

Ernährung in der chinesischen Medizin

Der Mensch ist, was er isst, heißt eine Spruchweisheit. Das gilt besonders in der chinesischen Medizin, in der Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer energetischen Qualität therapeutisch eingesetzt werden. Was die Ernährung anbelangt (und nicht nur dort!), betrachtet die westliche Medizin den Gegenstand ihrer Untersuchung analytisch und sucht die Ursache im Detail. Nahrung wird hier in ihrer Quantität gewogen, gemessen und abgezählt. Die stofflichen Bestandteile der Lebensmittel (Fette, Kohlehydrate, Proteine, Vitamine und Spurenelemente) machen ihren Wert aus, der kalorische Wert dieser Grundsubstanzen bestimmt ihren Nährwert.

Anders die chinesische Medizin. Ihr Denken ist geprägt von einem ganzheitlichen Menschenbild. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde und unterliegt denselben Gesetzmäßigkeiten, die auch in der Natur herrschen. Lebensmittel werden hier klassifiziert hinsichtlich ihres **Temperaturverhaltens** oder **Thermik**, ihres **Geschmacks**, ihrer **Wirkrichtung** im Körper sowie ihrer Zuordnung zu den 5 Wandlungsphasen und dem Leitbahnsystem. Ziel der chinesischen Diätetik ist, ein harmonisches Gleichgewicht von Yin und Yang in der Ernährung zu finden. Ernährungstherapie will den Menschen zu einer Lebensweise zurückführen, die ihn in seiner Mitte verankert und seine Schwingungsfähigkeit mit den natürlichen Rhythmen wiederherstellt.

Diät kommt aus dem Griechischen **διαίτα** = Lebensweise bzw. -pflege. Die Ernährung in der chinesischen Medizin bedeutet nicht nur Krankenkost, sondern war immer schon ein Weg, das Leben zu pflegen. So war es hier wie dort notwendig für ein gesundes und langes Leben, seine Lebensweise der Natur entsprechend auszurichten.

„Huang Di fragt: Ich habe gehört, dass in alten Zeiten die Menschen über 100 Jahre wurden und dabei aktiv blieben, ohne hinfällig zu werden. Heute jedoch erreichen die Menschen nur die Hälfte ihrer Jahre und werden frühzeitig hinfällig und schwach. Haben sich die Zeiten geändert oder liegt es daran, dass der Mensch heute die Gesetze der Natur missachtet?

Qi Bo antwortete: In alten Zeiten lebten die Menschen nach dem Dao. Sie richteten ihr Leben nach den Gesetzen von Yin und Yang aus und lebten im Einklang mit zahlenmäßigen Berechnungen. Sie mäßigten sich

im Essen und Trinken, ihre Wach- und Schlafperioden waren geregelt und ausgeglichen.

So hielten die Menschen des Altertums Leib und Seele zusammen und konnten ihre Lebensspanne vollständig erfüllen. So konnten sie 100 Jahre alt werden. Die Menschen heute sind anders: Sie trinken übermäßig Alkohol und leben leichtsinnig und rücksichtslos. Sie üben Geschlechtsverkehr in betrunkenem Zustand aus und erschöpfen damit ihre vitale Essenz. Sie wissen nicht, wie sie in innerem Frieden leben und ihren Geist pflegen können. Ihre ganze Aufmerksamkeit ist darauf ausgerichtet, ihren Leidenschaften nachzugehen. So beschneiden sie sich selbst von den Freuden eines langen Lebens. Ihr Aufstehen und Schlafen sind ohne Regelmäßigkeit. Deshalb erreichen sie nur die Hälfte ihrer Lebensspanne und werden früh hinfällig.“¹

Den richtigen Weg im **Dao** zu finden, sollte immer unser höchstes Ziel im Umgang mit uns und unseren Patienten sein! Auch ist eine gesunde Ernährung die beste Prevention! Der Wert einer vorbeugenden Behandlung ist ebenfalls bereits im *Nei Jing* beschrieben:

„Den Gesetzen von Yin und Yang zu folgen bedeutet Gesundheit, sich ihnen zu widersetzen, bedeutet Krankheit. Wer diesen Gesetzen folgt, hat Ordnung in seinem Leben, wer sie mißachtet, hat nur Chaos. Deshalb behandeln die Weisen nicht die (schon) Kranken, sondern diejenigen, die noch nicht krank sind. Sie versuchen nicht, das Chaos zu ordnen, sondern sie intervenieren, bevor ein Chaos entstehen kann. Wenn eine Behandlung einsetzt, nachdem die Krankheit schon manifest geworden ist, das ist genauso, als ob man einen Brunnen gräbt, wenn man durstig ist, oder Waffen schmiedet, wenn der Krieg schon ausgebrochen ist, ist es dann nicht bereits zu spät?“ (*Su Wen*, Kap. 2).

¹ *Huang Di Nei Jing Su Wen*, Kap. 1.

6.1. Historisches:

Die Geschichte der chinesischen Diätetik läßt sich bis in die **Zhou-Dynastie** (11.-7. Jahrhundert vor Chr.) zurückverfolgen. In den Annalen über die Riten der Zhou sind 4 Gruppen von Heilkundigen beschrieben, welche die medizinische Versorgung in dieser Zeit an den Fürstenhäusern sicherstellten. Es war die Zeit, in der sich eine offizielle Medizin ggü. der Volksmedizin der Schamanen und Zauberer etablierte.

Man unterschied folgende Klassen von Ärzten:

1. *Shi Yi* 食醫 = Experten in Ernährungsfragen ("Diätärzte")
2. *Ji Yi* 疾醫 = Behandler für innere Erkrankungen("Internisten").
3. *Yang Yi* 瘍醫 = Therapeuten für äußerliche Erkrankungen und Verletzungen ("Wundärzte" und "Chiropraktiker").
4. *Shou Yi* 獸醫 = die Veterinärärzte, welche die kranken Tiere versorgten.

In dieser Klassifizierung waren die **Diätärzte** die bei weitem am angesehensten. Ihre Aufgabe war es ausschließlich, die Ernährung des jeweiligen Fürsten und seiner Familie zu überwachen und sie damit gesund zu erhalten. Sie waren verantwortlich für eine „harmonische Mischung der 6 Gemüsesorten, 6 Getränke, 6 Fleischgerichte, 100 Delikatessen, 100 Gewürzen und der 8 Kostbarkeiten“ (aus den Annalen der *Zhou*).

