



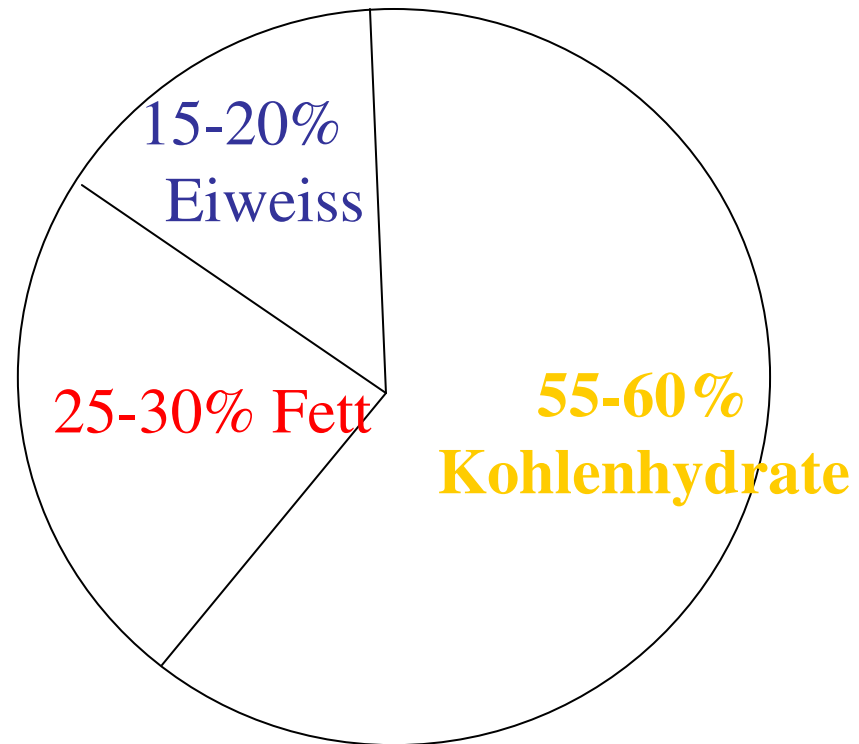
## **East meets West, auch am Teller - Ernährung nach den 5 Elementen**

Andrea Zauner-Dungl

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



# Westliche Ernährungslehre vor 40a primär geprägt von....



# Ideale Nährstoffverteilung

<b>Energiewert (kcal.):</b>	2000–2500	
<b>Eiweiss:</b>	10-15 %	60–80 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	55-60 %	300–375 g
<b>Saccharose (Zucker):</b>		30 g
<b>Fett:</b>	25–30 %	60–80 g
<b>Salz (NaCl):</b>		ca. 6 g
<b>Kalzium:</b>		800–1200 mg
<b>Ballaststoffe:</b>		30-40 g

# “SOLL”

- **EW 10-12 kcal%; 0,8g/kg KG**  
(dzt.zuviel)  
50% tierisch, 50% pflanzlich
- **F 25-35 kcal% 1,0g/kg KG**  
(dzt. zuviel) 1/3 Streich - 1/3 Kochfett - 1/3 verstecktes F  
1/3 ges.FS - 1/3 einf.unges. FS - 1/3 mehrf.unges.FS  
tier, Kokos, Ölsre,Olivenöl, Sonnenblumen, Maiskeim
- **KH 50-60 kcal%**  
(komp.KH zu wenig)  
250-300g/Tag durch Getreide, Reis, Kartoffeln,  
Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Teigwaren

# Energiebedarf

= Grundumsatz + Leistungsumsatz

Normalgewicht :

