropenfrüchte, insbesondere Bananen, Orangen, Mangos
Getreide	
Amaranth Basmatireis Buchweizen Dinkel Haferflocken Hirse Langkornreis Mais Roggen	Brote (wenn dann geröstetes Brot) Butterbrote Getreide, rohe Müslimischung, kalte mit Milch Weizenkeime Weizenmehlprodukte
Fleisch (in kleinen Mengen)	
Fleisch- und Hühnersuppe, lang gekochte Huhn Lamm Pute Rind Schweineherz Truthahn	Braten, fette Fleischsorten, fetthaltige Gans Schweinefleisch Wurstwaren (außer solche aus reinem Rindfleisch)
Fisch	
Anchovis Barsch Forelle Garnelen Hering Hummer Karpfen Languste Sardellen	Austern Haifisch Krabben Krebse Miesmuscheln Muscheln Sardine Tintenfisch

Tabelle 6.7 Nahrungsmittel zur Stärkung des Herz-*Qi* und -*Yang* sowie des Milz-*Qi* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Hülsenfrüchte	
Azukibohnen Kichererbsen Linsen Miso Sojabohnen (in kleinen Mengen)	Sojabohnen Sojaprodukte (höchstens in kleinen Mengen)
Milchprodukte	
Hartkäse (in kleinen Mengen) Joghurt, mit Wasser verdünnter Schafskäse Ziegenkäse	Milchprodukte (höchstens in kleinen Mengen)
Kräuter und Gewürze	
Anis aromatische Gewürze, nahezu alle sind zu empfehlen und sollten großzügig verwendet werden Basilikum Bockshornkleesamen Bohnenkraut Fenchel Gewürznelke Ingwer Kardamom Knoblauch (stärkt Milz- und Magen-*Qi*) Kümmel Kurkuma Liebstöckel Lorbeerblätter Majoran Pfeffer Thymian Vanille Wacholder Zimt	

Tabelle 6.7 Nahrungsmittel zur Stärkung des Herz-*Qi* und -*Yang* sowie des Milz-*Qi* (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Getränke	
Fencheltee Getreidekaffee, Gerstenmalzkaffee mit Kardamom Ingwertee Kräutertee, würziger Lapoche (leitet Feuchtigkeit und Schleim aus) Rotwein, wenig zum Kochen Thymiantee Wasser, heißes Yogitee	Cola Fruchtsäfte (höchstens mit Wasser verdünnt) Getränke, eiskalte Kakao Kokosmilch Liköre, süße Limonaden Milch Weine, süße
Zum Süßen	
Datteln, getrocknete Litschis, getrocknete Feigen, getrocknete Honig, Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup (jeweils in kleinen Mengen)	Zucker, weißer
Sonstiges	
Pinienkerne geröstet Nüsse (in kleinen Mengen) Sesamöl, Olivenöl, geklärte Butter (Butterschmalz) (jeweils in kleinen Mengen)	Hühnerei (höchstens wenig) Salz (höchstens wenig)

Rezepte

→ Rezepte unter Milz-*Qi*- und -*Yang*-Schwäche (Kap. 6.6).

Tuina (☞ Kap. 5.5)

Behandlungspunkte

- Ren 17 *(Danzhong)*: löst Stauungen im Oberen Erwärmer, reguliert die Funktion des Oberen Erwärmers; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Ren 4 *(Guanyuan)*: wärmt den Unteren Erwärmer, kräftigt das Nieren-*Qi*, nährt die Essenz, stärkt das *Yang*; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+), *Ca*
- Pe 6 *(Neiguan)*: beruhigt das Herz, beruhigt den Geist, reguliert das *Qi*, senkt aufsteigendes *Qi*, erweitert die Brust; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)

Tabelle 6.8 Feuchte-Hitze in Milz und Magen

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Artischocke Blumenkohl Chinakohl Fenchel Karotte Knollensellerie (Sellerie bewegt Leber-*Qi*) Kohlrabi Kohlrübe Pastinaken Petersilienwurzel Radieschen rote Bete Salate, bittere z. B. Löwenzahn, Chicoree, Radicchio, Endivie, Romana (in kleinen Mengen) Sauerampfer Sauerkraut Spargel Sprossen Stangensellerie Süßkartoffeln	Eisbergsalat Gurke Knoblauch Kopfsalat Rohkost Tomaten, rohe Zwiebeln, rohe
Obst	
Obst, nur einheimisches der Saison verwenden, gedünstet oder geköchelt, roh nur in kleinen Mengen	Obstsorten, rohe saure Tropenfrüchte: z. B. Orangen, Ananas, Mandarinen, Mangos
Getreide	
Grundsätzlich sind Gries und Flocken besser als ganze Körner Amaranth Buchweizen Dinkel Gerste Grünkern Hirse Mais Polenta	Getreide, rohes wie in Fertigmüslimischungen Weizen Weizenmehlprodukte