Wir haben weiter oben gesehen, dass in vielen Kapiteln des *Nei Jing* die Wirkung der 5 Geschmacksrichtungen *Wu Wei* 五味 beschrieben werden. Es wird auf die Wichtigkeit einer gesunden Mischung der 5 Geschmäcker, der 5 Früchte, 5 Getreide, 5 Gemüse und der 5 Fleischsorten hingewiesen und darauf, daß eine zu einseitige Ernährung vielfältige Störungen verursachen kann. Als Wegweiser dient:

„Wenn der Körper schwach ist, sollte der Therapeut Speisen nehmen, um den Mangel aufzufüllen.“ (*Su Wen*, Kap. 22)

In der Tang-Dynastie (618-907 nach Chr.) lebte der berühmte daoistisch-buddhistische Heiler *Sun Si Miao*, der die Wichtigkeit einer Diättherapie hervorhob. Sun war der Meinung, das menschliche Leben sei wertvoller als 1000 Goldstücke, deshalb legte er besonderen Wert auf präventive Maßnahmen. Von ihm stammen Sätze wie:

„Das richtige Essen kann krankmachende Faktoren zurückschlagen, die Zang-Fu harmonisieren, den Geist anregen und Qi und Blut stärken!“

„Bevor man Krankheiten behandelt, sollte zuerst eine Ernährungstherapie erfolgen. Erst wenn dies nichts hilft, muß man es mit Drogen versuchen.“

„Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen.“

In Sun's bekanntesten Buch, "Verschreibungen, die kostbarer als 1000 Goldstücke sind zur sofortigen Therapie" (*Bei Ji Qian Jin Yao Fang*), widmete *Sun Si Miao* zwei Kapitel der Ernährung (Kap. 26 und 27).

In der Song/Yuan-Dynastie (960-1280 nach Chr.) gab es *Li Gao*, (mit dem Familiennamen *Li Dong Yuan*), der sich besonders mit der Ernährung beschäftigte. Er gründete eine **Schule zur Stärkung der Mitte**, in der er die besondere Bedeutung der Wandlungsphase Erde für Gesundheit und Krankheit hervorhob. In seiner Abhandlung über Milz und Magen (*Pi Wei Lun* 脾胃論) schreibt *Li Gao*:

„Ein sorgfältiges Studium (der Klassiker) zeigt, daß das Ursprungs-Qi immer ausreichend ist, solange es ernährt und angereichert wird vom Milz- und Magen-Qi. Wenn das Magen-Qi schwach oder die Nahrungsaufnahme übermäßig ist, dann wird nicht nur das Qi von Milz und Magen geschädigt, sondern auch das Yuan-Qi verkümmert. Viele Krankheiten können nun entstehen.“

In der Ming-Dynastie (1368-1644 nach Chr.) gab es schließlich *Zhang Jie Bin*, der Autor des *Lei Jing*, der ebenfalls einen Schwerpunkt auf die Ernährung legte. Von ihm stammt das Zitat:

"Wer sich auf die Behandlung der Mitte versteht, vermag alle Funktionskreise einzustimmen.“

Seit ihm wird die Wandlungsphase Erde als die **Wurzel der erworbenen Konstitution** bezeichnet.

6.2. Der Stellenwert der Diättherapie in der chinesischen Medizin:

Ogleich die Ernährungstherapie einige berühmte Verfechter in der Geschichte der chinesischen Medizin hatte, stand im Vordergrund doch immer die Drogenheilkunde. Diät und Arzneimitteltherapie bilden auch heute noch die beiden Pfeiler der inneren Therapie, Nadel und Moxabehandlung sind die Pfeiler der äußeren Therapie.

Die zugrundeliegende Theorie für die Qualifizierung der Speisen und Getränke stammt aus dem reichen Erfahrungsschatz der chinesischen Arzneimitteltherapie. In der Tat ist der Unterschied zwischen Diät und der Therapie mit Heilkräutern nur ein geringer. Oft macht es die Menge, ob eine Droge Arzneimittel oder "nur" Lebensmittel ist.

Essen als Therapie ist praktisch und preiswert. Sie kann über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, ohne das es zu Nebenwirkungen kommt, eine korrekte chinesische Diagnose immer vorausgesetzt. Als begleitende Maßnahme kann eine Diät eine andere Behandlung, z. B. die Akupunktur, wesentlich beschleunigen, oft sogar erst ermöglichen. Schließlich ist Essen als Therapie sehr viel angenehmer und wohlschmeckender für den Patienten als die meisten Kräuterdekokte. Eine ausgewogene Ernährung stabilisiert die Mitte und schafft eine innere Harmonie, die im Einklang mit den sich verändernden Einflüssen der Umwelt steht.

An dieser Stelle ist ein kritischer Hinweis auf die makrobiotische Ernährungslehre angebracht. Die Makrobiotik ist eine Ernährungsweise aus Japan und suggeriert ebenfalls östliche Weisheit. Auch die Makrobiotik will Gesundheit von Körper, Geist und Seele herstellen. Leider operiert dieses System mit einem Verständnis von *Yin* 陰 und *Yang* 陽, das den chinesischen Vorstellungen fremd, ja sogar gegensätzlich ist. In der Makrobiotik entspricht dem Yin eine zentrifugale Bewegungsrichtung, also eine Ausdehnung nach außen hin, dem Yang hingegen eine zentripetale Tendenz, d.h. eine Konzentration nach innen. Hier entwickelt Yin sich schnell, steigt nach oben und entspricht dem scharfen Geschmack, Yang hingegen ist langsam, sinkt nach unten und entspricht dem salzigen (!) Geschmack.²

Nun sind Yin und Yang jedoch Normkonventionen, die seit über 2000 Jahren von den Chinesen dazu verwendet werden, die Wirklichkeit zu

² vergl. **Ohshawa**: Makrobiotische Ernährungslehre nach Ohshawa, S. 8 ff.

beschreiben und zu ordnen. Es handelt sich um Embleme, die nicht in Frage, geschweige denn auf den Kopf gestellt werden sollten, wenn man chinesische Medizin wirksam und vor allen Dingen gefahrlos für den Patienten anwenden will! Yin zieht sich zusammen, Yang dehnt sich aus, Yin entspricht dem Inneren, Yang dem Äußeren, Yin sinkt nach unten, Yang steigt nach oben, salzig ist Yin, der scharfe Geschmack ist Yang usw., usf. Dies sind die traditionellen Übereinkünfte über Yin und Yang! Wenn die Makrobiotik z. B. empfiehlt, Salz sei Yang und könne reichlich verwendet werden, so warnt der chinesische Medizinklassiker *Nei Jing* vor übermäßigem Salzgenuß:

„Überwiegt der salzige Geschmack, werden die Knochen und die großen Gelenke müde, die Muskeln und das Fleisch magern ab und der Geist wird trübe. Die Pulse werden träge und schließlich wird das Blut geschädigt.“ (*Su Wen*, Kap. 3)

6.3. Energetisches Verhalten der Nahrung:

6.3.1. Die Thermik der Nahrung (*Si Qi* 四氣):

Das erste Einteilungsprinzip der Lebensmittel sind die vier Temperatúrausstrahlungen heiß, warm, kühl und kalt. Diese beziehen sich auf die Temperatur, die ein Nahrungsmittel im Organismus erzeugen kann, unabhängig von seiner Zubereitung. Heiße Speisen erhitzen den Körper, kalte Speisen kühlen ihn ab. Ganz allgemein brauchen also eher fröstliche Patienten warme und heiße Speisen, Patienten mit viel Körperwärme kühle und kalten Speisen, um ins Gleichgewicht zu kommen. Etwas spezieller wirkt:

a) Heißes (*Re* 熱): Hitze erzeugende Speisen, die Zang-Fu (-Organe) erwärmend, dabei insbesondere den mittleren Erwärmer;

b) Warmes (*Wen* 溫): Kälte zerstreugend, Wind vertreibend und das Yang-Qi aufbauend;

c) Kühles (*Liang* 涼): Hitze vertreibend, Feuer ausleitend;

d) Kaltes (*Leng* 冷): Kälte erzeugend, innere Hitze kühlend, entgiftend und beruhigend.

