

Katharina Ziegelbauer

Das ABC

der Verdauungsbeschwerden

Ernährung & Lebensstil – Ratgeber nach TCM



Impressum:

© 2019 Katharina Ziegelbauer

Schottenfeldgasse 78/6

1070 Wien

<https://www.ernaehrungsberatung-wien.at>

1. Auflage 2019

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Fotos privat und von Fotolia.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.

Das Buch bietet Tipps für die Selbsthilfe und Selbstdiagnose nach TCM, kann aber kein Ersatz für eine medizinische Diagnose oder eine genaue Ernährungsberatung nach TCM sein. Bitte wende dich bei Beschwerden und Krankheiten im Zweifelsfall immer an einen Arzt/eine Ärztin.

Cover und Grafik: Hermann Vogtenhuber (Coverfoto: istockphoto)

Inhalt

Ein paar Worte über Katharina Ziegelbauer und dieses Buch.....	8
Verdauung nach TCM.....	10
Das Kochtopf-Modell	10
Qi	12
Was ist eigentlich eine „normale“ Verdauung?.....	14
Hunger und Appetit sind Zeichen für Gesundheit.....	14
Tipps zur Selbstdiagnose: TCM-Syndrome bei Verdauungsbeschwerden	16
Unterschied Diagnose in der TCM und in der Schulmedizin	16
Hitze	18
Kälte.....	20
Säfte-Mangel und Yin-Mangel	21
Qi-Mangel.....	22
Rebellierendes Qi	23
Die Leber beeinflusst die Verdauung.....	24
Bauchschmerzen.....	26
Ernährungsempfehlungen bei Bauchschmerzen	28
Blähungen	31
Typische Ursachen von Blähungen	31
Selbstdiagnose: Was ist bei dir die Hauptursache der Blähungen?	32
Ernährungsempfehlungen bei Blähungen	33
Günstige Nahrungsmittel bei Blähungen.....	34
Kochrezepte bei Blähungen	37
Candida (Darmpilz)	40
Anti-Pilz-Diät mit TCM-Twist.....	41
Kochrezepte bei Candida	43
Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn.....	45
Entstehung aus Sicht der TCM	46
Ernährungsempfehlungen bei Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa	47
Tipps für Darm-Stenosen (Einengungen des Darms)	49
Der seelische Aspekt von entzündlichen Darmerkrankungen	50
Kochrezepte bei entzündlichen Darmerkrankungen	52
Divertikel und Darmpolypen.....	56
Symptome einer Divertikulose	56
Ernährungsempfehlungen nach TCM	57
Durchfall	58
Die 7 besten Nahrungsmittel bei akutem und chronischem Durchfall.....	59
Hitze- oder Kälte-Durchfall?	59
Ungünstige Nahrungsmittel bei Durchfall	60
Seelischer Aspekt von Durchfall	61
Kochrezepte bei Durchfall	62
Fructoseunverträglichkeit.....	64
Ernährungsempfehlungen bei Fructoseintoleranz.....	64

