

Evemarie Wolkenstein, Katharina Rubi-Klein

Was ernährt uns wirklich?

Evemarie Wolkenstein, Katharina Rubi-Klein

Was ernährt uns wirklich?

Wie China den Westen inspiriert

maudrich

Inhalt:**Ernährungsbewusst, aber richtig**

Welche Versprechungen der Nahrungsmittelindustrie sind wahr und welche nur Lug und Trug?
Warum lösen manche Speisen bei mir Müdigkeit aus?

Woher bekomme ich mein Kalzium, wenn ich keine Milch trinke, und wie kommt der Jo-Jo-Effekt wirklich zustande?

Evemarie Wolkenstein und Katharina Rubi-Klein geben Antworten auf häufige Fragen zum Thema Ernährung. Sie erklären Grundlegendes zur Nahrungsmittelverarbeitung im Körper und beschreiben die Grundzüge der chinesischen Ernährungslehre. Viele praktische Beispiele helfen zu erkennen, was der Körper ganz individuell als gesund empfindet: denn nicht jeder von uns verträgt ein und dasselbe Produkt gleich gut. So ist Obst prinzipiell gesund, manchmal reagiert der Körper aber mit Blähungen oder Durchfall – dann ist davon abzuraten. Dieses Buch hilft herauszufinden, was uns gut tut.

AutorInnen:**Dr. Evemarie Wolkenstein**

Praktische Ärztin sowie Ärztin und Dozentin für Akupunktur in Wien; Leiterin des Instituts Wolkenstein und Präsidentin des Vereins für komplementäre Präventionsmedizin

Dr. Katharina Rubi-Klein

Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplom für Akupunktur, ÖÄK-Diplom für Ernährungsmedizin, Referentin der ÖGA

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen. Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten. Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig. Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden. Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Typografie und Satz: Michael Karner, www.typografie.co.at

Coverbild: © Willie B. Thomas – iStockphoto.com

2., überarb. Auflage 2013

© 2010, 2012 Wilhelm Maudrich Verlag, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Stolberggasse 26, 1050 Wien, Österreich.

Print-Ausgabe: ISBN 978-3-85175-960-0

E-Book: ISBN 978-3-99030-008-4

Auch als pdf erhältlich: ISBN 978-3-99030-009-1

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einführung	11
I China inspiriert das Abendland	17
West-östliche Kulturgeschichte des Essens	18
Asien	19
Westliche Kulturgeschichte	23
Zeitgenossen	24
Systeme der Entsprechungen	25
Die fünf Wandlungsphasen	30
Die Philosophie des Daoismus	38
Westliche Antike: Diätetik als Lebensweise	42
II Nahrung als wichtigster Energielieferant	59
Was bedeutet Nahrungsenergie?	60
Kalorie bedeutet nicht Fettpolster	60
Der Energiebegriff in der TCM	62
Das Qi des Menschen	62
Die Nahrung als Quelle des Nachhimmels-Qi	64
Wie funktioniert unsere Verdauung?	66
Unser Darm	67
Die Verdauung in der TCM	71
Das Feuer-Element	72
Die Beziehung zur Körperoberfläche	75
Das Metall-Element	79
Über unsere Seele	82
Die Beziehung zur Körperoberfläche	84
Der Bauch als Zentrum der sinnlichen Wahrnehmung	87
Kohlenhydrate als Energiequelle	92
Proteine	95
Fette	96
Fettsäuren, die Sie meiden sollten	101
Die Cholesterin-Hysterie	103

III Fast Food, Nahrungsergänzung und »the modern way of life«	107
Was ist Fastfood eigentlich?	108
Wer ist die Zielgruppe?	109
Ist Fast Food wirklich »the modern way of life«?	116
Wie sehr beeinflusst die Fast-Food-Welle unser Leben heute?	117
Geschmacksverstärker	121
Wie wird unser Geschmackssinn noch manipuliert?	128
Zusatzstoffe und ihre E-Nummern	130
Farbstoffe	133
Konservierungsstoffe	134
Bio-Lebensmittel	138
Nahrungsergänzungsmittel	139
Kalzium	144
Magnesium	146
Kalium	147
Selen	148
Natrium und Chlorid	149
Jod	149
Eisen	150
Wissenswertes über Vitamine	153
Vitamin A	154
Vitamin D	156
Vitamin E	157
Vitamin K	159
Wasserlösliche Vitamine	160
Vitamin B1	160
Vitamin B2	161
Vitamin B6	162
Vitamin B12	163
Folsäure	164
Biotin	165

Vitamin C	165
Verlassen Sie sich auf Ihren Körper!	167
IV Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien	169
Einleitung	170
Pollenallergie – ein häufiger Ausgangspunkt	175
Was ist eine Kreuzallergie?	176
Therapie bei Allergien	177
Wie hilft die TCM bei Allergie?	178
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	180
Fruktose-Unverträglichkeit	187
Laktose-Unverträglichkeit	192
Histamin-Intoleranz	197
Getreide-Unverträglichkeit	201
Prävention durch natürliche Ernährung	209
Ernährung und Epigenetik	210
V Fasten, Diät und Energie	213
Was passiert beim Fasten?	214
Blutzucker als Maß für Energie	215
Der Energiehaushalt aus der Sicht der TCM	224
Zuckeraufnahme	226
Zuckerarten	229
Fettverbrennung: Wie funktioniert sie wirklich?	232
Fettsubstitute als »Light-Produkte«	234
Wie schlank machen Schlankheitspillen?	237
Die Energie der Mitte – das Erde-Element	239
Die Muskulatur als Kraftquelle	242
Der Mund	243
Die Psyche des Erde-Elements	245
Essen und Gefühle	250

