

Katharina Ziegelbauer

TCM Praxis

Traditionelle Chinesische Medizin
Einfache Anwendungen in der Ernährung



Impressum:

© 2016 Katharina Ziegelbauer

Schottenfeldgasse 78/6

1070 Wien

www.ernaehrungsberatung-wien.at

1. Auflage 2016

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

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

Das Buch bietet eine Anleitung zur Selbstdiagnose, die aber kein Ersatz für eine medizinische Diagnose oder eine genaue Ernährungsberatung nach TCM sein kann.

Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden und Krankheiten im Zweifelsfall immer an Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

Cover und Grafiken: Hermann Vogtenhuber (Coverfoto: istockphoto)

Inhalt

EIN PAAR WORTE ÜBER KATHARINA ZIEGELBAUER UND DIESES BUCH	6
WAS IST DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM) UND WAS ZEICHNET SIE AUS?	7
Grenzen der Ernährung nach TCM	8
QI, BLUT, KÖRPERSÄFTE, YIN UND YANG, FEUCHTIGKEIT	9
Qi	9
Was ist qi-reiches Essen?	9
Verdauung stärken, um viel Qi aufnehmen zu können	10
Qi-Mangel	10
Qi-Stagnation	12
Blut	15
Blut-Mangel	15
Blut-Stagnation	17
Blut-Hitze	18
Körpersäfte	19
Säfte-Mangel	19
Yin und Yang	20
Yin- und Yang-Mangel	23
Eines kommt selten allein	26
Verdauung nach TCM – das Kochtopf-Modell	27
Feuchtigkeit und Schleim – Symptome und Gegenmaßnahmen	29
DIAGNOSE NACH TCM	33
Beobachten	33
Körperform	33
Körperhaltung und Stimme	33
Gesichtsdiagnose	33
Befragung	34
Zungendiagnose	37
Pulsdiagnose	39
ENTSTEHUNG VON KRANKHEITEN	41
Äußere Krankheitsursachen: klimatische Einflüsse	41
Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte	41
Innere Krankheitsursachen: die 5 Emotionen	44
Zorn, Übererregbarkeit, Grübeln, Trauer, Angst	44

Sonstige Krankheitsursachen: Konstitution, Lebensführung, Ernährung, Unfälle, Parasiten.....	46
Konstitution.....	46
Lebensführung.....	46
Ernährung.....	47
Unfälle und Parasiten.....	47
DIE 5 ELEMENTE.....	48
Fütterungszyklus der 5 Elemente.....	50
Kontrollzyklus der 5 Elemente.....	51
EIGENSCHAFTEN DER NAHRUNGSMITTEL: GESCHMACK UND THERMISCHE WIRKUNG.....	54
Der Geschmack.....	54
Der saure Geschmack.....	54
Der bittere Geschmack.....	56
Der süße Geschmack.....	58
Der scharfe Geschmack.....	60
Der salzige Geschmack.....	62
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel.....	64
Kalt und kühlend – Nahrungsmittel, Wirkung und unerwünschte Wirkung.....	64
Neutrale thermische Wirkung – Nahrungsmittel, Wirkung und unerwünschte Wirkung.....	66
Wärmend und erhaltend – Nahrungsmittel, Wirkung und unerwünschte Wirkung.....	67
KOCHEN NACH TCM – DIE WICHTIGSTEN FRAGEN UND ANTWORTEN.....	70
Muss ich exotische Zutaten kaufen und vielleicht sogar chinesisches kochen lernen?.....	70
Muss ich in der TCM Getreidebreie essen? Ich mag es lieber deftiger!.....	70
Brauche ich dafür spezielle Kochbücher und komplizierte Rezepte?.....	70
Muss ich "im Kreis kochen", um es richtig zu machen? Und was ist das überhaupt?.....	71
Wenn ich alles kochen soll, woher bekomme ich dann meine Vitamine?.....	71
Ich koche für meine Familie. Muss ich da für jeden extra kochen?.....	71
Nehme ich vom gekochten Frühstück und den regelmäßigen gekochten Mahlzeiten nicht zu?.....	72
Gibt es in der TCM verbotene Nahrungsmittel?.....	72
Wie kann ich die thermische Wirkung der Nahrungsmittel beim Kochen beeinflussen?.....	73
Muss ich Sachen essen, die mir nicht schmecken, weil sie so gesund sind?.....	74
LISTE DER NAHRUNGSMITTEL UND IHRE WIRKUNGEN.....	75
LITERATURLISTE.....	81
INDEX.....	82