Kochrezepte bei Fructoseintoleranz.....	66
Gallensteine und Entzündung der Gallenblase.....	69
TCM-Ernährungstipps, um deine Gallenblase zu unterstützen	70
Gastritis, Reizmagen und Magengeschwür	72
Ursachen von Reizmagen und akuter Gastritis aus westlicher Sicht	72
Ursachen von Reizmagen und Gastritis aus Sicht der TCM.....	73
Ernährungsempfehlungen bei Reizmagen und Gastritis.....	74
Seelischer Aspekt von Gastritis und Magengeschwür	77
Kochrezepte für Gastritis und Reizmagen	77
Hämorrhoiden	80
3 Ursachen nach TCM und Ernährungsempfehlungen.....	81
Histaminintoleranz (HIT).....	84
Diagnose und Behandlung nach TCM.....	85
Die wichtigsten Grundsätze bei Histaminintoleranz in der Ernährung.....	86
Nahrungsergänzungsmittel, die in der Naturheilkunde empfohlen werden.....	87
Seelischer Aspekt der Histaminintoleranz	87
Kochrezepte bei Histaminintoleranz	88
Lactoseintoleranz	90
Die Unterschiede zwischen Lactoseintoleranz und Milchallergie	90
Lactoseintoleranz aus Sicht der TCM	91
Laktosefreie Kochrezepte.....	92
Leaky-Gut-Syndrom – der durchlässige Darm	98
Leaky Gut aus Sicht der alternativen Medizin.....	98
Leaky Gut aus Sicht der TCM und Ernährungsempfehlungen.....	100
Menstruation und Verdauungsprobleme.....	102
Ernährungsempfehlungen bei menstruationsbedingten Verdauungsproblemen	103
Mundgeruch	104
Nahrungsstagnation erzeugt Mundgeruch	104
Magen-Hitze erzeugt Mundgeruch	105
Ernährungsempfehlungen bei Mundgeruch	106
Seelischer Aspekt bei Mundgeruch.....	107
Reizdarmsyndrom	108
Reizdarmsyndrom aus Sicht der TCM.....	109
Die Rolle von Bewegung und Stress beim Reizdarm	111
Sodbrennen und Reflux.....	113
Günstige Nahrungsmittel und Kochmethoden bei Sodbrennen.....	114
Hausmittel bei Sodbrennen	114
Seelischer Aspekt bei Sodbrennen.....	115
Verstopfung	116
Ursachen von Verstopfung	116
Verstopfung mit hartem oder weichem Stuhl?.....	117
Günstige Nahrungsmittel bei Verstopfung mit hartem Stuhl	118
Seelischer Aspekt der Verstopfung	119
Kochrezepte bei Verstopfung	120

Völlegefühl nach kleinen Portionen und leichte Magenschmerzen.....	123
Zöliakie und Glutensensitivität	125
Sollte man Gluten und Weizen sicherheitshalber ganz weglassen?	126
Glutenfreie Kochrezepte.....	128
Darmreinigen und Darmflora	131
Darmreinigung nach Alexandra Stross	132
Darmreinigung auf Chinesisch: Die Reiskur.....	133
Darmflora unterstützen à la TCM.....	136
Geheimtipps aus der TCM	139
Gekochtes Frühstück	139
Angelicae Sinensis, Radix (Dang Gui, chinesische Angelikawurzel)	141
Congee (lang gekochte Reissuppe)	142
Grüner Tee	142
Ingwer	143
Japanaprikosen (Umeboshi-Pflaumen)	144
Kuzu.....	145
Mandarinenschale (Chen Pi).....	145
Schwarzer Sesam	146
Literaturliste	148
Register aller Rezepte	150
Index.....	152

Ein paar Worte über Katharina Ziegelbauer und dieses Buch



Seit 2008 bin ich mit Leidenschaft diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und gebe mein Wissen in Büchern, Online-Workshops und Onlinekursen weiter. Ich habe die TCM-Ernährung durch meine starke Neurodermitis entdeckt, die ich mit der Ernährungsumstellung in den Griff bekommen habe. Nebenbei wurde meine Verdauung viel besser (ich litt jahrelang an Durchfällen und unklarer Übelkeit), mein Energielevel stieg steil an und früher alltägliche Beschwerden wie Schwindelgefühle und PMS verschwanden.

Das hat mich so begeistert, dass ich diese Erfahrungen und mein Wissen weitergeben will, um Menschen mit ähnlichen Problemen zu helfen.

Mein Ziel ist es zu verbreiten, dass Essen nach TCM sehr einfach ist. Es funktioniert ohne exotische Zutaten und komplizierte Rezepte und verbessert viele körperliche Beschwerden. Gesunde Ernährung nach TCM schmeckt und macht Spaß! Und tut einfach gut.

In diesem Buch „Das ABC der Verdauungsbeschwerden“ möchte ich dir zeigen, dass jeder Mensch die einfachen Grundsätze der TCM leicht verstehen kann. Mein Ziel ist, dass du die alten Weisheiten der TCM direkt in deinem Alltag anwenden kannst und deine Verdauungsprobleme damit verbesserst.

