

ESSEN NACH YIN UND YANG

ERNÄHRUNGSLERRE NACH DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) teilt die Welt in fünf Elemente ein. Das Element Erde gilt in allen Bereichen der TCM als die Mitte des Lebens. Und so wird auch unsere Körpermitte und die in ihr liegenden Verdauungsorgane Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse nach chinesischer Sicht dem Erdelement zugeordnet. „Alles, was das Erdelement stärkt, unterstützt unseren Körper, unseren Energiefluss und macht uns widerstandsfähig“, erklärt Dr. Christiane Müller, Leiterin des Instituts. „In unserer Mitte, dem Funktionskreis Milz und Magen lodert ein Verdauungsfeuer, wie die TCM besagt. Wird dieses Feuer geschwächt und unsere Mitte beispielsweise zu kühl, werden wir müde, beginnen zu frieren und werden anfällig für Infekte.“

Energie in Harmonie

Yin und Yang sind in allen Bereichen der TCM die beiden Prinzipien, die für das harmonische Gleichgewicht sorgen. Yin steht für Ruhe und Kälte, Yang für Aktivität und Wärme. Nur wenn beide harmonisch und ausgeglichen sind, ist die Lebensenergie, das Qi, optimal im Fluss.

Grundsätzlich teilt die TCM alle Nahrungsmittel nach ihren Geschmacksrichtungen ein und danach, ob sie den Körper erwärmen oder eher abkühlen. Diese Einteilung

ist nicht zu verwechseln mit der tatsächlichen Temperatur der Speisen. So wirkt zum Beispiel warmer Brokkoli kühlender als eine kalte Aprikose. Kühlende Yin-Lebensmittel sind viele Obstsorten, Gurken, Tomaten, grüner Tee, weißes Fleisch, viele Meeresfrüchte und Milchprodukte. Als wärmeende Yang-Lebensmittel gelten unter anderem Trockenobst, Fenchel, Lauch, rotes Fleisch und viele Fischarten. Einige Lebensmittel gehören jedoch einer neutralen Gruppe an wie Kohl, Hülsenfrüchte, Möhren und andere Wurzelgemüse, Kürbis und viele Getreidesorten. Die neutralen Lebensmittel stellen die Basis der Ernährung dar.

Dr. Christiane Müller weiß: „Die chinesische Ernährungslehre richtet sich mit ihren Ernährungsempfehlungen immer individuell nach der persönlichen Konstitution des Menschen. Grundsätzlich kann man sich jedoch schon einmal nach der jeweiligen Jahreszeit richten.“ Im Sommer sollen eher kühlende Nahrungsmittel gegessen werden und wärmeende dagegen im Winter, wenn es kalt ist. Durch die Zubereitungsart der Lebensmittel lässt sich die Wirkung jedoch beeinflussen. Werden Lebensmittel lange in Wasser gekocht oder blanchiert, wirken sie yinierend. Gebrilltes und Gebratenes wirkt yangierend.



Dr. med. Christiane Müller
Leitende Ärztin, Institut für traditionelle Chinesische Medizin

Stärkende Ernährung im Winter

In der kalten Jahreszeit sollten Sie möglichst drei warme Mahlzeiten täglich zu sich nehmen. Für einen perfekten Start in einen energiereichen Tag beginnen Sie also schon mit einem warmen Frühstück. Nach den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin haben Magen und Darm morgens zwischen sieben und elf Uhr ihre aktivste Phase. Wärmeende Nahrung in dieser Zeit hält ihren Körper lange warm und gibt ihm die Möglichkeit, sich dadurch ausschließlich seiner Abwehrfunktion zu widmen. Und: Man sollte immer frühstücken. Wenn möglich auch immer zum gleichen Zeitpunkt und in Ruhe. ■



FRÜHSTÜCKSBREI MIT OBST (ZUTATEN FÜR 1 PERSON):



Trockenfrüchte, Zimt, Gewürznelken und Nüsse am Vorabend in kaltem Wasser einweichen. Dann morgens die Sesamkörner bei starker Hitze im Kochtopf kurz anrösten und die Haferflocken zugeben. 1 Prise Salz und 1/4 l heißes Wasser hinzufügen. Lassen Sie den Brei nach dem Aufwallen circa 10 Minuten bei geringer Hitze unter ständigem Rühren köcheln. Kochen Sie das Trockenobst dann in einem anderen Topf kurz auf. Und servieren Sie beides zusammen in einer Müslischale.

- 1 Tasse grobe Haferflocken
- 1 EL Sesamkörner
- je 1 TL geschnittene getrocknete Aprikosen, Feigen und Datteln*
- 1 TL Rosinen
- 1/2 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 EL ganze Haselnüsse