Ein paar Worte über Katharina Ziegelbauer und dieses Buch

Seit 2008 arbeite ich mit Leidenschaft als diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) in Wien. Der Grund für mein Interesse an der TCM war meine starke Neurodermitis, die ich mit der Ernährungsumstellung in den Griff bekommen habe. Nebenbei wurde meine Verdauung viel besser, mein Energielevel stieg steil an und früher alltägliche Beschwerden wie Kopfweh 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 zu zeigen, 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 "TCM Praxis" 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 für dich eine erste Selbstdiagnose nach TCM erstellen kannst.

Du lernst in diesem Buch auf (hoffentlich) unterhaltsame Weise

- wie du das alte Wissen der TCM einfach in deinem Alltag umsetzen kannst
- wie du Symptome einordnen kannst, z.B. Verdauungsprobleme, Ödeme, Kopfweh
- wie du deine Symptome mit der richtigen Ernährung verbessern kannst

Ich beschränke mich hier bewusst auf die Ansätze, die du in der Praxis wirklich brauchen kannst. Folgende Themen findest du in diesem Buch nicht:

- die Organuhr
- die Geister, die den Organen zugeordnet sind (Hun, Po...)
- die genauen Funktionen der Organe nach TCM
- die detaillierten Zuordnungen nach den 5 Elementen

In der Literaturliste findest du weiterführende Bücher. Ich vermerke dort jeweils, in welchem Buch du die nicht behandelten Themen findest, 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)

Weitere Produkte findest du in meinem e-Shop: www.ernaehrungsberatung-wien.at/e-shop

Was ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und was zeichnet sie aus?

Die TCM gibt es seit mehreren tausend Jahren, in denen sie konstant weiterentwickelt wurde. Sie ist ein bisschen vergleichbar der TEM (Traditionelle Europäische Medizin), die in den letzten Jahren an Popularität gewonnen hat. So wie Hippokrates und Hildegard von Bingen in Europa die Wirkung von Kräutern und Ernährung studiert haben, wurde das auch in China gemacht.

"Lass Nahrung deine Medizin sein." Hippokrates

Der Unterschied ist der, dass das alte Wissen bei uns im Westen in Vergessenheit geraten ist. Heute steht die Schulmedizin im Mittelpunkt und naturheilkundliche Methoden werden immer noch nicht wirklich ernst genommen. In China hingegen ist die TCM mit ihren Kräutern und der Akupunktur gleichrangig zur Schulmedizin, die natürlich auch in China nicht mehr wegzudenken ist. Der pragmatische Zugang lautet: Das nehmen, was hilft.

Der Hauptunterschied zwischen Schulmedizin und TCM:

Die Schulmedizin ist gut bei **akuten** Krankheiten (z.B. ein Knochenbruch, Herzinfarkt), die TCM ist gut bei **chronischen** Krankheiten.

Gerade chronische Krankheiten sind ein Thema, bei dem der Schulmedizin die geeigneten Mittel fehlen. Sie kann zwar Symptome unterdrücken (z.B. Cortison bei Asthma, Antihistaminika bei Pollenallergie), aber die Ursache bleibt bestehen. Genau das ist die Domäne der TCM: Sie schließt von den Symptomen auf die Ursache (z.B. Hitze oder Feuchtigkeit) und behandelt dann diese Ursache.

Ein weiterer Unterschied: In der Schulmedizin gibt es **Fachleute** für die verschiedenen Bereiche des Körpers: vom Internisten über die Neurologin bis zum Zahnarzt. In der TCM gibt es einen Arzt für alle Beschwerden. Der Grund liegt darin, dass die TCM den Menschen als eine Einheit sieht, in der sich alle Symptome gegenseitig beeinflussen. Um die Ursache von Beschwerden und Krankheiten zu finden, sind alle Symptome wichtig, vom Kopf bis zu den Füßen.

