

# Grundlagen der TCM-Ernährung

Die TCM ist ein weitreichendes und komplexes System. Die für die Ernährung relevanten Themen haben wir neu aufbereitet und praktisch beleuchtet. Unser Erfahrungsschatz soll eine neue Betrachtungsweise für Profis aufzeigen und Interessierten die TCM-Grundlagen verständlich machen.

# Kurze Einführung in die TCM

Die TCM basiert auf fünf Säulen, die im Zusammenspiel die Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen. Die erste davon ist die Ernährung – sie bildet das Fundament für unser Wohlbefinden.

Die fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind: Ernährungslehre, Akupunktur, Kräuterheilkunde, Tuina-Anmo (manuelle Therapie) und die Bewegungsformen Tai Chi und Qi Gong.

## Die Ernährung, eine Säule der TCM

Die grundlegende Säule ist die Ernährung, denn sie trägt tagtäglich entscheidend zu einer stabilen Gesundheit bei. Ist die Ernährung allein nicht ausreichend, wird in der TCM auf Akupunktur und Kräutermedizin zurückgegriffen.

Die Ernährung hat jeden Tag einen Einfluss auf unsere Prävention und wir haben es selbst in der Hand, mit für uns passenden Routinen und Gewohnheiten einen positiven Einfluss darauf zu nehmen. Machen sich Unwohlsein oder Befindlichkeiten bemerkbar, so stehen uns mit der Ernährung der TCM gezielte Empfehlungen und Küchenmedizin bereit. Doch wann ist es hilfreich und

sogar nötig, andere Therapiemethoden wie Psychotherapie und Schulmedizin hinzuzuziehen? Wir sehen es als unsere Aufgabe als Therapeutinnen, die Grenzen zwischen den verschiedenen Ansätzen klar zu ziehen und stets zu prüfen, ob die Ernährung allein ausreicht oder ob sie zu einem ganzheitlichen System ergänzt werden muss – sei es durch Psychotherapie, Manuelle Therapie, Schulmedizin oder andere Maßnahmen.

### Was bedeutet es eigentlich, ganzheitlich zu leben?

Es geht für uns darum, die »Ernährungslehre« oder »Diätetik« als Lebenspflege zu verstehen, in der sich Körper und Psyche in enger Wechselwirkung zueinander befinden. Sogar die grundlegendsten Aspekte des Lebens wie Atmung, Bewegung, Entspannung und Lebensführung sind in der Ernährungstherapie integriert.

Ganzheitlich bedeutet auch, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Dies geht nur, wenn wir ein Verständnis und Wissen über die Abläufe und Funktionen des



### 📍 Die Mitte

Körpers und die Natur des Menschen haben. Wenn wir beispielsweise über Themen wie Stress und Burnout sprechen, ist es entscheidend zu verstehen, was es bedeutet, immer wieder auf seine letzten Reserven zurückzugreifen, und wie man diese schützen oder gezielt wieder auffüllen kann.

Diese ganzheitliche Sichtweise eröffnet uns vielfältige Möglichkeiten. So kann die TCM-Ernährung als Prävention, als Behandlung von Befindlichkeiten bis hin zur ergänzenden Stärkung neben anderen Therapien wie etwa Akupunktur, Kräuterméizin, Schulméizin oder Psychotherapie eingesetzt werden.

In der Prävention spielt die Ernährung eine zentrale Rolle: Mit der TCM-Ernährung

können wir aktiv und bewusst für unsere Gesundheit sorgen, bevor Probleme auftreten.

Als Behandlungsmethóde für Befindlichkeiten hilft uns die Ernährung, unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Und wenn wir verstehen, wie sinnvoll die grundlegende Stärkung des Körpers ist, können auch andere Therapien in Kombination mit Ernährung fruchten.

## Das Tao, Yin und Yang

Die TCM bedient sich verschiedener in sich schlüssiger Konzepte, um Mensch und Natur zu beschreiben. Eines der grundlegenden Konzepte ist das Prinzip von Tao und die Polarität von Yin und Yang.

