Das Geheimnis der gesunden Mitte

Lotus Press

Über das Buch:

Dieses Buch ist ein Wegweiser zu einer bewussten, ganzheitlichen Ernährung - es vereint die Erkenntnisse moderner Ernährungswissenschaft mit dem kostbaren Wissen der traditionellen chinesischen Medizin. Von Grund auf erläutern die Autorinnen das Zusammenspiel qualitativ hochwertiger Lebensmittel mit dem Ziel, Genuss, Bekömmlichkeit und den maximalen Nutzen für Ihr Wohlbefinden zu vereinen.

Interessierte Laien finden hier eine verständliche Anleitung. Jedoch ist dieses Handbuch bewusst auch für Therapeuten gedacht, die ihre Patienten beraten möchten, damit diese im Alltag mit der täglichen Ernährung die Heilung fördern können. Denn schon beim Einkauf mit der Auswahl der Lebensmittel beginnt der Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Entfalten auch Sie Ihr persönliches Potential an Kraft, Harmonie und Gesundheit. Inspirierende Einfachheit und raffinierte Kombinationen laden den Leser ein, viele alltagstaugliche Ernährungstipps auszuprobieren, um die Vorteile einer bewussten Ernährung zu erfahren. So macht gesunde Ernährung Spass und schmeckt!

Die Autorinnen:

Irene Kruse:
Dreijährige Ausbildung in Chinesischer Medizin und Akupunktur, Ernährungsberatung in der Chinesischen Medizin bei Helmut Magel, beides am Ausbildungszentrum West der AGTCM e.V., Wuppertal, sowie zertifizierte Ernährungsberaterin für Traditionelle Chinesische Medizin durch Dr. Siedentopp an der Reformhaus-Akademie, Oberursel.

Silja Thiemann:
Dipl.-Ing. (TU) Chemieingenieurwesen, zunächst wissenschaftliche Mitarbeiterin am Deutschen Forschungszentrum für Luft- und Raumfahrt, dann dreijährige Ausbildung in Chinesischer Medizin und Akupunktur am Ausbildungszentrum West der AGTCM e.V., Wuppertal, heute Heilpraktikerin für chinesische Medizin und klassische Akupunktur in Korschenbroich (www.shuidao.de).

Silja Thiemann & Irene Kruse

Das Geheimnis der gesunden Mitte

Ernährung für Gesundheit & Wohlbefinden

LOTUS PRESS
www.lotus-press.com

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen
resultieren, eine Haftung übernehmen.

Impressum:

Copyright © 2010 by
LOTUS-PRESS, Zerhusener Straße 31A, D-49393 Lohne, info@lotus-press.com
Druck: Druckerei Ralf Müller, 49716 Meppen, www.drm-meppen.de

Printed in Germany 2010

Lektorat: Georg Patzer
Buchgestaltung: Silja Thiemann und Gabi Ducksch-Herbers

Alle Rechte, insbesondere Vervielfältigung jeglicher Art,
auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten.
Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

ISBN: 978-3-935367-71-4

www.lotus-press.com

Dieses Buch ist Mutter Erde gewidmet,
die uns nährt und schützend umfängt;

Vater Himmel für seine Inspiration,
das ewig wiederkehrende Geschenk des Lebens;

Allen Wesen zwischen Himmel und Erde,
– mögen sie auf der Suche nach Wissen & Wahrheit
Weisheit finden.

Unser Dank geht besonders an:

- all die Patienten, die sich im Laufe der Jahre mit unseren Beratungsunterlagen auseinandergesetzt haben. Ihre Fragen, Einwände, Anregungen und Schwierigkeiten in der täglichen Anwendung haben dieses Buch überhaupt entstehen lassen, zusammen mit den Kollegen, die uns immer wieder ermutigt haben, unsere Unterlagen endlich als Buch erscheinen zu lassen;
- Helmut Magel, der während unserer Grundausbildung in Chinesischer Medizin an der August-Brodde-Schule in Wuppertal immer wieder auf die Wichtigkeit der Ernährungsberatung hingewiesen hat. Er hat uns mit seinen Ideen inspiriert, so dass wir uns in dieses Thema immer intensiver „hineingefressen" haben.
- Helmut Magel gebührt darüber hinaus auch besonderer Dank für den wunderschönen, schmunzelnden Alchemisten am Kochtopf, der dieses Buches ziert und begleitet;
- unsere Ehemänner, die sich immer wieder als tapfere Versuchskaninchen zur Verfügung stellen und uns mit ihrem Appetit, aber auch mit Geduld, Zeit, und Nerven stets hilfreich zur Seite standen;
- Arne Thiemann, der immer noch einen Rat und eine Idee hatte, wenn die IT-Technik nicht so wollte, wie wir – notfalls auch in Nachtschichten;
- Brigitte Knoll, Petra Hecker und Dr. Ruth Clemens, die das Manuskript mit konstruktiver Kritik und guten Ideen vorab gelesen und begleitet haben. Ihnen ist es zu verdanken, dass es hoffentlich gelungen ist, aus dem „Fachchinesisch" ein allgemein verständliches Buch zu entwickeln;
- Karin Avesani-Ebbing für ihren motivierenden Beistand, gute Ideen und Formulierungen.
- Joachim Stuhlmacher, der die vage Idee des „daraus könnte mal ein Buch werden" aufgriff, bei Lotus-Press zusammen mit unserem Lektor Georg Patzer und den Graphikerinnen Tanja Thesing und Gabi Ducksch-Herbers in die Tat umsetzte. Wir bekamen gleichzeitig soviel hilfreiche Unterstützung wie wir brauchten, aber auch freie Hand – beides gleichermaßen wertvoll.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Rezeptverzeichnis