Tabelle 6.8 Feuchte Hitze in Milz und Magen (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Fleisch	
	alle Fleischgerichte, besonders fettig gebratene, ölige, gegrillte Wurstwaren, auch geräucherte
Fisch	
Barsch Karpfen	
Hülsenfrüchte	
Azukibohnen Kichererbsen Linsen, rote und gelbe Mungbohnen Sojasprossen	
Milchprodukte	
Joghurt, mit Wasser verdünnter Milchprodukte (nur in kleinen Mengen)	Hartkäse (besser Weichkäse)
Kräuter und Gewürze	
Basilikum Fenchel Ingwer Kardamom Koriander Kresse, frische Kreuzkümmel Kümmel Kurkuma Orangenschale Oregano Petersilie, frische Safran Thymian	Chili Curry, scharfer Essig (statt dessen Zitrone) Meerrettich Paprika, scharfe Senf

Tabelle 6.8 Feuchte Hitze in Milz und Magen (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Getränke	
Getreidekaffee mit Kardamom Maisbarttee Melissentee Pfefferminztee Saft, frischer aus Stangensellerie und Möhren Tee, grüner Wasser, heißes	Alkohol Cola Essig Kaffee (in Kombination mit Süßem ungünstig) Kakao Limonaden Milch Säfte, saure und süße Weißwein
Zum Süßen	
Datteln, Litschis, Feigen, Maulbeeren, Aprikosen, getrocknete, einweichen oder mitkochen Honig, Melasse, Gerstenmalz, Ahornsirup (jeweils in kleinen Mengen)	Zucker, weißer
Sonstiges	
Pinienkerne, geröstete Nüsse (in kleinen Mengen) Sesamöl, Olivenöl, geklärte Butter (Butterschmalz) (jeweils in kleinen Mengen)	Hühnerei Salz

Rezepte

Gerstenflockenfrühstück mit Rosinen (für 1 Person)

Zutaten

- 200 ml kochendes Wasser
- 3 EL Gerstenflocken
- 1 EL Rosinen
- 1 Prise echte Vanille
- 1 TL Sauerrahm
- Honig nach Bedarf
- 1 Spritzer Zitrone

Zubereitung

Wasser aufkochen, Gerstenflocken in das kochende Wasser geben, den Zitronensaft und die Rosinen dazugeben. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit Vanille, Honig oder Ahornsirup und Sauerrahm abschmecken.

Gerstensuppe mit Möhren und Sellerieblättern (für 2 Personen)

Zutaten

- 250 g Möhren
- 200 g Selleriestangen
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butterfett
- 60 g Graupen
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Sellerieblätter
- frische Petersilie

Zubereitung

Zwiebel klein schneiden, in 1 TL Butterfett andünsten und mit der heißen Brühe übergießen. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Graupen in die Brühe geben. Selleriestangen in Stücke schneiden und ebenfalls in die Brühe geben.
Alles ca. 50 Minuten bei kleiner Flamme garen.
Mit Salz, Pfeffer und geschnittenen Sellerieblättern abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

■ Löwenzahnsalat mit Limette (für 2 Personen)

Löwenzahn leitet Feuchte-Hitze aus.

Zutaten

- 500 g Löwenzahn
- 8–10 Champignons
- 1 Limette
- 2 Eigelb, hart gekocht
- 2 EL süße Sahne
- 2 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Löwenzahn und Champignons waschen, die dicken Stiele des Löwenzahns entfernen. Beides klein schneiden und in eine Schüssel geben.
Limette auspressen, den Saft mit gekochtem Eigelb, Sahne, Olivenöl, Senf und Wasser vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Tuina (☞ Kap. 5.5)

Behandlungspunkte

- Di 11 *(Quchi)*: beseitigt Nässe-Hitze; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (-)
- Ma 37 *(Shangjuxu)*: beseitigt Nässe-Hitze, reguliert die Funktion von Magen und Eingeweiden; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (-)
- Mi 6 *(Sanyinjiao)*: wichtigster Punkt zur Stärkung des Milz-*Qi*, wandelt Nässe und Schleim um; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (-)
- Mi 9 *(Yanglingquan)*: wärmt und bewegt den Mittleren und Unteren Erwärmer, löst Nässe-Stau, stärkt die Milz, leitet Nässe-Schleim aus; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (-)
- Ren 12 *(Zhongwan)*: stärkt das Milz-*Qi*, reguliert das *Qi* des Mittleren Erwärmers; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Ma 36 *(Zusanli)*: stärkt das Milz- und Magen-*Qi*, stärkt *Qi* und Blut, eliminiert Nässe, löst Stase der Säfte; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)
- Bl 20 *(Pishu)*: Rücken-Transport-*Shu*-Punkt zur Milz, reguliert das Milz-*Qi*, erleichtert Transformation der Körperflüssigkeiten; Behandlungstechnik: *Dian-An-Rou* (+)