VI Schönheit – Ergebnis der Lebensgestaltung	253
Unsere Haut: Spiegel und Schutzschild	255
Schönheitsthema Bindegewebe	259
Was kann unser Fettgewebe?	261
Nicht nur Symmetrie: Was sagt das Gesicht?	264
Die Körpersprache	273
VII Was würzt unser Leben? – Geschmack und Genuss	277
Die fünf Geschmackrichtungen in der chinesischen Medizin	279
Das Temperaturverhalten	287
Temperaturverhalten der Nahrungsmittel	
nach Kategorien	290
Genussmittel	292
Kaffee	292
Tee	295
Alkohol	297
Nikotin	299
Schokolade	299
Rhythmus bestimmt unser Leben	301
Rhythmus der Organe – unsere innere Uhr	305
Ernährung im Rhythmus der Jahreszeiten	308
Lebensrhythmus durch die Kraft der Mitte	309
VIII Gesundes Fast Food – einige Rezepte	313
Weiterführende Literatur	327
Glossar	333
Abbildungsverweise	335

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser, wir freuen uns, Ihnen die zweite Auflage unseres Buches »Was ernährt uns wirklich« vorstellen zu dürfen. Seit unser Buch im November 2010 erschienen ist, wird das Thema Ernährung in vielen TV-Dokus und Zeitschriften hochaktuell behandelt. Nachdem in den letzten 30 Jahren die Ernährung für die Gesundheit wissenschaftlich und gesellschaftlich kaum eine Rolle gespielt hat, wurde das Interesse durch die erschreckenden Daten über Übergewicht und Fettleibigkeit in der Bevölkerung geweckt. Auch die Rolle der Nahrungsmittelindustrie wird sehr viel kritischer hinterfragt als je zuvor. Dazu gibt es einige interessante Erkenntnisse, die wir in unserer Überarbeitung eingebracht haben. Das Grundkonzept in unserem Text ist gleich geblieben, neue, aktuelle Informationen und Tipps halten wir aber in fast allen Kapiteln für Sie bereit. Neu dazugekommen ist das Kapitel über die Schönheit.

Dabei haben wir uns besonders intensiv der chinesischen Gesichtsd Diagnose gewidmet. Was kann ich aus den typischen Gesichtszügen, wie der Stellung der Augen, Dicke und Dichte der Augenbrauen, Größe und Form der Nase und Ohren, Blässe oder Röte der Lippen oder der Lokalisation diverser Falten meiner Mitmenschen herauslesen? Bekomme ich dadurch einen Eindruck über den Charakter und das Wesen eines Menschen, wie sieht es mit seiner Gesundheit aus? Was kann ich über mich selbst erfahren und wie sehr hilft mir das in meinem Alltag?

Vielleicht interessiert Sie auch, wie unser Fettgewebe von Geburt an als eigenständiges Organ unser Leben beeinflusst. Es ist stoffwechselaktiv und sendet als wichtiger Informant unzählige Signale an Gehirn, Keimdrüsen und andere Organe. Wachstum und Fortpflanzung, aber auch ein schönes und junggebliebenes Gesicht

benötigen die Kraft unserer Fettzellen. Eine gesunde Interaktion zwischen Fettgewebe und Organen reguliert unseren Energiehaushalt und hält uns fit. Ein krankes Fettgewebe macht auch Körper und Geist krank. Warum also betrachten wir unser Körperfett immer nur als Feind? Schließlich gibt es keinen Freund, der uns näher steht als unser eigener Körper. Unser Anliegen ist es, die komplexen Prozesse im Körper verständlich darzustellen – für eine kritische Haltung gegenüber den Behauptungen der Werbung und der Nahrungsmittelindustrie. Nehmen Sie sich das zum Leitmotiv: Unser Leben ist komplex – in komplexen Systemen sind einfache Lösungen immer verdächtig!

Und: Zucker ist nicht gleich Zucker. So führt falscher Umgang mit Fruktose zu Übergewicht und Leberverfettung. Wissenschaftler warnen vor dem sogenannten NASH-Syndrom, bei dem Fructose, im Übermaß genossen, die Leber ähnlich schädigt wie Alkohol.

Mythen und Erkenntnisse rund um Ernährung bleiben also aktuell. Da sich auch die gesunden Fast-Food-Rezepte einer so großen Nachfrage erfreuen, finden Sie in dieser Auflage ganz neue Rezeptideen, die Ihnen Ihren Alltag besonders schmackhaft gestalten sollen. Lassen Sie sich einfach inspirieren. Ein paar praktische Qigong-Übungen helfen Ihnen noch zusätzlich, gesund, schön und fit zu bleiben.

Einführung

Täglich werden wir gefordert und müssen unser Bestes geben – sei dies im Beruf, in der Familie oder in der Schule. Woher nehmen wir die Energie, um diesen Anforderungen zu entsprechen? Diese Frage stellen wir uns nicht, unser Körper hat zu funktionieren. Haben wir eine gute Konstitution, bemerken wir die ersten Warnsignale nicht. Symptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Gereiztheit und das Gefühl der Überforderung werden häufig ignoriert. Unser rationales Denken dominiert die eigene Körperwahrnehmung: Wir hören nicht auf unseren Körper, zumindest so lange nicht, bis der Körper sich mit deutlichen Beschwerden Gehör verschafft!

In unserer Praxis als Allgemeinmedizinerinnen sitzen uns täglich Menschen gegenüber, die über sehr ähnliche Beschwerden klagen. An erster Stelle stehen chronische Müdigkeit, morgendlicher »hang-over« trotz genügend Schlaf, Antriebslosigkeit bis hin zur totalen Erschöpfung, häufig kombiniert mit Verdauungsproblemen wie Völlegefühl, Blähungen, Reizdarmsymptomen und Stuhlnunregelmäßigkeiten. Sie erzählen uns dann entweder von unkontrolliertem Konsum von Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol und Nikotin, oder von massiven Heißhungerattacken auf Schokolade und sonstige Süßigkeiten, um diesen lästigen Zustandsbildern entgegenzuwirken. Andere wiederum versuchen ihre Müdigkeit zu bekämpfen, indem sie exzessiv Sport betreiben oder das Gegenteil tun, nämlich Bewegung gänzlich aus ihrem Alltag verbannen. Auf der Suche nach Hilfe reagieren viele von uns einerseits sehr individuell gesundheitsschädigend, andererseits sind sie aber bereit sich den jeweils aktuellen Gesundheitstrends zu unterwerfen und tapen in die sogenannte »Trendfalle«.

