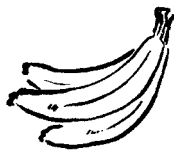


Der süße Geschmack

Maria Michalitsch

Der süße Geschmack gilt als Botschaftsgeschmack für die Funktionskreise von Milz¹ und Magen. Dieser Geschmack ist ganz essenziell in der chinesischen Medizin, denn nur mit diesem können Substanzen (Blut, *Yin* und *Jing*) und Energie (*Qi* und *Yang*²) aufgebaut werden. Da zum Beispiel depressive Verstimmungen und auch Depressionen im engeren Sinne aufgrund eines Mangels von Blut, *Yin*, *Jing*, *Qi* oder *Yang* – egal in welchem Funktionskreis – entstehen können, ist der süße Geschmack besonders in Hinsicht auf psychische Beschwerden relevant. Die Körperseele *po* erhält die Struktur des Körpers aufrecht. Hier besteht ein Zusammenhang zwischen dem Bedürfnis nach Süßem von Kleinkindern und deren Wachstumsprozess. Kinder wachsen ständig und brauchen eine Menge materielle Basis (= *Yin*) zur Bildung von Zellen und Geweben wie Muskeln, Knochen oder Zähnen. Süße Nahrungsmittel in Form von Getreide, Gemüse, Obst und Fleisch liefern die Basis für ihr Wachstum. Auch wird durch den süßen Geschmack das Lungen-*Qi* und dadurch die Körperseele *po* gestärkt, die wiederum die körperliche Struktur aufrecht erhält. So sollten Kinder je nach Konstitution mit genügend Getreide versorgt werden: Kinder mit hitziger Konstitution, die sehr quirlig und extrovertiert sind, die unruhig schlafen und sehr leicht schwitzen, also Kinder mit auffällig roten Lippen – diese sollten mehr neutrale und leicht kühlende Getreidesorten zu sich nehmen: Dinkel, Quinoa, Amaranth, Hirse, Vollwertreis, Gerste. Kinder mit kühler Konstitution, das sind die eher ruhigen, introvertierten mit leiser Stimme und blassen Lippen, sollten mehr neutrale bis warme Getreidesorten essen: Gerste, Hirse, Süßreis, Hafer, Grünkern; die kühlen Getreide wie Reis sollten „yangig“ zubereitet werden, also mit wärmenden Gewürzen (Zimt, Ingwer, Nelken, Fenchel, Koriandersamen, Rosmarin etc.).



Wirkungen und Indikationen von süßen Nahrungsmitteln bzw. des süßen Geschmacks

Die Bewegungsrichtung des süßen Geschmackes ist nach oben gerichtet, also hebend. In der chinesischen

Diätetik werden süße³ Nahrungsmittel mit warmer Qualität verwendet, wie Fenchelsamen und -knollen, Rindfleisch, Karotten und Ginseng, um das Blut zu nähren, das *Qi* zu stärken sowie das *Yang* zu heben. Sie werden bei niedrigem Blutdruck, Hernien und Organsenkungen sowie bei Müdigkeit, Erschöpfung und/oder Depressivität aufgrund eines *Qi*-Mangels eingesetzt. Daneben gibt es süße Nahrungsmittel mit erfrischender, kühler Qualität, die das *Yin* nähren und die Körperflüssigkeiten vermehren bzw. Trockenheit beseitigen. Dabei handelt es sich beispielsweise um süße Äpfel, Birnen, Avocados, Broccoli und Spinat. Allerdings können diese Blut und Körpersäfte nur in gekochtem Zustand vermehren. Sie werden unter anderem bei chronischer Gastritis, trockener Verstopfung sowie bei Säfte- und *Yin*-Mangel (z.B. bei Wechselbeschwerden) eingesetzt.