- **Getreide:** Rundkornreis, Weizen (sollte gekocht, als Schrot oder frisch gemahlenes Mehl verwendet werden, kein Auszugsmehl)
- **Gemüse:** Kastanie, Steckrübe, Pastinake
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen
- **Getränke:** Orangenschalentee, grüner Tee
- **Fleisch:** Rindfleisch, Huhn (sollte als Zugabe von Gemüsesuppen, Brühen oder Eintöpfen zusammen mit Wurzelgemüse wie Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Steckrübe oder Kürbis und Esskastanien gegessen werden). Kleine Mengen, 70–100 g 3-mal wöchentlich, unterstützen die Blutbildung.
- **Rohkost und Milchprodukte:** Diese können bei *Qi*-Stagnation in kleinen Mengen zur Kühlung und Befeuchtung eingesetzt werden, da oft Fülle-Hitze-Zustände bei bestehender *Qi*-Stagnation vorliegen.

Rezept

Insalata di faro (italienischer Weizensalat aus der Toskana)

Zutaten

- 3 kleine Tomaten
- 3 Selleriestangen
- 200 g Weizenkörner
- 1 rote Schalotte
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Blattpetersilie
- Etwas Honig, Pfeffer und Salz

Zubereitung

Tomaten waschen und achteln.
Weizenkörner ca. 15 Minuten köcheln, bis sie weich sind, dann auskühlen lassen.
Staudensellerie in kleine Würfel schneiden, abtropfen lassen.
Schalotte würfeln.
Alles mischen und mit dem Saft einer Zitrone, 2 Esslöffeln Olivenöl und Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Prise Honig oder Zucker süßen. Petersilienblätter frisch hacken und dazugeben, abschmecken.

Wirkung

Staudensellerie verteilt das Leber-*Qi*; Weizen beruhigt und kühlt. Essig und Schalotte dynamisieren leicht als Beigabe; saure Nahrungsmittel wie Zitrone beruhigen – in Maßen genossen – die Leber.

Empfehlenswert sind:

- **Getreide:** Rundkornreis, Hirse, Weizen (Hirse und Weizen wirken diuretisch)
- **Hülsenfrüchte:** Azukibohnen, Dicke Bohnen, Linsen (leiten Feuchtigkeit aus)
- **Gemüse:** Möhren, Pastinake, Steckrübe, Kürbis (tonisieren die Milz)
- **Fleisch:** Huhn, Rindfleisch (tonisieren beide *Qi* und Blut, wärmen den Mittleren Erwärmer); Rindfleisch oder Huhn sollten als Bestandteil von Gemüsesuppen, Fleischbrühen oder Eintöpfen gegessen werden. Empfehlung: 3-mal wöchentlich 70–100 g, abwechselnd Huhn oder Rindfleisch
- **Rohkost oder Milchprodukte** sollten bei diesen Syndromen nur in kleinen Mengen verzehrt werden, da die Ansammlung von Feuchtigkeit und die Kältebelastung das Hauptproblem darstellen. Statt Kuhmilch kann Sojamilch in kleinen Mengen getrunken werden. Sie fördert die Diurese, wandelt Schleim um und stärkt Milz und Magen.

Rezepte

Grundrezept für ein Frühstücks-Müsli

Zutaten

- 1 Tasse Rundkornreis
- 1 gekochter Apfel oder gekochtes heimisches Obst
- 1 TL roter Traubensaft
- 2 gehackte Walnüsse
- Einige Rosinen

Zubereitung

Reis 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
Gekochten Apfel hinzugeben und etwas roten Traubensaft, ggf. Rosinen oder alternativ einige gehackte Walnüsse ergänzen, warm essen.
Das Müsli immer wieder variieren (z. B. statt Reis Weizen- oder Hirsekörner): Statt Reis und Körner kann alternativ frisch gemahlenes Mehl als Brei mit den genannten Zutaten zubereitet werden.

Wirkung

Reis und Hirse tonisieren die Mitte, Weizen beruhigt zusätzlich. Traubensaft und Apfel tonisieren das Blut; Weintrauben und Walnüsse tonisieren die Niere.
Bei Milz-*Yang*-Mangel sind geröstete Hirse, Orangenschale, Rinderkraftbrühe und Congee aus Azukibohnen und süßer Reis empfehlenswert (Kempfle 1999).