**Formel nach Brocca = KG cm -100 +/-10%**

z. B.: 166 cm - 100 = 66 kg      60-73kg

**BMI:** Ist-Körpergewicht = zw. 20-25  
KG m<sup>2</sup>

**Enerquotient:**

leichte Arbeit              32 kcal /kg Kg

mittelschwere Arbeit 37 kcal /kg Kg

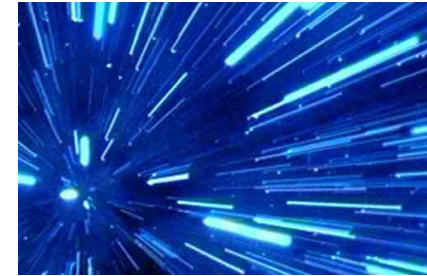
Schwerstarbeit              45 kcal /kg Kg

*z.B. 66 x 32 kcal = 2112 kcal*



# Energiebedarf

= Grundumsatz + Arbeitsumsatz



## Grundumsatz = 1kcal/kg KG/Tag

	männl.	weibl.
15a	1890	1490
25a	1750	1430
45a	1620	1330
65a	1480	1240
75a	1380	1190

## Arbeitsumsatz - kcal/h

leichte Arbeit	<75	<60
mittelschwere Arbeit	75-150	60-120
schwere Arbeit	150-200	>120
schwerste Arbeit	>200	

## Fact ist

- Viele Qi-lose Nahrungsmittel
- Zu viele abkühlende Nahrungsmittel
- Fast food und Fertigprodukte
- austrocknende Getränke
- Zu viel, zu kalt, zu fett,...



### ➤ Essgewohnheiten

- Unregelmäßiges Essen
- Falsche Mahlzeitenaufteilung
- Zuviel v.a. Abends
- Ablenkung während des Essens
- Schlingen, schlecht kauen

# ISTzustand

**Energieaufnahme  
ab dem 18.Lj zu hoch (25-30%)  
15.-18.Lj  
Männer ausgegl.,  
Frauen kalor. unversorgt**



- **zu viele tier. Produkte - 2x EW, F, Chol, Purin**
- **20g Alkohol/Kopf/Tag (Kinder sind mitgerechnet!)**
- **zu viel gesättigte Fettsäuren (Ziel ges:unges = 1:1)**
- **90g Zucker/Kopf/Tag (Cola,... statt Polysacch.)**
- **NaCl 12g/Kopf/Tag (Wurst,Käse,...)- Ziel 5-6g**
- **Mangel - Balastst., Ca, Fe, Vit-H<sup>2</sup>O(B!), J**

# 100 kcal

➤ Mineral			
➤ Apfelsaft	210g		
➤ Bier	200g		
➤ Sekt	110g		
➤ Wein	126g		
➤ Schnaps	25g		
➤ Whisky	42g		
• Butter	13g		
• Öl	10g		
• Speck	16g		
• Schwein-Schulter	33g		
• Camembert 60%	26g		
• Joghurt 3,6%	163g		
• Joghurt 1%	217g		
➤ Kräutertee			
➤ Kaffee			
➤ Melange		2 Tas	
➤ Joghurt 3,6%		163g	
➤ Milch		156g	
➤ Kakao		104g	
• Zucker		25g	
• Honig		30g	
• Marmelade		35g	
• Eis		50g	
• Rosinen		40g	
• Torte		1/4	
• Germknödel	1/4		

# 100 kcal

➤ Apfel	200g	➤ Brot	110g
➤ Orange	230g	➤ Semmel	90g
➤ Erdbeeren	330g	➤ Pommes	37g
➤ Banane	123g	➤ Chips	17g
➤ Melone	400g	➤ Walnüsse	14g
➤ Gurke	770g	➤ Mandeln	15g
➤ Karotte	243g	➤ Rosinen	40g
➤ Paprika	416g	➤ Schokolade	19g
➤ Paradeiser	420g	➤ Zuckerl	3 Stk
➤ Erdäpfel	112g	➤ Mannerschnitten	2 Stk

# Ballaststoffe Soll: 30 - 40g / Tag

## Getreideprodukte

- Weizen 9
- Gerste 7
- Hirse 7
- Buchweizen 3
- Vollkornbrot 6-8
- Vollkornteigw. 6-8
- Weizenkleie 40-50
- Haferflocken 8