Sammlung der Tipps als Essenz des Buches

Vorwort 1

1 Einleitung: In der Kürze liegt die Würze 5

2 Wohl bekomm's! – Grundlagen der Ernährungsmedizin 21

2.1 Leben ist Wechsel und Wandel 21
2.2 Das Geheimnis einer gesunden Mitte 35
2.3 Verdauungsphysiologie aus westlicher Sicht 40
2.3.1 Kohlenhydrat-Verdauung 41
2.3.2 Eiweiß-Verdauung 43
2.3.3 Fett-Verdauung 44
2.4 Quantität von Lebensmitteln 45
2.4.1 Ermittlung des Tagesbedarfs 46
2.4.2 Verteilung von Lebensmittelgruppen über den Tagesverlauf 50
2.5 Qualität von Lebensmitteln 55
2.5.1 Temperatur und Thermik 58
2.5.2 Geschmack und Wirkrichtung 60
2.5.3 Die Balance der Geschmäcke 62
2.5.4 Lebensmittel oder Nahrungsmittel? Vom Rohprodukt zur Raffination 63
2.5.5 Kochmethoden 64
2.5.6 Kochtopf statt Rohkost 65
2.5.7 Konservierungsmethoden 67
2.5.8 Industriell aufbereitete Nahrungsmittel, Zusatzstoffe und Nahrungsergänzungen 68
2.5.9 Vitaminpräparate sind nicht zu empfehlen! 71
2.5.10 Ein paar Worte zur Mikrowelle 73
2.5.11 Qualität kurz & bündig 75
2.6 Zeitliches Anpassen der Ernährung 77
2.6.1 Ernährung im Wandel der Jahreszeiten 77
2.6.2 Frühjahr (ca. 18./20. Februar – Anfang Mai) 81
2.6.3 Sommer (ca. 20./22. Mai – Anfang August) 87
2.6.4 Herbst (ca. 22./24. August – Anfang November) 94
2.6.5 Winter (ca. 22./23. November – Anfang Januar) 101
2.6.8 Altersgemäße Ernährung 106

2.7 Schrittweise Umstellen ... 111
2.7.1 ...auf eine gesunde Ernährung ... 111
2.7.2 Wenn der süße Zahn nagt ... 112
2.7.3 Trinken, aber nicht bis zum Umfallen ... 113

3 Guten Appetit! – Hinweise zu bestimmten Nahrungsmitteln ... 117

3.1 Grünzeug und sonstige Früchtchen ... 117
3.1.1 Kartoffeln, die tollen Knollen ... 119
3.1.2 Rohkost ... 120
3.1.3 Von Hülsenfrüchten und Erbsenzählerei ... 122

3.2 Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen: Nüsse, Samen und Kerne ... 124
3.3 Der Mensch lebt nicht vom Brot allein ... 126
3.3.1 Antinutriente ... 129
3.3.2 Nährstoffbedingte Unzulänglichkeiten des Getreides ... 131
3.3.3 Art des Getreides ... 134
3.3.4 Die Art der Zubereitung beeinflusst die Verdaulichkeit ... 135
3.3.5 Art des Backtriebmittels ... 136
3.3.6 Sauerteig ... 137
3.3.7 Herstellen und Pflege einer Sauerteig-Kultur ... 138
3.3.8 Den Sauerteig backfertig machen ... 139
3.3.9 Sauerteig aufbewahren und sichern ... 140
3.3.10 Brot, Grundnahrungsmittel oder Fast-Food? ... 140
3.3.11 Vollkornbackwaren und Zucker ... 141

3.4 Getreide und Kohlenhydrate aus Sicht der Chinesischen Medizin ... 142
3.4.1 Gerste ... 143
3.4.2 Hirse ... 144
3.4.3 Discorea (Yams) ... 144
3.4.4 Süßkartoffel (Batate) ... 144
3.4.5 „Möge Dein Reis niemals anbrennen“ ... 144

3.5 Der richtige Umgang mit Getreide ... 147
3.5.1 Weizen ... 149
3.5.2 Dinkel ... 150
3.5.3 Gerste ... 150
3.5.4 Hafer ... 152
3.5.5 Hirse ... 152
3.5.6 Maisgrieß (Polenta) ... 153
3.5.7 Reis (ungeschälter Vollkornreis) ... 154
3.5.8 Roggen, das Brotgetreide ... 154
3.5.9 Amaranth und Quinoa, die Pseudogetreide ... 155
3.5.10 Buchweizen ... 155
3.5.11 Nudeln, Pasta und Basta ... 156

