

AK Chinesische Medizin  
LMU

# Einführung in die chinesische Diätetik

Dr. med. Rainer Nögel



Societas Medicinae Sinensis  
**SMS**  
Internationale Gesellschaft  
für Chinesische Medizin e.V.

# Grippaler Infekt - Symptome

- Kälteabneigung
- Schüttelfrost
- Niesen
- Kratzen im Hals
- Kopf-/ Gliederschmerzen
- Puls oberflächlich
- Zunge feucht



# Grippaler Infekt - Diagnose

- ‚Kälte‘ (*algor, han*)
- ‚Wind‘ (*ventus, feng*)
- Funktionskreis ‚Lunge‘ (*fei*)



# Grippaler Infekt - Therapieziele

- ‚Kälte‘ ausleiten
- ‚Wind‘ ausleiten
- Funktionskreis ‚Lunge‘ öffnen, wärmen



## Temperaturverhalten der Nahrungsmittel

**kalt kühl                  neutral          warm                  heiß**



## Paradigma 2

# Geschmacksrichtung der Nahrungsmittel

**salzig bitter sauer neutral süß scharf**



## Paradigma 3

# Funktionskreisbezug der Nahrungsmittel

z. B. Funktionskreis ‚Lunge‘



# Paradigma der Nahrungsmittel

Temperaturverhalten  
Geschmacksrichtung  
Leitbahn- /  
Funktionskreisbezug

Wirk tendenz  
Wirkung  
Indikationen





# Rhizoma Zingiberis recens (frischer Ingwer, shengjiang)

- warm
- scharf
- Fk ‚Lunge‘, ‚Milz‘, ‚Magen‘
- W: Oberfläche öffnend, Kälte zerstreuend, kalten Schleim umwandelnd, Brechreiz stillend
- I: Erkältungen, Übelkeit





# Sun Simiao (581-682)



Societas Medicinae Sinensis  
**SMS**  
Internationale Gesellschaft  
für Chinesische Medizin e.V.

# Sun Simiao (581-682)

„Erst wenn die Ernährungstherapie keine Heilung bringt, sind Arzneimittel einzusetzen.“



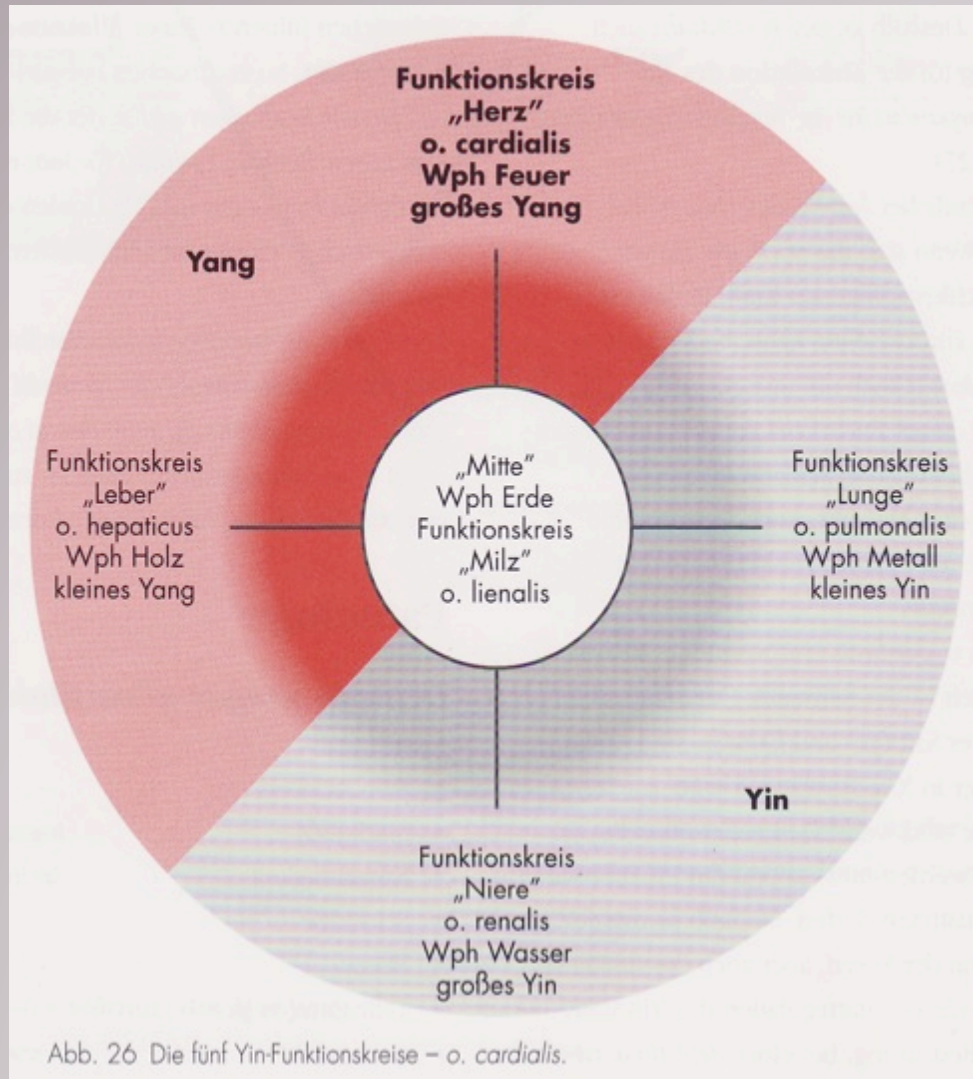
# „Ernährungstherapie“ (*shiliao* 食療 oder *shizhi* 食治 )