Gesundheitsratgeber und Medien suggerieren in zyklischen Abständen globale »individuelle« Gesundheitstrends, denen wir uns kaum entziehen können. Erinnern wir uns zurück an den »Aerobic-Wahn«, dem sich weltweit eine große Anzahl von Menschen angeschlossen hat. Die daraus entstandenen, zum Teil massiven Gelenksbeschwerden der Anhänger/innen machte es notwendig, eine neue Bewegungsform zu entwickeln. Ob Callanetics, Bauch-Beine-Po, Pilates oder Joggen, all diese sportlichen Betätigungen sind gerechtfertigt, nur nicht für jeden Einzelnen gleich gut geeignet.

Das gleiche Phänomen gilt auch für die Ernährung. Wie oft berichten unsere Patient/innen, dass sie, ungeachtet persönlicher Vorlieben, bereit sind sich dem aktuellen als gesund bewerteten Nahrungsmittelangebot zu unterwerfen. Ein gutes Beispiel dafür ist das morgendliche Müsli. Symptome wie Magenschmerzen, spontane Müdigkeit und Konzentrationsverlust am Arbeitsplatz, die etwa 2–3 Stunden nach dem Frühstück auftreten, werden selbstverständlich nicht damit in Zusammenhang gebracht, denn Müsli wird in Medien und Inseraten als gesund angepriesen. Grundsätzlich stimmt das, doch nicht jeder von uns reagiert gleich darauf. Da das vom Körper deutlich signalisierte Unbehagen nicht wahrgenommen wird, müssen wir uns bemühen, die Betroffenen zu überzeugen, dass eine Veränderung der Frühstücksgewohnheiten eine Verbesserung der Symptome garantiert. Warum?

Erklärungsmodelle dafür bieten uns sowohl die chinesische Ernährungslehre als auch die schulmedizinischen Erkenntnisse, die wir anhand von typischen Beispielen aus unserem Alltag in diesem Buch darstellen wollen.

In allen Kulturen, egal ob Osten oder Westen, gilt die Nahrung als wichtigste Energiequelle (siehe Kapitel II). Im Unterschied zu den asiatischen Ländern, in denen dieses Wissen nach wie vor den

Alltag bestimmt, verliert es in den westlichen Ländern immer mehr an Bedeutung. Während in der chinesischen Ernährungslehre die *qualitative* Wirkung von Nahrungsmitteln im Vordergrund steht, bewerten wir im Westen zunehmend nach *quantitativen* Gesichtspunkten. Für uns wird die Qualität der Nahrungsmittel nach der Zusammensetzung von Vitaminen, Mineralstoffen und eventuell nach dem Geschmack beurteilt. Eine sogenannte »gesunde« Ernährung soll den durch komplizierte Berechnungen ermittelten Bedarf an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen sowie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen decken. Geschmacksverstärker und Zucker werden zugefügt, um uns das Gefühl von scheinbarer Qualität zu vermitteln. Mit dieser Haltung wird der künstlichen Herstellung von Nahrungszusatzstoffen die Tür weit geöffnet. Ob dies tatsächlich unsere Gesundheit fördert oder doch nur die Industrie, können Sie sicherlich selbst beantworten.

Ergünden Sie selbst, was Ihr Körper empfindet. Beißen Sie zum Beispiel in einen Apfel und versuchen Sie seinen Geschmack zu ergünden. Ist er für Sie eher säuerlich oder süß oder beides zugleich? Haben Sie das Gefühl von Frische im Mund, vielleicht auch mehr Speichel? Haben Sie den Eindruck, dass der Apfel Sie eher wärmt oder kühlt, oder haben Sie ein neutrales ausgeglichenes Temperaturgefühl? Wenn Sie dieses kleine Experiment gemacht haben, sind Sie bereits mitten im traditionell chinesischen Zugang zur Bewertung von Nahrungsmitteln. Die Frage »Was passiert mit meinem Körper, wenn ich eine Wassermelone oder einen Rettich esse?« kann jeder Mensch ganz leicht beantworten, die Qualitäten dieser Nahrungsmittel sind eindeutig unterschiedlich.

Die Dynamik der westlichen Industrieländer gibt dem Einkauf und der Zubereitung von Essen immer weniger Raum, um diese wertvolle Zeit dem Berufsleben zu widmen (siehe Kapitel III). Ernährung wird mit Auffüllen von standardisierten

Nahrungsinhaltsstoffen verwechselt, Nahrungsmittelqualität verliert dadurch ihren Stellenwert und definiert sich völlig neu.

Essen muss heute schnell gehen: Eine 36-jährige Mutter zweier schulpflichtiger Kinder kommt morgens und tagsüber kaum dazu, etwas zu essen. Mit Pizzaschnitte und kleinen Snacks rettet sie sich über den Tag. Abends wird, um nicht kochen zu müssen, zu Tiefkühlwaren und Fertigprodukten gegriffen. Erst wenn die Kinder im Bett sind, kehrt mit der Ruhe das Verlangen nach Belohnung ein, sie plündert die Süßigkeitenlade.

Solche und ähnliche Fälle hören wir täglich. Dem Wunsch nach Genuss ist dabei prinzipiell nichts entgegenzusetzen. Allerdings stellt sich die Frage, was an der Fülle von kalorienreicher und mehrheitlich wertloser Nahrung, die wir uns unbemerkt den ganzen Tag hindurch zugeführt haben, mit Genuss zu tun hat. Diese Art von »unbewusstem« Essverhalten ist die häufigste Ursache von Übergewicht, das wir dann mit einer einseitigen Diät und viel schlechtem Gewissen zu bekämpfen versuchen. Die Hersteller von »Light«-Produkten profitieren von all diesen Diätgeplagten. (Lesen Sie mehr in Kapitel V).

