

Feuer, Wasser, Erde...

...Holz, Metall. Hinter diesen Begriffen steckt kein Kinderspiel auf dem Pausenhof, wie man zunächst vermuten könnte, sondern vielmehr die Zutaten einer viele Jahrhunderte alten, fernöstlichen Ernährungslehre.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung hatte für das allgemeine Wohlbefinden, die Vorbeugung von Erkrankungen sowie die Therapie von akuten und chronischen Krankheiten schon immer einen hohen Stellenwert in der chinesischen Medizin. Sie gilt als eine der wesentlichen Säulen der TCM. In klassischen chinesischen Texten heißt es sogar: Medizin und Ernährung haben denselben Ursprung. Wer die chinesische Ernährungslehre kennen lernen und für sich nutzen will, sollte sich zunächst für ein anderes medizinisches Verständnis öffnen, sich mit dem energetischen Konzept des Qi auseinandersetzen. Denn das Qi im Körper wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand zu bringen, das ist das Grundprinzip jeder traditionellen chinesischen Therapieform. Das TCM-Modell geht davon aus, dass der menschliche Körper im Inneren Funktionskreise aufweist, die mit einem Energiefluss korrespondieren. Dr. Uwe Siedentopp, Ernährungsmediziner, Arzt für Klassische Naturheilverfahren, Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin, erklärt dies so: „Störungen in der Versorgung, in der Verteilung oder im Gleichgewicht des Qi führen zu unterschiedlichen Disharmoniemustern bzw. Krankheiten. Eine zielgerichtete Ernährungstherapie mit geeigneten Lebensmitteln wirkt aufgrund ihrer qualitativen Eigenschaften den Ungleichgewichten entgegen.“



Fünf Elemente über allem

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - in diesen Elementen zeigen sich nach TCM-Ansicht die Jahreszeiten, jedes Werden und Vergehen, das Leben selbst in all seinen Wandlungen. Auch für die Ernährungslehre der TCM sind diese Fünf Elemente von zentraler Bedeutung: Ihnen werden die Organe sowie die Nahrungsmittel nach verschiedenen Eigenschaften zugeordnet. Das Metallelement ist beispielsweise das Element des Herbstes. Nahrungsmittel mit scharfem Geschmack schwächen die zusammenziehende, nach unten ziehende Tendenz dieser Jahreszeit (z. B. Ingwer, Porree, Ziegenkäse). Dem Feuer wird der Sommer und bittere Lebensmittel zugeschrieben, da der bittere Geschmack der sich ausbreitenden Tendenz dieser Jahreszeit entgegenwirkt (z. B. Amaranth, Pastinake, Salbei). Das Erdelement steht für die Übergangszeit zwischen den Jahreszeiten, der korrespondierende Geschmack ist süß (z. B. Bohnen, Feigen, Tomaten). Während in westlichen Kulturen Zahlen zu Nährstoffgehalten, d. h. quantitativ geprägte Bewertungen von Lebensmitteln, üblich sind, werden in der chinesischen Medizin vier qualitative Aspekte für eine energetische Einteilung herangezogen: Temperaturverhalten, Geschmacksrichtung, Funktionskreisbezug und Wirkrichtung.



Das Temperaturverhalten beschreibt die Dynamik eines Lebensmittels, seinen Einfluss auf die Bewegung des Qi. Es werden heiße, warme, neutrale, kühle und kalte Nahrungsmittel unterschieden. Die Geschmacksrichtung erschließt sich über die Geschmacksknospen der Zunge: süß, sauer, salzig, bitter, scharf. Zwischen dem Geschmack und den Organen gibt es einen Bezug. Jedes Lebensmittel ist außerdem in seiner Wirkung auf einen oder mehrere Funktionskreise (zum Beispiel Leber/Gallenblase oder Milz/Magen)

ausgerichtet. Und die Wirkrichtung beschreibt schließlich den Einfluss der Nahrungsmittel auf die Bewegungsrichtung des Qi. Das alles liest sich recht kompliziert. Ist es im Grunde aber gar nicht, wie Dr. Uwe Siedentopp erklärt. Mit ihm sprach der ReformhausKurier® über das Konzept der chinesischen Diätetik.

Grundidee: Wandlungsphasen nutzen

Interview mit Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp
Ernährungswissenschaftler und Mediziner (klassische Naturheilverfahren, TCM, Diätetik)

Muss man nicht zunächst studieren, um die einzelnen Komponenten der Ernährungslehre nach TCM zusammenzubringen?