Dazu eine kleine Geschichte: Ein lieber Freund hat mich vor einigen Monaten darauf angesprochen, dass er in letzter Zeit so schlimme Magenbeschwerden hat. Ob ich ihm vielleicht einen speziellen Kräutertee empfehlen könne? Auf meine Nachfrage, was er denn den ganzen Tag so esse, erzählte er mir von seiner Vorliebe für ein Wiener Frühstück im Kaffeehaus. Er liebe es, im Kaffeehaus ein Brioche-Kipferl zu essen und einen Kaffee dazu zu trinken, das mache er fast täglich. Ein Brioche-Kipferl ist eine typische Wiener Mehlspeise aus Hefeteig, mit großen Zuckerstücken bestreut. Naja, du kannst dir vorstellen, was ich ihm empfohlen habe: ein gekochtes Frühstück! Kaffee und ein trockenes, süßes Kipferl sind für den Magen sehr anstrengend. Der Kaffee wirkt erhitzend und das Kipferl muss im Magen erst zu einer Suppe verarbeitet werden. Der Zucker macht es nicht besser. Ich war mir nicht sicher, ob mein lieber Freund diese Empfehlung umsetzen würde, aber der Leidensdruck war offenbar groß genug (es ist ja eine ganz schön große Verände-

zung, plötzlich ein gekochtes Frühstück zu essen!). Einige Monate später erzählte er mir, dass seine Magenbeschwerden fast weg sind und er nur noch selten ein Kipferl frühstückt. Und den Kaffee trinkt er jetzt nach dem gekochten Frühstück und verträgt ihn viel besser. Ja, oft geht es so einfach!

Du kannst dieses Buch als **Nachsschlagewerk zu den verschiedenen Beschwerden** nutzen, um direkt zu den empfohlenen Nahrungsmitteln, Rezepten und Kräutertees zu kommen. Oder du informierst dich im Kapitel Verdauung nach TCM (Seite 10) über die theoretischen Hintergründe von Verdauungsbeschwerden und nutzt diese zu **einer ersten Selbstdiagnose**. Es fasziniert mich immer wieder, wie verständlich und leicht umsetzbar die Diagnose nach TCM ist. Ich möchte jeden ermutigen, die eigenen Körpersignale besser kennen- und verstehen zu lernen. Es ist leichter, als man denkt, und es macht Spaß! Du bist der/die beste ExperteIn für deinen Körper und kannst selber sehr viel für dein Wohlbefinden tun.

Du erfährst in diesem Buch

- was deine Verdauungsbeschwerden aus TCM-Sicht bedeuten (Hitze, Feuchtigkeit, Säfte-Mangel...)
- welche Ursachen in der Ernährung und deinem Lebensstil dahinterstecken können
- wie du deine Symptome mit der richtigen Ernährung, Kräutertees und einem anderen Lebensstil verbessern kannst
- einige einfache Kochrezepte für die wichtigsten Verdauungsprobleme
- Informationen zur Darmreinigung und wie du eine solche nach den TCM-Grundsätzen durchführen kannst
- ein paar Geheimtipps aus der TCM für deine Verdauung

In der Literaturliste findest du weiterführende Bücher, damit du selbst weiterrecherchieren kannst.

Hast du Fragen zu diesem Buch? Ich helfe dir gerne weiter:

Du findest mich auf

- Facebook (www.facebook.com/ErnaehrungsberatungWien)
- meinem Blog (www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog)
- instagram (https://www.instagram.com/katharina_ziegelbauer/)

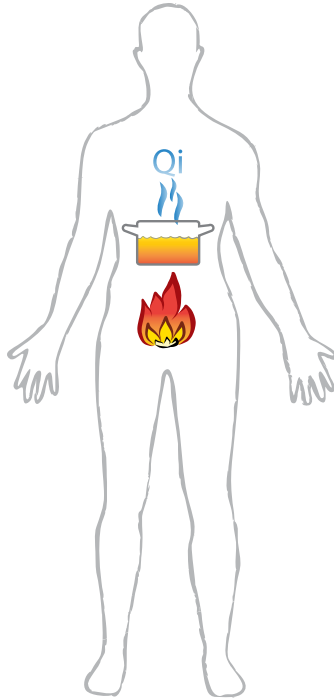
Weitere Produkte findest du in meinem e-Shop:

- www.ernaehrungsberatung-wien.at/e-shop

Verdauung nach TCM

Das Kochtopf-Modell

Die Verdauung ist die Wurzel der Gesundheit! Das Kochtopf-Modell zeigt dir, wie die Verdauung nach TCM funktioniert.



Im Bauch steht ein Kochtopf und darin kocht eine Suppe. Dein Magen muss alles, was du isst, in diese kochende Suppe verwandeln.

Wenn es zu kalt ist, muss er es aufwärmen. Beispiele: Joghurt, kalte Getränke, Rohkost, Smoothie. Wenn es zu trocken ist, muss der Magen Säfte dazugeben, damit die suppig Konsistenz entsteht. Beispiele: Brot, Chips, rohe Karotten, grüner Salat.

Der Dampf, der aus der Suppe aufsteigt, ist das Qi – die „Lebensenergie“ nach TCM –, das du aus der Nahrung gewinnst. Ohne Dampf kein Qi, das heißt du kannst die Nährstoffe nicht umwandeln und Energie und Blut daraus erzeugen. Durch zu viel kaltes Essen kühlt die Suppe ab und kann nicht mehr dampfen.

Wenn du dauerhaft zu viel kaltes Essen zu dir nimmst, hat das 2 Folgen:

1. Du kannst **kein Qi** aus der Nahrung gewinnen, also die Nährstoffe nicht aufnehmen, weil kein Dampf aus der kalten Suppe aufsteigen kann. Das führt zunächst zu Müdigkeit und Erschöpfung, es ist einfach zu wenig Lebensenergie da. In weiterer Folge kommt es zu einem geschwächten Immunsystem und zu weiteren Mangelerscheinungen, wie z.B. brüchigen Nägeln und trockenen Augen (diese zeigen schon einen Blut-Mangel, da Blut nur erzeugt werden kann, wenn genug Qi da ist).
2. Die kalte Suppe steht im Bauch und weiß nicht, wo sie hin soll. Das ist die pathogene, also krank machende **Feuchtigkeit**. Sie muss sich andere Wege im Körper suchen, da sie nicht verdampfen kann. Je nach Veranlagung setzt sie sich am Bauch ab (wir nehmen zu), sinkt in die Beine (du bekommst Ödeme), legt sich als Schleim in der Lunge ab oder kommt über die Haut heraus (Akne, Ekzeme). Und sie belastet unsere Verdauung, das kannst du dir vorstellen wie einen Sumpf im Bauch. Das führt zu Blähungen und breiigen Stühlen. Zu weicher Stuhl und Durchfälle sind immer ein Zeichen für innere Feuchtigkeit.

Das **Ziel der Ernährung nach TCM** ist, deine Verdauung so zu stärken und zu optimieren, dass ausreichend Qi fürs Gesundbleiben zur Verfügung steht und dass keine Feuchtigkeit entsteht und Reste der Feuchtigkeit von früher langsam verdampfen können. Die Pflege der Verdauung ist die wichtigste Säule der TCM-Ernährung, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu vermeiden.

Wie du deine Verdauung am besten unterstützt:

Dazu gibt es einen schönen Spruch in der TCM: „Der Magen liebt es warm, saftig und regelmäßig.“

- **Warm:** Iss mindestens 2 gekochte Mahlzeiten am Tag, besser 3. Auch gekochtes Essen, das du bei Zimmertemperatur isst, gilt als „warm“, z.B. gekochte Salate.
- **Saftig:** Iss häufig Suppen, Breie, Kompotte, Eintöpfe, die dein Magen leicht in eine Suppe umwandeln kann. Gut sind auch saftige Gemüsearten wie Zucchini und Champignons.
- **Regelmäßig:** Der Magen ist ein Gewohnheitstier und profitiert sehr von regelmäßigen Mahlzeiten. Lass keine Mahlzeiten ausfallen, wenn es nicht sein muss. Die Anzahl der Mahlzeiten am Tag ist individuell verschieden, von 2 bis 5 am Tag, je nach Hungergefühl. Lass zwischen den Mahlzeiten mindestens 3 Stunden Pause.