Aufgrund ihres befeuchtenden Effekts können süße Nahrungsmittel auch Hitze-Stagnationen lösen (z.B. eine Leber-*Qi*-Stagnation), die durch Stress und Zeitdruck ausgelöst worden sind, und sie wirken zudem beruhigend. Dies ist ein Aspekt – neben dem Blutzuckerabfall – warum es nach einem anstrengenden Tag oder bei Anspannung und Stress zu Heißhungeranfällen kommen kann. Der Mensch versucht sich auf diese Weise zu entspannen. Im Normalfall wird leider nicht zu süßen Nahrungsmitteln im oben beschriebenen Sinne (bestimmte Getreide, Gemüse, Obst etc.) gegriffen, sondern zu denaturierten bzw. raffinierten Nahrungsmitteln wie Süßigkeiten, Schokolade und Zucker in jeder Form. Letztere befeuchten den Organismus allerdings so sehr, dass die Stagnation verstärkt wird, weil die entstehende Nässe das *Qi* von Milz und Leber und somit auch den Verdauungsprozess blockiert und dadurch die Stagnation noch hartnäckiger wird. Der Heißhunger auf Süßes sollte mit süßlich schmeckendem Getreide wie Hirse, Süßreis und Hafer, mit süßen Gemüse- und Obstsorten sowie bestimmten Fleischarten gestillt werden.



Es gibt verschiedene Ursachen des Heißhungers auf Süßes, und da anhand dieser die Wirkungen des süßen Geschmackes auf die Psyche sehr anschaulich

beschrieben werden können, möchte ich im Folgenden näher darauf eingehen.

Anwendungen von süßen Nahrungsmitteln am Beispiel der Formen des Heißhungers auf Süßes

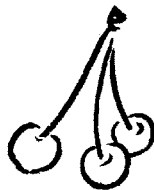
Ursachen und Formen des Heißhungers auf Süßes

Der Heißhunger auf Süßes kann mehrere Ursachen haben: einen Milz-*Qi*-Mangel, eine Leber-*Qi*-Stagnation, einen Lungen-*Qi*- bzw. Lungen-*Yin*-Mangel, Milz-*Qi*- und Leber-Blut-Mangel bei Vegetari-erInnen, sowie Nässe bzw. Schleim bei übermäßigem Konsum von Fleisch und tierischen Produkten.



Milz-*Qi*-Mangel

Oft ist der Heißhunger auf Süßes die Folge einer geschwächten Milz⁴, die durch den süßen Geschmack aufgebaut werden kann, doch meint der Körper süßes Getreide, Obst oder Gemüse, wenn er nach Süßem giert und nicht Konfekt oder Kuchen. Denn Letztere schädigen das Milz-*Qi*⁵ noch mehr und verschlimmern so die Ursache.



Eine Milz-*Qi*-Schwäche führt zu einer generellen *Qi*-Schwäche⁶ mit Symptomen wie chronische Müdigkeit und Erschöpfung, die mit Lust- und Antriebslosigkeit einhergehen können. Wenn die Milz bzw. das Milz-*Qi* zu schwach ist, wird in weiterer Folge auch nicht genügend Blut⁷ erzeugt, und es kommt zu großer Energielosigkeit, mangelnder Ausdauer, Hypotonie mit Schwindel, Kopfschmerz und anderen Symptomen. Neben den körperlichen Beschwerden führt Pitchford auch noch folgende Krankheitszeichen bei einer Milz-Disharmonie an: physische und mentale Stagnation, zwanghaftes, „stecken gebliebenes“ („stuck“) Verhalten, das die kreative Persönlichkeitsentwicklung verhindert, häufig ein schlampiges äußeres Erscheinungsbild, Unordentlichkeit und eine Ansammlung unnützer Besitztümer (Pitchford 1993: 301). Die beiden Letzteren sind auch Zeichen einer Dünndarmschwäche, und hier wird auch der Zusammenhang mit dem Herzen und dem Geist *shen* deutlich (Herz und Dünndarm werden beide



der Wandlungsphase Feuer zugeordnet). Das Ordnen – und vor allem das Entsorgen – nutzloser Dinge und Putzen des eigenen Lebensraumes stärken Milz und Dünndarm und in weiterer Folge das *shen* und wirken körperlicher (z.B. Obstipation) und emotionaler Stagnation entgegen.

Eine schwache Milz führt in weiterer Folge zur Akkumulation von Nässe und später zur Bildung von Schleim. Diese Stoffwechselabfallprodukte sind nicht nur Hauptursachen für depressive Zustände (von depressiven Verstimmungen bis hin zu Psychosen), sondern aus chinesischer Sicht auch primär mitverantwortlich für die Ätiologie der Erkrankungen des metabolischen Syndroms, also von Diabetes mellitus Typ II, Adipositas, Hyperlipidämie und Arteriosklerose.



