

## Traditionelle Chinesische Ernährung

### Teil 1: Hintergründe und Prinzipien

Karin Schiele, Heilbronn

Die Erforschung ernährungsphysiologischer Zusammenhänge führt zu einer Datenflut teilweise widersprüchlicher Detailergebnisse. Im wissenschaftlichen Modell schlüssige Vorstellungen spiegeln sich dabei oft in der „epidemiologischen“ Realität nicht wider. Ähnlich wie in der Medizin finden daher alternative Vorstellungen – ganzheitliche, aber auch bewusst einseitige – auf dem Gebiet der Ernährung zahlreiche Anhänger. Die Kenntnis der weltanschaulichen Grundlagen und der ernährungsphysiologischen Konsequenzen dieser alternativen Ernährungsformen ist eine wichtige Grundlage u. a. für die Ernährungsberatungspraxis. Die Fachbuchreihe der Ernährungsumschau greift das Thema daher in diesem Jahr mit einer Neuerscheinung auf. Der nachstehende Beitrag – Teil 1 in diesem, Teil 2 im nächsten Heft – ist ein gekürzter Vorabdruck eines Kapitels.

#### Definition

Die Traditionelle Chinesische Ernährung oder Fünf-Elemente-Ernährung (engl. *Dietetics in Traditional Chinese Medicine, Five Element Nutrition*) ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM, engl. auch *Traditional Oriental Medicine (TOM)*), einer für den Westen adaptierten Version des klassischen chinesischen Heilsystems. Ähnlich wie im Ayurveda erfüllt die Ernährung in der TCM wichtige Aufgaben in Prophylaxe und Therapie: Sie wirkt ausgleichend auf die polaren Kräfte *Yin und Yang*, stärkt die Lebenskraft *Qi* (Ausspr.: *tschi*) und harmonisiert so Körper, Seele und Geist. Die Nahrungsauswahl richtet sich nach der körperlichen und seelischen Verfassung, nach Biorhythmen, nach Geschmack und thermischen Eigenschaften der Lebensmittel. Wichtig ist ein geregelter Tageslauf mit festen Ruhe- und Essenszeiten in entspannter Atmosphäre.

Hauptbestandteil der Kost ist Getreide, dazu kommen Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Ei und ggf. Soja- und Algenprodukte. Milch und Milchprodukte sind von untergeordneter Bedeutung. Verbindliche Ernährungsregeln gibt es nicht.

Die Speisen werden aus naturbelassenen Lebensmitteln der Region frisch zubereitet und warm verzehrt. Wärme

liefert *Qi*. Sehr kalte und sehr heiße Speisen und Getränke, Rohkost und Lebensmittel, die nach modernen technologischen Verfahren hergestellt und/oder zubereitet sind, werden nicht empfohlen. Sie tragen nicht zur *Qi*-Versorgung bei. Mit dem TCM-Boom entstanden auch vegetarische/vegane und andere restriktive Varianten der Traditionellen Chinesischen Ernährung.

#### Motive und Ziele

Die TCM kam in den 1980er Jahren nach Europa und wurde in kurzer Zeit äußerst populär. Die ganzheitlich orientierte Gesundheitslehre versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin bei funktionellen Störungen und anderen chronischen Beschwerden, denen mit westlichen Methoden allein nur unzureichend begegnet werden kann. Ernährung ist Teil des Heilsystems. Daneben findet die Traditionelle Chinesische Ernährung Anklang bei Anhängern alternativer Lebenskonzepte und als Grundlage für Programme zur Gewichtsreduktion.

Geistige Grundlage der chinesischen Medizin und Ernährung ist der Daoismus/Taoismus, eine Naturphilosophie mit dem *Dao* (Weg, Sinn, Prinzip, Wort, analog griech. *λόγος*) als alles durchdringender Kraft, Urgrund des Seins, aus dem auch der Mensch entstand.



