

ERNÄHRUNG NACH DER TCM



Zusätzlich zu den Grundlagen der Ernährung nach der Pyramide (siehe Merkblatt „Grundlagen der Ernährung“), kann man therapeutische Anweisungen nach der chinesischen Medizin geben. Diese individuelle Anpassung der Ernährung stellt das verlorene Gleichgewicht wieder her und heilt die Disharmonien im Körper. Nach der TCM ist die Ernährung die erste Therapie der Wahl, erst wenn die nicht anschlägt (was sie aber fast immer tut, wenn richtig gefolgt), greift man zu Heilkräutern und sonstigen Heilmitteln.

YIN MANGEL

Ein Yin Mangel (Nieren Yin Mangel oder Leber Yin Mangel) braucht lange Zeit, viele Jahre, um sich zu entwickeln. Dieses Syndrom ist eher bei älteren Leuten anzutreffen, am meiste bei Frauen während und nach den Wechseljahren, kann jedoch auch bei Jungen auftreten, wenn Faktoren hinzukommen, welche das Yin erschöpfen. Diese sind: Drogenmissbrauch, Überarbeitung und Burn Out, Magersucht oder Bulimie, starke Blutungen, zerrende Krankheiten und Unterernährung (auch als Folge von falschen Diäten).

Das Yin ist die Grundsubstanz, aus der wir gemacht sind: das Blut, die Muskeln und Sehnen, die innere Organe und die Körperflüssigkeiten sind Yin und werden von den obengenannten Faktoren verletzt. Die Folgen sind eher dünner Körper (kann aber auch bei festeren auftreten, dann meistens als gemischtes Syndrom), Blutarmut, Trockenheit von Schleimhäuten, Haut, Haare usw., Muskelschwäche und Verspannungen. Wenn zum Yin Mangel eine leere Hitze hinzukommt, treten auch Hitzezeichen wie Wallungen und Schweissausbrüche auf. Andere Symptome können Verstopfung und Hitzegefühl im Gesicht oder an Hände und Füße sein. Verschiedene Hormone spielen hier eine wesentliche Rolle, auch sie sind Yin und sind bei diesem Syndrom erschöpft.

Was wir hier brauchen sind also nährende Lebensmittel, welche unsere Grundsubstanz wieder aufbauen. Proteine, Vitamine und Mineralien sind an erster Stelle, reichen alleine aber nicht aus. Es braucht ein bisschen von allem nährenden und aufbauenden Lebensmittel, in der richtige Zusammensetzung. Getreide, Hülsenfrüchten, viel Gemüse sowohl roh wie gekocht. Auch Pilze, Algen, Nüsse, Kerne, Früchte in Mass und Wertvolle Öle sind wichtig, um dem Körper alle Nährstoffe zuzufügen. Wichtig ist, auf heisse und austrocknende Lebensmittel wie scharfe Gewürze, Alkohol und Kaffee ganz zu verzichten. Falls die Hitzezeichen stark sind, kann man mit Erfolg auf kühlende Lebensmittel greifen, wie Früchte, Kokosjogurt, Sauerkraut, Tofu und Salat, immer aber nur als Beigabe zu den warmen und nährenden Mahlzeiten.

VERMEIDEN:

- Alkoholische Getränke, insbesondere Wein und Spirituosen. Ein Bier ab und zu ist in Ordnung. Kaffee reduzieren und nicht rauchen.
- Fleisch und Käse. Sie sind allgemein nicht empfohlen, aber besonders bei diesem Syndrom. Frische Milchprodukte wie Joghurt und Quark wären akzeptabel ab und zu, vegane Produkte sind aber viel besser. Anstatt Fleisch sind Fisch und Eier geeigneter.
- Scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer, Ingwer, Meerrettich, Senf, Zimt meiden, wenn Hitzezeichen oder Trockenheit zu den Symptomen zählen sogar ganz auslassen. Knoblauch und Zwiebeln sind auch scharf und werden lieber nur gekocht gegessen.
- Frittierte und grillierte Lebensmittel, angebrannte Speisen.
- Zu salzige Speisen, weisser Zucker. Auch diese trocknen aus.