- fast ausschließliche Verwendung von Lebensmitteln
- theoretische Verwurzelung in der CM
- relativ einfache Kochmethoden
- präventive und kurative Wirkung
- klinische und akademische Ausrichtung



# Funktionskreis „Herz“ *xin*





Societas Medicinae Sinensis

**SMS**  
Internationale Gesellschaft  
für Chinesische Medizin e.V.

# Fk ‚Herz‘

- Wandlungsphase Feuer, großes Yang
- Sitz und Speicher der geistigen Kräfte *shen* 神
- prägt die Persönlichkeit, gilt als „Fürst“
- „Klarheit des Denkens“ incl. emotionales Verhalten, Bewusstsein, Gedächtnis
- zuständig für „Infrastruktur“: Leitbahnen, Gefäße, „Blut“ *xue*
- Schlaf
- Lachen/Freude
- Gesicht, Zunge



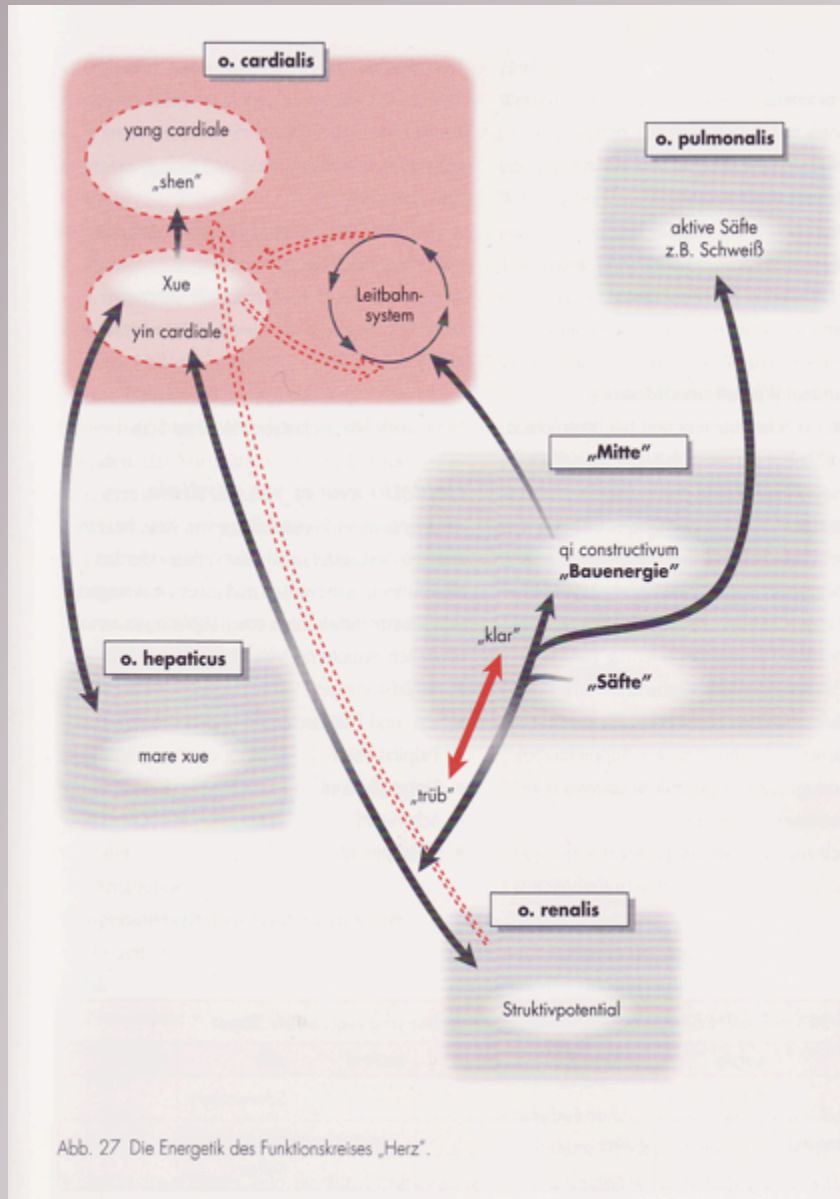


Abb. 27 Die Energetik des Funktionskreises „Herz“.





# Wichtige Geschmacksrichtungen für den FK ‚Herz‘

- Das Scharfe: wirkt nach außen und öffnet
- Das Süße: kann die übermäßige Aktivität des Yang des FK ‚Herz‘ dämpfen
- Das Bittere: senkt ab



# Energetische Schwäche des Qi und Yang des Fk ‚Herz‘

## Symptomatik:

- Palpitationen
- Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit
- Kältegefühl
- Kurzatmigkeit
- Schweiße (spontane Schweiße)
- Blässe
- Präkordialangst
- Lippenzyanose