Dieses Einteilungsprinzip entspricht nach den 8 Leitkriterien (*Ba Gang* 八綱) dem Paar **Hitze - Kälte** (*Re Han* 寒熱). Ist das Yang in Fülle, entsteht Hitze, ist das Yin in Fülle, entsteht Kälte; ist das Yang in Leere, entsteht Kälte, ist das Yin in Leere, entsteht Hitze.

Kälte-Erkrankungen zeigen Symptome wie Abneigung/Verschlimmerung durch Kälte, Ruhebedürfnis, weiße Gesichtsfarbe, Kälte der Extremitäten, Frieren. Bei Yang-Leere bessert eine Wolldecke, bei Yin-Fülle nicht! Durstlosigkeit oder Verlangen nach warmen Getränken, dünnflüssige, klare, reichhaltige Ausscheidungen, die Zunge ist feucht und weißlich belegt, der Puls ist langsam (*Chi* 遲), bei innerer Kälte auch gespannt (*Jin* 緊). Für die Ernährung kommen hier natürlich warme oder heiße Speisen in Betracht unter Vermeidung zu kühler/kalter Nahrungsmittel.

Hitze-Erkrankungen weisen Symptome wie Unruhe, rötliche Gesichtsfarbe, trockener Mund und Lippen auf. Der Patient ist geschwätzig, hat Verlangen nach kalten Getränken, die Ausscheidung ist reduziert, der Urin ist stark konzentriert und dunkel. Häufig besteht eine Stuhlverstopfung. Die Zunge ist trocken mit gelblichem Belag, der Puls ist schnell (*Shuo* 數), oberflächlich bei Yin-Leere (*Fu* 浮) und/oder überflutend (*Hong* 洪) bei üppiger Hitze. Kühle und kalte Speisen wirken hier ausgleichend.

Wichtig ist die Differenzierung nach Leere und Fülle, falscher und echter Hitze/Kälte sowie das Auftreten des pathogenen Faktors in einem der *San Jiao*. Bei einer Yin-Leere muß das Yin ergänzt werden, bei einer Yang-Fülle muß das Yang zerstreut werden. Beide Krankheitsbilder haben eine Hitze-Symptomatik, aber unterschiedliche Ursachen und bedürfen einer differenzierten Behandlung. Das alte Hausrezept, bei Unterkühlung und beginnendem grippalen Infekt einen steifen Grog zu trinken, hat also durchaus seine Berechtigung. Alkohol ist ein heißes Nahrungsmittel und hilft, die Poren zu öffnen, Schweiß an die Oberfläche zu treiben und so Wind und Kälte auszuleiten. Vegetarier und Veganer weisen oft ein Yang-Defizit auf, da in ihrer Ernährung übermäßig viel kühle und kalte Speisen auf dem Speiseplan stehen. Auch eine Überbetonung von Milchprodukten und Obst schwächt das Yang-Qi und produziert Yin-Erkrankungen. Menschen mit regelmäßigem Alkoholgenuss geraten häufig in einen Yin-Leere- oder Yang-Fülle-Zustand, besonders bei Hochprozentigem oder Rotwein, welche ein heißes bzw. ein warmes Temperaturverhalten haben.

6. 3. 2. Die 5 Geschmacksrichtungen in der Nahrung (*Wu Wei* 五味):

Dies ist das älteste Einteilungsprinzip und wurde schon weiter oben detailliert durch Zitate aus dem *Nei Jing* beschrieben. Die fünf Geschmäcker sind sauer, bitter, süß, scharf und salzig.

Der chinesische Terminus *Wei* 味 heißt eigentlich Geschmack, Duft, Wohlgeruch, Aroma. Er umfaßt also auch die ätherischen Anteile der Nahrungsmittel, die über die Nase wirken. Das *Nan Jing* (Klassiker der schwierigen Fragen, ca. 100 vor Chr.) setzt das Herz mit den Gerüchen in Verbindung und die Milz mit den Geschmäckern (vergl. *Nan Jing*, Kap. 40, 49). Demnach müßte die Therapie mit Duftstoffen (**Aromatherapie**) die feinstofflichen, vergeistigten Anteile im Menschen stimulieren, beherbergt das Herz doch *Shen* 神, den universellen Geist, unser höchstes Yang-Prinzip.

Die 5 Geschmacksenergien werden von der Milz aus der Nahrung absorbiert, an die entsprechenden Zang-Organen weitergeleitet und dort als *Jing* 精 (Essenz) gespeichert. Als großer Transportweg dient dabei der *Chong Mai* 冲脉, eines der acht außerordentlichen Gefäße, der über den Punkt *Gong Sun* (Mi 4) aktiviert wird. Die *Wu Wei* haben zudem jeder für sich einen Yin/Yang-Anteil (Geschmack/Aroma), aber auch untereinander verschiedene Polaritäten: süß und scharf entsprechen dem Yang, sauer, bitter und salzig dem Yin.

a) Sauer (*Suan* 酸): geht zum **Holz** (Leber/Gallenblase) und wirkt astringierend, sammelnd, stopfend und einschnürend. Saure Speisen helfen u. a. bei Diarrhöen, übermäßigem Schwitzen und Fließschnupfen. Mäßig saure Ernährung stärkt das **Leber-Yin** (die saure Gurke nach einer durchzechten Nacht!), zuviel Saures schädigt die Muskeln und führt zu Sehnenkontraktionen. Es wird zuviel Speichel produziert, welcher die Energie der Milz hemmt, denn die Milz liebt das Trockene und verabscheut die Nässe. Wenn das Herz an Trägheit leidet, kann der saure Geschmack es erregen; Saures geht zu den Sehnen. Vermeide saure Speisen bei Sehnenenerkrankungen, Arthritiden und Weichteilrheumatismus.

b) Bitter (*Ku* 苦): geht zum **Feuer** (Herz/Dünndarm) und wirkt austrocknend, verhärtend und nach unten ausleitend. Das Bittere kühlt Hitze und trocknet Feuchtigkeit (z. B. Ödeme), kann aber, wenn purgierend eingesetzt, Durchfall erzeugen (z. B. Glaubersalz).