**Abb. 1:** Kaiser Huang-Di, einer der Mitbegründer der chinesischen Medizin

Bei der Erschaffung des Kosmos wurde das *Dao* in 2 gegenläufige, voneinander abhängige, sich ergänzende und ineinander übergehende Kräfte geteilt, *Yin* und *Yang*. Aus ihnen gehen die *Fünf Elemente*/Fünf Wandlungsphasen (*Wu-Xing*, engl. *five elements/five phases*) Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sowie die zentrale Lebenskraft *Qi* hervor. Sie wohnen allen Naturphänomenen, allem Denken und Fühlen und jeder menschlichen Handlung inne. Die Fünf Elemente symbolisieren die Stoffe, aus denen die Welt besteht und die der Mensch zum Leben braucht.

*Das Dao bringt das Eine hervor, das Eine bringt die Zwei hervor, die Zwei bringen die Drei und die Drei die Zehntausend Dinge hervor. Die Zehntausend Dinge tragen das Yin und umschließen das Yang, und durch das Strömen des Qi verbinden sie sich in Harmonie* (Dao-De-Jing 42).

*Yin* steht für Substanz/Gestalt (*Xing*), Nacht/Schatten, Feuchtigkeit, Kälte, in der Medizin für weiblich, vorn, statisch, nach unten, innen gerichtet, Lebenssaft (Blut, andere Körpersäfte), gesunden Schlaf, Gelassenheit. *Yang* verkörpert Funktion/Energie/Aktivität (*Qi*), Tag/Licht, Trockenheit, Hitze, männlich, hinten, außen, aufsteigend, dynamisch, Abwehrkräfte, gute Verdauung, Willenskraft, Lebensfreude. Wenn sich *Yin* und *Yang* im Gleichgewicht befinden, kann *Qi*

ungehindert im Körper zirkulieren; der Mensch ist gesund. Krankheit und Altern sind Ausdruck eines Ungleichgewichts (Disharmonie/Imbalanz) zwischen *Yin* und *Yang*, der *Qi*-Fluss ist blockiert. Die vollständige Trennung von *Yin* und *Yang* bedeutet Stillstand, Tod.

Der Daoismus lehrt eine einfache, naturnahe Lebensweise. Der Mensch soll in die natürliche Ordnung der Dinge, das Wirken des *Dao*, nicht eingreifen (Prinzip *Wu Wei* = nicht handeln). Ziel des Lebens ist die Einheit mit dem *Dao* in vollständiger Harmonie von *Yin* und *Yang*, sichtbares Zeichen ist die *physische Unsterblichkeit*.

## Historische Entwicklung

Als Stammväter der chinesischen Medizin gelten die legendären Herrscher *Fu-Xi*, *Shen-Nong* (Roter Kaiser) und *Huang-Di* (Gelber Kaiser) (wahrscheinlich 3. Jt. v. Chr.).

*Fu-Xi* soll die *Yin-Yang*-Lehre entwickelt und die Tri- und Hexagramme aus durchgezogenen (*Yang*) und unterbrochenen (*Yin*) Linien entdeckt haben, aus denen zu Beginn der *Zhou*-Dynastie (Wende 2.-1. Jt. v. Chr.) das Buch der Wandlungen (*Yi-Jing*) hervorging.

*Huang-Di* gilt als Begründer des Standardwerks der Inneren Medizin *Nei-Jing* (Innerer Kanon des Gelben Kaisers), *Shen-Nong* als Begründer der Kräutermedizin.

Der *Yi-Jing* ist einer der 5 Klassiker der chinesischen Literatur. Kommentare machen ihn zur *Quelle der Weisheit*, auch für europäische Philosophen und Literaten.