Da die Milz in der chinesischen Medizin die Quelle von *Qi* und Blut für den gesamten Körper darstellt, möchte ich im Folgenden gesondert auf die Stärkung dieses Funktionskreises eingehen.

Nahrungsmittel zum Stärken der Milz bzw. zur Prävention einer Milz-*Qi*-Schwäche

Die meisten komplexen Kohlenhydrate (Reis, Hafer, Süßreis, Dinkel, Kürbisse, Karotten, Pastinaken, Rüben, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Süßkartoffeln) und bestimmte Fleisch- und Fischarten (Makrelen, Thunfisch, Heilbutt, Rindfleisch, Huhn, Lamm) stärken die Milz (Butter ist das einzige empfohlene Milchprodukt von Pitchford bei bereits bestehender Milz-*Qi*-Schwäche, da alle anderen Milchprodukte zu Nässe und in weiterer Folge zu Schleim führen würden. Ein gängiges Präventions- aber auch Heilmittel in China ist Congee⁸, eine lang gekochte Reissuppe (Cohen 2006, Flaws 1995, Pitchford 1993, Schneider 1999 etc.), die erstens die Resorption⁹ generell fördert und zweitens die Wirkungen besonderer medizinischer Eigenschaften von Gewürzen, Arzneipflanzen und Nahrungsmitteln verstärkt.



Congee wird normalerweise aus Reis zubereitet – in China wird meist der weiße, geschälte Reis verwendet – zu medizinischen Zwecken sollte aber meiner Meinung nach der ungeschälte Vollwertreis verwendet werden. Der Reis wird drei bis sechs Stunden auf kleinster Flamme mit viel Wasser (im Verhältnis 1:12) in einem hohen Topf geköchelt, und zum Schluss können weitere Nahrungsmittel oder Arzneien¹⁰ dazu gegeben werden. Durch den Einsatz unterschiedlicher Zutaten können Congees Gesundheit oder Heilprozes-

se positiv beeinflussen und bei jeder Erkrankung eingesetzt werden.

Ein Beispiel: Um das *Qi* und Blut generell oder besonders nach auszehrenden oder fieberhaften Erkrankungen zu stärken, eignet sich ein Reiscongee mit Huhn- oder Rindfleisch. Pitchford führt 33 Congees auf Reisbasis bei unterschiedlichen Beschwerden an. Flaws meint, dass medizinale Congees zu den gesündesten Mahlzeiten gehören und dass sie für alle von Bedeutung sein sollten, die an der Prävention oder Behandlung von Krankheiten interessiert sind (Flaws 1995:V). Congee ist eines der besten Milz- und auch Bauchspeicheldrüsen-Tonika, die es gibt.



Als Basis für ein Congee können anstatt Reis auch Hafer (bei großer *Qi*- oder *Yang*-Schwäche, besonders bei Immunschwäche), Süßreis (bei großer *Qi*-Schwäche mit gleichzeitig bestehendem Säftemangel, sollte aber zur besseren Resorption mit Vollwertreis gemischt werden), Dinkel (bei großer *Yin*-Schwäche, z.B. bei Pankreatitis oder auszehrenden Erkrankungen), Hirse oder Quinoa¹¹ (bei Osteoporose, da Quinoa mehr Kalzium enthält als Milch – und dieses auch aufgenommen werden kann! Pitchford 1993) und jedes andere Getreide je nach Krankheits- oder Beschwerdebild verwendet werden.

Neben Congees können auch Kraftsuppen als Präventions- und Heilmittel eingesetzt werden (Cohen 2006, Schneider 1999). Die postpartale Depression beispielsweise, die dann auftritt, wenn Blut und Jing der jungen Mutter derart erschöpft sind, dass das *Yang*, der Geist, durch den Mangel an Substanz nicht mehr fest verwurzelt ist, kann durch die Verabreichung einer lang gekochten Hühnersuppe, in der Blut- und *Yin* nährende Kräuter mitgekocht wurden, verhindert werden.