Mäßig bittere Ernährung fördert das **Herz-Yin**, z. B. ein Glas Bier als Beruhigungsmittel. Zuviel Bitteres jedoch schädigt den Geist, erzeugt Benommenheit, trocknet die Haut aus und führt zu Haarausfall. Der bittere Geschmack geht zu den Knochen. Er ist zu meiden bei allen Knochenerkrankungen und dort, wo die Knochen brüchig und dünn werden. Leidet die Milz an übermäßiger Feuchtigkeit, können bittere Speisen sie austrocknen. Eine gestörte Umwandlungs- und Transportfunktion der Milz hinsichtlich Feuchtigkeit zeigt sich in der Pulsdiagnose in einem schlüpfrigen Puls (*Hua Mai* 滑脈), er zeigt Nässe- und Schleimansammlungen im Körper an.

c) Süß (*Gan* 甘): geht zur **Erde** (Milz/Magen) und wirkt erwärmend, harmonisierend, kräftigend und entspannend. Zudem ist der süße Geschmack feuchtigkeitsbildend. Das Süße mildert akute Schwäche und harmonisiert in den Speisen die Wirkung aller Zutaten. Mäßig süße Ernährung tonisiert das **Milz-Qi** und fördert die Verdauung, zuviel Süßes schwächt das Herz-Qi, verursacht Atembeschwerden und Völlegefühl in der Brust. Zuviel Süßes schädigt die Nieren und verursacht Haarausfall. Der süße Geschmack geht zum Fleisch. Er ist zu meiden bei Übergewicht, Adipositas und Erkrankungen des Bindegewebes. Wenn die Leber zu sehr gespannt ist, wird sie mit süßen Speisen entspannt (das Stück Schokolade bei Ärger und Frust!). Da der süße Geschmack auch Feuchtigkeit bildet, sind süße Speisen selbstverständlich bei allen Nässeproblemen zu meiden.

d) Scharf (*Xin* 辛): geht zum **Metall** (Lunge/Dickdarm) und wirkt schweißtreibend, die Oberfläche zerstreuend und die Energie-zirkulation belebend. Das Scharfe öffnet die Oberfläche bei allen akuten fieberhaften Erkrankungen und vertreibt exogene Krankheits-faktoren. Mäßig scharfe Ernährung tonisiert das **Lungen-Qi** und fördert die Atmung, zuviel Scharfes lässt die Muskeln und den Puls erschlaffen und verwirrt den Geist. Auch die Haut und Körperbehaarung nimmt Schaden. Der scharfe Geschmack geht besonders zum Qi. Er ist zu vermeiden, wenn die Lungen zu trocken sind (z. B. bei einer Lungen-Yin-Leere wie bei starken Rauchern, Tbc), oder wenn das Qi sehr schwach ist, da Scharfes zerstreuend wirkt. Wenn die Nieren an Trockenheit leiden, kann man sie mit scharfen Speisen befeuchten. Scharfes öffnet die Hautporen, bewegt die Säfte und lässt das Qi zirkulieren. *Fu Liu* (**Ni 7**), der Metallpunkt der Nieren-Leitbahn, heißt „wiederkehrende Strömung“. Dieser Punkt wirkt ähnlich wie der scharfe Geschmack anregend auf die Flüssigkeitszirkulation.

e) Salzig (*Xian* 鹹): geht zum **Wasser** (Niere/Blase) und wirkt erweichend, Stauungen auflösend und absenkend. Das Salzige ist somit nützlich bei Verhärtungen von Muskeln und Drüsen, bei Verstopfung und Miktionsstörungen. Mäßig salzige Ernährung fördert die Funktion der Nieren, Harn zu bilden und auszuscheiden, wirkt demnach auf das **Nieren-Qi**. Zuviel Salziges macht den Puls träge, die Knochen werden geschwächt, das Fleisch und die Muskeln magern ab. Auch die Herzfunktion kann unterdrückt werden und der Patient leidet an Schwermut. Seine geistigen Fähigkeiten nehmen ab. Der salzige Geschmack geht zum Blut. Er ist zu meiden bei allen Erkrankungen des Blutes und des Gefäßsystems. Da Salz eine kalte Energie hat, ist es bei Yang-Leere der Milz und der Nieren zu meiden, da sonst Ödeme entstehen.

Allgemein gilt für die 5 Geschmacksrichtungen, daß eine mäßige Dosierung eines Geschmacks ihre entsprechende Wandlungsphase anregt. Ein Zuviel ihrer Geschmacksenergie schädigt diese aber. Es werden ebenfalls die Funktionskreise der zu kontrollierenden Wandlungsphasen überlagert. Die Therapie einer solchen Überlagerung erfolgt ebenfalls via dem **Ke** (Kontroll)-**Zyklus** der 5 Wandlungsphasen: Übermäßig Saures wird durch den scharfen Geschmack gebändigt, übermäßig Bitteres wird durch den salzigen Geschmack gebändigt. Zuviel Süßes wird mit Saurem ausbalanciert, einseitig scharfe Ernährung wird durch bittere Nahrungsmittel kontrolliert und übermäßig Salziges wird durch den süßen Geschmack gebändigt (vergl. *Su Wen*, Kap. 5).

Andersherum zeigt ein übermäßiges Verlangen nach einer Geschmacksrichtung deutlich eine energetische Leere ihrer entsprechenden Wandlungsphase, z. B. ein Heißhunger auf sauer auf eine gestörte Holzphase, resp. Leber oder Gallenblase. Hier wird ein Mangel signalisiert, der durch die selektive Ernährung kompensiert werden soll. Von dieser Mangelsituation braucht nur eine Wandlungsphase betroffen zu sein. Aber auch eine zu starke Bändigung über den Ke-Zyklus ist möglich; das geschwächte Holz z.B. versucht dann, über eine vermehrt saure Nahrung ihr eigenes Energiepotential aufzufüllen und die Schärfe des Metalls abzuwehren.

Eine starke Abneigung gegenüber einer Geschmacksrichtung ist das Zeichen einer Fülle oder Stagnation in der entsprechenden Wandlungsphase; z. B. Ekel vor sauren Speisen kann auf einen Leber-Qi-Stau hinweisen. Die Speicher sind übervoll und können nicht mehr die nächste Wandlung (Feuer) vollziehen. Das Qi der Leber stagniert. Süßes entspannt die Leber und läßt wieder Freude aufkommen.

