

Ernährungsempfehlungen der chinesischen Medizin für die kalte Jahreszeit

Die Verknüpfung von Ernährung, Lebenspflege (yangsheng) und Arzneimittelkunde im alten China belegen bereits frühe Quellen. Es wird beschrieben, dass viele Lebensmittel auch in der Phytotherapie verwendet wurden und der Übergang oft fließend war. So setzte man bereits im 3. Jh. v. Chr. Nahrungsmittel als milde Therapeutika ein.

Welche große Bedeutung der Ernährung zugeschrieben wird, zeigt folgendes Zitat von Sun Simiao (um 652) aus seinen „Rezepturen, die Tausend Goldstücke wert sind“: „Erst wenn die Ernährungstherapie keine Heilung bringt, sind Arzneimittel einzusetzen.“ Das, was wir also täglich zu uns nehmen, hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Der Mensch ist eingebettet in ein kosmisches Gesamtgefüge und als ein Teil der Natur unterliegt er bestimmten Rhythmen - dem Tag- und Nacht Rhythmus, dem Wechsel der Jahreszeiten, dem Rhythmus des Lebensalters. So ist es sinnvoll, auch in der Ernährung sich diesen Rhythmen anzupassen.

Der Herbst ist die Zeit des Rückzugs, die Zeit des Sammelns von Energien für die kalte Jahreszeit. Säfte müssen bewahrt werden. Der Fokus liegt auf der Stützung des Funktionskreises Lunge, dem jungen Yin.

Empfehlungen für den Herbst:

- warme Getreideprodukte, wie Getreidebrei aus gemahlenem Vollwertgetreide oder Flocken, die durch Nüsse und Samen wie Erdnüsse, Sesam, Pinienkerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne ergänzt werden
- geeignete Gemüsesorten: Kürbis, Chinakohl, Aubergine, Champignons, Karotte
- Hülsenfrüchte
- Früchte: Birnenkompott, Aprikosen, Feigen, Mandarinen
- der Verzehr sollte überwiegend in gedünsteter oder gekochter Form erfolgen und der Rohkostanteil deutlich reduziert werden

Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Getreidebrei.

Essen Sie mittags eine leichte, warme Mahlzeit. Es eignen sich gedünstetes Gemüse oder Suppen mit Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse. Fisch, mageres Fleisch und Geflügel in mäßigen Mengen.

Auch am Abend empfiehlt sich eine leichte, warme Mahlzeit mit Gemüse oder Getreide.

Grundsätzlich ist die persönliche Konstitution mit der entsprechenden chinesischen Diagnose richtungsweisend für die Ernährungsempfehlung, um Ihr Wohlbefinden zu harmonisieren und zu stützen.

Die Praxis für Chinesische Medizin wünscht Ihnen einen goldigen Herbst mit viel Bewegung im Freien.

Dr. med. Lars Staab und Antje Staab (Ernährungsberatung – Chin. Diätetik)