## Obst und Gemüse

- Apfel 1,9 - 2,3
- Himbeere **3,8 - 8,5**
- Orange 1,9 - 2,0
- Banane **3,2**
- Poree 1,5 - 4,0
- Karotte 2,2
- Zwiebel 1,3 - 1,8
- Salat 1,3 - 1,5
- Gurke 0,4 - 1,0
- Erdäpfel 1,1 - 2,2
- Erbsen **16,8**
- Linsen **11,1**

# Kalorienzählen,..... – noch modern?



# Regeln f. Ernährungsverhalten

- **vielseitig - aber nicht zu viel**
- **weniger Fett**
- **würzig aber nicht salzig**
- **wenig Süßes**
- **mehr Vollkornprodukte**
- **reichl. Gemüse, Obst, Kartoffel**
- **weniger tier. EW**
- **trinken mit Verstand**
- **öfter kleine Mahlzeiten**
- **schmackhaft und schonend zubereiten**

# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung

**1.) statt weißer Auszugsmehle frisch gemahlene Vollkornmehle!**

- Getreidesalate
- Aufläufe
- Nudelgerichte
- volles Korn in Form von Müslis oder einem Getreidebrei (gekocht)



# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung

## 2.) die Fettzufuhr in Grenzen halten!

- pflanzliche Fette – kalt gepresst – bevorzugen  
Olivenöl, Sesamöl, Distelöl,  
Sonnenblumenkernöl, Kürbiskernöl,
- Fischöle – reich an Omega 3 Fettsäuren
- tierische Fette vermeiden  
Schmalz, Schweinsbraten,...



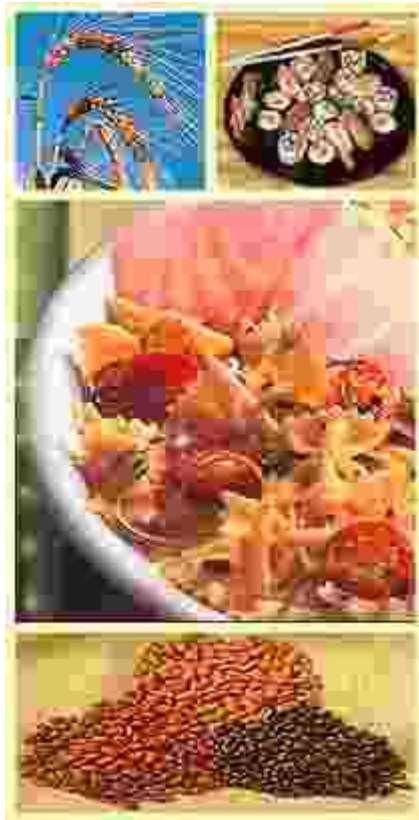
# Tierische und pflanzliche Fette

~  
**1g Fett liefert 9,3 kcal**

- 1/3 Kochfett  
pflanzl. Öle:  
Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, ... für Salate  
kaltgepreßte Öle
- 1/3 Streichfett  
Butter
- 1/3 versteckte Fette  
Fleischprodukte, Wurst, Eier, Käse,  
Milchprodukte, Fertigprodukte, Nüsse, Chips,  
Süßigkeiten, Mehlspeisen,...

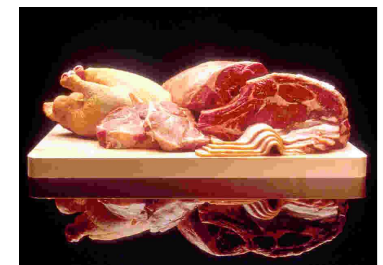


# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung



## 3.) Es muss nicht immer Fleisch sein zum Abdecken des Eiweißbedarf!

- pflanzliches Eiweiß (Kartoffel, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse..), Ei, Milchprodukte (in Maßen)
- etwa ein handtellergroßes Stück pro Tag
- besser Qualität aus gesunder Tierhaltung als Quantität



# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung

## 4. Zucker ist ein Gewürz und kein Grundnahrungsmittel

- Vollzucker
- Honig
- Ahornsirup
- Süßkraft von frischen und getrockneten Früchten



# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung

## 5.) Salz sehr sparsam verwenden mehr frische Kräuter und Gewürze!

- Petersilie
- Basilikum
- Rosmarin
- Estragon
- Oregano



- Liebstöckl
- Dille
- Sellerie
- Schnittlauch
- Thymian,.....

# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung

## 6.) immer etwas Rohkost – Ballaststoffe

- früheres Sättigungsgefühl
- „Besen des Darmes“
- hitzeempfindlichen Vitamine und Enzyme
- „fünfmal“ am Tag



# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung



## 7.) Frühstück

- Ist die Basis des Tagesenergiebedarf
- ein Vollkornmüsli oder Getreidebrei als Energiestoß für den Tag ist empfehlenswert
- VORSICHT mit der Marmeladesemmel

# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung

## 8.) trinken sie reichlich!

Reichlich trinken! Tee, Wasser, Fruchtsaft  
Genussmittel - Kaffee, schwarzer Tee und  
Alkohol

**kleine** Mengen pos.  
für jede Tasse Kaffee  
2-3 Tassen Wasser!!



# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung

## 9.) Alle chemischen Geschmacks-, Duft-, Farb- und Konservierungsmittel meiden!

- Glutamat
- Kandisin,...



# Grundregeln einer gesunden vollwertigen Ernährung

**10.) es zählt nicht nur das "Was", sondern auch das "Wie" - nehmen sie sich zum Essen Zeit**

Gestalten sie jedes Essen  
Essen sie nicht nur nebenbei  
Kauen sie am Besten wenigstens 20x



## Citrat|zyklus

- **Tricarbon-, Zitronensäure-, KREBS\* Zyklus; engl.: citric acid cycle; tricarboxylic acid cycle**

## Citratzyklus

- bei allen sauerstoffverbrauchenden Lebewesen mit der Atmungskette (s.a. Cytochrom) verbundener Zyklus im Zentrum des Stoffwechsels für den unter Wasser- u. CO<sub>2</sub>-Bildung erfolgenden, energieliefernden, oxidativen Abbau zugeführter Kohlehydrate, Fette u. Eiweiße (Schema), der direkt oder indirekt mit Ab-, Um-, Aufbauwegen aller Stoffgruppen zusammenhängt (wie u.a. aus den Schemata Glucose, Fettsäuren, Fette ersichtlich). Die Enzymsysteme des C. befinden sich in subzellulären Strukturen (v.a. Mitochondrien); Eingangsreaktion ist die Bildung von Zitronensäure über Acetyl-CoA-Oxalacetat-Umsetzung; die Gesamtreaktionsfolgen sind wie folgt formulierbar:  
$$\text{Acetyl-CoA} + 3 \text{ NAD}^+ + \text{FAD} + \text{GDP} + \#(\text{p}) + 2 \text{ H}_2\text{O} \rightarrow 2 \text{ CO}_2 + \text{CoA} + 3 (\text{NADH} + \text{H}^+) + \text{FADH}_2 + \text{GTP} (\#(\text{p}) = \text{Phosphat}).$$

## Sekundäre Pflanzenstoffe

- wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe
- für Pflanzen: Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Wachstumsregulatoren, Farb-, Duft- und Aromastoffe
- bislang nur 10.000 genauer erforscht