# Mittel zur Stützung des Qi und Yang des Fk ‚Herz‘

- Schweineherz
- Kaffee
- Kakao
- Paprika/Chilli
- Alkohol



# Li Shizhen 李時珍 (1518-1593) über Nutzen und Schaden von alkoholischen Getränken :

„Wein (*jiu* 酒) ist ein wunderbares Geschenk des Himmels! Wenn man fermentierten Wein in geringen Maßen trinkt, kann das Xue harmonisiert, das Qi bewegt, die geistigen Kräfte (*shen* 神) gestärkt und ‚Kälte‘ beseitigt werden, Kummer vergeht und Freude kommt.

Trinkt man Wein jedoch im Übermaß, so werden die geistigen Kräfte (*shen* 神) geschädigt, das Xue erschöpft, der Fk ‚Magen‘ lädiert und das Struktivpotential (*jing* 精) geschmälert; ‚Schleim‘ entsteht und ‚Glut‘ wird mobilisiert.“

(*Bencao gangmu*, Kap. 25, 1560)



# Mittel zur Stützung des Qi und Yang des Fk ‚Herz‘

- Schweineherz
- Kaffee
- Kakao
- Paprika/Chilli
- Alkohol
- Fk ‚Milz‘ stützen



# Energetische Schwäche des „Blutes“ (*xue*) des Fk ‚Herz‘

## Symptomatik:

- Schlafstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen
- Vermehrte Träume
- Palpitationen
- Vergesslichkeit
- Schwindel, Benommenheit
- Schreckhaftigkeit, Unruhezustände, Nervosität
- Hitzesensationen
- Blasse Lippen, trockener Mund
- Zunge blass, trocken