FÖRDERN:

- Viel frisches biologisches saisonalem Gemüse, sowohl roh wie gekocht. In Herbst und Winter eher gekocht, in Sommer eher roh, in Frühling halb roh. Dämpfen und in Wasser kochen sind die geeignetsten Zubereitungen, besser als anbraten oder in Ofen kochen. Grünes Gemüse ist am wichtigsten, aber es braucht alle Farben, immer abwechselnd. In Herbst und Winter ist Wurzelgemüse gesünder, in Sommer eher Blattgemüse.
- Pilze, Olive, Sprossen und Algen sind sehr gut um das Yin aufzubauen und dürfen regelmässig in den Mahlzeiten eingebaut werden. Auch in Öl eingelegte Gemüse geben den Salaten Pfiff und vermitteln dem Körper den richtigen Impuls.
- Obst kann auch täglich gegessen werden, bis zu einem Maximum von 2 Früchte am Tag. Es ersetzt nicht das Gemüse, sondern ist ein natürliches Dessert und ist verdauungsfördernd. Saisonale Früchte sind den exotischen zu bevorzugen.
- Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Erbsen gehören täglich auf dem Teller, am besten aus Trockenware zuerst eingelegt und dann lange mit Sauce gekocht, akzeptabel sind jedoch auch die biologischen Konserven in Glas und das Mehl (Kichererbsenmehl ist sehr vielfältig und sehr gesund).
- Soja, Tofu und alle Sojaprodukte wie Sojajoghurt, Soja Aufstrich usw. sind ausgezeichnet um das Yin zu fördern, vor allem in den Wechseljahren, weil sie Phytoöstrogene enthalten, ausserdem wirken sie kühlend und beugen Wallungen, Trockenheit und Schweißausbrüche vor. Auch andere vegane Milchproduktersatz sind gut, wie Kokosjoghurt und veganer Käse aus Lupinen (auch Hülsenfrüchten).

- Fermentierte Produkte wie Tamari (Sojasauce), Miso, Kimchi und Sauerkraut.
- Getreide ist die Grundlage der Ernährung, auch bei Yin Mangel sehr wichtig, um Substanz aufzubauen. Die besten Getreide für das Yin sind Reis, Hirse, Gerste, Mais und Hafer. Gerste ist auch kühlend bei Hitzesymptomen und befeuchtend bei Trockenheit. Dinkel ist kühlend und geeignet bei Wallungen, mit Vorsicht aber da stark glutenhaltig, es kann den Darm schädigen. Auch Kartoffeln sind gut, abwechselnd mit dem Getreide und nicht zu oft.
- Nüsse, Kerne, Samen und wertvolle Öle wie Hanföl, Kürbiskernöl und Leinöl ergänzen die Mahlzeit. Zum Kochen ist Olivenöl (auch zum stark Erhitzen) und Rapsöl (nur Niedertemperaturen) geeignet.
- Fisch ist auch sehr gut um das Yin aufzubauen und enthält wertvolle Omega 3 Öle. Leider ist Fisch nicht nur fast ausgefischt, sondern auch sehr Toxin belastet, insbesondere Schwermetalle wie Merkur und Arsen kommen in unzumutbaren Mengen vor und darum ist es heute nur einmal pro Monat empfohlen. Fleisch und Milchprodukte sind gar nicht empfohlen, Eier hingegen kann man auch täglich essen.
- Gewürze: alles scharfe lieber stehen lassen, aromatische Kräuter und Gewürze wie Kardamom, Kümmel, Muskat, Kurkuma, Rosmarin, Thymian, Salbei, Bohnenkraut usw. sind hingegen sehr willkommen.
- Um die Körperflüssigkeiten zu bewahren sind eher flüssige, wasserreiche Gerichte empfohlen, wie Suppen, Smoothies, Pudding, Saucen (mit wenig Fett), Sojamilch und Sojajoghurt.
- Saure Lebensmittel wie Zitrone, Tomate, Sauerkraut und Früchte helfen zu verdauen und das pflanzliche Eisen aufzunehmen, darum ist es von Vorteil, jeder Mahlzeit auch ein klein bisschen Saures hinzuzufügen. Auch Essig und Sauer eingelegtes haben diese Wirkung, obwohl sicher weniger gesund als Zitronensaft.

MENÜBEISPIELE:

FRÜHSTÜCK:

- 1) Porridge mit Hafer oder Gerste und Sojamilch gemacht, mit Dörrfrüchten, Nüssen, Hanfsamen, 1/2 geriebener Apfel und etwas Zitronen- oder Orangensaft.
- 2) Hirse mit frischen Früchten und Mangosauce, Mandeln.
- 3) Hummus Tahini mit Dinkelbrot, frisches Gemüse und Früchte je nach Saison.