3.6 Zuckersüß, von der Natursüße bis zur Raffinade ... 156
3.6.1 Aspartam ... 158
3.6.2 Cyclamat ... 158
3.6.3 Fructose ... 159
3.6.4 Saccharin ... 159
3.6.5 Sucralose ... 160
3.6.6 Stevia ... 160
3.7 Die Milch macht's (gerade nicht)? ... 161
3.7.1 Roh- und Vorzugsmilch ... 161
3.7.2 Haltbarmachen der Milch ... 162
3.7.3 Homogenisierung ... 163
3.7.4 Sahne ... 163
3.7.5 Sauermilchprodukte, Joghurt ... 164
3.7.6 Milchprodukte in der Ernährung ... 165
3.8 Fett genießen ... 167
3.8.1 Fette tierischer Herkunft ... 171
3.8.2 Fett und deutlich, die Hinweise zur Verwendung ... 173
3.9 Eier ... 176
3.10 Cholesterin ... 177
3.11 Fleischliche Begierden ... 179
3.12 Gewürze von Kräutern, Algen über Salz zum Glutamat ... 183
3.12.1 Kräuter und Gewürze ... 183
3.12.2 Enzymprodukte: Essig, Sojasauce, Miso ... 184
3.12.3 Salz ... 185
3.12.4 Glutamat ... 190
3.12.5 Kakao und Schokolade ... 193
3.13 Hoch die Tassen, Wasser und Getränke ... 194
3.13.1 Trinkwasser ... 195
3.13.2 Mineralwasser ... 197
3.13.3 Hauptsache (heißes) Wasser ... 199
3.13.4 Kaffee ... 201
3.13.5 Schwarzer und grüner Tee ... 204
3.13.6 Alkoholische Getränke ... 205
4 Das Geheimnis einer gesunden Mitte ... 211
4.1 Das ist ja wieder mal typisch! ... 211
4.2 Der Yang-Fülle-Typ: die „hitzköpfige Dampfwalze" ... 214
4.3 Der Yang-Leere-Typ: die „kalte Schnecke" ... 219
4.4 Der Yin-Fülle-Typ: der „Kaltblütler" ... 225
4.5 Der Yin-Leere-Typ: die „unruhige Mimose" ... 229
4.6 Esskultur ... 235
4.6.1 Übung: Essen mit Achtsamkeit ... 237

4.7 Mahlzeiten ... 238
4.7.1 Regel- und mäßig ... 238
4.7.2 Frühstück ... 239
4.7.3 Mittagessen ... 242
4.7.4 Abendessen ... 243
4.8 Ausgewogenheit ... 244
4.9 Hochwertiges Eiweiß für Vegetarier ... 245
4.10 Harmonisierung des Körpergewichtes ... 247
4.10.1 Untergewicht ... 248
4.10.2 Übergewicht ... 248
4.10.3 Gewichtsreduktion in 5 Schritten ... 249
5 Rezepte ... 255
Buchempfehlungen ... 311
Literaturverzeichnis ... 313
Abbildungsverzeichnis ... 321
Tabellenverzeichnis ... 322
Tabellenanhänge ... 324
Lebensmittellisten zur Thermik ... 329
Stichwortverzeichnis ... 336

Rezeptverzeichnis

5 Rezepte ... 253

5.1 Rezepte aus der chinesisch-asiatischen Medizin ... 253

5.1.1 Grundrezept: Congee ... 253
5.1.2 Reisfastenkur ... 254
5.1.3 Grundrezept: Kraftbrühe ... 256
5.1.4 Ghee (geklärte Butter, Butterschmalz) ... 259
5.1.5 (Ingwer-)Wasser ... 260
5.1.6 Weizendekokt ... 261
5.1.7 Grüntee ... 261
5.1.8 Chai masala aus Grün- oder Schwarztee ... 262

5.2 Würzmittel ... 263

5.2.1 Oliven- oder Leinölbutter ... 263
5.2.2 Gomasio (Sesamsalz) ... 263
5.2.3 Vinaigrette ... 264
5.2.4 Gremolata ... 264
5.2.5 Pesto verde ... 265
5.2.6 Warmes Pesto-Dressing ... 266

5.3 Suppen ... 267

5.3.1 Grundrezept: Gemüsesuppe ... 267
5.3.2 Miso-Suppe ... 268
5.3.3 Kartoffel-Kräutersuppe ... 268
5.3.4 Kerbelschaumsüppchen/Oster-Kräuter-Suppe ... 268
5.3.5 Orangen-Karotten-Currysuppe: ... 268
5.3.6 Asiatische Blumenkohlsuppe ... 268
5.3.7 Tomaten-Apfelsuppe ... 269
5.3.8 Basler Gerstensuppe ... 269

5.4 Grundrezept: Hülsenfruchteintopf (Daal) ... 270
5.5 Grundrezept: Schmorbraten ... 271
5.6 Grundrezept: Fleisch im Wok (oder in der Pfanne) ... 272
5.7 Grundrezept: Wok-Gemüse ... 273

5.8 Obst/Gemüsegerichte ... 275

5.8.1 Grundrezept: Kompott ... 275
5.8.2 Grundrezept: Kuzu-Gelee ... 275
5.8.3 Himmlische Götterspeise ... 276
5.8.4 Himmel un Äd (Himmel und Erde) ... 277
5.8.5 Bratkartoffeln mit Rührei ... 278
5.8.6 Rösti mit Chicorée ... 279
5.8.7 Gemüsetopf ... 280
5.8.8 Honig-Zimt-Karotten ... 281
5.8.9 „Spritziges" Sauerkraut ... 281
5.8.10 Linsenragout mit Champignons ... 282
5.8.11 Linsen-Bulgur-Eintopf mit Schafskäse ... 283
5.8.12 Linsen mit selbstgemachten Knöpfle ... 284
5.8.13 Steckrüben mit Kichererbsenpüree à la Helmut Magel ... 285
5.8.14 Spargel à la ShuiDao ... 286
5.8.15 Rotkohl oder Rote Beete auf Kürbissauce ... 287