Grundrezept für Rinderkraftbrühe

Zutaten

- 500 g Rindfleisch
- 1 Markknochen
- etwas Suppengemüse (Fenchel, Möhre, Sellerie, Petersilie)
- 5 – 15 g Algen (Kombu-Streifen, Hijiki-Algen oder Algenflocken)
- 1 Handvoll Getreidekörner
- etwas getrockneter Ingwer, Pfeffer, Salz

Zubereitung

Rindfleisch und Markknochen gut 2 Stunden auskochen.
Brühe kalt stellen und das oben schwimmende Fett abseihen.
Wurzel- oder Knollengemüse, z. B. Fenchel, Möhren, Sellerie kochen, bis sie weich sind.
Algen (ca. 5 – 15 g) vor dem Kochen einweichen und wässern. Algen, z. B. Kombu-Streifen (Lamimaria digitata) oder Hijiki-Algen, mitkochen. Alternativ Algenflocken aus dem Reformhaus kurz vor Fertigstellung der Suppe dazugeben. Eine Handvoll Getreidekörner mitkochen.
Die Suppe kann nach Belieben und je nach Ausprägung der Kältesymptomatik mit einer Prise getrocknetem Ingwer oder anderen wärmenden Gewürzen verfeinert werden. Portioniert lässt sich die Suppe einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, so dass täglich ein Teller davon gegessen werden kann. Sie kann auch als reine Brühe getrunken werden.

Wirkung

Algen wandeln Feuchtigkeit und Schleim um, tonisieren das *Yin* und wirken entgiftend. Sie sollten als Blut bewegende Nahrungsmittel nur als Bestandteil von Suppen in der Schwangerschaft gegessen und aufgrund ihres Jodgehaltes nicht bei Schilddrüsenerkrankungen verzehrt werden!
Rindfleisch, Getreide und gekochtes Wurzelgemüse tonisieren Magen- und Milz-*Qi*, Blut und *Yin*. Die in kleinen Mengen zugegebenen Gewürze mobilisieren das *Qi* und wärmen.
Bei einem Nieren-*Yang*-Mangel sollte regelmäßig eine Hühnerkraftbrühe (s. u.) zubereitet werden unter Zugabe von Walnüssen, schwarzem Sesam, Lorbeer und frischem Knoblauch. Walnüsse und schwarzer Sesam tonisieren die Nieren-Energie.

Grundrezept für eine Hühnerkraftbrühe

Zutaten

- 1 frisches Huhn
- 1 Tasse schwarze Bohnen
- etwas Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Fenchel, Petersilie)
- nach Belieben 5 – 15 g Algen (Kombu-Streifen, Hijiki-Algen oder Algenflocken)
- 1 Handvoll Getreidekörner
- etwas getrockneter Ingwer, Pfeffer, Salz

Zubereitung

Huhn in 3 l Wasser mindestens drei Stunden kochen.
Nach einer Stunde etwas Getreide und eingeweichte schwarze Bohnen, dann nach einer weiteren Stunde Wurzelgemüse mit etwas Petersilie und nach Belieben Ingwer oder Algen zugeben.
Sonst wie im Rezept der Rinderkraftbrühe verfahren.

Wirkung

Durch das lange Kochen ist die Brühe mit viel *Qi* angereichert. Huhn tonisiert das *Jing*, wärmt und leitet Kälte aus. Schwarze Bohnen, schwarzer Sesam und Algen tonisieren die Niere.

Grundrezept für ein *Congee* (Reisbrei)

Zubereitung

- 1 Tasse Langkornreis
- 5 Tassen Wasser
- 2 Möhren, alternativ Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen oder rote Linsen)
- 2 Scheiben frischer Ingwer

Zubereitung

Auf 1 Tasse Reis 5 – 10 Tassen Wasser, die Kochzeit beträgt 4 – 6 Stunden. In der letzten Stunde können Möhren, alternativ Hülsenfrüchte und 2 Scheiben Ingwer hinzugefügt werden

Wirkung

Das *Congee* stärkt das Milz- und Magen-*Qi* und regt die Urinausscheidung an.

Rezept

Rote-Bete-Suppe

Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g gekochte rote Bete
- 1 EL Honig
- 1/2 l Gemüsebrühe (möglichst selbst gemacht)
- 1 säuerlicher Apfel
- Butter
- Salz, Pfeffer und gemahlener Kümmel
- nach Belieben geriebener Meerrettich
- wenig saure Sahne

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und anschwitzen.
Rote Bete (ggf. aus dem Glas) in Scheiben dazugeben und mit 1 Esslöffel Honig kurz glasieren.
Gemüsesud und den Saft der roten Bete dazugeben und 30 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln.
Apfel würfeln und in etwas Butter dünsten.
Die fertige Rote-Bete-Suppe mit dem Stabmixer pürieren; mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken. Mit saurer Sahne garnieren, ggf. etwas geriebenen Meerrettich dazugeben. Die Apfelwürfel darüber streuen.