Leber-*Qi*-Stagnation

Oft tritt ein Heißhunger auf Süßes auch als Folge einer Leber-*Qi*-Stagnation auf, denn der süße Geschmack harmonisiert und entspannt die Leber. Doch wiederum würde der Körper süße Getreide, Früchte und Gemüse brauchen, aber in westlichen Industrieländern wird meist auf Süßigkeiten zurückgegriffen. Dies verschafft zwar kurzfristige Erleichterung, aber im Endeffekt wird die Ursache, also die *Qi*-Stagnation, verstärkt, da Süßigkeiten zu Nässe- und Schleimbildung in den Funktionskreisen Milz, Leber und Gallenblase führen und auf diese Weise das *Qi* blockieren, das somit nicht mehr ungehindert fließen kann.



Die Leber steht in der chinesischen Medizin unter anderem für Kreativität und jegliche Form von Ausdrucksvermögen, sowohl im beruflichen als auch im zwischenmenschlichen Bereich. Ist der Ausdruck blockiert, das heißt, kann sich der Mensch nicht in seiner Arbeit einbringen oder gibt es emotionale Blockaden, so kann das *Qi* nicht mehr frei zirkulieren und es kommt zur Stagnation. Je mehr Frustrationen im beruflichen oder privaten Bereich, desto schwerwiegender die *Qi*-Stagnation. Diese kann durch sportliche Betätigung oder durch süße Nahrungsmittel zumindest kurzfristig gelöst, und die dadurch frei werdende Energie zur Änderung der frustrierenden Lebensumstände genützt werden. Die Stärke der chinesischen Medizin liegt darin, dass sie bei emotionalen Blockaden (beispielsweise vor der Regel beim sogenannten prämenstruellen Syndrom), die oft auf einer körperlichen Ursache basieren – nämlich einer Blockierung der Leber durch Stoffwechselabfallprodukte aufgrund raffinierter und *Qi*-loser Nahrungsmittel – positiv eingreifen kann und sogar deprimierte Zustände durch einfache Kräutertees auflösen kann. Zum Beispiel können sowohl körperliche als auch psychische prämenstruelle Beschwerden (Michalitsch 2002b) durch Vermeidung der auslösenden Nahrungsmittel und durch Arzneipflanzen wie Schafgarbe, Frauenmantel, Safran und Blütentees wie Orangenblüten, Passionsblumen oder Ringelblumenblüten beseitigt werden.

Lungen-*Qi*-Mangel bzw. Lungen-*Yin*-Mangel

Ein weiterer Grund für den Heißhunger auf Süßes kann eine Lungen-*Qi*- und/oder Lungen-*Yin*-Schwäche sein. Lungen-*Qi*-Mangel tritt auch bei schwachem *po* auf, was häufig bei Kindern der Fall ist. Um die Körperseele-*po* und damit die Struktur des Körpers zu stärken, brauchen Kinder den süßen Geschmack. Zudem geht eine Lungen-*Qi*-Schwäche oft mit einer Immunschwäche im westlichen Sinn einher und ist oft Folge einer Milz-*Qi*-Schwäche. Durch Süßigkeiten wird die Milz noch weiter geschwächt, sie schickt als Folge davon zu wenig Nahrungs-*Qi* an die Lunge weiter und es kommt zu einer allgemeinen Unterproduktion an *Qi*. Im Fünf-Wandlungsphasen-Zyklus ist die Milz die Mutter der Lunge, die somit ihr Kind – die Lunge – zu wenig nährt. Die *Qi*-Schwäche in dem einen Funktionskreis bedingt eine *Qi*-Schwäche im anderen. Da Lungen-*Qi* nur mit süßen Nahrungsmitteln aufgebaut werden kann, sollten diese – anstelle von Süßigkeiten – eingesetzt werden, besonders Hafer, Kartoffeln, Karotten, süße Kürbisse, Süßkartoffeln, und – bei gleichzeitigem Säftemangel – Süßreis. Bei auszehrenden Erkrankungen (TB, Krebs,

Aids, chronische Bronchitis, chronische Trauer, Sarkoidosen etc.), wo anfangs häufig eine Lungen-*Qi*-Schwäche vorherrschte, kommt es in weiterer Folge zu einem Lungen-*Yin*-Mangel. Auch hier tritt oft ein Heißhunger auf Süßes auf, weil das Lungen-*Yin* nur mit süßen Nahrungsmitteln aufgebaut werden kann. Da aber die Lungen-*Qi*-Schwäche bestehen bleibt (ohne *Yin* kann kein *Qi* gebildet werden), kommen zu den oben genannten *Yin*-nährende Nahrungsmittel dazu: Dinkel, Quinoa, Sesam, Eier, Butter, Reissirup, Leinöl, Algen und Eibischwurzel, um nur einige zu nennen (Pitchford 1993: 310.f.).