Das Konzept mag auf den ersten Blick schwierig erscheinen. Aber wenn man mal die Rezepte unserer Großeltern auf ihre Zutaten hin durchschaut, dann wird man feststellen, dass auch sie schon - ohne etwas von der TCM zu wissen - ihre Zutaten sehr oft nach den Prinzipien der 5 Wandlungsphasen mit ihren eigenen Geschmacksrichtungen ausgewählt haben. Das ergab sich aus langjähriger Erfahrung, überliefertem Wissen und der Notwendigkeit heraus, sich an den regionalen und saisonalen Gegebenheiten zu orientieren. Sogar immer mehr deutsche und österreichische Spitzenköche kreieren ihre Rezepte nach den TCM-Aspekten, ohne es zu wissen. Sie gehen alleine nach ihren sehr feinen Geschmacksempfindungen und „runden“ ihre Rezepte mit vielfältigen feinen und frischen Aromen (Kräuter, Gewürze etc.) ab. Diese Gesamtkompositionen enthalten dann immer alle fünf notwendigen Geschmacksrichtungen, die in der TCM für die Speisenzubereitung empfohlen werden. Der Gast merkt und schmeckt dies und bezeichnet diese köstlichen Gerichte dann oftmals als abgerundet, wohltuend und stimmig. Es gibt ein einfaches Kriterium, um die Wirkung einer Speise zu beurteilen: Wenn jemand nach einem Essen völlig zufrieden ist und nichts weiter braucht, dann war bereits alles für den Körper und sein Gleichgewicht vorhanden. Wenn es aber noch ein Bedürfnis gibt, dann zeigt das an, diese Geschmacksrichtung war gar nicht oder nicht ausreichend im Essen vertreten. Ganz einfach!

Lassen sich die Erkenntnisse also ohne weiteres in unsere westliche Welt übertragen?

Die Einteilung der Lebensmittel nach den Kriterien der TCM mit ihren Qualitätskriterien Temperatur, Geschmack und Funktionskreisbezug/Organbezug lässt sich ohne Probleme einfach und undogmatisch auf unsere westlichen Lebensmittel übertragen. Dazu gibt es genug leicht verständliche Informationen für die Verbraucher (z. B. Lebensmitteldrehscheibe Chinesische Diätetik). Die meisten der heute bei uns gebräuchlichen Lebensmittel waren auch schon im alten China bekannt. Für die wenigen „neuen“ gibt es Möglichkeiten, sie entsprechend ihrer Pflanzenfamilie oder biologischen Zugehörigkeit zu beurteilen und einzuschätzen. Die Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre und Diätetik gelten unabhängig von Raum und Zeit auf der ganzen Welt. Das belegen viele traditionelle Ernährungsgewohnheiten in unterschiedlichen Kulturen weltweit. Die Systeme haben zwar unterschiedliche Begriffe und Einteilungen, aber die Grundidee einer individuellen bedarfsorientierten Ernährung steckt überall dahinter. Man muss dafür auch nicht auf asiatische oder exotische Zutaten und Lebensmittel zurückgreifen oder in Spezialläden einkaufen. Mit Grundnahrungsmitteln, frischen, regionalen und saisonalen Zutaten gelingt die Umsetzung in den Alltag leicht und schnell. Wer sich dabei an die Küche seiner Großeltern erinnert, wird die Empfehlungen der TCM-Küche leicht nachvollziehen und anwenden können.

Ist das Konzept etwas für jeden?

Für Gesunde ist diese Ernährung allemal eine wohltuende und interessante Kostform, lecker und schmackhaft sowie abwechslungsreich und frisch. Dabei

muss nicht gleich der gesamte Tagesplan umgestellt werden. So kann anfangs nur das Frühstück oder Abendessen danach ausgerichtet werden. Günstig wäre zunächst eine Mahlzeit auszuwählen, für die man sich gerne Zeit und Mühe nimmt, um sie auch wirklich zu genießen. Bei der chinesischen Ernährung spielt traditionell auch der kulinarische Aspekt eine ganz wesentliche Rolle. Essen galt im alten China nicht nur als Ereignis zum Sattwerden, sondern hatte auch immer eine hohe soziale Bedeutung in den Familien und der Gesellschaft. Auch in der modernen westlichen Ernährungswissenschaft spielt ja die Esskultur im Zeitalter des Fast Food eine immer wichtigere Rolle. Menschen mit leichten Befindlichkeitsstörungen können rasch durch die richtige Umstellung ihrer Kostgewohnheiten ihre Beschwerden lindern oder zumeist sogar ganz beseitigen. Oft sind nur geringe Änderungen in der Auswahl der Temperatureigenschaften hierfür erforderlich. Für erkrankte Personen empfiehlt es sich, einen ausgebildeten Ernährungsberater/in für TCM zu Rate zu ziehen. Dieser hilft bei der Auswahl der Lebensmittel bzw. Speisen und gibt wichtige Tipps für die Zubereitung, damit die Mahlzeiten nicht nur wohltuend schmecken, sondern auch die Wiederherstellung der Gesundheit sinnvoll unterstützen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das komplette Interview können Sie im ReformhausKurier September 09 lesen.