Wirkung

Rote Bete tonisiert das Blut; Kümmel und Meerrettich sind *Yang* tonisierende Kräuter und wirken Feuchtigkeit ausleitend. Die Kombination mit Meerrettich schwächt die leicht Schleim bildende Wirkung von saurer Sahne ab. Die Suppe wirkt wärmend, *Qi* mobilisierend und Schleim lösend. Sie ist leicht herzustellen und durch das Kochen und Dünsten der Zutaten leicht verdaulich.

Außerordentliche Meridiane

Da die außerordentlichen Gefäße bei Mädchen vor dem 14. Lebensjahr und bei Jungen vor dem 16. Lebensjahr zwar angelegt, aber noch nicht vollständig aufgefüllt sind, um zu funktionieren (Kirschbaum 2000), wird von einer Öffnung der außerordentlichen Gefäße vor diesem Zeitpunkt abgeraten. Eine Ausnahme wird bei sexuellem Missbrauch in der Vorgeschichte gemacht. Wenn sich durch Missbrauch eine Schwäche oder Blockade des *Chong Mai* in menstruellen Störungen oder Ausfluss spiegelt, darf dieser noch vor dem 14. Lebensjahr geöffnet werden.

8.4 Diätetik

Der übermäßige Verzehr von Süßigkeiten ist häufig Grund für die Entstehung von Übergewicht. Die Vorliebe von Kindern für Süßes liegt in der Tatsache begründet, dass Kinder eine Schwäche im Funktionskreis Milz haben (Scott 1999). Dies zeigt sich in der Neugeborenenphase oft in Form der so genannten Dreimonatskoliken, die aus Sicht der TCM der Nahrungsakkumulation durch die schwache Transformationskraft der Milz entsprechen. Werden die Kinder mit Muttermilch ernährt, die aus dem Blut der Mutter und somit dem nachgeburtlichen *Qi* entsteht, bessert sich durch die von der Mutter zur Verfügung gestellte Energie der *Qi*-Level des Kindes und die Transformationskraft der Milz. Flaschenkinder dagegen haben diese *Qi*-Unterstützung nicht und sind anfälliger für Koliken, insbesondere dann, wenn sie eine schwache Konstitution aufweisen.

Wenn die Mitte schwach ist, entwickelt sich kompensatorisch das Bedürfnis, süße Speisen zur Nährung der Mitte zuzuführen. Nach der Theorie der Fünf Wandlungsphasen sind der süße Geschmack und der Mund der Mitte zugeordnet. Kinder erfahren ihre Umwelt über den Mund, solange sie klein sind. Wird der Vorliebe für Süßes nachgegeben, kommt es gehäuft zu Akkumulation von Feuchtigkeit, die durch die schwache Milz nicht transformiert wird. Besteht diese länger, so entsteht Schleim, wodurch wieder die Milz geschwächt wird. Somit entsteht erneut das Bedürfnis, die Mitte durch Süßes zu stützen und zu beruhigen und der Teufelskreis schließt sich. Schleim führt dann schließlich zu Übergewicht.

Übergewicht vorbeugen und behandeln kann man durch ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten. Je nach Konstitution oder körperlicher Verfassung ist folgende prozentuale Verteilung der Nahrungsbestandteile zu empfehlen:

Wenn eher Kälte- und Feuchtigkeitsbelastung im Vordergrund stehen, z. B. bei einem Mangel-Typ mit Milz-*Qi*-Mangel:

- 60–70 % Getreide oder Hülsenfrüchte
- 20 % gekochtes Gemüse
- 10 % rotes oder besser weißes Fleisch
- rohe Nahrungsmittel oder Milchprodukte minimieren

Wenn eher ein Hitze-Typ und eine Feuchtigkeitsbelastung im Vordergrund stehen, z. B. bei einem Fülle-Typ mit Leber-*Qi*-Stagnation, die die Milz angreift:

- 60–70 % Getreide oder Hülsenfrüchte
- 30 % gekochtes Gemüse
- 5 % Salate

Folgende Nahrungsmittel induzieren Kälte und Feuchtigkeit und sollten daher zurückhaltend oder nur bei von außen induzierten (Sommer) oder inneren Hitze-Zuständen (z. B. Fülle-Hitze bei Leber-*Qi*-Stagnation) verwendet werden:

Kalte Nahrungsmittel	Gurke Banane Grapefruit Melone Joghurt Hüttenkäse Blattsalat
Kühle Nahrungsmittel	Kuhmilch Weichkäse Zitrone Tomate Spinat Aubergine

Auch Nahrungsmittel, die thermisch betrachtet kühl sind, sollten von Kindern zurückhaltend konsumiert werden. Tipp**:** Man kann durch Kombination mit thermisch heißen Nahrungsmitteln einen neutralen Effekt hervorrufen (z. B. die Schleim bildende Wirkung von Milch – kalt – kann durch Zugabe von Zwiebeln – warm – erheblich abgeschwächt werden).