Milz-*Qi*- und Leber-Blut-Mangel bei VegetarierInnen

Eine weitere Form von Heißhunger auf Süßes ist bei so genannten „Pudding-VegetarierInnen“ zu beobachten. Diese VegetarierInnen sind Menschen mit kalter Konstitution und durch den Verzicht auf Fleisch ohne adäquaten Ersatz¹² kommt es zu einer ausgeprägten Milz-*Qi*-Schwäche, die in weiterer Folge die Blutproduktion beeinträchtigt und zu einem Leber-Blut-Mangel führt. Sie kompensieren den *Qi*- und Blut-Mangel und die damit einhergehende Energielosigkeit mit süßen Nahrungsmitteln wie Sojapudding, Milchprodukten, Kuchen und Süßigkeiten, und verbunden mit Rohkost wird der befeuchtende und auskühlende Effekt so verstärkt, dass daraus eine *Qi*- und Nahrungsstagnation entsteht. Die Betroffenen leiden oft unter Müdigkeit und Energielosigkeit. Quinoa und Amaranth enthalten mehr Kalzium und Protein als Milch (Pitchford 1993: 255) und sollten als Ersatz für tierisches Eiweiß gegessen werden, denn dadurch verschwindet auch der Heißhunger auf Süßes. Auch Hirse, Gerste, Ofenkartoffeln und Hafer eignen sich als Mittel gegen den Heißhunger auf Schokolade und Süßigkeiten. Zudem sollten für die *Qi*-Produktion thermisch warme Nahrungsmittel zu sich genommen werden, wie beispielsweise Karotten, Süßreis und Hafer.



Heißhunger auf Süßes bei übermäßigem Konsum von Fleisch

Eine weitere Form des Heißhungers auf Süßes ist bei Fleischessern zu beobachten. Fleisch hat eine schwere, sinkende Qualität (besonders Schweinefleisch), die träge und müde macht. Dieser Effekt wird durch Nahrungsmittel mit hebender Bewegungsrichtung kompensiert. Meist wird dann entweder zu Alkohol oder zu einem süßen Dessert gegriffen. Indem der

Fleischkonsum, und speziell der Genuss von salzigen, fetthaltigen Fleischspeisen, eingeschränkt wird, wird auch das Bedürfnis nach einem Verdauungsschnaps oder der Heißhunger auf Süßes geringer.



Kontraindikationen des süßen Geschmacks

Süße Nahrungsmittel in Form von gekochtem Getreide, Obst und Gemüse können eigentlich nicht kontraindiziert sein, denn sie sind notwendig für die Produktion der Substanzen (Blut, *Yin*, *Jing*) und somit auch der Energien (*Qi* und *Yang*), die als Basis die Substanzen brauchen. Nur bezüglich der Thermik können diese Nahrungsmittel kontraindiziert sein (z. B. sollte Hafer oder Lammfleisch nicht bei Hitze-Konstitution gegeben werden, da die Hitze und die daraus folgenden Beschwerden dadurch verstärkt werden).



In Bezug auf tierisches Eiweiß – besonders Fleisch und Milchprodukte – gibt es allerdings Einschränkungen in der Anwendung: Fleisch gibt zwar am meisten *Qi*, aber bei seiner Verdauung kann mehr Schleim-Hitze entstehen als bei irgendeinem anderen Nahrungsmittel. Das heißt, dass Fleisch nicht im Übermaß genossen werden soll, und manche Konstitutionstypen sollten Fleisch gänzlich meiden.