Abbildung 2 zeigt das *Dai-Ji*: Die Monade in der Mitte des Diagramms zeigt die beiden Kräfte *Yin* (dunkel) und *Yang* (hell); der helle Punkt im *Yin* und der dunkle im *Yang* symbolisieren den Keim des jeweils anderen, den ständigen Wandel. Die umgebenden Trigramme (*gua*) stehen für die Rolle des Menschen im Spannungsfeld zwischen Himmel und Erde. Aus diesem Modell soll sich die chinesische Medizin entwickelt haben.

Auf der Basis des *Yi-Jing* entstehen in der 2. Hälfte des 1. Jt. v. Chr. die *Standardwerke des Daoismus*, der *Dao-De-Jing* (Das Buch vom Sinn und Leben) und der *Nanhua-Zhen-Jing* (Das wahre Buch vom südlichen Blütenland). Als Autoren gelten der legendäre *Laozi* (Der Alte Meister; 6. Jh. v. Chr.) und *Zhuang-Zi* (Meister Zhuang, ca. 365–290 v. Chr.). Zur gleichen Zeit wird der *Nei-Jing* kodifiziert als *universales Ordnungsprinzip* in Natur und



Abb. 2: Dai-Ji

Gesellschaft. Er beschreibt eine ganzheitliche, weitgehend rationale Medizin mit magisch-dämonologischen Anklängen. Im Mittelpunkt stehen Maßnahmen zur Gesunderhaltung. Ernährung nimmt eine zentrale Stellung ein; der *Missbrauch von Speise und Trank* ist eine von drei möglichen Krankheitsursachen.

Buddhistische und konfuzianische Vorstellungen ergänzen im Laufe der Jahrhunderte das daoistische Gedankengut, Aspekte der westlichen Medizin kommen hinzu. Diese *Klassische Chinesische Medizin* ist bis zum Ende des Kaiserreichs (1911) Grundlage des chinesischen Gesundheitssystems; sie wird dann vorübergehend verboten, lebt aber im Volk weiter. In der Volksrepublik (VR) wird der Daoismus zunächst als Aberglaube unterdrückt, nach der Kulturrevolution rehabilitiert und die Medizin in Maoismus-konformer, von metaphysischen Spekulationen befreiter Form unter der Bezeichnung *Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)* neu etabliert. *Mao Zedong* (1893–1976) nennt sie *ein Schatzhaus, das im Standard angehoben werden soll*. Eine *light-version* wird zum Exportschlager.

In Taiwan und Hongkong bleiben die spirituellen Elemente weitgehend erhalten, so auch die Fünf-Elemente-Lehre, die in der VR China als überholt gilt. Eine Studie aus Hongkong zum Ernährungsverhalten Jugendlicher zeigt einen pragmatischen Umgang mit Tradition und westlicher Ernährungsweise, wobei die klassischen Prinzipien an Bedeutung verlieren. Anders im Westen: Auf der Suche nach neuer Spiritualität nimmt das Interesse an chinesischer Medizin und Ernährung zu.

Der persische Philosoph und Arzt *Ibn Sina*, lat. Avicenna (980–1037), ita-

lienische Handelsreisende (u. a. *Marco Polo*, 1254–1324), jesuitische Missionare und Ärzte der Ostindischen Handelskompanie bringen die chinesische Philosophie und Medizin schon frühzeitig nach Europa. Der holländische Arzt *W. Ten Rhyne* berichtet 1657 erstmals vom *Stechen mit Nadeln* zu therapeutischen Zwecken. Der *Dao-De-Jing* beeinflusst die abendländische Literatur, Philosophie und Psychotherapie, populär wird er jedoch erst mit der Hippie-Bewegung im letzten Drittel des 20. Jh. Daoistisches Gedankengut geht in viele Esoterikprogramme ein. Die TCM findet heute regen Zulauf als Ergänzung zur Schulmedizin, die Ernährungslehre auch darüber hinaus.