Folgende Hinweise bieten einen Ausweg aus dem Teufelskreis „Verlangen nach Süßem und Milz-*Qi*-Mangel“:

- Getreidebreie und Zubereitungen z. B. mit gekochtem Gemüse oder gedünstetem Obst (thermisch neutral mit süßem, befeuchtenden Charakter)
- natürliche Süßungsmittel wie z. B. Obst, Gerstenmalz, auch Trockenfrüchte bei größeren Kindern, Honig und Nüsse (z. B. als Mus zubereitet)
- die Kombination von zum Funktionskreis Mitte zugeordneten Nahrungsmitteln wie z. B. Möhren, Kartoffeln und Wurzelgemüse mit süßem Grundgeschmack
- süße Aromen, Kräuter und Duftstoffe wie Vanille, Zimt etc. mit wärmendem Charakter
- mit braunem, thermisch warmem Zucker statt raffiniertem Zucker oder mit Melasse süßen (raffinierter Zucker ist übermäßig süß und belastet die Verdauung.)

Als Zusätze zur Folgemilch oder dem selbst gekochten Reisschleim empfiehlt sich abgekochtes und püriertes heimisches Obst, z. B. Äpfel oder Birnen – im Winter auch als Lagerobst.

In Tabelle 8.1 werden die geeigneten Nahrungsmittel altersmäßig geordnet.

Tabelle 8.1 Nahrungsmittel zur Stärkung des Milz-*Qi* im Säuglingsalter (1. Lebensjahr)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
bis zum 6. Monat: Pastinaken Möhren Kartoffeln Hokaido-Kürbis Zucchini (ohne Schale/Kerne) **ab dem 7. Monat:** Fenchel Blumenkohl Brokkoli Kohlrabi	Nitratreiches Gemüse (Rote Bete, Spinat etc.) vermeiden Exotisches oder importiertes Gemüse (z. B. Maniok)
Obst	
bis zum 6. Monat: milder Apfel, gedünstet Birne (heimische Sorte) **ab dem 7. Monat:** Melone Aprikose	rohes Obst sehr saures Obst exotisches Obst Pfirsich (macht oft wund)
Getreide	
bis zum 6. Monat: Hirse als Instantflocken Reis als Schleimflocken **ab dem 7. Monat:** Dinkelflocken Haferflocken	glutenhaltige Getreide (Hafer, Gerste, Roggen, Weizen) erst nach 6. Monat bei Allergiegefährdung: Hafer und Dinkel 1–2 Monate später
Getränke	
Wasser (abgekocht oder still)	Limonaden, Cola Fruchtsäfte (erlaubt, wenn mit Wasser verdünnt) Milch, Kakao Eiskalte Getränke

Im ersten Lebensjahr möglichst zu meiden:
- Kuhmilch und Milchprodukte (Feuchtigkeitsbelastung)
- Zitrusfrüchte (Kälte)
- Zucker und Süßigkeiten (Feuchtigkeitsbelastung)

Sojaprodukte, Nüsse und Samen sollten in erster Linie als Muttermilchersatz bei Abstillen vor dem 1. Lebensjahr gegeben werden.

Weißes Fleisch kann an 1–2 Tagen in der Woche püriert gegeben werden.

Als Getränke sind warmes oder auch kaltes Wasser (Sommer) sowie roter Früchtetee ohne Zucker oder Fencheltee zu empfehlen.

Gekochtem Gemüse jeweils ein wenig kaltgepresstes Öl (z. B. Sonnenblumen-, Mais- oder Rapsöl) zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine beimengen. In den ersten Monaten auf Salz verzichten.

Tabelle 8.2 Nahrungsmittel zur Tonisierung des Milz-*Qi* und zur Ausleitung von Feuchtigkeit bei Kindern > 1 Jahr

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse (zusätzlich zu den bereits bei Säuglingen erwähnten Gemüsesorten)	
Kohlrabi Kürbis Steckrübe	Rohkost und Salate (thermisch kalt)
Obst	
Birne Pflaume Kirsche Brombeere	Tropenfrüchte, insbesondere Bananen Orangen Mango rohe, saure einheimische Obstsorten
Getreide (zusätzlich zu den bereits bei Säuglingen erwähnten Getreidesorten)	
Mais (z. B. Polenta) Buchweizen Langkornreis Roggen	in Milch gekochter Rundkornreis
Hülsenfrüchte	
Azukibohnen Erbsen Rote Kidneybohnen	
Milchprodukte	
Ziegenkäse	Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Eis

Tabelle 8.2 Nahrungsmittel zur Tonisierung des Milz-*Qi* und zur Ausleitung von Feuchtigkeit (Forts.)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gewürze (als Würz- oder Verdauungshilfe)	
Kresse Ingwer Anis Kardamom Majoran Salbei Petersilienblätter Rosmarin Oregano Knoblauch	Kräuter in hoher Dosierung mit starkem ätherischen Ölanteil (schwer verdaulich)
Getränke	
Fencheltee heißes Wasser Kräutertee	Limonaden, Cola Fruchtsäfte (erlaubt, wenn mit Wasser verdünnt) Milch, Kakao eiskalte Getränke

Rezepte im ersten Lebensjahr

Die folgenden Rezepte gelten jeweils für eine Mahlzeit.