Der dritte Unterschied: Die TCM sieht auch den **Geist und die Seele als einen Teil** des gesamten Systems. Körperliche Beschwerden können direkt von Emotionen ausgelöst werden, ebenso wie Emotionen von bestimmten Beschwerden beeinflusst werden können.

Beispiel:

Eine zu heiße Leber, z.B. durch Alkohol oder zu viel frittiertes Fleisch, kann zu vermehrten Wutanfällen führen. Ebenso kann ein cholerasches Temperament auf Dauer die Leber erhitzen und dort zu körperlichen Beschwerden führen, wie Migräne und Bindehautentzündungen.

Diese Zusammenhänge werden auch von der Schulmedizin immer mehr anerkannt. In der TCM sind sie seit altersher bekannt und gelten als selbstverständlich.

Die 5 Säulen der TCM:

- Akupunktur
- Kräutermedizin
- Tuina
- Qi Gong ("Arbeit mit dem Qi")
- Ernährung

Akupunktur und Kräutermedizin dürfen in Österreich nur hier zugelassene ÄrztInnen ausüben.

Zu welchem Arzt?

Achte bei der Auswahl eines/einer TCM-ÄrztIn immer darauf, dass er/sie die gesamte TCM-Ausbildung absolviert hat. Diese dauert mehrere Jahre. In Österreich können ÄrztInnen auch das Akupunktur-Diplom als Fortbildung absolvieren, das dauert aber nur wenige Monate und es fehlt an TCM-Grundwissen.

Tuina wird von PhysiotherapeutInnen ausgeübt, es ist eine Art Massage, die sanft wirkt und besonders bei Kindern sehr gut wirksam ist. Qi-Gong und Tai Qi sind Bewegungsarten, die das Qi stärken sollen. Ernährung ist die Basis für die Gesunderhaltung nach TCM. Bevor man Kräuter oder Akupunktur gibt, wird zuerst die Ernährung optimiert.

TCM-Kräuter und Akupunktur können bei vielen Beschwerden helfen. Wenn du allerdings die Ernährung nicht dauerhaft verbesserst, kommen die Beschwerden wahrscheinlich bald wieder.

Grenzen der Ernährung nach TCM

Ernährung ist kein Wundermittel. Schwere Erkrankungen wie Krebs oder Multiple Sklerose gehören in die Hände von ÄrztInnen.

Die Domäne der TCM-Ernährung ist die Vorbeugung und das Verbessern von eher leichten Beschwerden, wie Verdauungsproblemen, Menstruationsbeschwerden und Energiemangel. Diese Form der Ernährung stärkt die Selbstheilungskräfte und ist sicher eine gute Basis bei den meisten schweren Erkrankungen. Aber alleine ist sie meiner Meinung nach für eine Behandlung zu wenig.

Suche dir bei schweren Erkrankungen eine/n gute/n TCM-ÄrztIn. Mit Kräutern und Akupunktur können Nebenwirkungen von schulmedizinischen Behandlungen (z.B. Chemotherapie) gelindert werden. Ein Zusammenspiel von schulmedizinischer und naturheilkundlicher Behandlung ist für mich das Mittel der Wahl.

Qi, Blut, Körpersäfte, Yin und Yang, Feuchtigkeit

Qi

Wenn du dich schon mit der TCM-Ernährung beschäftigt hast, hast du sicher schon vom Qi gehört (gesprochen: Tshi). Aber was ist das eigentlich?

Am einfachsten kann man es mit "Lebensenergie" übersetzen. Diese ist die Grundlage allen Lebens und aller Substanzen im Körper, also vom Blut und den Körpersäften, von Yin und Yang, bis hin zu unserem Geist (Shen).

Um gesund zu bleiben, brauchen wir laut TCM ausreichend Qi, das frei durch den Körper fließt.

Und woher bekommen wir unser Qi? Genau – aus dem, was wir essen und trinken! Deshalb ist die Ernährung in der TCM die Basis, um gesund zu bleiben und möglichst lange und erfüllt zu leben.