Die Industrie ermöglicht »maßgeschneiderte« Nahrung (Zusatzstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Geschmacksstoffe ...). Durch einseitige Ernährung und industriell veränderte Nahrungsmittel werden nicht nur Übergewicht und körperliche Beschwerden, sondern auch Unverträglichkeiten und Allergien gefördert. (Mehr dazu in Kapitel IV).

Ein Teufelskreis? – Wir können ihn leicht durchbrechen! Um sich die Energie der Nahrung bewusst zu machen, ist die TCM – und dabei besonders die fünf Wandlungsphasen, die als »Lehre nach den fünf Elementen« bekannte chinesische Diätetik – eine große Hilfe. Wenn wir dann noch bereit sind unseren Körper

wieder als Partner unseres Geistes zu akzeptieren und nicht als lästiges Übel, das uns mit Beschwerden quält, sind wir auf dem richtigen Weg zu dauerhafter Gesundheit.

Im alten China war es das Ziel, bei möglichst guter Gesundheit ein hohes Alter zu erreichen. Zu diesem Zweck beobachteten die Chinesen über Jahrtausende Natur und Mensch, um herauszufinden, welche Energie im Körper wirkt und in welcher Nahrung diese Energie vorhanden ist, um den Körper zu stärken. Auch die Zubereitung spielte dabei eine wichtige Rolle (siehe Kapitel VI). Die Idee des Vorbeugens, der Prävention, stand im Vordergrund. Die Erfahrung, dass etwas, was wir täglich mehrmals tun – nämlich essen – sowohl gesund erhalten als auch krank machen kann, führte zur Entwicklung der chinesischen Diätetik.

Wenn wir allerdings die Grundsätze dieser Ernährungslehre verstehen, erkennen wir, dass auch in unserem Kulturkreis traditionell dieselben Werte gegolten haben (mehr dazu in Kapitel I). Der moderne Lebensstil hat sie uns vergessen lassen. Wir finden, dass es Sinn macht, sich darauf wieder zu besinnen.

Nehmen Sie dieses Buch als Anregung.

Kapitel I

China inspiriert das Abendland

West-östliche Kulturgeschichte des Essens

*Widme dich der Liebe
und dem Kochen
mit ganzem Herzen.*

DALAI LAMA

Wenn wir in unsere Urgeschichte zurückblicken, so waren wir Menschen sowohl im Osten als auch im Westen als Jäger und Sammler darauf angewiesen jenes Angebot zu nutzen, das die Natur im Rhythmus der Jahreszeiten hervorgebracht hat. Viele Wurzeln, Kräuter und Pflanzen wurden ohne Gedanken an raffinierte Zubereitung roh gegessen, das Feuermachen war noch nicht entdeckt. Das Erkennen von wohltuenden oder im Gegenteil Beschwerden verursachenden Nahrungsmitteln war überlebenswichtiger Ausgangspunkt unserer Evolution. Die Kultur der Menschen ist eng mit der Kultur der Ernährung verknüpft.

In der Jungsteinzeit, 6000–4000 vor unserer Zeitrechnung, gab es bereits die Kultivierung von Reis und Getreide in Asien, von Weizen in Europa, auch wurden bereits Nutztiere eingesetzt, der Anteil an fleischlicher Kost stieg an. Evolutionsbiologen und Mediziner sind heute der Ansicht, dass die verbesserten Ernährungsbedingungen einen entscheidenden Anteil an der Evolution des menschlichen Gehirns und generell des Homo sapiens hatten. (1)*

* Die vollständigen Literaturverweise finden Sie unter »Weiterführende Literatur« am Ende dieses Buches.

Richard Wrangham, Professor für Biologische Anthropologie der Universität Harvard, beschreibt nach jahrzehntelangen Studien an Schimpansen in einem Artikel des *Scientific American* mit dem Titel »Cooking up bigger brain«: »Kochen stellte jenen evolutionären Schritt zur Entwicklung des Gehirns dar. Gekochte Nahrung erleichtert die Verdauung und stellt mehr Energie bereit. Diese Energie hat unserem Kalorien-hungrigen Gehirn ermöglicht sich zu dem zu entwickeln, was heute das menschliche Gehirn ausmacht.«

Asien

Ungefähr 2500 vor unserer Zeitrechnung soll in China der legendäre Shen Nong, »der göttliche Landmann«, gelebt haben. Nach den mündlichen Überlieferungen hat er seine Landsleute gelehrt, giftige und ungiftige Nahrungsmittel zu unterscheiden. In einer Ode an ihn heißt es: »Er lehrte die Leute erstmals, wie sie die fünf Getreidesorten anbauen konnten, zu beobachten, ob das Land trocken oder feucht, fruchtbar oder steinig, im Berggebiet oder im Tal lag. Er kostete alle Pflanzen und Wasserquellen, ob sie bitter oder sauer schmeckten, und lehrte die Menschen, was sie nehmen konnten und was sie vermeiden sollten.« Shen Nong war somit der erste »Pharmakologe«, der im Selbstversuch giftige und ungiftige Pflanzen und Tiere, Mineralien, Hölzer und Getreide getestet und nach bestimmten Kriterien bewertet hat. Viele Legenden ranken sich um Shen Nong, so auch diese:

Der Sage nach soll er sich 72-mal pro Tag vergiftet haben. Einmal, als er von einer grünen Pflanze kostete, sank er sterbend unter einen Baum. Das im letzten Moment von einem Teebusch in seinen Mund tropfende Wasser rettete ihm sein Leben. So erkannte er die entgiftende Wirkung der Teeblätter.