Darüber hinaus haben bestimmte Fleischsorten besondere Kontraindikationen: Huhn sollte nicht empfohlen werden – in diesem Fall aber nicht wegen seines süßen Geschmacks, sondern wegen seines zusammenziehenden und bewahrenden Effekts – bei Nässeakkumulation, Schleim (sichtbar oder unsichtbar), Hauterkrankungen oder Übergewicht. Schweinefleisch¹³ sollte aufgrund seines sehr befeuchtenden Effekts nur bei Trockenheitszuständen mit trockener Obstipation gegessen werden (und da gibt es bessere Alternativen ohne unerwünschte Nebenwirkungen, wie Sesam, Leinsamen, Eibischwurzel oder Faulbaumrinde) und gemieden werden bei Nässeakkumulation und allen Erkrankungen, die mit Schleim einhergehen, (also westlich medizinisch gesehen bei allen Erkrankungen des metabolischen Syndroms). Lamm sollte gemieden werden bei Syndromen, die mit Hitze einhergehen, und bei Hypertonie.

Vom psychischen Standpunkt her sollten Huhn und Schwein bei jeglicher Stagnation vermieden werden, Lamm und Wurst sollten gemieden werden bei Überreiztheit, Launenhaftigkeit, Aggressionen und Wutanfällen, weil dies alles dadurch noch verstärkt wird.

Milchprodukte sollten bei jeglichen Nässe- und/oder Kältezuständen gemieden werden. Vom psychischen Aspekt her sollten sie besonders vermieden werden bei Depressivität aufgrund einer Nässe-Ansammlung, wie es oft bei Übergewichtigen der Fall ist, die mit Joghurt, Magerquark und sonstigen von Werbung und Industrie angepriesenen „Wundermitteln“ abnehmen wollen. Nicht nur, dass Betroffene mit einer Kältekonstitution, bzw. mit Neigung zu Nässe-Ansammlung damit nicht abnehmen werden. Zusätzlich kommt es noch zu einer Verstärkung von Frustration und depressiven Verstimmungen aufgrund der Verlangsamung des Stoffwechsels, die zu Nässeansammlung bis hin zur Stagnation und Schleimbildung führt. Durch die Nässebildung gerät der Verdauungsprozess ins Stocken, und aufgrund von Fäulnisprozessen entstehen Toxine (Schleim und Hitze), die das Herz bzw. den Geist *shen* nur noch mehr beeinträchtigen. Außerdem verletzt Joghurt durch seine Kälte und seinen zusammenziehenden Effekt das Lungen-*Qi*, das neben Nieren- und Milz-*Qi* die Grundlage unserer Immunität ausmacht. Das heißt, diese als „immunstärkend“ angepriesenen Produkte stärken keineswegs unsere Immunabwehr, sondern beeinträchtigen sogar die normale Funktion unseres Immunsystems bzw. führen bei bereits abwehrschwachen Menschen zu einer weiteren Immunschwächung.

Konzentrierte Süßungsmittel wie Zucker, Honig, Ahornsirup, Datteln, Feigen sind bei Völlegefühl, Blähungen, Trägheitsgefühl und Übelkeit – allesamt Symptome einer Nässe-Akkumulation im Mittleren Erwärmer – kontraindiziert. Milz-*Qi*-Mangel mit Retention von Feuchtigkeit bzw. Nässe¹⁴ ist ein weit verbreitetes Symptom der Menschen in modernen Industriegesellschaften und zeigt sich an der Zunge als Schwellung mit Zahneindrücken an den Zungenrändern (Kirschbaum 1998: 78, 87, 97). Fröhlich nach dem Aufstehen bevor der Kreislauf angeregt ist, kann dies am besten beobachtet werden. Bei lange bestehendem Milz-*Qi*-Mangel entstehen Risse an den Zungenrändern (Kirschbaum 1998: 88 ff., Maciocia 1994: 254), weil die Blut- und *Yin*-Produktion nicht mehr gewährleistet wird und es infolgedessen zu Austrocknung kommt.



Die Konsequenz von Süßungsmitteln und besonders Süßigkeiten ist immer Nässe, die in weiterer Folge das *Qi* blockiert und den Verdauungsprozess verlangsamt bzw. die Nahrung zum Stehen bringt. Es kommt zu *Qi*- und Nahrungsstagnation mit körperlichen Symptomen wie Blähungen, Völlegefühl (Flaws

1995:12), Hypoglykämie, breiigen Stühlen und/oder Verstopfung und psychischen Beschwerden wie Lustlosigkeit und chronischer Müdigkeit, Trägheitsgefühl, Energielosigkeit, Gedämpftheit¹⁵.

