

TCM-NEWS Nr.1



In dieser Rubrik erscheinen in regelmäßigen Abständen interessante Details aus dem großen Bereich der TCM. Bitte beachten Sie, dass bestimmte Termini nicht ständig erklärt werden, da sie zum "Grundwortschatz" der TCM gehören. Wenn Sie noch kein "TCM-Crack" sind, haben Sie Geduld - es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen - Sie werden trotzdem viel davon verstehen. Bezeichnungen von "Organen" verstehen sich oft nicht als solche, sondern als Funktionsbeziehungen gemäß TCM hier erklärt am Beispiel "Milz":

- Die Milz beherrscht Transport und Umwandlung
d.h. die Milz ist zuständig für den Stoffwechsel, für die Umwandlung körperfremder Stoffe in ein körpereigenes Substrat. Findet diese Umwandlung nicht korrekt statt, kommt es zu Stagnation und damit zu Ansammlung von nicht gewünschten Stoffen (Schleim, Feuchtigkeit, tox. Hitze)
All diese Prozesse der Trennung und der Verfeinerung stehen unter Kontrolle der Milz. Daraus geht die Wichtigkeit der Milz bei der Produktion von Qi und Blut hervor.
- Die Milz liebt die Trockenheit: durch übermäßige Einnahme feuchter, befeuchtender und kühlender Mittel kann die Milz geschwächt werden.
- Der Magen dagegen liebt die Feuchtigkeit: Um den Magen nicht zu schädigen, sollte er immer ausreichend „geschmiert“ sein.

Die Kunst besteht darin, den Magen ausreichend zu schmieren und dabei die Milz nicht zu ersticken! Getreide und Gemüse bieten dafür die optimale Grundlage.

Der aktuelle Artikel: Fehler in der Ernährung gemäß TCM



Qi und Blut im mittleren Erwärmer werden durch Nahrungsmittel unterschiedlich beeinflusst. Eine gesunde Mahlzeit sollte in Bezug auf Geschmacksqualität, Zusammensetzung und Menge ausgewogen sein, ansonsten resultieren Schmerzen im Oberbauch. Zahlreiche scharfe Gewürze wie Paprika, Zwiebeln und Knoblauch können zur Bildung von Hitze führen und konsumieren so Yin und Körperflüssigkeiten. Kaffee und Alkohol wirken in der gleichen Richtung.

Beim regelmäßigen Genuss von kalten Getränken und Nahrungsmitteln wie rohem Gemüse

und Früchten kann es zur Beeinträchtigung von Qi und Yang kommen. Kälte behindert die Zirkulation von Qi und Blut und führt zu Schmerzen. Milchprodukte, Süßigkeiten und fetthaltige Nahrungsmittel führen zur Bildung von Feuchtigkeit, häufig von Feuchte-Hitze, wodurch die Qi-Zirkulation im mittleren Erwärmer behindert wird und Schmerzen entstehen. Salzige, saure und bittere Nahrungsmittel können bei regelmäßiger Zufuhr das Yin im Körper schädigen (= u.a. Struktur). Nahrungsmittel wie Reis, Mais verschiedene Hirsearten und dunkles Brot beugen zwar der Verstopfung vor, sind aber schwer verdaulich, besonders für Patienten mit einer Magen- oder Milzschwäche.

Auch die Funktion des Magens hängt direkt von den Ernährungsgewohnheiten ab. Durch die Aufnahme abwechseln heißer und kalter Nahrungsmittel, unterschiedlicher Geschmacksqualitäten oder verschiedener Nährstoffe innerhalb kurzer Zeit können der Magen und die Milz überlastet werden, es kommt zur Beeinträchtigung des Magen-Qi und zur Stagnation. Im weiteren Verlauf wird dann auch das Magen- und Milz-Yang in Mitleidenschaft gezogen und es kommt zu Oberbauchschmerzen.

Auch sehr ausgedehnte Mahlzeiten können eine Stagnation der Nährstoffe und damit möglicherweise die Bildung von Nässe-Hitze nach sich ziehen: Qi und Blut können nicht mehr frei fließen.

Aber auch sehr restriktive Gewohnheiten (z.B. während Diät) führen zunächst zur Hitze-Bildung; im weiteren Verlauf werden Qi und Yang im mittleren Erwärmer geschwächt, der Magen wird nicht mehr genügend mit Qi, Yin und Yang versorgt. Für unregelmäßige Mahlzeiten (statt drei Mahlzeiten am Tag) über einen längeren Zeitraum hinweg gilt:

- **Das Auslassen des Frühstücks** schwächt das Milz-Qi und verursacht einen Yin- und Qi-Mangel
(zu Deutsch: Gewichtszunahme durch Nässeansammlung aufgrund "Milz"-Schwäche; Qi-Mangel = Kraftlosigkeit)
- **Das Auslassen des Mittagessens** führt zur Bildung von Magen Hitze und damit wiederum zu einem Yin- und Qi-Mangel.
- **Das Auslassen des Abendessens** oder ein sehr spätes Abendessen konsumiert auf die Dauer Magen-Yin.
- **Das dauernde Essen kleiner Mengen** kann die physiologische Funktion von Magen und Darm in Mitleidenschaft ziehen und führt zu einer Ansammlung von Feuchtigkeit die wiederum einen Mangel-Zustand des Magen-Qi nach sich zieht.