## im Körper

### Yang

- das Äußere des Körpers
- oben/Oberkörper
- fester, starker Körper
- laute Stimme



### Yin

- das Innere des Körpers
- unten/Unterkörper
- weicher, beweglicher Körper
- leise Stimme

## in Bezug auf Lebensmittel

### Yang

- erwärmen uns und bauen Energie auf
- würziger
- getoastetes Brot
- getrocknete Apfelchips
- kompaktes Gemüse wie Karotte



### Yin

- kühlen uns und bauen Blut und Säfte auf
- milder
- feuchtes Brot
- saftiges Apfelkompott
- saftiges, viel Wasser enthaltendes Gemüse wie Zucchini

## in Bezug auf Befindlichkeiten

### Yang

- schwitzen
- rote Gesichtsfarbe
- -itis



### Yin

- frieren
- blasser Gesichtsfarbe
- -ose

### ◆ Yin und Yang im Körper, in Bezug auf Lebensmittel und Befindlichkeiten

Aus diesem Wandel entstehen Yin und Yang. Sie bilden die Naturerscheinungen wie Berg und Tal, Tag und Nacht, Hitze und Kälte.

## Das Tao

Das Tao beschreibt die gesamte Philosophie der TCM und damit auch die Entstehung von Yin und Yang. Das Tao ist nicht in Worte zu fassen; beschrieben wird es dennoch als die Einheit, der leere Kreis oder das ruhende Nichts, aus dem die Zweiheit, die Geburt und der Tod und damit Yin und Yang entstehen.

Es beschreibt das Prinzip, dass alles immer im Fluss und stetigen Wandel ist. So wie in der Natur alles in Bewegung ist, so ist auch in uns nichts statisch. Es ist ein Kreislauf von Werden, Sein, Vergehen.

## Yin und Yang

Yin und Yang, die dynamischen Pole des Lebens, sind in ständiger Bewegung und ständigem Streben nach Harmonie. Sie verkörpern die Gegensätze, wie etwa Tag und Nacht, Licht und Schatten, Aktivität und Ruhe. So wie der Schatten nur durch das Vorhandensein des Lichtes entsteht, existiert das Yang nur, da das Yin existiert. Yang gibt es immer nur im Wechselspiel mit Yin und umgekehrt. Gleichzeitig trägt Yang immer Yin im Kern und umgekehrt. Dies birgt das Potenzial für Veränderung.

Im Wechselspiel von Yin und Yang erkennen wir die Balance, die notwendig ist, um

Gesundheit zu bewahren und zu erlangen. Jede Behandlung strebt danach, das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wiederherzustellen.

Das Konzept von Yin und Yang ist eine Möglichkeit, alles in Relation zueinander einzuordnen, damit Ungleichgewichte erkannt und wieder in Balance gebracht werden können. Nur wenn beispielsweise Ruhe und Aktivität oder Hitze und Kälte in Balance zueinander stehen, sind wir in einem guten Gesundheitszustand. Denn permanente Aktivität ohne Ruhe erschöpft uns, während uns zu viel Ruhe lethargisch macht. Ebenso kann der Konsum ausschließlich roher Nahrungsmittel zum Frieren führen, während zu viel gewürzte, gegrillte Speisen zu Hitze führen können.

Beispiele für Yin und Yang offenbaren sich überall. Im Körper manifestiert sich Yang als Aktivität, Wärme und Energie, während Yin eher der Anteil der Ruhe, Kühle und der sichtbaren Substanzen wie Blut und Säfte ist.

In der Natur zeigt sich Yang in Form von Sommer, Wärme, Helligkeit, Aktivität und langen Tagen, Yin hingegen zeigt sich dazu als Winter, Kälte, Dunkelheit, Ruhe und kürzere Tage.