Zuletzt möchte ich noch kurz auf eine Untergruppe des süßen Geschmacks eingehen, den milden Geschmack¹⁶. Damit sind Pilze wie Champignons, Shiitake oder der Langlebigkeitspilz *Ling Zhi* (lat: *Ganoderma lucidum*, jap: Reishi) gemeint, vor allem aber die entwässernden Pilze der chinesischen Arzneimittelkunde wie beispielsweise *Fu ling* (*Poria cocos*) oder *Zhu ling* (lat: *Sclerotium Polypori Umbellati*), die eingesetzt werden, um Nässe aus der Milz auszuleiten und auf diese Weise das *Qi* zu stärken und die Verdauung und den gesamten Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen. Beispielsweise findet der entwässernde Effekt dieser Pilze auch bei Ödemen seine Anwendung.



(Auszug aus der Diplomarbeit „*Psyche und Soma in der Chinesischen Medizin. Wechselbeziehungen in Ätiologie und Pathogenese sowie Beeinflussung durch Nahrungsmittel und westliche Arzneipflanzen.*“ Wien, 2007)

Quellen

- Bensky, Dan; Gamble, Andrew; Kaptchuk, Ted (1993) *Chinese Herbal Medicine. Materia Medica*. Revised Edition. Seattle: Eastland Press
- Chen, Keji (Hg.) (2005) *Kaiserliche Arzneimittelrezepturen. Ausgewählte Verschreibungen für Kaiserwitwe Cixi und Kaiser Guangxu mit Kommentaren*, Kötzing: Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr
- Cohen, Misha (2006) http://docmisha.com/applying/recipe_box/congee.html
- Diolosa Claude (2007a) unveröffentlichte CD-Rom über die Psychologie in der TCM, aufgenommen am 14. und 15. 02. 2007 in einem Fortbildungskurs für TCM
- Diolosa Claude (2007b) Interview mit Diolosa, geführt von M. Michalitsch am 16. 02. 2007
- Diolosa, Claude (1995c) *Ausbildung in Energetischer Ernährungslehre*, Kursmitschrift von Michalitsch, Maria, Wien
- Diolosa, Claude (2000) *Westliche Kräuter und deren Wirkung aus der Sicht der chinesischen Medizin*, Kursmitschrift von Michalitsch, Maria, Dordogne, Frankreich
- Flaws, Bob (1995) *The Book of Jook. Chinese Medicinal Porridges – A Healthy Alternative to the Typical Western Breakfast*, Boulder: Blue Poppy Press
- Kirschbaum, Barbara (1998/2002) *Atlas und Lehrbuch der chinesischen Zungendiagnostik*, Band 1+2, Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH
- Maciocia, Giovanni (1994, englische Erstausgabe 1989), *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten*. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH
- Michalitsch, Maria (2002b) „Das prämenstruelle Syndrom als Leber-*Qi*-Stagnation“, Serie Teil 4: Ernährung und westliche Kräuter zur Behandlung des PMS, Ärzteseminar vom 12. Juni 2002

Pitchford, Paul (1993) *Healing with Whole Foods. Oriental Traditions and Modern Nutrition*, Berkeley: North Atlantic
Schneider, Karola (1999) *Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Wohltuende und stärkende Fünf-Elemente-Suppen für die westliche Küche*, Sulzberg, Joy

Über die Autorin:

Maria Michalitsch lebt und arbeitet in Wien.

Werdegang: Nach Studium der Medizin und Psychologie als medizinisch-psychologische Beraterin tätig an der aids-Hilfe Wien; Studium der Ethnologie, später Studium Irregulare „Ethnomedizin mit Schwerpunkt China“, das sowohl medizinische, ethnologische, sinologische wie auch wissenschaftstheoretische Lehrveranstaltungen umfasste.

Parallel dazu stets Aus- und Fortbildungen in Chinesischer Diätetik und Chinesischer Medizin.

Übersetzung des Medizinklassikers: „Kaiserliche Arzneimittelrezepturen – Ausgewählte Verschreibungen für Kaiserwitwe Cixi und Kaiser Guangxu“, Kötzing 2005 (s. Quellen)

Anmerkungen

¹ Alles, was für Milz und Magen im chinesischen Sinne zuträglich ist, stärkt auch die Bauchspeicheldrüse im westlichen Sinne. Manche AutorInnen nennen diesen Funktionskreis daher Milz/Pankreas bzw. spleen-pancreas (Pitchford 1993). [...]