Als wichtige Kriterien der Beurteilung achtete er auf den Geschmack und das Temperaturverhalten der Nahrungsmittel.

Die Frage, ob ein Nahrungsmittel wärmend, kühlend, neutral oder kalt war, bestimmte den Einsatz als Nahrungs- oder Arzneimittel. Dabei wurden sie im präventiven Sinn, d. h. um nicht zu erkranken, oder als Heilpflanze im Krankheitsfall eingesetzt. Kälte soll mit warmen Nahrungsmitteln, Hitze mit kühlenden behandelt werden. Shen Nong prägte den Satz: *Nahrungsmittel sind Heilmittel.*

Die Geschmäcker – sauer, bitter, süß, pikant/scharf, salzig – bezeichnen also nicht die Ernährungsrichtlinie für die Organe

Shen Nong ist gemeinsam mit Huang Di, dem gelben Kaiser, und Fu Xi, dem Entwickler der Acht Trigramme, eine legendäre Figur der chinesischen Geschichte. (2) Alle drei Gestalten werden als Gründer der chinesischen Lebenskunst gesehen. Shen Nong wurde als Herrscher im Altertum angesehen und war auch unter dem Beinamen »Feuerkaiser« bekannt. Zusammen mit Huang Di soll er das Buch »Die Verbote des Shen Nong und Huang Di bezüglich der Lebensmittel« geschrieben haben, dieses Werk ist jedoch nicht erhalten.

Medizin und Ernährung haben denselben Ursprung.

generell, sondern nur unter bestimmten Umständen einer Erkrankung. So ist das Saure als Geschmack der Leber zugeordnet, weil diese dazu neigt, in Hitze zu geraten (Choleriker). Sauer macht also deshalb lustig, weil es die »grantelnde« Leber entspannt. Bei anderen Leberproblemen ist der saure Geschmack dagegen kontraproduktiv (siehe Kapitel VII).

Der Geschmack bestimmt auch das Temperaturverhalten eines Nahrungsmittels.

Das Temperaturverhalten der Nahrungsmittel

Jedes Nahrungsmittel erzeugt im Organismus eine bestimmte Temperaturwahrnehmung. So bestellen wir auf der Schihütte gerne warmen Tee oder Erbsensuppe und essen im Sommer am Strand ein Eis. Wir kühlen uns oder wärmen uns je nach Bedarf mit dem, was wir essen und trinken.

In der chinesischen Medizin wird das Temperaturverhalten auch mit der Dynamik eines Nahrungsmittels gleichgesetzt (mehr dazu siehe Kapitel VII).

Beispiel

Wie Shen Nong Nahrungsmittel klassifizierte

Die Zwiebel: Sie kann in der Suppe mitgekocht werden. Sie behandelt Kälte sowie Hitze, die sich durch Kälte entwickelt. Sie ist schweißtreibend und kuriert durch Wind hervorgerufene Gesicht- und Augenschwellungen. Ihr Geschmack ist bitter und sie kann auch für Wundheilung verwendet werden. Sie macht den Körper leicht, frei von Hunger und verhindert rasches Altern.

Maulbeere: Fructus Mori ist süß und kalt. Sie behandelt vorwiegend den Verdauungstrakt, Hitzezustände und Auszehrung, außerdem wirkt sie gegen Leerezustände und treibt das Qi an. Ihre Blätter werden gegen Kälte und Hitze eingesetzt und wirken schweißtreibend.

Semen Sesami Indicae ist süß und harmonisch. Sesam ist nicht giftig, kräftigt die Mitte (Verdauungsorgane) bei Leere und Erschöpfung. Es stärkt das Qi (Lebensenergie) und unterstützt die inneren Organe, kräftigt die Muskulatur und füllt die Substanz des Gehirns auf. Längere Anwendung verheißt langes Leben und macht ein leichtes Körpergefühl. (3)

Sesam wird von Shen Nong als Lebensmittel der hochwertigen Klasse beschrieben, weiter vergab er noch die Kategorien »mittlere« und »untere« Klasse. Diese Klassifizierungen sind ein schönes Beispiel für das integrative Denken der gesamten asiatischen Philosophie, in der der Mensch die Mitte zwischen Himmel und Erde darstellt.

Die hochwertige Kategorie entspricht dem Himmel (Yang), der die Erhaltung des Lebens stützt und nicht giftig ist. Die mittlere Kategorie entspricht der Menschheit, unterstützt die Natur des Menschen und hat bis zu einem gewissen Grad auch medizinische Funktionen. Die untere Klasse entspricht der Erde (Yin), sie hat heilenden Charakter und auch eine gewisse Toxizität. Das Buch »Des göttlichen Landmanns Materia Medica« (Shen Nong Ben Cao Jing) (3) galt lange Zeit als verschollen und wurde erst in der Han-Zeit (ca. 200 vor unserer Zeitrechnung) kompiliert. Es gilt bis heute als einer der wichtigsten klassischen Texte der chinesischen Kräuterheilkunde und Diätetik. Die darin beschriebene Einteilung von Nahrungs-, d. h. Heilmitteln in Geschmacksrichtungen, Temperaturverhalten und damit ihre Dynamik bildet auch im modernen China die Grundlage der Ernährung.

Jeder Marktverkäufer kann Ihnen die gesundheitlichen Vorteile seiner Gemüse- oder Obstwaren erklären, denn die Verknüpfung von Medizin und Ernährung ist nach wie vor Teil des Volkskulturguts und tief verwurzelt im chinesischen Selbstverständnis. So

Beispiel

wird sie auch heute von einer Generation zur nächsten überliefert. Allerdings ist zu erwarten, dass der ständig wachsende westliche Einfluss in den nächsten Jahrzehnten diese Kenntnisse ebenso verschüttet, wie es im Westen schon längst passiert ist. Wir müssen unseren natürlichen Zugang zu unseren Nahrungsmitteln neu erlernen, unser traditionelles Kulturgut wieder ausgraben.