MITTAGESSEN:

- 1) **Vollreis** mit Sesam, Gemüsesauce oder Gemüsecurry mit Kokosmilch, **Tofu** in Wasser gekocht und abgetropft mit grünen Oliven. Olivenöl und Petersilie. Rucola und Radiesli, oder andere frische Gemüse/Salate nach Saison.
- 2) **Hirse mit Bohnensauce** aus rote oder Borlotti Bohnen, Rübli, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten und Kräuter zu einer Sauce gekocht. Fenchel und Orangensalat.
- 3) **Hafer** mit Gemüse, **Linsen** mit Tomatensauce, Krautstiel mit Zitrone, Cashew Ricotta mit schwarze Oliven, Kabis Salat. Eine Frucht nach Saison.
- 4) **Beluga Linsen** mit **Maiskugeln**, Randensalat, Brokkoli, Rübli und Pastinake gedämpft mit Hanföl.

ABENDESSEN:

- 1) Bündner Gerstensuppe mit Gerste, Linsen, Rübli, Zwiebeln, Sellerie, ev. Wirz, Bohnenkraut und Räuchertofu. Dinkelbrot oder Haferbrot mit Sojaaufstrich oder Randenaufstrich oder Olivenaufstrich. Eine Clementine oder eine andere Saisonale Frucht.
- 2) Kichererbsensuppe oder Gemüsesuppe, Quinoa mit Gemüse und Tofu, gebackener Kürbis, Spinat mit Zitrone.
- 3) Blumenkohlsuppe mit Lauch, Cashews und Hanfsamen, dazu Apfeljulienne mit frische Korianderblätter. Reis mit Gemüse und Pilze.
- 4) Gemüsecreme mit Rübli, Randen, Weisse Rüben, Lauch, Sellerie und Kokosmilch. Kartoffeln und Sauerkraut Eintopf. Rübli Salat. Vanillepudding (mit Eiern und Mandel- oder Sojamilch gemacht).

REIS DES CHINESISCHEN TEMPELS MIT GEMÜSE UND PILZE

1 EL	mu erh Pilze, trocken	1 Stunde einweichen
3-4 EL 1 Handvoll	Rapsöl oder Sesamöl Cashews oder Erdnüsse	leicht anbraten, dann zur Seite tun.
1/2 2 2 Stengel 1 Handvoll 1-2 Handvoll	Chinakohl in Streifen geschnitten Rüebli, geschnitten Sellerie, geschnitten Grünes Blattgemüse Grüne Bohnen in Stücke	Alles schneiden und im Wok anbraten, so dass es noch knackig bleibt. (circa 10 Minuten)
100g	Tofu in Würfel (fakultativ)	anbraten, zur Seite tun.
3 EL 1 TL 2-3 dl 1 EL	Sojasauce Birnöl Wasser Maizena	Alles zusammenmischen und im Wok giessen, durchrühren und dann den Tofu und die Nüsse hinzufügen. Noch einmal erhitzen.
2	Frühlingszwiebeln in Scheiben	Hinzufügen, rühren, abstellen und sofort servieren.

Mit Reis (am besten chinesisches Reis) servieren.



BELUGA LINSEN MIT MAISKUGELN

100g	Beluga Linsen
4 dl	Wasser
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Stange	Sellerie
200g	Tomaten, frisch oder Pelati
1 TL	Bohnenkraut
1 msp	Süsse Paprika
1 msp	Kümmel gemalen

Linzen mit Sellerie und Bohnenkraut in Wasser kochen (25-30 min), dann Die restliche Zutaten anbraten und den Linzen hinzufügen. Anbraten ist fakultativ, weil es die Yang Qualität fördert, also noch besser wäre alles zusammen in Wasser zu kochen. Salzen und warm servieren. Wenn man wünscht, um die Yin Qualität zu fördern, kann man ein Esslöffel Kokosjoghurt oben drauf tun.

1 Tasse	Maisgriess grob Bramata	}	Eine halbe Stunde lang kochen. Eventuell noch Wasser hinzufügen.
4 Tassen	Wasser		
1 TL	Algen		
1 EL	Gemüsebouillon		
1 Bund	Petersilie	}	Am Schluss hinzufügen, rühren, stehen lassen.
1 Handvoll	veganer Käse aus Lupinen		
2 EL	Kokosmilch		

Mais mindestens 10 Minuten ruhen lassen, dann mit dem Eisportionierer Kugeln formen und anrichten. Mit reichlich Gemüse servieren. Achtung: es funktioniert nur mit groben Maisgriess, nicht mit mittleren oder Polenta.