### Die Prinzipien von Yin und Yang

In jeder Einheit liegt das Gegenteil verborgen, wie beim Pfirsich, der außen zart und saftig ist (Yin), aber im Inneren den harten Kern trägt (Yang), der ihm überhaupt erst Wachstum ermöglicht.

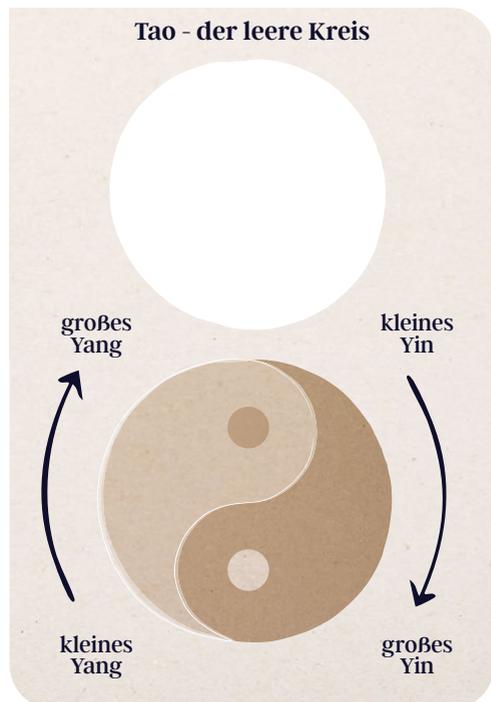
Männer verkörpern prinzipiell nach außen hin mehr Yang in Form von Aktivität und

festem Körperbau, aber in der Tiefe tragen sie das verborgene Yin. Da das Yin in der Tiefe liegt, haben sie nicht so leicht Zugang zu ihren Yin-Qualitäten, es fällt ihnen häufig schwerer, über ihre Gefühle zu sprechen.

Frauen hingegen verkörpern im »Außen« meist mehr Yin, geleitet von Intuition und Gefühlen, während sie in ihrer Tiefe das verborgene Yang tragen, das sie in vielen Kulturen die härtesten und ausdauernden körperlichen Arbeiten machen lässt.

In diesem Wechselspiel von Yin und Yang offenbaren sich die tieferen Muster des Lebens, bei dem das eine ohne das andere nicht existieren kann.

### ♥ Tao, Yin und Yang



# Die Fünf Wandlungsphasen

Neben dem Konzept von Yin und Yang gibt es das in sich schlüssige Konzept der Fünf Wandlungsphasen. Diese sind den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet.

**A**uf der Suche nach einem Konzept, das unabhängig vom Wandel der Zeit, von Trends oder Phasen immer Gültigkeit besitzt, wurde die Natur beobachtet. Ihre Gesetzmäßigkeiten bilden die Grundlage für das Verständnis der TCM. So kommt jedes Jahr aufs Neue nach dem Winter der Frühling. Nach dem Frühling folgt der Sommer, anschließend fallen im Herbst die Blätter und die Säfte ziehen sich im Winter in die Wurzeln der Bäume zurück. Und nach jedem Winter beginnt die Natur im Frühling wieder zu sprießen. Beobachtet wurde, dass die Gesetzmäßigkeiten der Natur immer Gültigkeit bewahren und wir als Mensch eine kleine Version der großen Natur darstellen. Somit unterliegen wir gleichermaßen diesen immerwährenden Gesetzmäßigkeiten. Und dieser Kreislauf, der Wandel der Jahreszeiten, ist die Grundlage für das Konzept der Fünf Wandlungsphasen.

Es ist ebenfalls ein Konzept, bei dem es um die Balance und Ausgeglichenheit geht. Der Frühling sollte seine Kraft angemessen in

das Austreiben der frischen Triebe stecken und nicht zu viel Kraft dabei verschenken. Gleichzeitig sollte der Sommer nicht zu hitzig und trocken sein, sonst drohen Brände und verdorrte Böden, die wiederum Gefahren für Überschwemmungen nach sich ziehen können. Es gilt, eine angemessene Balance innerhalb der Wandlungsphasen anzustreben, um somit den stetigen Kreislauf und Wandel bestmöglich zu unterstützen.