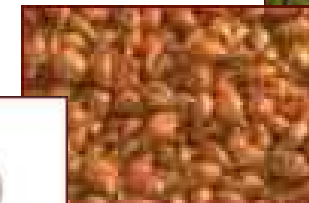


## Nutritives Anti-Aging

- Weniger Fett
- Antioxidantien: Vitamin C, Omega 3-Fettsäuren, Selen, Zink, Vitamin E, Vitamin A,
- sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Polyphenole, Lycopon)
- Phytotherapie: Östrogene binden an Rezeptoren → Soja, Hülsenfrüchten
- mehr Seefisch
- statt tierisches EW → pflanzliches EW!
- Abendessen streichen (Diner Cancelling Konzept) - Überlasse das Abendessen deinen Feinden

## Sekundäre Pflanzenstoffe

- Carotinoide
- Glucosinolate
- Phytoöstrogene
- Phytosterine
- Polyphenole, Flavonoide
- Saponine
- Sulfide
- Terpene



# Potential ausgewogener Nahrung

- reich an natürlichen Vitaminen, Antioxidantien und Bioflavonoiden
- optimieren die Abwehr- und Repairmechanismen des Körpers
- Obst, Gemüse, Nüsse, Fische sollten sie regelmäßig in ihren Speiseplan einplanen
- Vermeiden sie unnötige Belastungen mit Giftstoffen in Nahrung und Umwelt – bevorzugen sie natürliche unbehandelte Produkte
- Reduktion der Kalorienaufnahme um 20-40% verzögert die Alterungsmechanismen des Körpers  
➔ Fastentage

# Potential ausgewogener Nahrung

täglich gelbe Gemüse und Obstsorten – sign.  
vermindertes Risiko für Lungen u. Magenkrebs

Paradeiser, Karotten und Sanddorn - Carotinoide

- schützen uns vor der Entstehung von Krebszellen
- unterstützen unsere Haut im Binden von Feuchtigkeit
- hemmen die Bildung des schlechten LDL-Cholesterins.

Grünes Gemüse (Spinat oder Erbsen)

- Eisen und Folsäure - Neubildung von Zellen

Hirse - Kieselsäure zur Stärkung von Knochen und Bindegewebe

Kohlgemüse und Sauerkraut

Cholin als Schlüsselsubstanz für unseren Botenstoff  
Acetylcholin um das Gedächtnis wieder zu stütze

# positive Wirkungen sekundärer Pflanzenstoffe

- Senkung des Krebsrisikos
- Schutz vor Infektionen
- Schutz vor freien Radikalen und oxidativen Schäden → „Rostschutzmittel“
- Stärkung des Immunsystems

## 5x am Tag Obst und Gemüse

- Konzept des nationalen Krebsinstituts USA
- 23% Senkung des Krebsrisikos weltweit möglich
- lange Lagerungszeiten → Abbau vieler sekundärer Pflanzenstoffe
- Freilandpflanzen bevorzugen
- Roh und gekocht, Kochwasser weiterverwenden
- Obst und Gemüse möglichst „bunt“ essen

# Kräuter und Gewürze als Anti- Aging Medizin

- Rosmarin und Knoblauch: krebshemmend
- Ein Esslöffel Oregano antioxidativ wie ein mittelgroßer Apfel
- Dill, Pfefferminze oder Basilikum enthalten große Menge an Antioxidantien



## Anti- Aging- Ernährungstipps

- Dinner- Cancelling: mindestens 3x/Woche nach 17.00 nichts mehr essen
- der richtige Drink nach dem Abendessen
- 5x/Tag: Obst und Gemüse
- maximal 1x/Woche rotes Fleisch



## Dinner- Cancelling

- Dinnercanceling  
Sperren Sie die Küche um 17 Uhr einfach zu  
Heißes Wasser, Tee oder eine klare Suppe
- Spätes Abendessen: Einfluss auf  
Hormonausschüttung
- Prominente Protagonisten
- Wie funktioniert `s ?