Reisschleim-Brei vor dem 6. Lebensmonat

Zutaten

- 3 EL Reisschleim-Instantflocken (möglichst aus biologischem Anbau)
- 120 ml heißes Wasser (wenn gestillt und zugefüttert wird)
- oder mit 120 ml Folgemilch (wenn nicht mehr gestillt wird)
- 1 gekochte und pürierte Möhre oder 1 milder, gekochter und pürierter Apfel

Zubereitung

Die Instantflocken in das heiße Wasser oder die Folgemilch einrühren. Den pürierten Apfel oder die pürierte Möhre untermengen. Etwas abkühlen lassen und warm füttern.

Gemüse-Hirse-Brei ab dem 6. Lebensmonat

Zutaten

- 100 g Kürbis (alternativ Karotte oder Pastinake)
- 15 g Hirseflocken
- 120 ml heißes Wasser
- 1 EL Sonnenblumenöl (möglichst aus biologischem Anbau)

Zubereitung

Gemüse (z. B. Kürbis, Karotten oder Pastinaken) schälen, klein schneiden, dünsten, pürieren. Hirseflocken mit 120 ml heißem Wasser anrühren. Sonnenblumenöl dazugeben und vermischen, warm füttern.

Kartoffel-Fenchel-Brei

Zutaten

- 1 Kartoffel (ca. 50 g)
- 100 g Fenchel
- 1 EL Butter

Zubereitung

Kartoffel schälen, mit dem Fenchel klein schneiden und 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen 1 Esslöffel Butter hinzugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren und warm füttern!

Tuina (☞ Kap. 8.5)
Die allgemeine Kräftigungsmassage wird bei den „Dreimonatskoliken“ an 7 aufeinander folgenden Tagen 1-mal täglich durchgeführt.

Fallbeispiel

Paul, zehn Wochen alt, leidet ca. eine Stunde nach dem Stillen an kolikartigen Krämpfen, wobei er die Beinchen anzieht und schreit. Wärme lindert und Druck bzw. Tragen bäuchlings auf dem Unterarm beruhigt die Beschwerden leicht. Der Bauch ist gebläht. Die Zunge weist einen dickeren, leicht gelblichen Belag bei normaler Zungenfarbe auf. Die Fingervene ist purpurfarben sichtbar.

Die Symptome verweisen auf eine Nahrungsstagnation und Obstruktion, die nach längerer Dauer in Hitze übergehen kann, obwohl das zugrunde liegende Muster eine

Tabelle 8.3 Nahrungsmittel zur Tonisierung des Milz-*Qi*, Mobilisierung des Leber-*Qi* (für Kinder ab dem 5. Lebensjahr)

Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Gemüse	
Blumenkohl Broccoli Mangold Kohl Topinambur Champignons	Spargel, Spinat oder Gurke wirken befeuchtend (nur in kleinen Mengen geeignet)
Obst	
Kastanie Erdbeere Weintraube Kirsche	rohes Obst (nur gelegentlich im Sommer) Tropenfrüchte, insbesondere Bananen, Orangen, Mangos rohe, saure einheimische Obstsorten
Getreide (zusätzlich zu den bereits vorher erwähnten Getreidesorten)	
Rundkornreis Gerste (gemahlen) Amaranth Mais	Ungekochtes Getreide Müsliriegel
Fleisch (aus Sicht der TCM bei Vorhandensein der Milchzähne empfehlenswert)	
weißes Fleisch	rotes Fleisch (erzeugt Feuchtigkeit)
Gewürze	
Pfeffer (schwarz) Bohnenkraut Gewürznelke Zwiebel Orangenschale	zu viel scharfe oder gewürzte Speisen
Getränke	
Fencheltee heißes Wasser Kräutertee	Limonaden, Cola Fruchtsäfte (erlaubt, wenn mit Wasser verdünnt) Milch, Kakao eiskalte Getränke

Wichtig in diesem Alter ist die Vermeidung oder Reduzierung von Feuchtigkeit induzierenden Nahrungsmitteln wie Milchprodukte, Eis, Orangensaft und zu süßen Speisen. Gekochtes Obst ist rohem Obst vorzuziehen. Rohes Obst sollte selten, vorwiegend bei warmem Wetter im Sommer gegeben werden.

Rezepte für Kinder über 4 Jahre

Die Rezepte sind jeweils für 2 Portionen berechnet.