Ein Synonym für die »Fünf Wandlungsphasen« ist der Begriff der »Fünf Elemente«, welche als Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser definiert sind. Der Begriff »Wandlungsphase« im Vergleich zu »Element« beschreibt mehr den dynamischen, sich stetig wandelnden Aspekt.

## Wandlungsphase Holz

Die Wandlungsphase Holz ist dem Frühling zugeordnet, der Jahreszeit, in welcher der

Samen zu keimen und sprießen beginnt und mit großer Kraft nach oben treibt. Im Frühling wird das Klima vom Wind bestimmt, er verteilt den Samen und die Pollen über das Land. So wie die ersten Triebe des Frühlings frisch und grün sind, ist der Wandlungsphase Holz die grüne Farbe zugeordnet. Sie markiert den Beginn des Tages, den frühen Morgen, den Sonnenaufgang im Osten.

In der Lebensphase eines Menschen ist die Kindheit dem Holz zugeordnet, gekennzeichnet durch Wachstum und Lebendigkeit. Kleine Kinder kann man dabei beobachten, dass sie, wenn sie zu aktiv sind, unbedacht in eine Zitrone beißen – genauso ist der saure Geschmack dem Holz zugeordnet, da er die Dynamik der überschießenden Energie reguliert, wieder zentriert und sammelt.

Oft wird geraten, im Frühling sollte vorrangig Saures gegessen werden, da dieser Geschmack dem Holz zugeordnet sei. Wir verstehen es so, dass der saure Geschmack dem Holz zugeordnet ist, da er das Holz reguliert, wenn es zu sehr nach oben und außen treibt. In den folgenden Kapiteln werden wir noch differenziert auf die Wirkung des sauren Geschmacks eingehen.

Das Holz beschreibt die in gesundem Maße aufwärtsstrebende und nach oben treibende Kraft. Im Übermaß entspricht die überschießende Energie den Emotionen Ärger und Wut. Der Ausdruck »Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen« beschreibt hier den Bezug zu den Organen Leber und Gallenblase, die zur Wandlungsphase Holz gehören. Sie sorgen im Körper für einen geschmeidigen und freien Fluss von Blut und Energie, die weder überschießen noch sich stauen sollten.