Geschmackliche Vorlieben oder Abneigungen sind also wichtige diagnostische und therapeutische Hinweise in der chinesischen Medizin! Die Geschmäcker der Nahrungsmittel entsprechen dem Paar **Leere/Fülle** (*Xu Shi* 虛實) der 8 Leitkriterien. Hiermit wird ein Mangel oder ein Überfluß hinsichtlich der der energetischen Ressourcen des Patienten diagnostiziert.

6. 3. 3. Die Wirkrichtungen der Nahrung (*Si Xiang* 四向):

Die 4 Wirkrichtungen der Speisen werden mit aufsteigend, absenkend, an die Oberfläche bringend und nach innen gehend charakterisiert. Sie zeigen die Richtung an, in der sich das Qi durch die Nahrung bewegt.

a) Aufsteigend (*Sheng* 升): bedeutet auch emporheben oder hochziehen und wirkt einer Krankheitsdynamik entgegen, die nach unten gerichtet ist. Nahrungsmittel mit aufsteigender Tendenz heben das Yang an, können einen Brechreiz auslösen und dienen der Wiederbelebung. Klinische Anwendungsbereiche sind z. B. Durchfälle, Vorfälle und Lebensmittelvergiftungen. Ein wichtiger Punkt in der Akupunktur, der das Yang aufsteigen läßt, ist der Punkt *Bai Hui* (**Du 20**) = *hundertfache Versammlung*. Er wird dann mit **Moxa** behandelt.

b) Absenkend (*Jiang* 降): bedeutet auch nach unten drücken und wirkt einer Krankheitsdynamik entgegen, die nach oben gerichtet ist. Nahrungsmittel mit absinkender Tendenz wirken purgierend, harntreibend, gegen Erbrechen und lindern Atemnot. Klinische Anwendungen sind z. B. Husten, Asthma, Erbrechen, Miktionsstörungen. Ein nach oben schlagendes Leber-Yang zeigt u.a. Symptome wie Reizbarkeit, Aggressionsbereitschaft, Schwindel, migräneartige Kopfschmerzen, Ohrensausen, bitterer Mundgeschmack und gerötete Augen. Dieser Symptomkomplex kann ebenfalls mit absenkenden Nahrungsmitteln behandelt werden. Ein wichtiger Punkt in der Akupunktur, der das Yang absteigen läßt und Yin-Energie zum Kopfbereich bringt, ist der Punkt *Zu San Li* (**Ma 36**) = *Heimat des Qi am Fuß*. Er wird dann ableitend genadelt.

c) An die Oberfläche bringend (*Fu* 浮): bedeutet auch nach außen bringen. Nahrungsmittel mit einer Wirkrichtung zur Oberfläche zerstreuen Kälte, vertreiben Wind und befreien so die Außenseite von krankmachenden klimatischen Faktoren. Sie wirken schweißtreibend, gleichzeitig senken sie das Fieber. So wirken sie einer Krankheitsdynamik entgegen, die von außen nach innen geht. Bei allen

akuten, fieberhaften Erkrankungen, bei denen exogene Faktoren (Wind, Kälte, Nässe, Hitze) die körpereigene Abwehr auf die Probe stellen, sind nach außen gerichtete Speisen zu bevorzugen. Ein Vergleichspunkt in der Akupunktur wäre z. B. *He Gu (Di 4) = Tal der harmonischen Vereinigung*, ein Punkt, der die Außenseite befreit, wenn er ableitend genadelt wird.

d) Nach innen gehend (Chen 沉): bedeutet auch in der Tiefe verankern; Nahrungsmittel mit dieser Tendenz wirken einschnürend, Hitze beseitigend und die Schweißbildung hemmend. Sie wirken einer Krankheitsdynamik entgegen, die nach außen gerichtet ist. Wo lebenswichtige Energien und Säfte den Körper zu verlassen drohen oder ein Säfteverlust bereits eingetreten ist, z. B. nach starken Schweißausbrüchen, Blutungen, Samenergüssen etc. wird das Yin massiv geschädigt. In diesem Fall helfen nach innen gehende und vor allen Dingen saure Speisen, die Säfte zu schützen und das Innere zu bewahren. Die Akupunktur behandelt solche Zustände z.B. mit Punkten wie *Nei Guan (P 6) = Schranke des Inneren* mit auffälliger Nadeltechnik. Hier wird der Rettungsschirm für das Yin über den *Yin Wei Mai* geöffnet, eines der acht außergewöhnlichen Gefäße.³

Die Wirkrichtungen der Nahrungsmittel entsprechen dem Paar **Innen/ Außen** (*Li Biao* 里表) der 8 Leitkriterien. Hiermit wird die Lokalisation einer Erkrankung diagnostiziert, ihre Schwere und ihre Entwicklungstendenz. Zur Oberfläche gehören Haut, Haare, Fleisch, Muskeln und das Leitbahnsystem, zum Inneren gehören die Zang-Fu-Organen und die Knochen. Oberflächliche Erkrankungen sind akut, stürmisch und leichter zu behandeln. Nahrungsmittel mit aufsteigender und zur Oberfläche gehender Wirkung vertreiben die **exogenen Übel**. Innere Erkrankungen sind meist chronisch, schleichend und schwerer zu behandeln. Sie weisen auf **endogene Störungen** hin (Stress, Ernährungsfehler, Emotionen), die das Innere geschädigt haben. Hier muß die Ernährung grundlegend umgestellt werden und die Ursache der Erkrankung gefunden werden.

³ Vergleiche ausführlich zu den 8 Gefäßen **Udo Lorenzen**: Mikrokosmische Landschaften, Band 1, München 2006.

6. 3. 4. Zuordnung der Nahrungsmittel zu den 5 Wandlungsphasen und dem Leitbahnsystem:

Diese Beziehungen sind eher allgemeiner Natur und für die konkrete Ernährungstherapie zweitrangig. Es wird in Betracht gezogen die Form, die Farbe, die Konsistenz und der Hydrationsgrad der Nahrungsmittel.

a) Form (Xiang 象): Das Aussehen und die Gestalt der Lebensmittel bestimmen ihre Zugehörigkeit zu einer Wandlungsphase, z. B. Nierenbohnen gehören zur Wandlungsphase Wasser, Leber als Organ stimuliert das Holz; Walnüsse entsprechen dem Wasser, da ihre Gestalt dem Gehirn ähnelt. Das Gehirn ist aus chinesischer Sicht das Meer des Markes und wird von den Nieren "gefüllt." Wir finden hier das analoge Denken bzw. die Signaturenlehre wieder, die auch in der westliche Naturheilkunde besonders durch Parazelsus seinen Höhepunkt zeigte.

b) Farbe (Se 色): Entsprechend der 5 Wandlungsphasen gehören grüne Speisen (Gemüse, Spinat, grünes Obst) zum Holz, rote Speisen (Rotwein, rote Beete, Bohnen, Paprika, Erdbeeren) zum Feuer, gelbe Speisen (Bananen, Kartoffeln, Mais, Hirse) zur Erde, weiße Speisen (Reis, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Gin) zum Metall und schwarze/dunkle Speisen (Gans, Kaviar, Muscheln, Schwein, Oliven) zum Wasser.

