

Mai 2006

Liebe Patientinnen und Patienten!

Heute möchte ich Ihnen eine kurze Einführung in die **chinesische Ernährungslehre** geben.

Seit mehr als 3000 Jahren ist man in China überzeugt, dass Nahrung ein entscheidender Faktor für den Erhalt der Gesundheit ist. Dank eines ganzheitlichen Ernährungssystems können auch bereits eingetretene Störungen behoben werden. Nach der Traditionell-medizinischen Medizin ist eine ausgewogene Ernährung somit ein unverzichtbarer Bestandteil für das allgemeine Wohlbefinden.

Der chinesischen Ernährungslehre entsprechend werden Lebensmittel gemäß ihrer Wirkung auf den Organismus nach folgendem Ordnungsschema beschrieben: Aufschluss über die Nahrung gibt das **energetische Temperaturverhalten** (hat nichts mit der Esstemperatur), die **Geschmacksrichtungen** (süß, scharf, salzig, bitter und sauer) sowie die **Wirktenz** (emporhebend, absenkend, Tiefen- oder Oberflächenwirkung).

Energetisches Temperaturverhalten: Kalte und erfrischende Lebensmittel verlangsamen den Stoffwechsel und kühlen den Körper, erwünscht ist diese Wirkungsweise z.B. bei Fieber. Heiße und erwärmende Nahrungsmittel beschleunigen den Stoffwechsel und wärmen. Daher sind sie in der kalten Jahreszeit zu bevorzugen. **Neutrale Lebensmittel** haben generell eine ausgleichende, **Qi-stärkende** Wirkung.