Spätestens, wenn ich während meines Unterrichts über chinesische Ernährungslehre beginne über Geschmack, Temperaturverhalten oder Qi-Dynamik von Nahrungsmitteln zu erzählen, blicke ich in die staunenden, teilweise auch skeptischen Gesichter meiner Kolleg/innen. Dann beginne ich mit meinen Experimenten, wie Shen Nong Nahrungsmittel nach sinnlichen Erfahrungen zu beschreiben. Ich verteile verschiedene, zum Teil von mir selbst zubereitete Imbisse, von denen ich hoffe, dass sie exotisch genug sind, um nicht sofort erkannt zu werden, aber auch Früchte und Gewürze. Der Auftrag lautet, diese Nahrungsmittel nach den oben genannten Kriterien zu definieren, also den Geschmack, das Temperaturverhalten und die Dynamik. Damit ist gemeint, wie ein Nahrungsmittel auf mich wirkt, z. B. kühlt es, erhitzt es mich, oder empfinde ich es als neutral? Habe ich den Eindruck einer gewissen Dynamik, z. B. harmonisiert mich der Geschmack, entsteht mehr Feuchtigkeit im Mund, zerstreut sich der Geschmack und zieht bis in die Nase? Also einfach: Was empfinde ich, wenn ich esse?

Erstaunlicherweise lauten die Antworten, die ich erhalte, in etwa so: »Das ist doch eine Dattel, oder?« »Das kenne ich, das ist Wasabi!« oder »Ist das nicht immer beim Sushi dabei?«. Es scheint uns westlich geprägten Menschen gar nicht mehr leicht zu fallen unserer sinnlichen Wahrnehmung zu trauen, es scheint einfacher, gleich das Nahrungsmittel zu definieren. War das schon immer so? Begnügen wir uns heute damit, dass alles, was wir essen, in die Kategorien des Brennwertes, der Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette

eingeteilt ist? Es kann doch nicht sein, dass das Erspüren der Feinheiten des Geschmacks nur noch bei Weinverkostungen Geltung hat!

Westliche Kulturgeschichte

Den Streifzug durch unsere westliche Kulturgeschichte der Ernährung beginnen wir mit einem wichtigen Denker der abendländischen Philosophie, mit **Pythagoras** (570–510 vor unserer Zeitrechnung). Obwohl die vorsokratische Philosophie in vielen historischen Büchern meist etwas herablassend als Naturphilosophie bewertet wird, ist ihr Einfluss auf die Entwicklung der Philosophie der Antike dennoch erheblich. Wir kennen Pythagoras als Begründer der mathematischen Gesetze über die rechtwinkligen Dreiecke oder als Entdecker des Zusammenhangs zwischen Musik und Arithmetik, wie wir es heute noch in der Schule lernen. Er war aber gleichzeitig überzeugter Mystiker und lehrte, dass es eine unsterbliche Seele gebe, die sich im Kreislauf der ständigen Wiedergeburt befindet. Damit sei alles, was lebt, in gewisser Weise verwandt und auch so zu behandeln. Tiere sollten nicht gegessen werden; er verurteilte auch Tieropfer der damaligen Zeit. Er gilt als Begründer des Vegetarismus, und noch im 19. Jh. sollen Vegetarier als Pythagoreer bezeichnet worden sein.

Pythagoras wurde für seinen asketischen Lebensstil sehr bewundert, war er doch überzeugt, dass eine anspruchslose Lebensweise mit vorwiegend Rohkost und Wasser zu langer Gesundheit und geistiger Schärfe beiträgt. Die Pythagoreer wurden als Schamanen verunglimpft, da sie zur Reinheit ihrer Seele auch viele Rituale pflegten und teilweise in Rätseln sprachen, den sogenannten Akusmata. Die Kunst dieser Akusmata bestand darin, in nur wenigen Worten zentrale Fragen oder Antworten des Lebens zu behandeln.

»Das Leben des Menschen zwischen Himmel und Erde ist so kurz wie der Sprung eines Pferdes durch den Spalt einer Mauer«.

ZHUANG ZI

Pythagoras von Samos soll in etwa 570 vor unserer Zeitrechnung als Sohn eines Kaufmanns geboren worden sein. Er gilt als bedeutender Philosoph. Angebliche Studienreisen führten ihn nach Ägypten und Babylonien, wo er mit jenen religiös-philosophischen Strömungen in Kontakt kam, die er später auch in seiner Schule unterrichtete. Etwa im Alter von 40 Jahren wanderte er nach Unteritalien aus, da er mit dem tyrannischen Herrscher von Samos in Konflikt kam.

Der Mensch ist zu 60 % mit der Karotte genetisch verwandt, mit der Fruchtfliege sogar zu über 70 %.

Ähnlich zeichnete sich ein Gelehrter im antiken China dadurch aus, dass er seine Erkenntnisse in vier Wortzeichen setzen konnte. Hinter dieser Kurzform stand aber eine lange ethische Abhandlung, deren Bedeutung man kennen musste. Bis heute werden gebildete Chinesen daran gemessen, wie weit sie die Geschichte zu den vier Wortzeichen kennen.

Zeitgenossen



Buddha

Auffallend ist, dass die Lehre des Pythagoras in einigen Punkten eine große Ähnlichkeit mit der Lehre Buddhas aufweist, **Buddha Shakyamuni** (6.–5. Jh. vor unserer Zeitrechnung), der als Prinz Siddhartha Gautama geboren wurde, mit angeblich 29 Jahren die Annehmlichkeiten des höfischen Lebens verließ und als asketischer Mönch in den Tälern des Ganges wanderte. Nachdem er auf der Suche nach einem Ausweg aus den Leiden der Menschen jahrelang unter einem Baum meditiert hatte, erlangte er das Erwachen (Bodhi). Von da an zog er durch das Land und predigte seine Lehre vom ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen, der Seelenwanderung, und die Vorteile der Askese als Bewahrung der seelischen Reinheit, um gutes Karma zu erlangen. Diesem Karma sollte aber auch eine ethische Dimension des Handelns zugrunde liegen, denn nur durch Askese ohne ethische Grundlage könne man nicht aus dem Kreislauf der Seelenwanderung ausbrechen. Er erklärt auch die Entstehung des Lebens durch vier miteinander verbundene Elemente.