Tab. 1: Fachgesellschaften, Forschungseinrichtungen, Kliniken und Ausbildungsangebote für TCM

Societas Medicinae Sinensis (SMS, Internationale Gesellschaft für chinesische Medizin, e. V., Dr. J. Hummelsberger. Franz-Joseph-Str. 38, D-80801 München
Deutsche wissenschaftliche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e. V. (DWGTCM), Dr. S. Kirchoff. Universität Witten/Herdecke
Fachbereich Chinesische Medizin, Universität Witten/Herdecke. Alfred Herrhausenstr. 50, D-58448 Witten. (Ein Ausbildungsschwerpunkt: fernöstliche Ernährungsmedizin)
Deutsches Forschungsinstitut für Chinesische Medizin (DFCM). Silberbachstr. 10, D-79100 Freiburg
Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), Dr. J. Greten. Universität Heidelberg
Schule für TCM c/o TCM-Klinik Kötzing. Ludwigstr. 2, D-93444 Kötzing (Diätetikseminare)
Österreichische Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖGTCM). Wickenburgg 4/1, A-1080 Wien
Gesellschaft für Ernährung nach den Fünf Elementen. Fünkhgasse 4/2, A-1149 Wien
Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur und Chinesische Medizin (SAGA). Postfach 2003, CH-8021 Zürich
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin, Schweiz. Geschäftsstellen in Schaffhausen, Winterthur, Nyon, Montreux, Fribourg
Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin, (SBO-TCM). Kähstr. 8, CH-9113 Degersheim

## Organisationen

Das wachsende Interesse an chinesischer Medizin und Ernährung führte zur Gründung einer Vielzahl von Fachgesellschaften, Forschungseinrichtungen, Kliniken und Ausbildungsangeboten, auch für Ernährungsberater/innen TCM (Tab.1).

## Zahl der Anhänger

TCM ist das weltweit zweithäufigste Medizinsystem nach der westlichen Medizin. Die Zahl der Anhänger außerhalb Chinas wird mit ca. 800 Millionen beziffert; in Deutschland sind die jährlichen Zuwachsraten zweistellig. Im Westen steht Akupunktur im Vordergrund, gefolgt von Ernährung, teils vorübergehend zur Unterstützung anderer Behandlungsverfahren oder zur Gewichtsreduktion, teils als Dauerkost.

## Prinzipien

### Yin-Yang-Ausgleich

Nach chinesischem Verständnis ist die Erhaltung oder Wiederherstellung der Harmonie zwischen *Yin* und *Yang* Grundlage allen ärztlichen Bemühens. *Yin*-Dominanz (Fülle) äußert sich in Müdigkeit, Kälteempfindlichkeit, übermäßiger Schleimproduktion, *Yang*-Dominanz in trockener Haut, Durst, Unruhe, Schlaflosigkeit. Kälte muss erwärmt, Hitze gekühlt, Fülle vermindert, Leere aufgefüllt, Feuchtigkeit ausgeleitet werden. Die Ernährung ist integraler Bestandteil dieses Systems.

### Fünf-Elemente-Lehre

Die *Fünf-Elemente-Lehre* ist eine archaische Theorie zur Erklärung funktioneller Abläufe in der Natur. In der VR China wurde die Lehre in das *Yin-Yang*-System integriert. Holz und Feuer sind dem *Yang* zugeordnet, Metall und Wasser dem *Yin*, das Element Erde steht in der Mitte. Die chinesische Ernährung im Westen behielt die Fünf Elemente bei als Grundlage der Beziehungen zwischen Organen, Emotionen, Biorhythmen, klimatischen und Lebensstilfaktoren.