c) Konsistenz (Xing 性): steinhaltige Nahrungsmittel (z. B. Steinobst) gehören zum Holz, faserhaltige Speisen (z. B. Gemüse und Getreide) zum Feuer, fleischige Nahrungsmittel (z.B. Fleisch, Fisch) zur Erde, knusprige Nahrung (z.B. Popcorn, Cornflakes etc.) zum Metall und saftige Speisen (z.B. Wassermelonen) gehören zum Wasser.

d) Hydrationsgrad: zeigt Lebensmittel an, die entweder eher befeuchten oder austrocknen. Schlüpfrige Speisen wirken bei Obstipation und anderen Störungen, die Flüssigkeiten austrocknen, befeuchtend. Lebensmittel, die besonders Flüssigkeit produzieren, sind: Bananen, Honig, Milch, alle Milchprodukte, Schweinefleisch, Eier, Sardinen, Spargel, Kohl, Muscheln, Tintenfisch, Kokosnuß, Entenfleisch, Sojabohnen, Tofu, Spinat, Schokolade u .v. m. Stopfende Speisen verlangsamen die Funktionen und trocknen aus. Sie haben die Eigenschaft, exzessive Nässe auszuleiten und auszutrocknen oder aber bei flüchtigen Prozessen mit Substanzverlust die Säfte zurückzuhalten (wie z. B. bei Diarrhöen, starkem Erbrechen, exzessivem Schwitzen, nächtlichen Samenergüssen). Beispiele sind: Roggenbrot, Anchovis, Kastanien, Geflügel, Reis, Nierenbohnen, Kohlrabi, Radieschen u. v. m.

In der chinesischen Diätetik fällt auf, daß die letzten Qualifikationen der Nahrungsmittel eher unspezifisch sind und für eine gezielte Therapie nicht ausreichen. Für eine individuelle Diät ist das thermische Verhalten der Speisen ausschlaggebend, in zweiter Linie dann ihre Geschmacksrichtung. Ebenso wie in der Pharmakologie hat die chinesische Medizin auch für die Nahrungsmittel eine **Materia Medica** entwickelt. Eine umfassende Darstellung würde allerdings den Rahmen dieses Buches sprengen, weshalb auf die einschlägige Literatur verwiesen wird. Über die Energetik der wichtigsten Nahrungsmittel sollen die folgenden Tabellen einen kurzen Überblick geben:⁴

Abkürzungen:

Lu = Lungen-Leitbahn

Bl = Blasen-Leitbahn

Di = Dickdarm-Leitbahn

Ni = Nieren-Leitbahn

Ma = Magen-Leitbahn

Mi = Milz-Leitbahn

He = Herz-Leitbahn

Gbl = Gallenblasen-Leitbahn

Dü = Dünndarm-Leitbahn,

Le = Leber-Leitbahn

⁴ Die Inhalte dieser Tabellen stammen in erster Linie aus dem Büchlein von **Daverick Legget**, *Helping Ourselves*, Meridian Press, 1994. In zweiter Linie wurde das Buch von **Bob Flaws**: *Das Yin und Yang der Ernährung*, München 1992 herangezogen. Andere Bücher über die Energetik von Lebensmitteln sind u. a. **Henry C. Lu**: *Chinese System of Food Cures*, New York 1986, **Cai Jingfeng**: *Eating your Way to Health*, Beijing 1988 und **Nguyen thi Chau/Frank Behrendt**: *Kategorisierung von Nahrungsmitteln entsprechend der traditionellen chinesischen Medizin*, Uelzen 1999. Nicht vergessen werden sollte auch das Lehrbuch von **Ute Engelhardt** und **Carl Herman Hempfen**: *Chinesische Diätetik*, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH; 3. Auflage, 2006. Im Vergleich einzelner Speisen zeigen alle Bücher weitgehende Übereinstimmungen, einige Nahrungsmittel werden aber auch konträr dargestellt. In der Erstellung einer zuverlässigen *Materia Medica* der Lebensmittel scheint es wichtig zu sein, empirische Studien durchzuführen, die das Herkunftsland der Speisen ebenso berücksichtigt wie ihre Kultivierung. Denn eine Eins zu Eins-Übernahme der Speisen aus den klassischen chinesischen Diätetikbüchern wird scheitern, wenn nicht die Geschmacksprobe sie bestätigt oder relativiert. Das chinesische Schwein ist schwarz, die chinesische Dattel rot, der Hamburger ist noch nicht registriert und Rotwein aus Sienna hat in der chinesischen Lehre ebenfalls kein Äquivalent. Dies mögen einige Beispiele von vielen sein, die eine zuverlässige Klassifizierung unserer Nahrungsmittel erschweren. Ein ähnliches Problem stellt sich für mich übrigens auch in der Klassifizierung westlicher Kräuter unter der Schirmherrschaft der chinesischen Medizin. Ohne eine jahrzehntelange empirische Überprüfung können und dürfen die westlichen Kräuter nicht einfach die chinesischen Arzneimittel ersetzen!

Tabelle 1: Getreide

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Buchweizen	Kühl	süß	Mi, Ma, Di	Magen-Qi	Nässe-Hitze
Dinkel	Warm	süß	Mi	Milz-Qi	Nässe-Kälte
Gerste	Kühl	salzig, süß	Mi, Ma	Blut, Yin	Nässe-Hitze
Hafer	Warm	süß	Ni, Mi	Blut, Qi	Qi-Zirkulation
Hirse	Kühl	salzig, süß	Ni, Mi, Ma	Nieren-Qi	mittl. Erw.
Leinsamen	Neutral	süß	Di, Le, Mi		
Mais	Neutral	süß	Ni, Di, Ma	Blut, Qi	Flüssigkeiten
Reis	Neutral	süß	Mi, Ma	Blut, Qi	mittl. Erw.
Roggen	Neutral	bitter	Gbl, Le, Mi		
Sesam	Neutral	süß	Le, Ni	Essenz, Yin	5 Zang
Soja	Kühl	süß	He, Ma		Toxine, Hitze
Sorghum	Warm	süß	Mi, Ma, Di, Lu	Milz	Nässe-Kälte
Weizen	Kühl	süß	He, Mi, Ni	Herz, Niere	Hitze
Weizenkeime	Kalt	scharf	He, Dü		Blutzirkulation
Weizenkleie	Kühl	süß	Di	Blut, Qi	Hitze

