

Chinesische Ernährungstherapie

Die **Ernährung nach den fünf Elementen** gehört zu den wichtigsten Aspekten der chinesischen Medizin. Der berühmte Arzt Sun Si Miao (Tang-Dynastie, 618 – 907 n. Chr.) schreibt dazu: „**Wenn man eine Krankheit behandelt, sollte zuerst eine Ernährungstherapie erfolgen.** Erst wenn diese nicht hilft, muss man es mit Drogen versuchen“. Jede gesundheitliche Störung, sei sie körperlicher oder psychischer Natur, ist als Erstes durch eine sinnvolle Auswahl der Nahrung und deren Zubereitung behandelbar. Nach fernöstlicher Auffassung ist jede Nahrung auch Heilmittel.

Westliche Diätvorschriften sind üblicherweise sehr allgemein und orientieren sich an Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung. Dabei werden für bestimmte Diagnosen (Übergewicht, Diabetes, hoher Blutdruck...) Ernährungsempfehlungen gegeben, die alle von der Krankheit Betroffenen einhalten sollen.

In der chinesischen Diätetik werden **Ernährungsvorschläge** nicht nach westlichen Diagnosen, sondern **nach dem Zustand des einzelnen Menschen erarbeitet**. Das bedeutet, dass für mehrere Menschen mit Übergewicht oft völlig unterschiedliche Empfehlungen gegeben werden. So wird beispielsweise eine übergewichtige Frau, die leicht friert, unter Durchfällen leidet und eine depressive Veranlagung hat der Genuss von Milchprodukten, Südfrüchten und kalten Nahrungsmitteln nach chinesischer Auffassung nicht empfohlen. Bei uns gilt der Verzehr von Magermilchprodukten, Orangensaft, Salaten etc. jedoch wegen der wenigen Kalorien als wichtigste Diät. Laut chinesischer Vorstellung wird diese Ernährung aber zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels und weiterer Gewichtszunahme (trotz weniger Kalorien!) führen, was die Praxis auch meist bestätigt.

Chinesische Ernährungsberatung durchzuführen bedeutet **als Erstes eine chinesische Diagnose** zu stellen, was alle diagnostischen Maßnahmen wie **Befragung, Puls- und Zungendiagnostik** beinhaltet. Da die komplexen, aber hochwirksamen Empfehlungen für uns erst einmal ungewohnt sind, empfehlen sich mindestens zwei Beratungstermine. Gerne kann hier auch unterstützend eine schriftliche Auflistung förderlicher und zu meidender Nahrungsmittel ausgehändigt werden und Rezeptbeispiele an die Hand gegeben werden.

Um Missverständnisse zu vermeiden: chinesischen Ernährungstherapie bedeutet nicht Sojasprossen, Tofu und gebratene Ente zu essen. **Jedes bei uns gebräuchliche Nahrungsmittel ist für die Therapie geeignet**, es geht im Wesentlichen um das Wissen um die Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel auf den eigenen Körper. Auch bedarf es keiner 3-Sterne-Kocherfahrung: es gibt auch einfache, schnelle Varianten, die für jeden umsetzbar sind.

Darüber hinaus geht es auch darum, **spielerisch für sich (wieder) ein Gefühl dafür zu erlangen, welche Nahrungsmittel dem eigenen Körper gut tun und welche eher schädlich sind**. Dabei müssen wenig förderliche Nahrungsmittel nicht gänzlich vom Essensplan gestrichen werden. Die Ernährung soll nämlich keinesfalls in einem Stressfaktor enden.