5.9 Salate aus gegartem Gemüse ... 288

5.9.1 Bohnensalat mit getrockneten Tomaten und Nusskernen ... 288
5.9.2 Bohnensalat ... 289
5.9.3 Rote Beete-Salat ... 290
5.9.4 Warmer, schwäbischer Kartoffelsalat ... 290
5.9.5 Roggenkörnersalat mit Roquefortdressing ... 291

5.10 Getreidegerichte ... 292

5.10.1 Grundrezept: Warmes Getreidemüsli ... 292
5.10.2 Herzhafte, gebratene Hirse mit Ei ... 293
5.10.3 Thermoskannen-Müsli ... 294
5.10.4 Flockenmüsli, Porridge ... 295
5.10.5 Grundrezept: Grießbrei ... 295
5.10.6 Moros y Cristianos - Reis mit schwarzen Bohnen ... 296
5.10.7 Grundrezept: Polenta ... 297
5.10.8 Maispfannkuchen mit Paprika-Füllung ... 298
5.10.9 Taboulé ... 299

5.11 Backrezepte mit Sauerteig ... 300

5.11.1 Ansetzen einer Sauerteig-Kultur ... 300
5.11.2 Sauerteig-Brot ... 300
5.11.3 Hermann-Kuchen-Rezept ... 302
5.11.4 Sauerteig-Waffelteig ... 303
5.11.5 Pfannkuchen ... 304
5.11.6 Badische Dünnele / Elsässer Flammechueche (Flammkuchen) ... 305

Sammlung der Tipps als Essenz des Buches

Alle Tipps sind hier in der Reihenfolge aufgeführt, wie sie in den einzelnen Kapiteln vorkommen. Somit finden Sie hier eine Kurzzusammenfassung des Buches. Im jeweiligen Kapitel wird stets erläutert, welche Gründe hinter diesen Merkhilfen für den Alltag stehen:

Tipps aus Kapitel 1:

- Blättern Sie, schmökern Sie und lesen Sie in die Tiefe, wenn es Sie interessiert.
- Der Weg der Mitte bedeutet: Extreme meiden.
- Essen Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel, je nach Region & Saison.
- Hauptlebensmittel sind Obst und Gemüse.
- Hauptmahlzeiten am Morgen und am Mittag,
  mindestens zwei warme Mahlzeiten pro Tag.

Tipps aus Kapitel 2:

- Verdauungskraft ist die Fähigkeit,
  sich zu nehmen, was für das Leben gebraucht wird.
- Je denaturierter Nahrungsmittel sind,
  also je minderwertiger, je konservierter, je stärker industriell verarbeitet,
  desto mehr Toxine werden dem Körper von außen zugeführt.
- Der Weg der Mitte: Extreme meiden!
- Gut gekaut ist halb verdaut!
- „Kalorien sind kleine Tierchen, die nachts die Kleidung enger nähen!“
- So naturbelassen wie möglich,
  so bearbeitet wie nötig!
- Schwerverdauliche Rohkost nur in kleinen Mengen!
- Verzichten Sie konsequent auf
  Küchenhelfer, Fertigprodukte und raffinierte Industrienahrung.
- Wichtiger als Vitamin- und Mineralienpräparate sind
  eine regelmäßige, hochwertige Ernährung und ein täglicher Spaziergang!
- Verzichten Sie auf die Mikrowelle im Haushalt.
- Saisonale & regionale Lebensmittel frisch verwenden!

- Essen Sie am Morgen wie ein Kaiser, am Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettelmann.
- Für Kinder besonders empfehlenswerte Lebensmittel
- Für Kinder (vor allem im Kleinkindalter)zu meiden
- Besonders aufbauende Lebensmittel, die Senioren öfters im Speiseplan integrieren können

Tipps aus Kapitel 3:

- Obst regel- aber mäßig!
- Niemals nackte Kartoffeln in den Topf!
- Vorsicht! Soja-/Mungsprossen stets erhitzen!
- Verzichten Sie im Winter auf regelmäßige Mengen an Zitrusfrüchten und Tropenfrüchten wie Bananen und Kiwi.
- Eine Handvoll Nüsse pro Tag in die Ernährung einbauen.
- Wer unter Belastung zu Kreuzschmerzen neigt, sollte immer eine Portion hochwertiges Studentenfutter zur Stärkung zwischendurch griffbereit haben.
- Wenn Brot, dann hochwertiges Sauerteigbrot aus frisch gemahlenem Roggen-/Dinkelvollkorn.
- Trauen Sie sich ran an den Sauerteig und backen Sie Ihr Brot selbst!
- Brot sollte Pausenbrot oder Beilage zur warmen Mahlzeit sein, verzichten Sie auf kalte Brotzeiten!
- Getreideprodukte sollten immer nur Beilage zu gekochten Speisen, vor allem zu Gemüsegerichten, sein.
- Kaufen Sie grundsätzlich nur Vollkornreis. Auch Basmati gibt es als Vollkornreis.
- Bei Kälte- und Feuchtigkeitssymptomen sollte Getreide immer in der trockenen Pfanne unter Rühren angeröstet werden. Das verringert die yinige Wirkung und unterstützt die wärmende.
- Bei Hitzezeichen wird Getreide in seiner Yin-aufbauenden Wirkung verstärkt, wenn man es vor der Zubereitung quellen und ankeimen lässt.
- Bereiten Sie Getreidegerichte, auch Grießbrei und Milchreis, grundsätzlich nicht mit Kuhmilch zu.