Tabelle 2: Gemüse

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Aubergine	Kühl	süß	Di, Ma, Mi	Qi, Blut	Blutstau
Bambussprossen	Kalt	süß	Di, Lu, Ma	Yin	Hitze, Gifte
Dicke Bohnen	Neutral	süß, fade	He, Le	Blut, Yin	Nässestau
Erbsen	Neutral	süß	Mi, Ma	Qi, Blut	mittl. Erw.
Grüne Bohnen	Neutral	süß	Mi, Ni	Yin	Nieren
Gurke	Kühl	süß	Di, Ma, Mi	Qi, Blut	Hitze, Gifte
Kartoffel	Neutral	süß	Ni, Mi, Ma	Qi, Yin	Hitze
Kohlrabi	Neutral	scharf, süß, bitter	Mi, He, Lu	Qi	Nässestau
Kürbis	Neutral	süß	Lu, Mi	Qi, Blut	Nässe
Lauch	Warm	scharf	Lu, Ma	Qi, Yang	Kälte
Möhren	Neutral	süß	Lu, Mi	die Mitte	Verdauung
Pilze	Kühl	süß	Di, Dü, Ma, Lu	Magen	Schleim
Radieschen	Kühl	scharf, süß	Lu, Ma	die Mitte	Gifte, Hitze
Rote Bete	Neutral	süß	Mi, Ma	Yin, Blut	gegenl. Qi
Seetang	Kalt	salzig	Ni, Ma	Yin	Hartes, Hitze
Sellerie	Kühl	süß, bitter	Ma, Le	Leber-Yin	Wind, Nässe
Sojabohnen	Kühl	süß	Di, Mi	Qi, Yin	Hitze, Dürre
Spargel	Kalt	süß, bitter	Lu, Ni	Yin	Nässe, Hitze
Spinat	Kühl	süß	Di, Ma	Blut	Trockenheit
Steckrüben	Neutral	scharf, süß, bitter	Ma, Lu	Blut	Hitze, Gifte
Zwiebel	Warm	scharf, bitter	He, Lu, Le	Qi, Yang	Wind, Kälte

Tabelle 3: Früchte

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Ananas	Neutral	süß, sauer	Mi, Ma	Yin	Hitze, Ödeme
Aprikose	Neutral	süß, sauer	Lu	Yin, Blut	Dürre
Apfel	Kühl	süß, sauer	He, Lu, Ma	Yin	Hitze, Dürre
Banane	Kalt	süß	Lu, Di	Yin, Blut	Verstopfung
Birne	Kühl	süß, sauer	Lu, Ma	Yin	Schleim-Hitze
Brom-Beere	Warm	süß, sauer	Le, Ni	Ni- Yang	Ödeme
Datteln	Warm	süß	Le, Lu, Mi	Qi, Blut	mittl. Erw.
Erdbeere	Warm	süß, sauer	Ni, Le, Lu, Mi	Yin, Blut, Qi	Blut- Stau
Feige	Neutral	süß	Le, Lu, Mi	Qi, Blut	Gifte, Hitze
Grape-fruit	Neutral	süß, sauer	Lu, Mi, Ni	Qi, Blut	Qi-Stau
Himbeere	Neutral	süß, sauer	Le, Ni	Yang	
Honig-Melone	Kalt	süß	Ma	Ma- Yin	Hitze
Kirsche	Warm	süß	He, Mi, Ma	Qi	Kälte, Blutstau
Man-darine	Kühl	süß, sauer	Lu, Ma	Yin	Qi-Stau
Mango	Kalt	süß, sauer	Ma	Yin	Hitze
Orange	Kühl	süß, sauer	Le	Yin	Hitze
Pfirsich	Warm	süß, sauer	Le, Ma, Dü, Di	Qi, Yang	Qi-Blut-Stau
Pflaume	Neutral	süß, sauer	Le	Le- Yin	Hitze
Wasser-Melone	Kalt	süß	Bl, He, Ma	Yin	Hitze, Ödeme
Zitrone	Kalt	sauer	Gbl, Ni, Lu, Mi	Yin	Le-Yin-Xu

Tabelle 4: Nüsse und Samen

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Erdnuß	Neutral	süß	Lu, Mi	Lu-Yin	Säfte
Haselnuß	Neutral	süß			
Kastanie	Warm	süß	Ni, Mi, Ma	Yang	Nieren
Kokosnuß	Warm	süß	He	Qi, Blut	
Kürbis-Kerne	Neutral	bitter, süß	Di, Mi, Bl	Qi, Blut	
Mandeln	Neutral	süß	Lu	Lu-Yin	Schleim
Pinien-Kerne	Warm	süß	Di, Le, Lu	Säfte	Säfte
Pistazien	Neutral	bitter, sauer, süß	Ni, Le	Yang	
Sonnen-Blumemkerne	Neutral	süß	Mi	Milz	Verdauung
Walnuß	warm	süß	Lu, Ni	Ni-Essenz	Verstopfung

Tabelle 5: Aus dem Meer

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Aal	warm	süß	Le, Mi, Ni	Qi, Yang	Wind, Nässe
Auster	neutral	süß, salzig	Ni, Le	Qi, Yin, Blut	Dürre
Forelle	heiß	sauer	Ma	Qi, Yang	Kälte
Frosch	kühl	süß	Bl, Di, Dü, Ma	Qi	Hitze, Toxine
Garnele	warm	süß	Ni, Le	Yang	Schleim
Hai	neutral	salzig, süß	Mi	Yin	
Hering	neutral	süß	Lu, Mi	Qi	Toxine
Hummer	warm	salzig, süß	Ni	Yang	Schleim
Karpfen	neutral	süß	Mi, Ni	Qi	Wasser- aus- scheidung
Krabben	kalt	salzig	Le, Ma	Yin	Hitze, Schleim
Lachs	neutral	süß	Mi, Ma		
Makrele	neutral	süß	Le, Ma	Qi	Wasser- aus- scheidung
Mies- muschel	kalt	salzig	Ni, Le, Ma	Yin	Hitze
Sardellen	warm	süß		Yang	Kälte, Nässe
Sardinen	neutral	salzig, süß	Mi, Ma		Wasser- aus- scheidung
Tinten- fisch	kalt	salzig, süß	Ni, Bl	Yin, Qi, Blut	Hitze

Tabelle 6: Fleisch

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Ente	neutral	süß	Ni, Lu	Yin	Säfte
Fasan	warm	sauer, süß	He, Ma	Qi	
Gans	neutral	süß	Lu, Mi	Yin, Qi	Magen
Hammel	warm	süß	Ni, Mi	Qi	Kälte
Huhn	warm	süß	Mi, Ma	Qi, Jing	Kälte
Hund	warm	salzig	Mi, Ma, Ni	Qi, Yang	Schwäche
Kanin- Chen	kühl	süß	Le, Di	Yin, Qi	
Lamm	heiß	süß	Ni, Mi	Yang	Toxine
Leber/ Huhn	warm	süß	Ni, Le	Qi	Blut- zirkulation
Leber/ Schwein	warm	bitter, süß	Le	Blut	
Nieren/ Rind	warm	süß	Ni	Yang	
Nieren/ Schwein	neutral	salzig	Ni	Yin	
Rind	neutral	süß	Di, Mi, Ma	Yin, Qi, Blut	Fleisch
Schinken	warm	salzig	Mi	Qi	
Schwein	neutral	salzig, süß	Ni, Mi, Ma	Yin, Blut	Trocken- heit
Spatz	warm	süß	Bl, Ni	Yang	
Taube	neutral	salzig, süß		Yin, Qi	
Truthahn	warm	süß	Mi, Ma		
Wachtel	neutral	süß	Mi, Ma, Di	Qi	Nässe- Hitze