Neben der Ernährung gibt es noch zwei weitere Quellen des Qi:

- das Ursprungs-Qi, das wir von unseren Eltern mitbekommen (Ähnlich den Genen. Am Ursprungs-Qi kannst du nicht viel ändern, aber gut damit umgehen. Schone deine Ressourcen und betreibe keinen Raubbau.)
- das Atmungs-Qi, das wir über die Lunge aus der Luft aufnehmen (Das kannst du z.B. über Atemübungen stärken.)

Die Ernährung ist von diesen 3 Quellen der stärkste Hebel, den wir nutzen können, um unser Qi zu stärken.

Zur Stärkung des Qi brauchen wir:

- qi-reiches Essen und
- eine gute Verdauungskraft, um das Qi auch aufnehmen zu können

Was ist qi-reiches Essen?

Natürliche Nahrungsmittel geben uns Qi, also Gemüse, Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, aber auch Fleisch, Eier und Fisch.

Frisch gekochte Mahlzeiten geben uns mehr Qi als tiefgekühlte und dann aufgetaute Mahlzeiten. In guter Erde gewachsene, reif geerntete Nahrungsmittel geben uns mehr Qi als im Glashaus gewachsene oder importierte Nahrungsmittel.

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel geben uns nur sehr wenig Qi. Je stärker verarbeitet ein Nahrungsmittel ist, desto weniger Qi enthält es. Beispiele: Weißmehl, raffinierter Zucker, Limonaden, Packerlsuppen (Tütensuppen), Diätprodukte, Mikrowellenmahlzeiten gelten als qi-los bzw. sogar als Qi-Räuber.

Verdauung stärken, um viel Qi aufnehmen zu können

- regelmäßig essen
- bewusst, in Ruhe und langsam essen
- 2-3 gekochte Mahlzeiten am Tag essen (vor allem das warme Frühstück ist sehr effektiv)
- Rohkost nur in Maßen essen
- Brotmahlzeiten, Kuhmilch, Zucker reduzieren
- auf deine individuelle Verdauungsleistung Rücksicht nehmen (Blähendes meiden etc.)

Sorge für deine Gesundheit vor und iss überwiegend qi-reiches Essen. Achte dabei auf deine Verdauung und du tust schon sehr viel, um gesund zu bleiben.

Funktionen des Qi im Körper

- Es ist die Quelle aller Bewegung, vom Herzschlag über das Gehen und Sprechen bis zur Bewegung der Nahrung durch die Verdauungsorgane.
- Es schützt uns vor Krankheiten (Abwehr-Qi).
- Es wandelt um, z.B. Nahrung in Blut oder Körperflüssigkeiten in Urin.
- Es hält das Blut in den Gefäßen und die Organe an ihrem Platz.
- Es nährt unsere Organe und unseren Körper (Nähr-Qi).

Wenn du zu wenig Qi hast, kann es diese Funktionen nicht mehr erfüllen und es kommt in einem oder mehreren Bereichen zu Beschwerden. In der Folge findest du die häufigsten Ungleichgewichte des Qi und was du dagegen tun kannst.

Qi-Mangel

Qi-Mangel kann den **gesamten Körper** betreffen, dann bist du insgesamt lethargisch und körperlich und geistig müde. Dein Gesicht ist vielleicht blass oder leicht gelblich und dein Blutdruck niedrig. Die Stimme ist leise und eher schwach und du magst nicht viel sprechen. Du kannst dich nicht lange auf etwas konzentrieren und neigst dazu, dir zu viele Sorgen um alles zu machen.

Qi-Mangel kann auch ein **einzelnes Organ** betreffen.

Organe nach TCM

Die Organe sind in ihrer Bedeutung nicht deckungsgleich mit unserer westlichen Sichtweise der Organe. Milz-Qi-Mangel bedeutet nicht, dass deine Milz krank ist. Und auch wenn du anatomisch keine Milz mehr hast, kannst du deine "Milz" nach TCM stärken.