Die Interaktionen der Grundelemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind in einem Pentagramm als zyklisch ablaufende Prozesse (Wandlungsphasen) dargestellt (Abb. 3). Die hellen Pfeile symbolisieren die Ent-

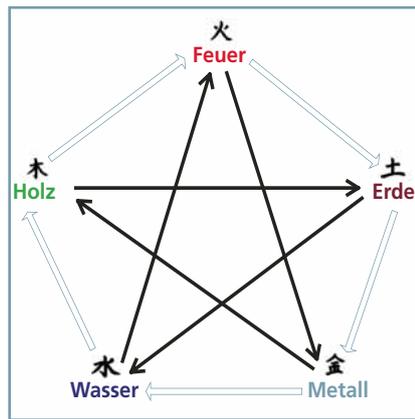


Abb. 3: Der Zyklus der Fünf Elemente

wicklung eines Elements aus seinem Vorgänger, die dunklen die Kontrolle eines Elements durch das jeweils übernächste. Entsprechungen finden sich in allen Bereichen der Natur, so auch im menschlichen Organismus.

Tab. 2: Zuordnung der Fünf Elemente zu Lebens- und Naturphänomenen (Auswahl)

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Lebensalter	Kind	Jugendlicher	Erwachsener	Senior	Greis
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Speicherorgan (Yin)	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
Hohlorgan (Yang)	Gallenblase	Dünndarm, Drei Erwärmer	Magen	Dickdarm	Blase
Körperflüssigkeit	Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Harn
Empfindung	ärgerlich	fröhlich	beunruhigt	traurig	ängstlich
Geisteshaltung	tolerant	intuitiv	nachdenklich	gerecht	bescheiden
Witterung/Klima	windig	heiß	nass(kalt)	trocken	kalt
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Farbe/Geschmack	grün/sauer	rot/bitter	gelb/süß	weiß/scharf	schwarz/salzig

### Innere Organe und Nahrungsfluss

Die inneren Organe, 5 Speicher (*Zang*) und 6 Hohlorgane (*Fu*), bilden Funktionskreise, die sich zueinander verhalten wie *Yin* und *Yang*. Beispiele sind die Paare Magen und Milz (Erde) oder Nieren und Blase (Wasser). Der 3-fache Erwärmer/die Drei Erwärmer (*San-Jiao*; engl. *triple burner*) ist ein immaterielles *Yang*-Organ; er koordiniert Nahrungsaufnahme, Verdauung, Verteilung der Nahrungsenergie im Organismus und Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten. Für die Ernährung ist der mittlere Erwärmer zuständig; er umfasst Magen und Milz.

Die Nahrung wird im Magen verdaut, über die Milz zum Dünndarm geleitet und getrennt in Klares (Essenz, *Jing-Wei*) und Trübes. Die Essenz enthält die Nahrungs-*Qi*; sie fließt zurück

zur Milz, wird resorbiert, an Hohl- und Speicherorgane weitergeleitet und über feinenergetische Leitbahnen (Meridiane, *Jing-Luo*) und Blutgefäße im Körper verteilt. Trübes ist Abfall und wird ausgeschieden.

### Qi

Die Lebenskraft *Qi* zirkuliert über die Meridiane, ernährt die Organe und steuert physische und psychische Vorgänge. Im Mittelpunkt steht die körpereigene Ursprungskraft/*Yuan-Qi*; sie wird durch Nahrungskraft/*Ying-Qi* gestärkt. *Qi* steigt morgens/im Frühling/in der Jugend im Körper an, zirkuliert mittags/im Sommer an der Körperoberfläche und zieht sich abends/im (Lebens)Herbst ins Körperinnere zurück. Die optimale Ernährung passt sich diesem Rhythmus an. Witterungseinflüsse, Emotionen und Lebensstilfaktoren wie Ernährung, körperliche

Aktivität und Sexualverhalten können Energiestau und *Qi*-Mangel hervorrufen, die sich in Beschwerden äußern.

Teil 2 dieses Beitrages in der Februar-Ausgabe der Ernährungsumschau erläutert die Nahrungsauswahl nach den Prinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung und gibt eine ernährungsphysiologische Bewertung sowie Tipps zu weiterführender Literatur.

Korrespondenzadresse:

**Dr. Karin Schiele**  
Spethstr. 2  
74081 Heilbronn