

Chinesische Diätetik

Ernährung und westliche Kräuter bei Übergewicht und Adipositas

Vorausgeschickt werden muss die Tatsache, dass keinerlei Diäten zur gewünschten Gewichtsabnahme führen, wenn der Mensch sich nicht bewegt! Auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann hier nicht Wunder wirken, wenn die konstitutionell abgestimmte Ernährungsweise nicht durch ausreichende körperliche Bewegung unterstützt wird.

In der TCM werden zwei Grundtypen unter den an Übergewicht Leidenden unterschieden:

Der Fülletyp mit roter Zunge und dickem, gelben Belag, der sich hauptsächlich von Fleisch, scharfen und üppigen Speisen, oft in Kombination mit Alkohol ernährt, und der Mangeltyp mit blasser, geschwollener Zunge mit wenig oder keinem Belag, dessen Kost meist aus Milchprodukten, Rohkost und Süßigkeiten besteht. Dieser zweite Typus kann auch bei laktovegetarisch lebenden Personen beobachtet werden. Bei beiden Personentypen kommt es in späterer Folge zu erhöhten Blutfettwerten und eventuell zu arteriosklerotischen Veränderungen mit Bluthochdruck.

Die Ernährungsumstellung und Behandlung erfolgt allerdings unterschiedlich.

A) Beim Fülletypus funktionieren diverse Grüne Tees, wie Pu Errh Tee oder Gen mai Tee, da diese Tees die Schleim-Hitze ausleiten, die beim übermäßigem Genuss von tierischem Eiweiß entsteht. Diese Menschen sollten weniger Fleisch und Eier zu sich nehmen, auf Schweinefleisch und Wurstwaren gänzlich verzichten, und den Alkoholkonsum einschränken. Sehr hilfreich erweist sich in diesen Fällen Trennkost, also Fleisch nur zusammen mit Gemüse, besonders dunkelgrünem, chlorophyllreichem Gemüse und Pilzen wie Champignons und Shitakepilze zu genießen. In der TCM zählen Kartoffel zu Gemüse und nicht zu den Kohlehydraten, also auch diese dürfen mit Fleisch kombiniert werden. Nicht kombiniert werden sollten Knödel, Nockerl oder Nudeln mit tierischem Eiweiß, was die deftige österreichische Küche leider allzu oft anbietet, aber auch die leichtere italienische Kost in Form von Spaghetti Carbonara oder Bolognese. Wer schnell abnehmen möchte, sollte auf diese Speisen verzichten. Nudeln aus Hartweizengries können durch Nudeln aus Buchweizen, Reis oder Maismehl ersetzt werden. Diese sind leichter verdaulich.

Unterstützend wirken Verdauungskräuter wie Pfefferminze, Kamille und Melisse. Auch bittere Kräuter wie Löwenzahnwurzel und Eisenkraut erweisen sich hier hilfreich. Eine Mischung aus Lindenrinde, Himbeerblätter, Pfefferminz und Melisse wirkt zusätzlich gegen zu hohes Cholesterin und Steinbildung. Maishaartee ist auch ein mildes Mittel gegen Gallenblasensteine und unterstützt auch die Bauchspeicheldrüse bei drohendem oder bereits bestehendem Diabetes mellitus Typ 2.

B) Beim zweiten so genannten Mangeltyp handelt es sich um Menschen, deren Qi¹ angegriffen ist und deren Verdauungstrakt durch zuviel Rohkost, Zucker und/oder Milchprodukte abgekühlt worden ist. Das heißt, ihre Verdauung funktioniert nicht mehr richtig, der Nahrungsbrei bleibt in Magen oder Darm lange liegen, es kommt zu Völlegefühl nach dem Essen, Aufstoßen, Blähungen, Müdigkeit. Bei diesem Typus sind bittere Tees wie Löwenzahn, Pu Errh oder auch Grüner Tee absolut kontraindiziert, da durch sie die Ursache verstärkt wird!

Diese Menschen sollten Milchprodukte und Süßigkeiten für einige Wochen ganz weglassen und mit Rohkost nur sparsam umgehen, damit der Verdauungstrakt nicht noch mehr abgekühlt wird. Stattdessen sollte Gemüse in Form von Suppen, Eintöpfen und Aufläufen aus dem Backrohr genossen werden. Diese Speisen sollten mit aromatischen Gewürzen zubereitet werden, besonders mit Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Liebstöckl, Bohnenkraut, Petersilie, Schnittlauch und frischem Ingwer, sowie mit geringen Mengen von Pfeffer und Muskatnuss. All diese Gewürze helfen, den Verdauungstrakt wieder zu wärmen und regen damit indirekt die Peristaltik an, einige davon wirken stagnationslösend.

Ein großes Problem im Westen ist der übermäßige Konsum von Milch und Milchprodukten. Diese werden nur von Menschen vertragen, die sich viel bewegen, nicht aber von Menschen, die den ganzen Tag im Büro verbringen und sonst auch keinen Sport betreiben. In China gab es bis zur Öffnung zum Westen hin kaum ein Problem mit Übergewicht, und das kommt nach Meinung vieler TCM-PraktikerInnen daher, weil sie Milchprodukte kaum kannten. Als Gegenbeispiel könnte man den durchschnittlichen U.S.Amerikaner nennen, der von einem Überangebot an Milchprodukten überschwemmt wird und keinen überflüssigen Meter mehr zu Fuß geht². Und trotz des übermäßigen Genusses von Milchprodukten gibt es in den U.S.A. mehr Fälle von Osteoporose als in China. Es gibt Getreidesorten wie Quinoa und Amaranth, die mehr Protein und Kalzium enthalten als Milch. Auch Hirse und Dinkel sind bei der Osteoporosevorbeugung sehr hilfreich.

Zum Thema Milch und Milcheiweiß siehe auch das neu erschienene Buch „Die China-Study und ihre verblüffenden Konsequenzen für die Lebensführung“ von T. Colin Campbell.

Brot sollte nur vom Vollwertbäcker oder Reformladen bezogen werden, da weißes Mehl, zugesetzte Backhilfen und Farbstoffe den Organismus nur weiterhin belasten. Damit Vollkornbrot, das aus dem gemahlene Korn gebacken wird, bekömmlicher ist, sollte es getoastet und nie abends gegessen werden. Auch hier gilt die Trennkostregel: Brot mit Käse und/oder Wurst führt bei bereits übergewichtigen Menschen zu noch mehr Gewichtszunahme.

Verdauungsfördernde Kräutertees mit Fenchel, Kümmel, Anis und Koriander sollten unterstützend eingesetzt werden.

Maria Michalitsch

¹ Qi wird meist als Lebensenergie oder Lebenskraft übersetzt. Ist das Qi in Fluss und genügend davon vorhanden, spricht man von Harmonie und Gesundheit. Stagniert es oder liegt ein Mangel vor, treten Beschwerden und Krankheitsbilder auf.

² Abgesehen davon ist auch die maßlose Fast Food-Industrie am amerikanischen Übergewichtsproblem mitbeteiligt.