Tomaten kühlen und nähren das Yin

frische Kräuter helfen dem Darm



Weintrauben stützen das Qi
Walnüsse wirken auf Niere
und Lunge

Ingwer erwärmt und stärkt die Mitte



Weitere Kontaktadressen:

Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, Karlsruherstraße 12, 69126 Heidelberg, www.dgtcm.de

Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V., Würmtalstraße 54, 81375 München, www.daegfa.de

Buchtipps

Praxishandbuch Chinesische Diätetik sowie **Lebensmitteldrehscheibe**, Siedentopp & Hecker GbR, Kassel, jeweils über den Buchhandel erhältlich

5-Elemente Kochbuch, Barbara Temelie, Beatrice Trebuth, 256 S., Joy Verlag

Fit mit den 5 Elementen, Hans-Joachim Schneider, 128 S., avBuch

Fünf-Elemente-Küche

Rezept Ideen

Harmonisch

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind die Nahrungsmittel Fünf Elementen zugeordnet. Deren richtige Kombination ergibt bekömmliche und stärkende Gerichte. Diese Rezepte zeigen, wie es geht.

Omelette in Steinpilzsauce

1 Portion

3 Eier, Salz, Pfeffer, 1 EL frische, klein geschnittene Kräuter, (z. B. Petersilie, Estragon, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Salbei), 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Butter, 20 g getrocknete Steinpilze, 50 g frische Champignons, 1 Schalotte, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Stängel Petersilie, 50 g Sahne, 1 kleine Prise Muskatnuss



1. Die Eier in einer Schale verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter dazugeben und gut verrühren. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.
2. Für die Sauce die Steinpilze etwa 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen und anschließend etwa 1 Minute kochen lassen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen, hacken und in Olivenöl glasig anschwitzen. Die Pilze dazugeben und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter vom Stängel zupfen und fein hacken. Die Pilzmischung im Mixer fein pürieren, Sahne und Petersilie hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Frühlingszwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Omelettemasse dazugeben und stocken lassen. Omelette und Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Hinweis: Tiefgefrorene Kräuter schmecken zwar ähnlich wie frische, haben durch die thermische Behandlung nach TCM-Verständnis aber nicht mehr die Kraft, die Verdauung zu unterstützen.

Beurteilung nach TCM

Die Thermik ist neutral bis erwärmend, das Gericht betont Erde und Metall sehr stark. Das befeuchtende Ei könnte die Verdauung blockieren, doch die entfeuchtenden Pilze und die scharf-warmen Kräuter wirken dieser Gefahr entgegen.

Rohkost und Blattsalate sollten im Herbst reduziert werden. Die TCM geht davon aus, dass sich die Abwehrkraft durch thermisch warm wirkende Gewürze wie Nelke und Zimt stärken lässt.

Kürbisrisotto

4 Portionen

300 g Kürbisfleisch, 2 Schalotten, 60 g Butter, 300 g Risotto-Reis (z. B. Arborio, Carnaroli), 1 Zweig Rosmarin, 1 Messerspitze Safranpulver, etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange, 1 l heiße Brühe, 100 g Fontina-Käse (ersatzweise Butterkäse), Salz, Pfeffer, einige Basilikumblätter zum Garnieren



1. Kürbis in Würfel schneiden. Schalotten abziehen, klein würfeln und in 40 Gramm aufgeschäumter Butter glasig dünsten. Kürbis und Reis dazugeben, mitdünsten.

2. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Zusammen mit Safran und Orangenschale zum Reis geben und mit etwas kochend heißer Brühe begießen. So lange leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann erneut mit Brühe begießen und so fortfahren, bis der Risotto bissfest und cremig ist.

3. Den Fontina-Käse grob raspeln und mit der restlichen Butter unter den Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz durchziehen lassen und den Rosmarinweig entfernen. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Beurteilung nach TCM

Die Thermik ist ausgeglichen, alle Geschmacksrichtungen sind vertreten. Kürbis wirkt thermisch erwärmend, er stärkt Abwehrkraft und Verdauung.

Holundersuppe mit Sago

4 Portionen

500 g Holunderbeeren, 4 EL Zucker, 1 Nelke, 1 Zimtstange, 1 Vanillestange, 2 EL Honig, 75 ml Rotwein, Saft von 1 Zitrone, 2 EL Sago

1. Die Holunderbeeren gründlich waschen und von den Dolden befreien. Mit einem halben Liter Wasser, dem Zucker, der Nelke, der Zimt- und der Vanillestange in einen Topf geben und etwa 15 Minuten kochen lassen.

2. Die Suppe in einen Topf abseihen, Honig und Rotwein dazugeben und mit Zitronensaft abschmecken. Den Sago hinzufügen und alles erkalten lassen.

Beurteilung nach TCM

Der Holunder nährt Lungen-Yin (Substanz), wirkt schweißtreibend, weicht Schleimansammlungen auf und regt die Harnausscheidung an. Die thermische Wirkung des Holunders ist kühlend. Zimt festigt die Verdauungskraft.

Rezepte: Chr. Begyn, **Fotos:** M. Smend; Südwest Verlag



Buchtipp

Die 5-Elemente-Küche

Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin zum inneren Gleichgewicht. Sternekoch Christian Begyn überrascht mit raffinierten Rezepten. Südwest Verlag, 128 Seiten, 16,95 Euro