Systeme der Entsprechungen

Die vier Elemente in Ost und West

Östliche vier Elemente

Erde: alles, was am menschlichen Körper fest ist

Wasser: alles, was am menschlichen Körper feucht ist

Feuer: alles, was am menschlichen Organismus feurig ist (damit ist der gesamte Verdauungsapparat gemeint)

Wind: alles, was den menschlichen Körper bewegt, unter anderem auch der Atem

Westliche vier Elemente

Erde: fest – kalt/trocken – Westen – melancholisch

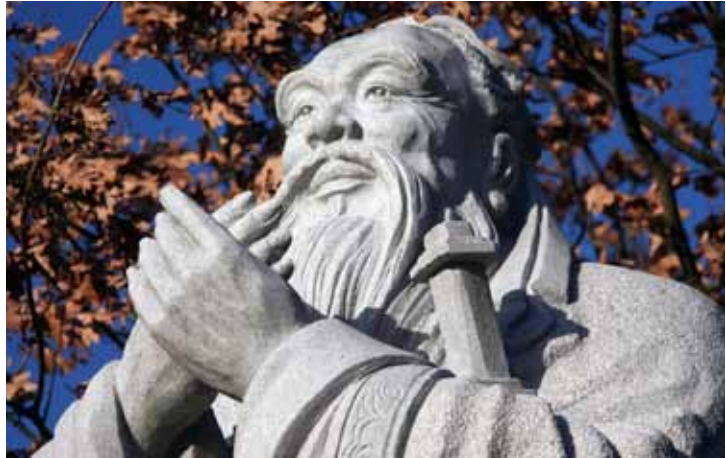
Wasser: flüssig – kalt/feucht – Norden – phlegmatisch

Feuer: heiß/trocken – Süden – cholerisch

Luft: gasförmig – heiß/feucht – Osten – sanguinisch

Nur kurze Zeit später entwickelte ein Grieche, **Empedokles** (5. Jh. vor unserer Zeitrechnung), eine nicht unähnliche Theorie über die Entstehung des Lebens. Empedokles ist gelernter Pythagoreer, er gilt als Begründer der Vier-Elemente-Lehre, die von Aristoteles unter dem Namen Humoralpathologie weiter entwickelt wurde. Dabei stehen einander vier Qualitätenpaare gegenüber, die das Leben bestimmen, oder wie er es beschreibt, »aus denen die Welt zusammengesetzt ist«. Diese Elemente sind existent, sie entstehen und vergehen nicht, sondern sie beeinflussen einander durch Mischen und Trennen. Damit diese Ursubstanzen im ewigen Kreislauf gehalten werden, werden sie von zwei immerwährenden Urkräften, der Liebe und dem Streit, bewegt.

Empedokles wurde im 5. Jh. vor unserer Zeitrechnung in Agrigent auf Sizilien geboren. Er wirkte als Arzt, Philosoph, Priester und Politiker. Mit seiner Vier-Elemente-Lehre inspirierte er Aristoteles, Platon, Hippokrates und Galenos von Pergamon.

Konfuzius

In den Daoistischen Klassikern (Liji) entwickeln sich die Elemente aus dem polaren Prinzip von Anziehung und Ablehnung. Konfuzius sagt: »Ist Qi in ausreichendem Maß vorhanden und kann frei fließen, sind Freude und Zorn, Glück und Unglück in Regulierung und das nennt man Harmonie.« (4)

Konfuzius (551–479 vor unserer Zeitrechnung) stand unter dem Eindruck des gesellschaftlichen Chaos der Streiten-
den Reiche. Zu dieser Zeit entwickelten sich unterschiedliche Philosophenschulen: Die Legalisten, die mit Strafen und Gesetzen die Bevölkerung regieren wollten; die Mohisten, die den Staat durch gegenseitige Anerkennung und Liebe leiten wollten; sowie die Daoisten, die den idealen Staat ohne große Eingriffe in den Lauf der Natur betrachteten. Konfuzius sieht die gesellschaftliche Ordnung des Staates wie die hierarchische Ordnung einer Familie. Jedes Mitglied des Staates hat seine Rolle und diese auch zu erfüllen. Im gesellschaftlichen

Kontext regeln Sitten und Riten den Umgang miteinander. Die revolutionäre Sicht, dass sittlich moralisches Handeln den Edlen ausweist und nicht seine Abstammung, brachte ihm bei den Herrschern keine große Sympathie ein. Das zu dieser Zeit ausgeprägte Feudalherrentum wollte sich nicht über sittliche Gebote legitimieren.

Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle, was unsere Ausführungen mit Ernährung zu tun haben. Wir befinden uns bereits inmitten der Systeme von Entsprechungen, die für das Verständnis der chinesischen Ernährungslehre, aber auch unserer Diätetik des Abendlandes, wie sie bis ins 16. Jh. praktiziert wurde, bedeutend sind.

Beiden Systemen, dem östlichen wie dem westlichen, ist zu dieser Zeit eine Idee gemeinsam: die Erhaltung geistiger Gesundheit und damit auch spiritueller Kraft, die unmittelbar an die körperliche Gesundheit geknüpft ist. In beiden Kulturen gehören zu dieser Gesunderhaltung auch das Praktizieren von magischen Ritualen, das Vertreiben von Dämonen (Schamanismus) und die Entsprechungs-magie. Wurden auch Sie als Kind gequält mit »Köstlichkeiten« wie Hirn mit Ei, um intelligent zu werden, oder roher Leber, um gesunde Augen zu haben? Die Tatsache, dass Bohnen der Form der Nieren gleichen, oder Walnüsse wie kleine Gehirne aussehen und damit diese Körperteile nähren und kräftigen, entspringt dieser Idee der Entsprechungen.