# Mikronährstoffe

- Vitamine (z. B. A, C, E, B-Komplex)
- Mineralstoffe (z.B. Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium)
- Spurenelemente (z.B. Selen, Zink, Kupfer, Mangan, Eisen, Chrom)
- Bestimmte Proteine und Aminosäuren (z. B. Methionin, Cystein, Glutamat)
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (z. B. Flavonoide, Indole, Saponin, Lycopin)
  - fangen Freie Radikale
  - verhindern die Abgabe/Entstehung von krebserregenden Stoffen
  - blockieren die Einwirkungen von Karzinogenen an den Zielorganen
- Coenzyme (z. B. Coenzym Q 10)
- Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren)
- Vielzahl weiterer Substanzen (z. B. Cholin, Ginkgo Biloba, Ginseng, Lecithin, Propolis, Algen).

# Anti-Stress-Ernährung

- **Übermäßiger Kaffeekonsum → steigert innere Unruhe und Nervosität**  
→ Viel erfrischender sind Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte und Mineralwasser. Trinken Sie täglich 2-3 Liter!
- **Gehirn braucht Kohlenhydrate**  
**komplexe (langsam aufnehmbare) Kohlenhydrate**
  - **Gemüse**
  - **Obst, Salate**
  - **Vollgetreide, Hülsenfrüchte.**

**Vorsicht: Süßigkeiten lassen uns stressanfälliger werden!**

# Anti-Stress-Ernährung

- **B-Vitamine – Mangelware!**  
vor allem **B1, B2 und B6** - stärken Nerven und Gedächtnis → stresslindernd und vermindern Leistungstiefs  
- in Hülsenfrüchten, Vollgetreide, Keimlingen und Nüssen  
- Vitamin **B12** - nur über Fleisch und Milchprodukte
  
- **Mineralstoffe - Kalium, Magnesium und Calcium**
  - entscheidend an der Reizleitung beteiligt
  - Gemüse, Obst, Vollgetreide, Ölsaaten, Nüssen
  - fettarmen Milchprodukten
  
- **ballaststoffreiche Lebensmittel**  
gute Darmperistaltik → kurze Verweildauer des Stuhls im Darm → positiv auf das Wohlbefinden / stressreduzierend

# Empfehlungen für eine Anti-Stress-Ernährung

- Regelmäßiges Essen
- Lieber kleinere Mahlzeiten, dafür öfter
- Essen Sie in Ruhe und im Sitzen
- Essen Sie nicht beim Arbeiten oder Fernsehen
- Sprechen Sie beim Essen über positive Ereignisse

# ***Nicht* energieliefernde Nährstoffe**

## ➤ Vitamine

- fettlöslich (A,D,E,K): können gespeichert werden
- wasserlöslich: können nicht gespeichert werden

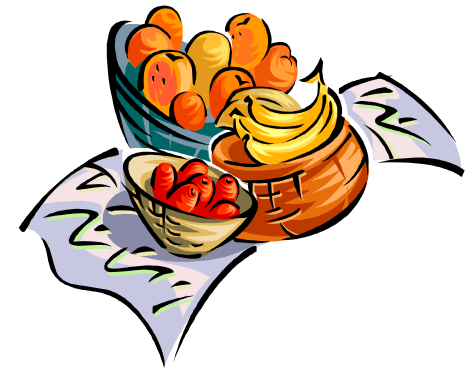
## ➤ Mineralstoffe

## ➤ Wasser

▫ ausreichende Flüssigkeitszufuhr 2-3l/Tag

empfehlenswerte Getränke: Wasser, Mineralwasser, Tee,  
100%ige Obst- und Gemüsesäfte 1:3 gespritzt, Kaffee max. 2 Tassen  
pro Tag