Das Geheimnis der gesunden Mitte

- Getreide lässt sich sehr gut in einer größeren Portion
  für mehrere Tage im Voraus kochen und im Kühlschrank aufbewahren!
- Weizen wird mit der 2,5–fachen Menge Wasser über Nacht eingeweicht.
  Dann ca. 50 Minuten im Einweichwasser garköcheln.
- Bulgur wird in die 2,5–fache Menge kochende Flüssigkeit hineingestreut,
  aufkochen lassen, ca. 10 Minuten langsam köcheln
- Dinkel wird mit der 2,5–fachen Menge Wasser über Nacht eingeweicht.
  Dann ca. 50 Minuten im Einweichwasser garköcheln.
- Gerste wird mit der 2,5–fachen Menge heißem (!) Wasser über Nacht eingeweicht.
  Dann ca. 30 Minuten im Einweichwasser garköcheln.
- Hafer wird mit der 2,5–fachen Menge Wasser über Nacht eingeweicht.
  Dann ca. 30 Minuten im Einweichwasser garköcheln.
- Hirse vor dem Kochen heiß waschen (im Haarsieb),
  dann die doppelte Menge Flüssigkeit zum Kochen bringen und die Hirse einstreuen,
  ohne zu Rühren ca. 20 Minuten auf kleinster Stufe quellen.
- Man kocht die 4–fache Menge Flüssigkeit und streut den Maisgrieß ein,
  bei geringer Hitze 10 bis 20 Minuten bei gelegentlichem Umrühren quellen lassen
  (auch mit anderen Grießsorten).
- Reis wird mit der 2,5–fachen Menge Wasser über Nacht eingeweicht.
  Ca. 45 Minuten im Einweichwasser garköcheln,
  dann ca. 35 Minuten bei geschlossenem Topf und geringer Hitze ausquellen gelassen.
- Frisch vermahlenes Vollkornmehl aus Roggen (und evtl. Dinkel)
  wird unter Verwendung eines gut geführten, echten Sauerteiges
  zum Brotbacken verwendet.
- Amarath- und Quinoa-Körner werden nach dem Waschen (Haarsieb)
  mit der 3–fachen Wassermenge zum Kochen gebracht,
  und bei milder Hitze 15 Minuten ausquellen gelassen.
- Buchweizen wird solange heiß gewaschen (Haarsieb), bis das Wasser klar bleibt.
  Dann mit der 2,5–fachen Wassermenge zum Kochen bringen,
  und bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten ausquellen.
- Verzichten Sie weitgehend auf raffinierten Haushaltszucker und Süßstoffe.
- Milch ist kein Getränk,
  und Milchprodukte nur in geringen Mengen und höchster Qualität verwenden.

- Strikt zu meiden: Sonnenblumen-, Distel- und Maisöl, sowie Margarinen
- Zum Backen, Braten, Frittieren eignet sich am besten Ghee (Butterschmalz).
- ω3-Bedarf statt mit Fisch besser über Lein-, Walnussöl und Walnüsse decken.
- Ausschließlich unraffinierte, kaltgepresste Speiseöle verwenden.
- Sesam- und/oder Olivenöl eignen sich sowohl in der Küche als auch zur Hautpflege.
- Für Salate und Rohkost eignen sich
  frisch gepresstes Lein- und Walnussöl direkt von der Mühle.
- Möhrengemüse unbedingt mit Ghee, Butter, Sahne oder Olivenöl kombinieren.
- Eier aus artgerechter Haltung und Fütterung
  erhöhen keineswegs negativ die Blutcholesterinwerte,
  sondern sind hochwertige Lebensmittel.
- Cholesterinsenkung durch Reduzieren
  von tierischen Lebensmitteln und Industrieprodukten
  zugunsten von Obst und Gemüse.
- Verzichten Sie weitgehend auf den Verzehr
  von (Schweine-)Fleischerzeugnissen, z. B. Wurstwaren.
- Geben Sie direkt vor dem Servieren über alle Speisen
  eine großzügige Handvoll kleingehackter frischer Kräuter.
- Essig, Sojasauce und Miso niemals mitkochen,
  sondern erst kurz vor dem Servieren zugegeben.
- Meiden Sie konsequent die stark salzhaltigen (industriell gefertigten)
  Backwaren, Wurst, Käse und Fertignahrung.
- Erst vor dem Servieren salzen,
  reichlich Kräuter und Gewürze sowie unraffiniertes Salz verwenden.
- Kakao nicht mit Milch zusammen konsumieren,
  und statt Milchschokolade Sorten wählen mit >70 % Kakao-Anteil.
- Klären Sie ab, ob Ihr zuständiges Wasserwerk die Grenzwerte einhält
  oder mit einer zeitlich befristeten Ausnahmeregelung gegen Grenzwerte verstößt.
- Die Versorgung mit organisch gebundenen Mineralien aus pflanzlicher Kost
  ist für den Menschen daher die gesündeste Mineralquelle.