Die Gedanken über die Erhaltung der Gesundheit führten unweigerlich zur Frage nach der Entstehung von Krankheit. Die Systeme der Entsprechungen dienten als Erklärungsmodelle, warum ein Mensch erkrankt und damit in weiterer Folge auch geistig nicht in der Lage ist, seine Pflicht in der Gemeinschaft als Bürger (Polis) oder Angehöriger einer Ideengemeinschaft (Religio)

Schamanismus

In der Frühgeschichte aller Kulturen wurden Krankheiten vorerst als Folge von bösen Mächten, Dämonen und unbefriedigten Ahnen gesehen. Um diese wieder zu stimmen, wurden »Medizinmänner«, sogenannte Schamanen, gerufen, die mit Ritualen, Amuletten und Bannsprüchen Dämonen und Ahnen beschwichtigen sollten, um damit wieder Gesundheit herzustellen. In China waren neben den Schamanen buddhistische Mönche im Volk sehr beliebt, da sie mit Regentänzen, Weissagungen und anderen magischen Ritualen den Glauben an Wunder unterstützten.

auszuüben. Das heißt, das Vermögen ethisch zu handeln ist eine Frage der Gesundheit.

Die Sichtweise, dass der Mensch Teil eines Gesamtsystems, nämlich der Natur und seiner Umwelt ist, bewirkt, dass er auch verschiedenen Einflüssen ausgesetzt sein kann, die ihn und damit seine Gesundheit beeinträchtigen.

Niemand bleibt am Leben, wenn er sich nicht ernährt – eine Erkenntnis, mit der, wie wir gleich beschreiben werden, viele Philosophen des Abendlandes haderten. Gleichwohl haben sich unsere Vorfahren nur deshalb am Leben erhalten, weil sie lernfähig waren und erkannten, welche Produkte der Natur ihnen zuträglich oder abträglich waren. Dieses Prinzip von »trial and error«, das wir als Erfahrung (Empirie) bezeichnen, haben manche unserer Patient/innen ersetzt durch die oft allzu leichtgläubige Haltung gegenüber diversen »Gesundheitsdoktrinen«. Fallbeispiele dazu finden Sie in den nächsten Kapiteln dieses Buches.

Das chinesische System der Entsprechungen bestand ursprünglich ebenso aus vier Elementen, die durch vier Tiere symbolisiert wurden. Wenn Sie durch China reisen und die wundervollen



Der Drache des Ostens – aufsteigendes Yang des Frühlings – Holz-Element (auch Symbol für den Kaiser)



Der Kranich des Südens – Höhepunkt der Yang-Energie im Sommer – Feuer-Element (auch Symbol für die Kaiserin)



Der Tiger des Westens – abnehmende Yang-Energie des Herbstes und zugleich Aufsteigen der Yin-Energie – Metall-Element



Die Schildkröte des Nordens – Höhepunkt der Yin-Energie im Winter – Wasser-Element

Tempel und Kaiserpaläste besuchen, entdecken Sie diese Symbole überall.

Erst einige Jahrhunderte später wurde ein fünftes Element als nährendes Prinzip hinzugefügt: das Erde-Element.



Die fünf Elemente

Jedem Element wurde eine Reihe von weiteren Entsprechungen zugeordnet. Was heute als Fünf-Elemente-Lehre in den Büchern beschrieben wird, wurde in verschiedenen Perioden der gesellschaftlichen Entwicklung von chinesischen Gelehrten nicht immer als allgemein gültige Wahrheit anerkannt, vielfach hinterfragt, verworfen und diskutiert. Ähnlich wie in den philosophischen Schulen der griechisch-römischen Antike herrschte keineswegs immer Konsens darüber, was die Wahrheit ist.

Es gab und gibt weder im Osten noch im Westen so etwas wie eine einheitliche Lehrmeinung, sondern Strömungen und Zyklen der Akzeptanz und Verwerfung von Ideen. Um diesem Dilemma zu entkommen – und das ist der Einfluss, den Pythagoras wie oben erwähnt ausübte – möchte ich eine Passage aus Bertrand Russells »Philosophie des Abendlandes« (5) zitieren:

»Die mathematische Erkenntnis schien sicher, exakt und auf die reale Welt anwendbar, überdies kam man zu ihr durch reines Denken und konnte daher auf Beobachtung verzichten. Infolgedessen sah man darin ein Ideal, hinter dem die alltägliche empirische Erkenntnis zurückblieb.«

Diese Spaltung von Erfahrung (Empirie) und Wissenschaftlichkeit wurde im asiatischen Denken nie vollzogen. Eine Philosophie, die die Harmonie des Menschen als eine Ausgewogenheit zwischen Körper und Geist versteht und die den Menschen gleichzeitig zwischen die Kräfte des Himmels (Yang) und der Erde (Yin) stellt, kann sich nicht nur rein rational verstehen. Im Gegenteil, zuerst kommt das Empfinden, danach das Denken. Alles, was wir heute von der chinesischen Philosophie und ihrem holistischen Medizinsystem lernen können, entspringt der Beobachtung, Erfahrung und der Umsetzung dieser Erfahrung. Deshalb ist es so wichtig, klassische Texte nicht nur als historisches Relikt zu betrachten, sondern als Teil eines Entwicklungsprozesses.

Die fünf Wandlungsphasen (Wu Xing)

Holz: Im Frühling steigt die Sonne von Osten am Himmel langsam höher, die Yang-Energie beginnt sich zu stärken, es wird wärmer. Die Natur belebt sich, nach der Introversion des Winters entsteht eine expressive Kraft, die das Wachstum der Pflanzen dynamisch