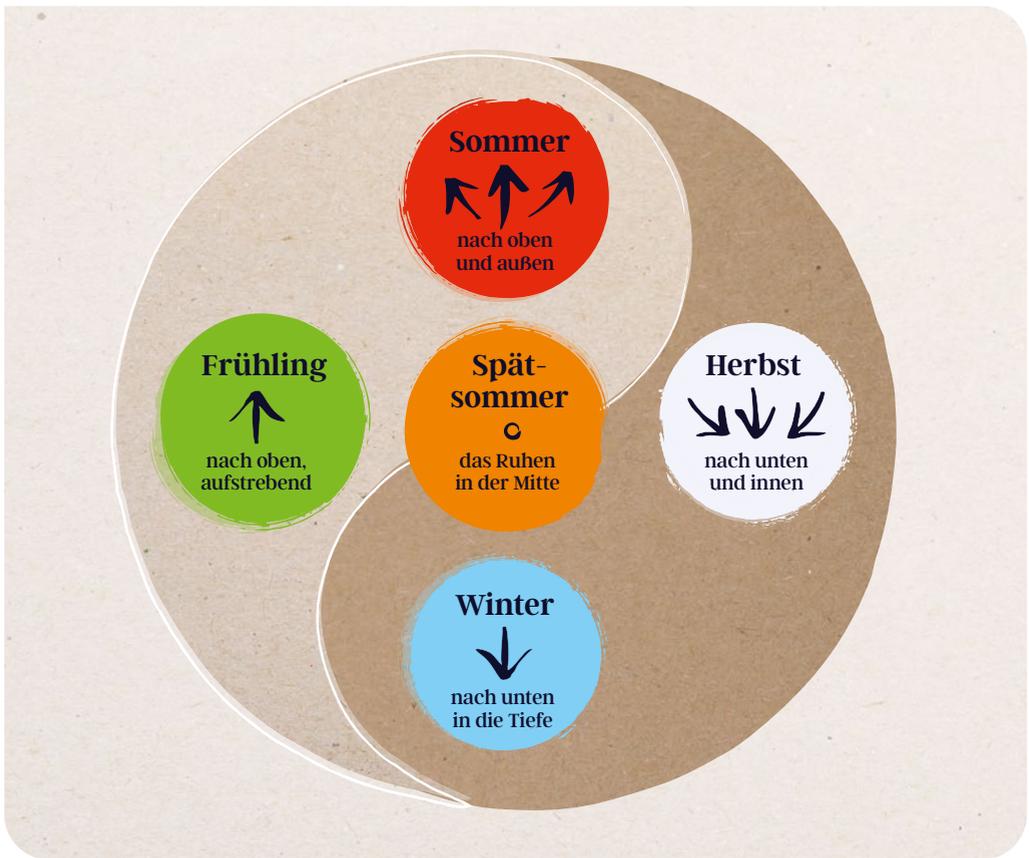
## Wandlungsphase Feuer

Die Wandlungsphase Feuer ist dem Sommer zugeordnet. Es ist die Jahreszeit, in der alles in voller Blüte steht. In der Natur zeigt sich die gesamte Kraft im »Außen«, geprägt durch Wärme, Blütenpracht und lange Tage. Auch wir sind im Sommer meist viel aktiver, mehr draußen und mehr im Außen.

Das vorrangige Klima ist die Hitze. Und so ist diesem Element die Farbe Rot, entsprechend der roten Glut des Feuers, zugeordnet. Es ist die Mittagszeit, in der die Sonne mit größter Kraft am höchsten Punkt im Süden steht. Im Leben eines Menschen umfasst die Wandlungsphase Feuer das Erwachsenenalter und die volle Entfaltung des Potenzials.

Der bittere Geschmack ist dem Feuer zugeordnet, so wie auch durch Feuer Verbranntes bitter schmeckt. Gleich beim Holz der saure Geschmack die überschießende Frühlingsenergie aus, so reguliert der bittere Geschmack die nach oben und außen gerichteten Dynamiken des Sommers, indem er die Energien wieder nach unten und innen leitet.

Die mit der Wandlungsphase Feuer verbundene Emotion ist die Freude. Die zugeordneten Organe sind Herz, Dünndarm, Dreifacherwärmer (S. 23) und Perikard (Herzbeutel). Alle vier Organe sind in der TCM als »Feuerorgane« betitelt, denn ihre Funktion befasst sich mit Wärme, Bewegung und Transformation/Umwandlung. Sie liefern gewissermaßen den zündenden Funken für alle lebensnotwendigen Prozesse im Körper – ohne Wärme und Sonne kein Leben.



### ♠ Die Bewegungsrichtungen und Dynamiken der Jahreszeiten

## Wandlungsphase Erde

Die Wandlungsphase Erde ist dem Spätsommer zugeordnet. In unseren vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter kommt der Spätsommer nicht vor. In der TCM ist es die Jahreszeit der großen Ernte nach dem Sommer. Alles ist saftig, rund und reif, die Ernte und der Acker riechen süßlich und die Natur steht für einen Moment still. Es ist Erntezeit – die Zeit der Fülle.

Das Klima entspricht der Feuchtigkeit, vergleichbar mit der Bodenbeschaffenheit von fruchtbarer Erde.

Die zugeordnete Tageszeit ist der frühe Nachmittag; im Leben eines Menschen ist es die Zeit, in der ein Zuhause geschaffen oder der Fokus auf Familienplanung und Lebensgestaltung gelegt wird.