- Orientieren Sie sich weniger an Mengenangaben,
  sondern trinken Sie regelmäßig (heißes) Wasser,
  etwa 2–3 Schlucke alle 30 Minuten, bei Bedarf auch öfter.
- Regelmäßiger Kaffeegenuss hat dieselben Auswirkungen,
  als ob ein Loch im Boden eines Bootes ist, ein kleines, ständiges Leck.
- Chronische, schmerzhafte Zustände und Krampfneigungen
  verringern sich oft schon spürbar, wenn der Patient auf Kaffee verzichtet.
- Zu jeder Tasse Kaffee mindestens eine Tasse pures Wasser zusätzlich trinken.
- Strikt zu meiden ist Kaffee bei:
  Schilddrüsenüberfunktion, Schlafstörungen, Diabetes,
  Bluthochdruck, Herzkrankheiten und bei Übergewicht.
- Schwarz- und Grüntee meiden bei Schlafstörungen und Herzklopfen.
- Bei Kältesymptomen und Yang-Leere-Typ
  Grüntee mit wärmenden Gewürzen bereiten, jedoch ohne Milch.
- Zu jedem alkoholischen Getränk mindestens die gleiche Menge pures Wasser trinken.
- Strikt zu meiden ist Alkohol bei:
  Yang-Fülle-Typus, Bluthochdruck, Übergewicht,
  Magen-Darm-, Leber- und Lungen-Erkrankungen.

Tipps aus Kapitel 4:

- Fülle lässt vergessen, was angemessen und gut wäre
  und verleitet zur Sorglosigkeit. [SuWen]
- Empfehlungen für den Yang-Fülle-Typ:
  Zuhören lernen und üben, weniger aggressiv zu agieren.
- Empfehlungen für den Yang-Leere-Typ:
  Ziehen Sie sich bloß warm an, körperlich als auch emotional!
- Ganz wichtig: Heizen Sie Ihr Schlafzimmer!
- Schaffen Sie sich ein Umfeld, in dem Sie sich geborgen fühlen.
- Empfehlung für den Yin-Fülle-Typ: Schenken Sie das Abendessen Ihrem Hund!
- Empfehlungen für den Yin-Leere-Typ: Achtsamkeit und Erdung kultivieren!
- Lernen Sie wieder zu genießen!
- Nach dem Essen 20 Minuten lang Beine hochlegen.

- 3 möglichst regel- und mäßige Mahlzeiten täglich!
- Ungeeignet als Frühstück sind Müsli und raffinierte „Frühstücks-Cerealien“ mit (Orangen-)Saft, Joghurt oder kalter Milch.
- Als Start in den Tag ein warmes Frühstück genießen aus gedünstetem Obst(-kompott) und wenig Getreideanteil.
- „Das Abendessen schenke Deinen Feinden!“
- Hochwertige Lebensmittel statt hochkalorischer, minderwertiger Nahrungsmittel nähren den Organismus statt nur die Fettpolster.

Gewichtsreduktion in 5 Schritten:

- Gewichtsreduktion Schritt 1:
  pro Tag 2 x 15 Minuten Spazierengehen, ab heute!
- Gewichtsreduktion Schritt 2:
  Achtsamkeitsübung machen mit Notizen.
- Gewichtsreduktion Schritt 3:
  Verzicht auf Kaffee, Alkohol und gesüßte Getränke, ab sofort!
  Stattdessen pures (heißes) Wasser trinken.
- Gewichtsreduktion Schritt 4:
  Regelmäßig Essen, aber nicht mehr nach 18 Uhr!
- Gewichtsreduktion Schritt 5:
  Verzicht auf Brot, Wurst, Käse und Milchprodukte,
  stattdessen schlichte, gekochte Gerichte.

Vorwort

Dieses Buch ist aus der täglichen Beratungspraxis heraus entstanden. Im Rahmen der Behandlung unserer Patienten gehört die Ernährungsberatung untrennbar dazu. Dabei zeigte sich, dass einerseits Kochen zuhause alles andere als eine Selbstverständlichkeit ist. Andererseits sind die an gesunder Ernährung Interessierten oft genug verunsichert aufgrund (scheinbar) gegensätzlicher Lehrmeinungen, wenig hilfreicher Ratgeber und den Anforderungen des Alltags. Was nutzen Ratschläge, die nicht begründet und damit nicht verständlich sind, oder Meinungen, die sich je nach Autor widersprechen, im schlimmsten Fall ohne Erklärung zum Verständnis zu geben?

Wer wirklich Interesse an fundierter Ernährungsberatung hat, stellt schnell fest, dass eine große Lücke klafft zwischen leicht lesbarer, aber oberflächlicher Einführungsliteratur und fundierter akademischer Fachliteratur. Die chinesische Ernährungslehre erlebt gerade im Westen enormen Aufschwung. Jedoch leidet auch sie an dieser Lücke, zumal die chinesische Originalliteratur und reine Übersetzungen aus dem Chinesischen sich nicht einfach auf unsere Bedingungen übertragen lassen. In den chinesischen Klassikern wird bei der Empfehlung von Therapieformen sogar schon in die Anforderungen der fünf Regionen des Reiches der Mitte unterschieden. Wieviel mehr gilt dies zu berücksichtigen, wenn wir den Kulturraum, das Klima, die Lebensgewohnheiten und auch die Bedingungen der modernen Welt berücksichtigen wollen.

