

Qi und Spaghetti Napoli



Stephan Moor

Therapeut für Shiatsu und
TCM-Ernährung an der HPS Klinik
für Naturheilkunde in Luzern und
Mitglied der Schulleitung der
Heilpraktikerschule Luzern

Ihre Sprache ist oft bildhaft, und sie stellt in ihr Zentrum das Qi, vage übersetzt als Lebensenergie: die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Doch unabhängig davon, wie vage ihre Begriffe erscheinen mögen, sind ihre Diagnosen und Therapien hochspezifisch und gerade bei chronischen Erkrankungen oft sehr hilfreich: So kann die TCM die Lebensqualität von Rheumakranken wesentlich verbessern, und zwar schon allein durch ihre individuell angepassten Ernährungsempfehlungen.

Gerade aus Sicht der TCM ist die Ernährung für die Gesundheit grundlegend, und so ist ihre Diätetik stark ausdifferenziert. Um die richtigen Nahrungsmittel zu empfehlen, untersucht ein TCM-Therapeut einen Rheumakranken zunächst in aller Ausführlichkeit (und das mit Methoden, die den Lesern dieses Magazins sicherlich etwas befremdlich vorkommen: Zungen- und Pulsdiagnose, zum Beispiel). Auch wenn ich mich als TCM-Therapeut im Normalfall weigere, allgemeine Aussagen zu treffen, so möchte ich das dennoch für einmal tun, um Ihnen ein Bild davon zu geben, wie TCM-Diätetik Ihren Rheuma-Patienten helfen kann. Also: Allgemein gesprochen empfiehlt die TCM bei Rheuma eher solche Nahrungsmittel, die wärmen und trocknen, als solche, die befeuchten und kühlen.

Denn, wie die TCM es bildhaft ausdrückt, Rheuma ist verursacht durch Feuchtigkeit in Kombination mit Kälte oder Hitze und Wind: Der chinesische Reisbauer steht den ganzen Tag im kalten Wasser. In unseren Gegenden arbeiten wir in Kühlhäusern, Schlachtereien, früher hatten wir den Waschtrog draussen, egal bei welchem Wetter, heute die Klimaanlage, auch egal bei welchem Wetter. Unser Klima ist generell nicht sonderlich hilfreich: Es ist

feucht und kalt, besonders im Herbst und im Winter. Das erklärt übrigens, warum Rheumakranke zu dieser Jahreszeit mehr als sonst leiden: Rheuma wird verstärkt durch Kälte und Nässe.

Die Therapie-Strategie besteht darin, diese Feuchtigkeit (und die Kälte oder die Hitze und den Wind) aus dem Körper herauszubringen. Denn diese Feuchtigkeit blockiert den Fluss des Qi, d. h. die Lebensenergie kann nicht mehr ungestört zirkulieren. Ziel jeder Behandlung ist es, das Qi wieder ohne Stagnation durch die Meridiane fließen zu lassen. Das ist die Definition von Gesundheit nach TCM.

Nahrung kann befeuchten

Hat sich beim Leser vielleicht bei den oben verwendeten Begriffen «Qi» oder «Meridiane» die Augenbraue gehoben, dürfte sie sich jetzt gleich wieder erheben. Denn Feuchtigkeit und Kälte haben nicht nur mit Wasser, Wind und Wetter zu tun, sondern gemäss TCM auch mit der Ernährung: Nahrungsmittel haben energetische Qualitäten, und es geht darum, Rheumakranken diejenigen Nahrungsmittel zu empfehlen, die über die richtigen energetischen Qualitäten verfügen, also wärmende und trocknende Nahrungsmittel; wie gesagt: Ich spreche jetzt allgemein, so, wie ich es sonst nie tun würde, denn es braucht immer eine Diagnose, jedes Rheuma ist eine vollkommen individuelle Zusammensetzung aus Feuchtigkeit, Kälte, Wärme, Wind und anderen Faktoren sowie der individuellen Konstitution.