So wie die reife Ernte im Spätsommer süßlich schmeckt, ist der süße Geschmack der Erde zugeordnet. Die Dynamik der Erde ist der Stillstand, das Ruhen in der Mitte.

Die zugeordneten Emotionen sind die Sorge und das Grübeln, wenn sich die Gedanken im Kreise drehen. Und die dazugehörigen Organe sind Milz (mit Pankreas) und Magen. Diese liegen in der Mitte des Körpers und sind Dreh- und Angelpunkt für die Energiegewinnung. Da wir uns in diesem Buch mit dem Thema Ernährung beschäftigen, ist für uns die Wandlungsphase Erde die wichtigste, denn über sie können wir tagtäglich

unsere Lebenskraft stärken oder auch unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Weil die Wandlungsphase Erde eine so zentrale Rolle spielt, ist sie in manchen Schriften auch zentral, in der Mitte dargestellt.

## Wandlungsphase Metall

Die Wandlungsphase Metall ist dem Herbst zugeordnet. Es ist die Jahreszeit, in der die Blätter fallen, da sich die Säfte in den Bäumen langsam zurück nach unten in die Wurzeln ziehen. Das vorrangige Klima ist die Trockenheit, erkennbar an den trockenen Blättern des Herbstes.

Die Tageszeit ist der Abend, und als Lebensabschnitt symbolisiert diese Wandlungsphase den älter werdenden, weisen Menschen und die Wechseljahre. So wie im Laufe des Lebens die Haare weiß werden, ist die Farbe Weiß dem Metall zugeordnet.

Der zugeordnete Geschmack, der die nach unten gerichtete Dynamik des Holzes regulieren kann, ist die Schärfe, wie z.B. die einer scharfen Chili.

Die Emotion ist die Trauer und das Loslassen. Auch die zugeordneten Organe, Lunge und Dickdarm, beschäftigen sich ständig mit den Themen Aufnahme und Loslassen/Ausscheiden.

## Wandlungsphase Wasser

Die Wandlungsphase Wasser ist der Jahreszeit Winter zugeordnet. Es ist die Jahreszeit der tiefsten Kraft, in der die Samen gut geschützt unter der Schneedecke liegen. Auch in uns liegt dann die tiefste Kraft im Inne-

ren, wo sie gesammelt und gebündelt wird, damit wir im Frühling wieder unser volles Potenzial entfalten können. Das vorrangige Klima ist die Kälte.

Die Tageszeit der Wandlungsphase Wasser ist die Nacht; entsprechend ist die zugehörige Farbe das Schwarz (»So schwarz wie die Nacht«). Im Leben des Menschen ist es die Zeit des hohen Alters und des Sterbens.

Der Geschmack der Wandlungsphase Wasser ist salzig, entsprechend dem salzigen Geschmack aller Meerestiere und -pflanzen.

Die Emotion ist die Angst und die Organe des Wassers sind Niere und Blase, die an tiefster Stelle im Körper liegen. Wir verbinden mit dem Organbezug etwa das Sprichwort »Etwas geht mir an die Nieren«.

## Fütterungszyklus der Wandlungsphasen

In der natürlichen Abfolge der Jahreszeiten gibt jede Wandlungsphase die Energie und die Grundlage an die nächste weiter, wie eine Mutter, die ihr Kind füttert. Nur wenn jede Wandlungsphase oder auch jedes dazugehörige Organ gut funktioniert, kann der Wandel aller fünf Wandlungsphasen gleichmäßig vollzogen werden. Dies gilt für die Natur und den Menschen gleichermaßen.

In der Ernährung können wir dieses Wissen nutzen, indem wir verstehen, wie zentral die Rolle der Wandlungsphase Erde, die »Mitte«, ist. Denn nur wenn sie gut funktioniert, kann der Wandel aller anderen Wandlungsphasen vollzogen werden. Damit konzentrieren wir uns mit der Ernährung vorrangig auf die Stärkung der Mitte.