# Mittel zur Stützung des „Blutes“ (*xue*) und des Yin des Fk ‚Herz‘

- Weizen
- Hafer
- Longane
- Maulbeerfrucht
- Jujubenfrüchte
- Eigelb
- Fasan
- Kuhmilch
- Schaf- Ziegenmilch
- Frischkäse





图 174 龙眼 *Dimocarpus longan* Lour. (邓盈丰绘)  
1. 果枝 2. 花 3. 雌蕊 4. 种子及包被的假种皮





Zu Longane aus dem "Kochbuch des Hauses des Beliebens" (*Suixiju yinshipu*, von Wang Shixiong, 1861 verfasst) (Teil I) :

"Longanen sind süß und warm. Sie suppletieren das Qi des Fk 'Herz, festigen den Willen, beruhigen die geistigen Kräfte *shen*, mehren das Yin des Fk ‚Milz‘, befeuchten die 'Bauenergie und füllen die (struktiven) Säfte auf. Unter den Früchten sind sie mustergültige Mittel, sie eignen sich für Alte und Schwache.“



# Wirkung von Weizen- oder Haferbrei mit Longanen :

- leicht warm, süß
- Stützung und Beruhigung des Fk ‚Herz‘
- mehrt das Xue des Fk ‚Herz‘ (*xue cardiale*)
- Indiziert bei: Schlafstörungen
- Blutarmut
- Schweißneigung
- Konzentrationsstörungen
- Erschöpfung



# Dekokt mit Weizen, Jujubenfrüchten und Longanen

## *Rezept für 1-2 Portionen*

- 50 g geschroteten Weizen
- 10 St. Jujubenfrüchte (chinesische Datteln)
- 15 g Longane
- 500 ml Wasser aufkochen, etwa 20 Min. leicht köcheln lassen und abseihen
- Zubereitungszeit: 10 Minuten



# Wirkung des Dekoktes mit Weizen, Jujubenfrüchten und Longanen

- Stützung und Beruhigung des Fk ‚Herz‘
- Neutral, süß
- mehrt das Yin des Fk ‚Herz‘
- beruhigt die geistigen Kräfte (*shen*)
- mehrt das Xue
- stützt das Qi des Fk ‚Milz‘
- Indiziert bei: Schlafstörungen
- Palpitationen
- innere Unruhe
- Bedrücktheit
- vermehrte (Nacht-)Schweiße



# „Hitze“ (*calor, re*) oder „Glut“ (*ardor, huo*) im Fk ‚Herz‘

- extremer Durst
- Mundulzerationen
- Ruhelosigkeit
- Agitiertheit
- Hitzegefühl
- Extrem gestörter Schlaf
- dunkler Urin
- Blut im Stuhl
- Bitterer Mundgeschmack



# Mittel zum Kühlen von „Hitze“ (*calor, re*) oder „Glut“ (*ardor, huo*) im Fk ‚Herz‘

- Adzukibohnen
- Mungbohnen
- Birne
- Kaki
- Wassermelone
- Grüner Tee
- Kakao



# Tomaten- und Wassermelonensaft

- *Rezept für 1 Portion*
- Tomaten  
Wassermelone: aus beiden getrennt Säfte zubereiten, evtl. auspressen
- Beide Säfte nach Belieben zusammenmischen, evtl. mit etwas Wasser verdünnt trinken
- Zubereitungszeit: 20 Min.



# Wirkung von Tomaten- und Wassermelonensaft

Zur Behandlung von reinen „Hitze“-Prozessen

- Fk ‚Magen‘, Fk ‚Leber‘, Fk ‚Herz‘
- Kalt, süß, sauer
- kühlt „Hitze“, mehrt die Säfte (*jinye*)
- Vor allem bei: Entzündungen
- Aphthen
- Blutungen
- Unruhe
- Bluthochdruck





# Chinesische Diätetik

- Sehr differenzierte Methode
- Individuell anwendbar
- Wichtig in der Prophylaxe
- Frühzeitige Behandlung möglich
- Schmeckt gut





**Vielen Dank!**

Mehr Infos zur  
chinesischen Diätetik unter:  
**[www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)**



Societas Medicinae Sinensis

**SMS**  
Internationale Gesellschaft  
für Chinesische Medizin e.V.