Diese Seiten stehen in der Vorschau nicht zur Verfügung.

Sodbrennen und Reflux

Sodbrennen ist ein typisches Symptom eines zu heißen Magens. Man hört es schon am Namen: Sod“brennen“. Es brennt und sticht und schneidet, es ist einfach zu heiß im Bauch!

Begleitend kommt dann oft ein rebellierendes Magen-Qi dazu. Der Magen ist so überfordert, dass er seine natürliche Richtung – nach unten, Richtung Darm – nicht einhalten kann und das Essen wieder zurück hinauf schickt. Das spüren wir dann am Brennen im Hals und am sauren Aufstoßen, es kann sich auch ein Reflux daraus entwickeln. Dann rinnt die Magensäure hinauf statt hinunter und es brennt im Hals.

Das ist ein ganz klares Zeichen unseres Magens, dass ihm alles zu viel ist und er nicht mehr kann. Leider beachten wir das oft nicht und nehmen stattdessen ein Medikament. Das unterdrückt die Symptome zwar, aber zu welchem Preis? Der Magen ist immer noch überfordert und wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten nicht ändern sowie unseren Lebensstil, werden die Probleme ziemlich sicher wiederkommen, oft stärker als vorher. Er will uns einfach sagen, dass wir mehr auf ihn aufpassen sollen, damit wir gesund bleiben. Warum hören wir nicht auf ihn?

Stress spielt bei allen Magenbeschwerden eine große Rolle. Aus TCM-Sicht wirken Hektik, Zeitdruck, Leistungsdruck und eine volle To-Do-Liste eritzend, sie verstärken also noch die Magen-Hitze.

Ursachen von Sodbrennen

- Zu viele scharfe, eritzende Gewürze (neben Pfeffer, Chili, Knoblauch auch Zimt, Ingwer, Gewürznelken)
- Zu viel gegrilltes und frittiertes Fleisch sowie Wurst
- Zu viele Süßigkeiten, vor allem Schokolade
- Zu viel Weißmehl
- Schnell und im Stress essen
- Rauchen und Alkohol
- Zu viel Kaffee und Gewürztee, Schwarztee
- Zu viel saures Essen, besonders Essig und Orangensaft
- Eritzende Emotionen: Ärger, Stress, das dauernde Herunterschlucken von Ärger

Praxistipp:

Auch durch zu viel kaltes Essen kann der Magen zu heiß werden. Zu viel Kälte verwandelt der Körper immer irgendwann in Hitze, wie etwa auch bei Blasenentzündungen zu sehen, die durch Sitzen auf dem kalten Boden oder das Tragen des kalten, nassen Badeanzugs entstehen. Die eingedrungene Kälte verwandelt sich in Hitze und eine Entzündung entsteht. Entzündungen sind immer ein Zeichen für innere Hitze. So kann auch zu viel Salat, rohe Tomate, Joghurt und Orangensaft im Endeffekt zu Sodbrennen führen. Erforsche bei dir selbst, was deine Auslöser sind!