## ➤ Ballaststoffe



# fettlösliche Vitamine

A Leber, Lebertran

$\beta$ -Carotin Karotten, Grünkohl, Spinat, Paradeiser, Obst

D

E Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl

K

# wasserlösliche Vitamine

**B1** Fleisch, Fisch, Getreide, -produkte,  
**Kartoffel**

**B2** Milch, -prod., Fleisch, Fisch, Eier, Vollkorn

**B6** Fleisch, Gemüse, Kartoffel, Banane,  
Weizenkeime, Sojabohnen

**B12** Fleisch, Fisch, Milchprod., Eier,  
Sauerkraut, Wurzelgemüse

**C** Obst, Gemüse, Kartoffel

**Niacin** Innereien, Fleisch, Fisch, Milch, Eier

**Folsäure** Gemüse, Vollkorn, Kartoffel, Milchprod.,  
Getreideprod., Hülsenfrüchte

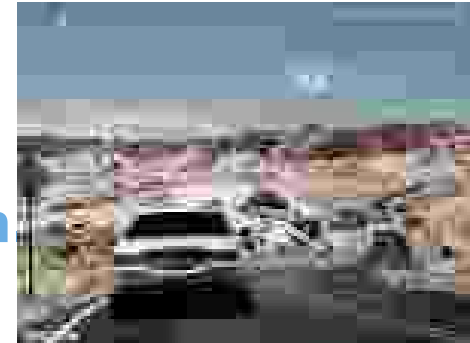
**Panθοthensre.** Leber, Fleisch, Fisch, Milchprod.,  
Getreideprod., Hülsenfrüchte

**Biotin** Innereien, Dotter, Nüsse, Haferflocken,  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology, Champignons, Linsen



# Achtung!!!!!!!

- **Bei langem Sitzen im Büro, im Auto sollte man mit einer ausgewogenen Ernährung Magen und Darm entlasten**



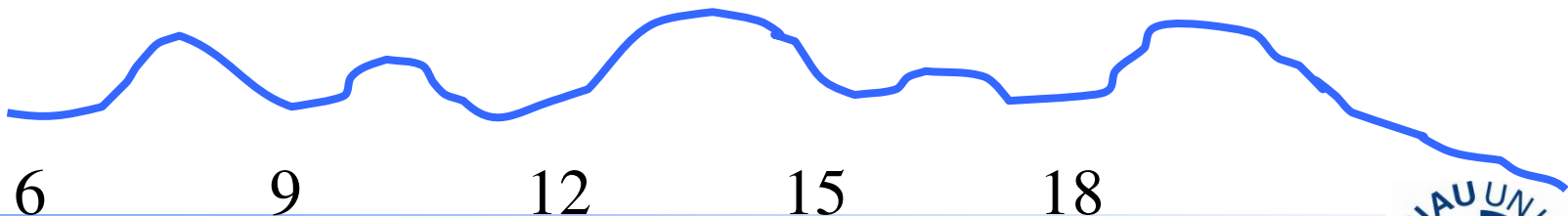
- **Mit ausgewogenen und wenig belastenden Mahlzeiten können Sie Ihre Konzentration und Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.**
- **Im Sport ist richtige Ernährung die Basis für Ausdauer und vermindertes Verletzungsrisiko**



# Viele kleine Mahlzeiten

möglichst abwechslungsreich !

- **Frühstück: 25%**
  - **Jause: 10%**
  - **Mittagessen: 30%**
  - **Jause: 10%**
  - **Abendessen: 25%**
- der Gesamtenergie