Die energetischen Qualitäten der Nahrungsmittel sind eine nicht zu unterschätzende Chance für Ihre Patienten. Denn, pointiert formuliert, lässt sich Feuchtigkeit durch trocknende Lebensmittel eliminieren und Kälte durch wärmende Nahrungsmittel. Rheuma-Kranken wird es besser gehen, wenn sie

Nahrungsmittel bei Rheuma

Welche Nahrungsmittel sind das? Hier nur eine kleine Auswahl von Nahrungsmitteln, die bei chronischem – nicht jedoch akutem! – Rheuma wärmen (bzw. neutral sind) und trocknen: Artischocken, Fenchel, Kohlrabi, Frühlingszwiebel, Karotten, Lauch, Stangensellerie, Zwiebel, Oliven- und Sesamöl, Hirse, Hafer, Roggen, Gerste, Papaya, Pinienkerne, Truthahn, Huhn (in Sake gekocht), Lamm und fast alle der bekannten Gewürze.

TCM-Therapeuten sind über www.sbo-tcm.ch zu finden.

Der Autor schickt Ihnen gerne eine Nahrungsmittel-Liste: smoor@hpsl.ch.

die Nahrungsmittel mit den richtigen energetischen Qualitäten zu sich nehmen. Dass das Rheuma ganz verschwindet, das sich ja über Jahre aufgebaut hat, ist wohl eher unwahrscheinlich. Aber die Symptome können deutlich gelindert werden. Soweit die Sicht der Therapie.

Die Sicht der Prävention: Genau so, wie die einen Nahrungsmittel wärmen und trocknen, sind andere befeuchtend und kühlend, transportieren also diejenigen energetischen Qualitäten, die dem Rheuma förderlich sind.

Gerade unsere westliche Ernährung ist stark durch Feuchtigkeit und Kälte geprägt: Es werden grosse Mengen gekühlter Getränke, Milch, Yoghurt, Käse, Kartoffeln und Weizen verzehrt. Weizen ist ja mittlerweile fast in jedem Nahrungsmittel enthalten, und Teigwaren sind zum Lieblingsgericht von na-

hezu allen avanciert. Das sind alles Lebensmittel, die Feuchtigkeit produzieren und dazu noch kühlend wirken – also perfekt, um das Auftreten von Rheuma auch unabhängig von unserem rheumafreundlichen Klima epidemiologisch doch sehr wahrscheinlich zu machen. Wer also in einem Anfangsstadium von Rheuma ist, kann sich durch die richtige Ernährung viel Leid ersparen. Spaghetti Napoli sind nicht empfehlenswert: Weizen befeuchtet, Tomaten kühlen. Besser ist beispielsweise Lammfleisch mit Basmati-Vollkornreis und Rosenkohl. Die Liste wärmender bzw. neutraler und trocknender Nahrungsmittel ist übrigens ziemlich lang. Monotonie in der Küche wird da nicht aufkommen.

Vielleicht helfen solche generischen Empfehlungen Ihren Patienten, die unter chronischem – nicht jedoch akutem! – Rheuma leiden. Wie ich jedoch für den einen oder anderen Geschmack vielleicht ein wenig zu oft betont habe, mache ich es wie alle TCM-Therapeuten: Eine ausführliche TCM-Diagnose führt zu den Krankheitsursachen, diese zum Therapieprinzip und dieses zu den konkreten Ernährungsempfehlungen und -plänen. Eine individuelle TCM-Diagnose ist notwendig. Denn sie zeigt oft, dass das, was auf den ersten Blick völlig klar Das-und-das zu sein scheint, noch andere Komponenten aufweist bzw. etwas völlig Anderes ist. Aus einem Bi-Syndrom mit Kälte/Feuchtigkeit – wie Rheuma von der TCM genannt wird – können sich im Verlauf der Krankheit Hitze und Feuchtigkeit entwickeln. Ausserdem haben Patienten oft noch andere Symptomaten, die ebenfalls zu berücksichtigen sind: Schwächen der TCM-Funktionskreise Niere und Leber, Blutstasen, Qi-Stagnationen, angegriffenes Wei-Qi et cetera. Nur eine Diagnose schafft Klarheit in Bezug auf Ernährungsempfehlungen und allfällige ergänzende Therapien. **rh**