² Das *Yang* kann durch den scharfen Geschmack angeregt werden, bzw. ein Mensch oder eine Speise kann durch scharfe Gewürze „yangisiert“ werden, allerdings kann nur verbrannt werden, was DA ist, d.h. ohne Substanzen (*Yin*), kann kein *Yang* angeregt werden. [...]

³ Viele Nahrungsmittel, die als süß kategorisiert werden, haben bloß einen süßlichen Geschmack. Der Einfachheit (und Korrektheit) halber bleibe ich beim Terminus „süß“, auch wenn beispielsweise Rindfleisch nicht offensichtlich süß schmeckt.

⁴ ...oder auch Folge einer geschwächten Bauchspeicheldrüse im westlichen Sinne (Pitchford 1993) oder eines geschwächten Dünndarms (Diolosa 2007a).

⁵ ... und auch die Bauchspeicheldrüse und den Dünndarm im westlichen Sinn.

⁶ Eine schwache Milz kann die aufgenommene Nahrung und Flüssigkeiten nicht transformieren, und es wird zu wenig Nahrungs-*Qi* gewonnen, welches die Grundlage für die *Qi*- und Blutbildung darstellt (Maciocia 1994: 95).

⁷ Vgl. Fußnote 7

⁸ „Congee“ ist der englische Ausdruck, *Xi Fan* ist der chinesische, der erstere hat sich im Westen durchgesetzt.

⁹ Das heißt, das Milz- und Magen-*Qi* im chinesischen Sinne wird gestärkt.

¹⁰ Damit sind vor allem Nahrungsmittel und Kräuter gemeint, die quasi an der Grenze zur Arzneimittelkunde stehen aber auch als Nahrungsmittel eingesetzt werden können. Beispiele hierfür sind Fructus Lycii (*Gou qi zi*) – Bocksdornfrüchte, Semen Coicis (*Yi yi ren*), Adzukibohnen, Bulbus Lillii (*Bai he*), Arillus Longan (*Long yan rou*), Rhizoma Zingiberis recens (*Sheng jiang*) – Ingwer und dergleichen. Siehe auch Cohen (2006).

¹¹ Quinoa sollte vor Gebrauch gut gewaschen werden, da sich außen für den Menschen unverträgliche Saponine befinden, die außerdem nicht wohlschmeckend sind.

¹² Sojaprodukte, besonders in Form von Sojamilch und süßem Sojapudding sind kein adäquater Ersatz für Fleisch, da Ersteres kühlend und ausleitend und Letzteres kühlend und verschleimend wirkt, beide aber nicht zur Blut- oder *Qi*-Produktion beitragen können.

¹³ Damit ist das Fleisch des Hausschweins, das wenig Bewegung hat und alles frisst, gemeint. Das Fleisch des Wildschweins wirkt auf den menschlichen Organismus ganz anders. Dieses stärkt das *Qi* aller fünf *Yin*-Organe (Milz, Lunge, Niere, Leber, Herz) und führt, in Maßen genossen, nicht zu Nässe.

¹⁴ Diese nicht verdauten Flüssigkeiten bzw. Stoffwechselabfallprodukte werden im Westen gerne als „Schlacken“ übersetzt.

¹⁵ Flaws, ebenso Maciocia, geben als Symptom bei einer geschwächten Milz mit Nässeakkumulation auch Appetitmangel an (Flaws 1995:12, Maciocia 1994: 254). Dies ist in der Praxis im Zuge dieses Syndroms allerdings selten zu beobachten. Im Gegenteil, die betroffenen Personen klagen über zu großen Appetit.

¹⁶ Solche Nahrungsmittel würden als „geschmacksneutral“ gelten, doch der Terminus „neutral“ ist der thermischen Qualität eines Nahrungsmittels oder einer Arznei vorbehalten. Bensky (1993) bezeichnet diesen Geschmack als „bland“, Diolosa (1995c) bezeichnet ihn als „fad“, ich habe mich für den Terminus „mild“ entschieden.