Tabelle 7: Milchprodukte

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Butter	warm	süß			Kälte, Blut
Ei (Huhn)	neutral	süß	He, Ni, Lu, Ma	Yin, Blut	
Eiweiß	neutral	süß	Lu		Hitze
Eigelb	neutral	süß	He, Ni	Yin, Blut	
Ei (Ente)	kühl	süß	He, Lu, Ma	Yin	
Joghurt	kalt	sauer, süß			
Käse	neutral	sauer, süß	Lu	Yin	
Milch (Kuh)	neutral	süß	He, Lu, Ma	Yin	
Milch (Ziege)	warm	süß	Ma	Qi	

Tabelle 8: Öle und Beilagen

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Agar Agar	kalt	süß	Le, Lu	Yin	Hitze, Gifte
Erdnußöl	neutral	süß	Di, Lu, Mi	Säfte	Würmer
Essig	warm	sauer, bitter	Le, Ma	Blut	Blutstase
Honig	neutral	süß	Di, Lu, Mi	Qi, Blut	Dürre, Gifte
Jelly Royal	neutral	süß	Le, Mi	Yin, Qi	
Melasse	warm	süß	Ni, Le, Mi	Qi, Blut	
Olivenöl	neutral	süß	Mi, Le		
Pollen	neutral	alle	alle	Qi, Blut	
Salz	kalt	salzig	Ni, Di, Dü, Ma		Feuer, Gifte
Sesamöl	kühl	süß	Ma		Hitze, Gifte
Sojaöl	heiß	scharf, süß	Di	Qi, Yang	Blutstau
Sojasoße	kühl	salzig	Di, Mi		
Zucker braun	warm	süß	Le, Mi		
Zucker weiß	neutral	süß	Lu, Mi	Mittl. Erwärmer	Befeuchtet

Tabelle 9: Getränke

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Alkohol	warm, heiß	bitter, scharf	He, Le, Lu, Ma	mittl. Erwärmer	Kälte
Anistee	warm	bitter, süß	He, Lu, Ma	Yang	Qi-Stau
Bier	kühl	bitter, süß	He, Mi, Ma	Yin	Säfte
Himbeer- tee	kühl	sauer	Ma		Nässe
Jasmintee	warm	scharf, süß	Ni, Le, Mi	Yang	Kälte, Schleim
Kaffee	warm	bitter, süß	He	Yang	Kälte, Nässe
Kamillen- tee	kühl	bitter, süß	Le, Di, Lu, Ma		Qi-Stau
Löwen- zahntee	kalt	salzig, süß, bitt	Gbl, Le Mi		Hitze
Pfeffer- minztee	kühl	scharf, süß	Le, Lu, Mi		Hitze, Gifte
Sojamilch	neutral	süß	Lu, Ma	Blut	Schleim
Schwar- zer Tee	kühl	bitter, süß	He, Lu, Ma	Yin	Schleim, Gifte
Wein	warm	süß, sauer	He, Le, Lu, Ma	Qi	Qi und Blut

Tabelle 10: Gewürze

Name	Thermik	Geschmack	Leitbahn	Tonisiert	Reguliert
Anis	warm	scharf, süß	He, Lu, Mi		Nässe
Basilikum	warm	bitter, scharf, süß	Ni, Lu	Yang	Schleim, Kälte
Bohnenkraut	warm	bitter, scharf, süß	Ni, Lu	Yang	Schleim, Kälte
Cayenne	heiß	scharf	Lu, Mi, Ma	Yang	Qi und Blut
Chilli	heiß	scharf	He, Mi		Kälte im Blut
Dill	warm	scharf	Ni, Mi		Kälte, Qi-Stau
Fenchel	warm	scharf, süß	Bl, Ni, Mi	Yang	Schleim, Kälte
Gewürznelke	warm	scharf	Ni, Mi, Ma	Yang	Kälte, Qi-Stau
Ingwer Trocken	heiß	scharf	Lu, Mi, Ma	Yang	Kälte im Blut
Ingwer Frisch	warm	scharf	Lu, Mi, Ma		Schleim, Kälte
Kardamom	warm	bitter, scharf, süß	Lu, Mi		Schleim, Qi-Stau
Knoblauch	heiß	scharf, salzig, süß	He, Le, Lu, Mi	Yang	Nässe, Qi-Stau
Koriander	neutral	scharf, sauer	Ma		Kälte
Kümmel	warm	scharf, süß	Bl, Ni, Mi		Schleim
Lakritze	neutral	süß	Alle	Qi	Schleim, Hitze
Lorbeer	warm	scharf		Qi	Kälte
Majoran	kühl	bitter, scharf, süß	He, Ni, Mi, Lu	Yin	Qi-Zirkulation
Minze	kühl	scharf			
Muskatnuß	warm	scharf	Di, Mi	Yang	Kälte im Blut
Oregano	warm	bitter, scharf, süß	Lu, Ma		
Petersilie	warm	bitter, scharf, salzig	Bl, Ma		Toxine
Pfeffer weiß	heiß	bitter, scharf	Di, Dü, Ma		Schleim, Nässe

Pfeffer schw.	heiß	scharf, süß	Ni, He, Di, Ma		Kälte, Toxine
Rosmarin	warm	scharf, süß	He, Ni, Mi, Le, Lu	Yang	Schleim, Kälte
Safran	neutral	scharf	He, Le		Qi-Zirkulation
Salbei	warm	scharf	Lu, Ma		
Schnittlauch	warm	scharf, salzig	Ni, Le, Ma	Yang	Qi und Blut
Senf	heiß	scharf	Lu		Schleim, Qi-St
Thymian	warm	bitter, scharf	Lu, Mi		Schleim, Qi-St
Wacholder	warm	bitter, scharf, süß	Mi, Ni		Schleim, Kälte
Weissdorn	warm	sauer, süß	He, Le, P, Mi, Ma	Herz-Yang	Qi und Blut
Zimt-Rinde	heiß	bitter, scharf	Ni, Lu, Mi	Nieren-Yang	Nässe, Kälte
Zimt-Zweige	warm	bitter, süß	Bl, He, Lu		Säfte

Auszug aus dem Buch: Lorenzen/Noll: Die Wandlungsphase Erde, München 2012