Mit diesem Buch möchten wir mit greifbaren Tipps praktische Unterstützung geben, ohne die Erklärungen schuldig zu bleiben, die hinter diesen Hinweisen stecken. Nur wer das dahinter liegende Prinzip verstanden hat, wird frei, zu variieren und zu individualisieren. Die Erläuterungen beginnen zunächst leicht verständlich und führen allmählich in die Tiefe. Wer mag, kann sich immer tiefer in die Materie einlesen. Genauso gut eignet dieses Buch sich als Nachschlagwerk, es muss keineswegs als Ganzes gelesen werden. Wir wünschen uns, dass Sie dieses Buch immer wieder gerne zur Hand nehmen, dann erst verdient es die Bezeichnung Handbuch.

Ernährung ist nicht zuletzt im wahrsten Sinne Geschmackssache. Essen soll Lust und nicht Frust machen. Wir leben zum Glück in einer Kultur und Zeit, deren Lebensmittelauswahl so reichhaltig ist, dass sich jeder nach seinem individuellen Geschmack gesund ernähren kann.

1 EINLEITUNG

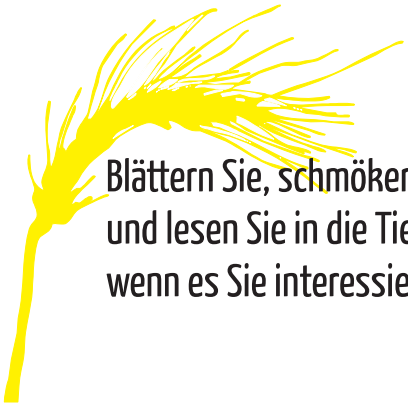
In der Kürze liegt die Würze

1 Einleitung: In der Kürze liegt die Würze

Der Weg der Mitte ist das Bild für eine Lebensweise, die individuelle und persönliche Bedürfnisse berücksichtigt. Es gibt keine Ernährungs- und Lebensform, die sich auf jeden Einzelnen überstülpen lässt. Es geht vielmehr um Ideen und Zusammenhänge, die vieles erklären und Hintergründe verständlich machen. Westlich-wissenschaftliche Analyse, asiatisches Denken und Naturheilkunde sind nicht unvereinbar, wenn fundamentales Verständnis, achtsame Integration und seriöse Forschung intelligent miteinander vereint werden. Statt dogmatische Regeln zu geben, möchten wir zum Quer- und Mitdenken einladen. Und das, was für Sie einleuchtend ist, können Sie dann auch gleich praktisch ausprobieren!

Dieses einleitende Kapitel gibt einen stark vereinfachten Überblick, der sich auf das Wichtigste in Kürze beschränkt. Sie können, aber Sie müssen nicht dieses Buch von Anfang bis Ende lesen. Ungeduldige können durchaus gleich mit den letzten beiden Kapiteln starten und dürfen einfach immer wieder weiter- und bei Bedarf zurückblättern. Uns ist wichtig, dass nichts „vom Himmel fällt", sondern anschauliche und verständliche Begründungen die Zusammenhänge erhellen. Hier finden Sie die Antworten auf viele „Warums", wenn Sie an Theorie und Hintergründen interessiert sind. Daher sind in diesem Buch auch viele Informationen enthalten, die auch für Profis, wie Ernährungsberater und Therapeuten interessant sind. Wir haben versucht, die Fachinformationen trotzdem so leicht verständlich zu machen wie möglich, um Einsteiger in das Thema nicht zu verschrecken.

Die wichtigsten Sätze, Tipps und Hinweise sind auffällig hervorgehoben, damit sie auch beim Überblättern gefunden werden können:



Blättern Sie, schmökern Sie und lesen Sie in die Tiefe, wenn es Sie interessiert.

Bei der ersten Konfrontation mit der Chinesischen Ernährungsmedizin sind wir verwirrt und erstaunt. Sind wir es doch gewohnt, dass unsere moderne, westliche Ernährungslehre die Nahrungsmittel quantitativ, nach Brennwert und Nährwert, analysiert. Westliche Ernährungslehren versprechen mehr Leistung, langandauernde Jugendlichkeit und Schönheit. Dabei bleibt die Lebensweise jedoch relativ unberücksichtigt. Der gewünschte Effekt soll meist über eine passive Auswahl und Zufuhr empfohlener Nahrungsmittel und Ergänzungsstoffe, am einfachsten per Pillen, erreicht werden.

Die chinesische Ernährungslehre hingegen bewertet die Nahrungsmittel qualitativ nach ihrem Heilwert. Sie fordert vom Patienten die Übernahme der Verantwortung für das eigene Schicksal und das Entwickeln der nötigen Einsicht, um das Verhalten zu korrigieren, das zu vermeidbaren Krankheiten und Beschwerden geführt hat. Und so gehört in der chinesischen Medizin die Kochkunst untrennbar zur Medizin. Ob Mahlzeiten oder Kräuterrezepte, die Grenze ist fließend. Dessen waren sich in auch schon die Griechen der Antike bewusst:

»Eure Nahrungsmittel
sollen Eure Heilmittel sein,
und Eure Heilmittel Eure Nahrungsmittel.«

(Hippokrates, 466–377 v. Chr., zitiert bei [LEM07])