Günstige Nahrungsmittel und Kochmethoden bei Sodbrennen

- Ess- und Trinktemperatur: Sowohl sehr kaltes als auch sehr heißes Essen können Sodbrennen auslösen. Halte dich an gut warmes Essen und höre auf deine Körpersignale. Das gilt auch fürs Trinken, lauwarm ist am sichersten.
- Apfel- und Birnenkompott
- Congee (mindestens 2 Stunden gekochter Vollkornreis (bei schwacher Verdauung auch weißer Reis), ergibt eine Reissuppe oder einen Brei), süß oder pikant zu essen. Durch die Zubereitung kleidet der Reisschleim den Magen aus und befeuchtet ihn dadurch, was die Schmerzen mit der Zeit lindert. Sehr empfehlenswert als Frühstück, zum Beispiel mit Rosinen und Apfelkompott, gut vorzukochen.
- Haferflocken (als Suppe oder Brei zur Beruhigung der Magenschleimhaut, Achtung: Haferflocken können für empfindliche Menschen zu erwärmend sein und sogar Sodbrennen auslösen, bitte achte gut auf deine Körpersignale)
- Cremige Gemüsesuppen aus Blumenkohl (Karfiol), Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Sellerieknolle, Zucchini
- Leinsamen (mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen)
- Tofu

Quintessenz: Weniger Fleisch und Wurst, mehr Gemüse, Reis, Hülsenfrüchte, am besten saftig zubereitet.

Hausmittel bei Sodbrennen

- Schlafe mit etwas höher gelegenem Oberkörper.
- 2-3 geschälte Mandeln eine halbe Stunde nach dem Essen kauen (Weidinger, goldener Weg)
- Leinsamentee: 1-2 TL ganze oder geschrotete Leinsamen mit ¼ Liter

heißem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, immer wieder umrühren, dann abgießen und in kleinen Schlucken trinken. Nährt das Magen-Yin, bildet einen schützenden Schleim.

- Kräutertees: Eibischwurzel (1 TL in 1 Tasse kaltem Wasser über Nacht ziehen lassen, dann mit heißem Wasser auf Trinktemperatur bringen und am Morgen trinken), Kamille, Malve (Käsepappel), Süßholzwurzel, einzeln oder als Mischungen. Achtung: Pfefferminztee kann die Beschwerden verschlimmern
- Milch und Joghurt sind Mittel, die nur bei akuten Schmerzen angewandt werden. Sie werden löffelchenweise über den Tag verteilt und gut eingespeichelt gegessen. Sie kühlen stark (besonders Joghurt) und wirken sehr befeuchtend. Wegen dieser starken Wirkung sollten sie in der täglichen Ernährung nur ab und zu genossen werden, da sie sonst zu verschleimend und abkühlend wirken können. Dasselbe gilt für Bananen und Wassermelone (als Saft), die ebenfalls helfen können.

Spezialtipp: Kuzu

Das ist ein Bindemittel aus einer japanischen Wurzel, die du im Bioladen bekommst, es sieht aus wie weiße Kreidestücke. Täglich 1-2 TL in wenig kaltem Wasser auflösen und in 200 ml Apfelsaft/Wassermischung kurz aufkochen. Beim Auskühlen geliert es dann. Lauwarm trinken, so viele Tage wiederholen, bis das Sodbrennen besser ist. Kuzu hilft auch bei Durchfall und baut die Darmflora auf.

Seelischer Aspekt bei Sodbrennen

Wenn es dir „sauer aufstößt“, kann es sein, dass du deinen Ärger zu lange hinuntergeschluckt hast. Was liegt dir so im Magen, dass es dich von innen fast verätzt? Was macht dich so sauer? Was ist so ätzend in deinem Leben?

Es könnte sich auszahlen, wenn du mal nachforschst, wo in deinem Leben du Aggressionen und Ärger nicht zulässt bzw. hinunterschluckst. Und dann Schritt für Schritt einen gesünderen Weg zum Umgang mit diesen nach TCM „heißen“ Emotionen umzugehen.

In der TCM kann man diesen Zusammenhang auch mit dem Syndrom „Leber attackiert den Magen“ erklären. Diese beiden sind nämlich im Kontrollzyklus oder Großmutter-Enkel-Zyklus im 5-Elemente-Kreis verbunden. Wenn der Stress, der Ärger und die hinuntergeschluckten Emotionen zu viel werden, schadet das zuerst einmal der Leber. Diese schlägt dann um sich und attackiert den Magen.

Kochrezepte für Sodbrennen findest du im Kapitel Gastritis, Seite 72.