Hirsefrühstück mit Birnen

Zutaten

- Hirse (1 Kaffeetasse)
- Wasser (2 Kaffeetassen)
- 1 Birne
- frischer Ingwer, alternativ 1 EL Gerstenmalz)
- 1 TL roter Traubensaft

Zubereitung

1 Tasse Hirse mit 2 Tassen Wasser 10 Minuten kochen, dann 15 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen. 1 gedünstete oder gekochte Birne hinzugeben, mit etwas geriebenem Ingwer oder einem EL Gerstenmalz würzen, bei Bedarf 1 TL roten Traubensaft einrühren.

Kartoffel-Pastinaken-Suppe

Zutaten

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 150 g Pastinaken
- 1 TL gehackte Petersilienblätter
- 1 EL Sonnenblumenöl
- etwas Zitronenkresse

Zubereitung

Kartoffeln und Pastinaken klein schneiden und 15 Minuten köcheln, dann pürieren. Gehackte Petersilie und Sonnenblumenöl zugeben und mit Zitronenkresse bestreut warm servieren.
Es darf, muss aber nicht etwas Salz zugefügt werden.

Drei-Farben-Gemüse

Zutaten

- 1 Fenchelknolle
- 3 große Möhren
- 2 Kartoffeln
- etwas Butter
- Hirse oder Rundkornreis

Zubereitung

Fenchel, Möhren und Kartoffeln, je nach Saison alternativ auch Pastinaken oder Kürbis in kleine Würfel schneiden und ca. 15 Minuten dünsten, etwas Butter hinzugeben und auf dem Teller mit gekochter Hirse oder Reis z. B. als italienische Fahne oder in anderen phantasievollen Formen anrichten.

Tuina (☞ Kap. 8.5)
Die allgemeine Kräftigungsmassage wird an sieben aufeinander folgenden Tagen 1-mal täglich durchgeführt.

Fallbeispiel

Sarah, 5 Jahre, wird von ihren Eltern wegen häufiger Diarrhöen und Appetitmangel zur Behandlung vorgestellt. Sie ist sehr wählerisch beim Essen, isst wenig und unregelmäßig und mit Vorliebe Süßes. Beim Spielen ist sie leicht erschöpft, wacht mitunter mehrmals in der Nacht auf und hat häufig dünneren Stuhlgang oder sogar Diarrhö. Das Kind ist blass und erscheint schwächlich. Der Puls ist schwach und leicht, der Zungenbelag leicht schmierig, die Fingervene nur dünn sichtbar.

Sarah wurde wenige Wochen gestillt und dann mit Flaschennahrung bis zum ersten Lebensjahr ernährt. Bis auf häufige Erkältungen ist die Vorgeschichte unauffällig.

Sarah weist einen Milz-*Qi*-Mangel mit Entstehung von Feuchtigkeit auf, der sich teils durch die Kindern eigene Schwäche der Mitte, teils durch die frühe Flaschenernährung und den Konsum von Süßem erklärt. Man erkennt die Feuchtigkeit an den dünneren, glänzenden Stühlen, dem schlüpfrigen Puls und dem schmierigen Zungenbelag.

Neben der Akupunkturbehandlung ist auch die Beachtung einiger diätetischer Tipps wichtig.

Dabei gelang es, Sarah zu motivieren, einen warmen Hirsebrei morgens mit Traubensaft und gekochtem Obst als Frühstück zu essen. Mit der Zeit reduzierte sich Sarahs Heißhunger auf Süßes durch diese Maßnahme und durch die Akupunkturbe-

Bei diesem Syndrom steht die Vermeidung jeglicher Schleim fördernder Nahrungsmittel wie z. B. Milchprodukte, Bananen, Erdnüsse, Orangensaft etc. im Vordergrund. Empfehlenswert sind die Mitte stützenden Erdgemüse (Kartoffeln, Fenchel, Möhren, Pastinaken etc.) und gekochte Hülsenfrüchte; 2 warme Mahlzeiten am Tag!

Rezepte

Bunte toskanische Bohnensuppe

Zutaten

- Verschiedene Bohnensorten, Kichererbsen, Linsen (jeweils eine Kaffeetasse)
- Einige Stangen Stangensellerie
- 5 getrocknete Tomaten
- 0,5 TL Fenchelsamen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Hülsenfrüchte eine Stunde einweichen, kochen, bis sie weich sind und pürieren. Gemüse, Gewürze und Öl hinzugeben und die Mischung 30 Minuten sanft garen. Als spezielle italienische Note können Maronen zugegeben werden.

Wirkung

Das Gericht stärkt Milz und Niere und leitet Feuchtigkeit aus.

Tuina

Kräftigungsmassage ist empfehlenswert, da kräftig *Qi* mobilisiert werden muss, um Schleim zu lösen; tägliche Anwendung an 7 aufeinander folgenden Tagen, danach 1 Tag Pause.