Der Begriff „Sein Leben nähren" (Yang Sheng), spiegelt die alles umfassende Sichtweise der chinesischen, aus dem Daoismus stammenden Lehre wider:

»Sein Leben nähren oder seine Natur nähren, das ist ein und dasselbe. Die einzige Aufgabe meines Seins und meine einzige Verantwortung besteht in der Mühe, die ich darauf verwende, dieses Lebenspotential, mit dem ich ausgestattet bin, zu unterhalten und zu entfalten«,

erläutert der Sinologe und Philosoph Jullien [JUL06]. Ganz konkret bedeutet das nach einem Zitat desselben Autors:

»Sein Leben zu verlängern, da diese Möglichkeit ganz und gar von unserer Handhabung bzw. von unserer Verwaltung abhängig ist. Und wenn die Menschen bei diesem Unterfangen gemeinhin scheitern, so liegt das daran, dass sie nicht genügend auf das achten, was schon zu Anfang ganz fein von dieser Ambition abweicht und einen von ihr abbringt. Sie haben nicht verstanden, dass unser Lebenspotential einen höheren oder niedrigeren Ertrag haben kann, so wie man von einer Ertragsdifferenz in der Landwirtschaft oder im Finanzbereich spricht. Es geht hier nicht um mehr oder weniger fantastischen Hoffnungen, sondern einzig um die Kunst des Managements. Warum sollte unser Lebenspotential also nicht verwaltet werden wie jedes andere Kapital, das von vornherein dazu verurteilt ist, sich zu erschöpfen, wenn wir es nicht verstehen, es zu bewirtschaften.«

Das geht allerdings weit über das hinaus, was in heutiger moderner Zeit auch in China im Rahmen der TCM oft gelehrt und angewendet wird. In der klinischen Ernährungsberatung und der Literatur steht nicht mehr das Leben nähren im Vordergrund, sondern häufig eher Empfehlungen, um kurzfristig bestimmte Syndrome zu kurieren. Dann steht eine Mutter vor der unlösbaren Sisyphos-Aufgabe, für jedes Familienmitglied nach ärztlichem Rat eine spezielle Heilkost zu kochen.

Im modernen Westen wie auch im heutigen, immer noch willkürlich beherrschten China fordert das daoistische Denken dagegen auf, wie [WAT03] es formuliert:

»lästige Fragen über die Grundvoraussetzungen des sogenannten guten Lebens zu stellen: Ist es denn so gut, das Leben zu verlängern? Würdest Du lieber mit einem langhingezogenen Wimmern aus dem Leben scheiden oder mit einem herrlichen Krach? [...] Und was ist der Vorzug eines Landes der organisierten Mittelmäßigkeit, in dem jeder auf die gleiche Weise essen, sich anziehen und wohnen muss, wenn doch jeder weiß, dass Abwechslung die Würze des Lebens ist?«

Hier in diesem Buch geht es also nicht um spezielle Hinweise und Rezepte für spezielle Erkrankungen. Sondern es dreht sich alles darum, zu verstehen, was der menschliche Organismus braucht, um optimal versorgt zu sein, damit das Leben gut genährt genossen werden kann. Auch wenn jeder Mensch individuelle Bedürfnisse hat, leben wir alle doch eingebettet in die Zyklen der Natur. Daher wandeln sich für alle Menschen einer Region diese Bedürfnisse mit dem Lauf der Jahreszeiten, verändern sich im Laufe des Älterwerdens. Berücksichtigt man die großen Gesetzmäßigkeiten, ist schon ein entscheidender Schritt für das Wohlbefinden der ganzen Familie getan. Dann kann mit zunehmender Fachkenntnis immer typgerechter die Feinabstimmung erfolgen. Und erst dann kann auch individuelle Medizin vom Organismus optimal aufgenommen, verdaut und transformiert werden.

Der so genannten „Mitte" des Menschen kommt in der chinesischen Diätetik die zentrale Rolle zu. Das gesamte Verdauungssystem, von den Chinesen als „die Mitte" bezeichnet, wandelt von außen zugeführte Fremdenergie in körpereigene Substanzen und eine Energieform um, die der Organismus nutzen kann. Auch im Sinne unserer psychischen Stabilität sprechen wir davon, dass jemand etwas „ver-rückt" ist, oder „ neben sich" steht, nicht in seiner Mitte ist. Die Mitte ist das Zentrum, um das sich alles dreht. Die Mitte ist aber auch die Drehachse, die aller Bewegung ein festes Zentrum und Stabilität verleiht. Fehlt uns dieses, dann werden wir exzentrisch, emotional labil und verschleudern unsere Kräfte. Mit miserabler Verdauungsleistung können diese nicht ausreichend wieder aufgefüllt werden, und damit hat der Teufelskreis begonnen.

Schon in den grundlegenden Klassikern der chinesischen Medizin wurden vor ca. 2000 Jahren Ernährungsempfehlungen ausgesprochen. Ziel ist es, durch Nahrungsaufnahme den Organismus zu nähren, damit er wachsen und sich regenerieren kann. Verbrauchte Energien sollen wieder aufgefüllt werden. Solange der Organismus in Harmonie ist, wird der Zustand gesund genannt. Wird diese Harmonie gestört, auch z. B. durch Fehlernährung, entstehen Krankheiten. Jedes Lebensmittel hat