In der TCM geht es immer um die Funktionen der Organe, weshalb sie häufig als "Funktionskreise" bezeichnet werden. Ich bleibe hier beim Ausdruck "Organe" und bitte dich im Hinterkopf zu behalten, dass es eigene Begriffe sind, die nur teilweise etwas mit unserer westlichen Vorstellung der jeweiligen Organe zu tun haben.

Milz-Qi-Mangel kommt in der Praxis am häufigsten vor. Der Magen ist das Partnerorgan der Milz, gemeinsam stehen sie für das gesamte Verdauungssystem und gelten als "Wurzel der Gesundheit". Deswegen ist in der TCM die Pflege der Verdauung so wichtig!

Symptome des Milz-Qi-Mangels und Magen-Qi-Mangels

zu weicher Stuhl, Blähungen, Verdauungsprobleme	Neigung zu Krampfadern und Besenreißern
Müdigkeit, vor allem morgens	Hämorrhoiden
wenig Appetit, kein Hungergefühl	Organsenkungen, wie Gebärmuttervorfall oder Blasensenkung
Völlegefühl nach wenig Essen	dumpfes Kopfweh
leichte Magenschmerzen	leichte Schwindelgefühle, vor allem beim schnellen Aufstehen
Aufstoßen	schwache Muskeln
verkürzter Menstruationszyklus oder Zwischenblutungen	Unverträglichkeiten
Zahnfleischbluten	

Symptome des Lungen-Qi-Mangels

schwaches, unproduktives Husteln	Spontanschweiß untertags ohne körperliche Anstrengung
häufige Erkältungen	Allergien
Kurzatmigkeit	

Symptome des Herz-Qi-Mangels

Herzrasen oder -stolpern	Freudlosigkeit
Ängstlichkeit	

In welchem Organ der Qi-Mangel auftritt, ist für die passende Ernährung nicht so wichtig: Es wird immer die Milz gestärkt. Die Milz gilt als Quelle von Qi und Blut und steht deshalb bei der Ernährungsberatung immer im Mittelpunkt. Die Hauptregeln dazu findest du oben (vgl. S. 9, qi-reiches Essen und Stärken der Verdauungskraft).

Speziell stärkende Nahrungsmittel für die Milz

Datteln	Huhn	Linsen
Fenchel	Karotten	Maroni
Forelle	Karpfen	Pastinake
Gerste	Kartoffel	Reis (jede Sorte)
Hafer	Kohlsprossen (Rosenkohl)	Sellerie (Knolle)
Hirse	Kichererbsen	Süßkartoffel
Honig	Kürbis	

Verwende zur Stärkung deiner Milz häufig verdauungsfördernde Gewürzen wie Kümmel, Koriander (gemahlen) und Kardamom. Kleine Mengen davon sind ausreichend.

Qi-Stagnation

Schmerzen oder Spannungsgefühle, die irgendwo in deinem Körper auftreten, zeigen, dass dein Qi nicht frei fließt. Alle Schmerzen werden nach TCM auf ein stagnierendes Qi (und in der Folge stagnierendes Blut) zurückgeführt. Unterstütze also deinen Qi-Fluss, damit du schmerzfrei bleibst oder wirst.

Ein freier Qi-Fluss sorgt außerdem für ausgeglichene Emotionen, eine regelmäßige Verdauung und eine regelmäßige, schmerzfreie Menstruation.

Symptome der Qi-Stagnation

Blähungen und Völlegefühl	Stimmungsschwankungen (himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt)
Verstopfung, auch abwechselnd mit Durchfall	Reizbarkeit
Spannungsgefühl in den seitlichen Rippen	plötzliche Gefühlsausbrüche
Prämenstruelles Syndrom (PMS, z.B. Brustspannungen)	Kloßgefühl im Hals, häufiges Räuspern und Seufzen
unregelmäßige Menstruation	Nägelbeißen
Menstruationsbeschwerden (z.B. Bauchkrämpfe)	nächtliches Zähneknirschen
Kopfweh	Wetterfühligkeit

Um das Qi zu bewegen, wird in der TCM vor allem Akupunktur empfohlen, die du bei TCM-ÄrztInnen durchführen lassen kannst.