## Was sagt die chinesischem Medizin dazu?

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



# Grundlage der TCM



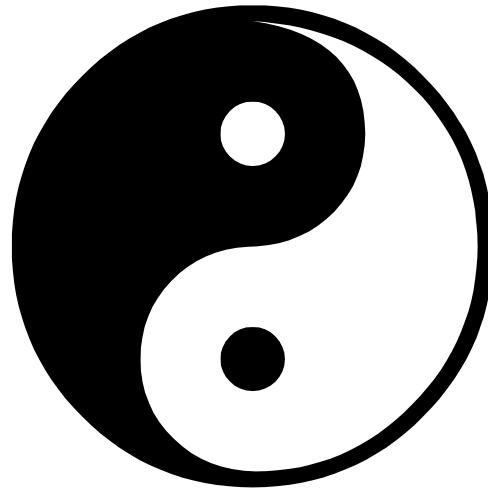
**das harmonische Gleichgewicht**

**Gesundheit = Gleichgewicht der Körperfunktionen,  
sowie der Beziehung zur Umwelt.**

**goldenen Mittelweg zwischen Anspannung und  
Entspannung zu finden ist das oberste Gebot für ein  
gesundes Leben**

TCM – 1. schriftliche Unterlagen vor ca. 3000 Jahren

# Yin



# Yang

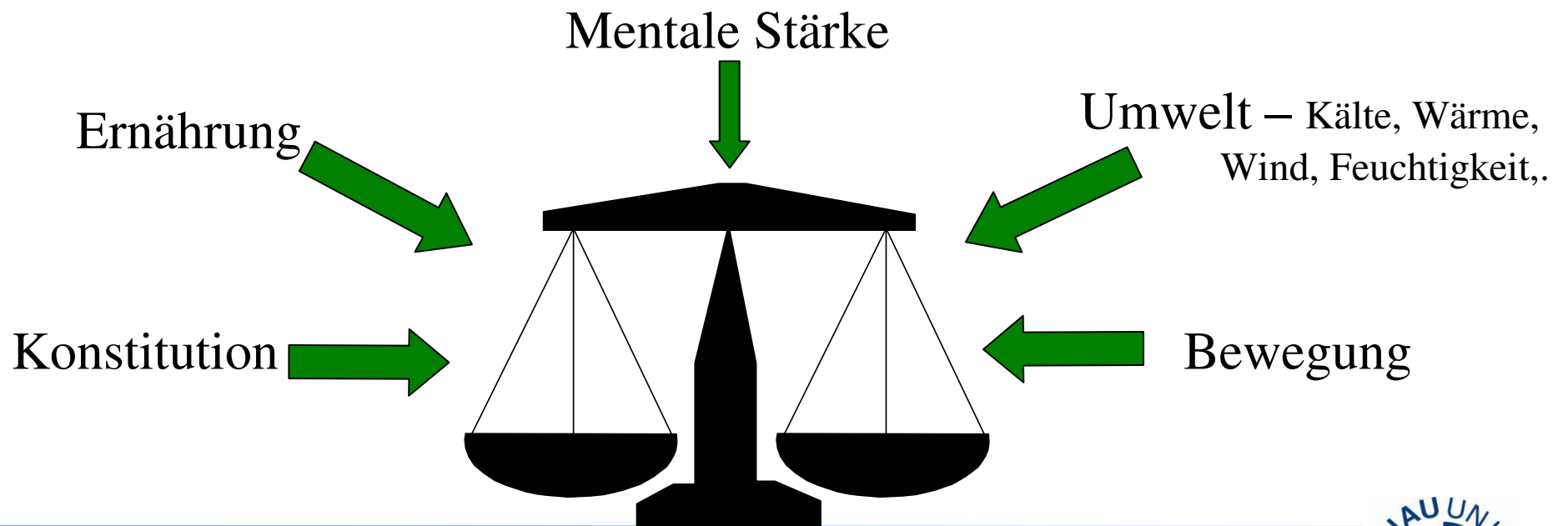
- **Yin**
- die dunkle Seite des Berges
- Kälte, Ruhe, Passivität,
- Dunkelheit
- innen, verborgene Fähigkeiten
- Vorderseite des Körpers

- **Yang**
- die helle Seite des Berges
- Wärme, Aktivität,
- Helligkeit,
- außen, Ausdruck
  
- Rückseite des Körpers



## in jedem Yin auch Yang in jedem Yang auch Yin

- Yangzustände in Yin dominierten Person
  - Yinzustände in Yang dominierten Person
- Gesundheit ist das Gleichgewicht beider!!!



➤ **Yin - Typ**

**solte demnach seinen Yang Anteil stärken indem er mehr Yang-Nahrungsmittel isst**

➤ **Yang - Typ**

**hingegen sollte demnach mit mehr Yin - Speisen seinen Yin - Anteil erhöhen**



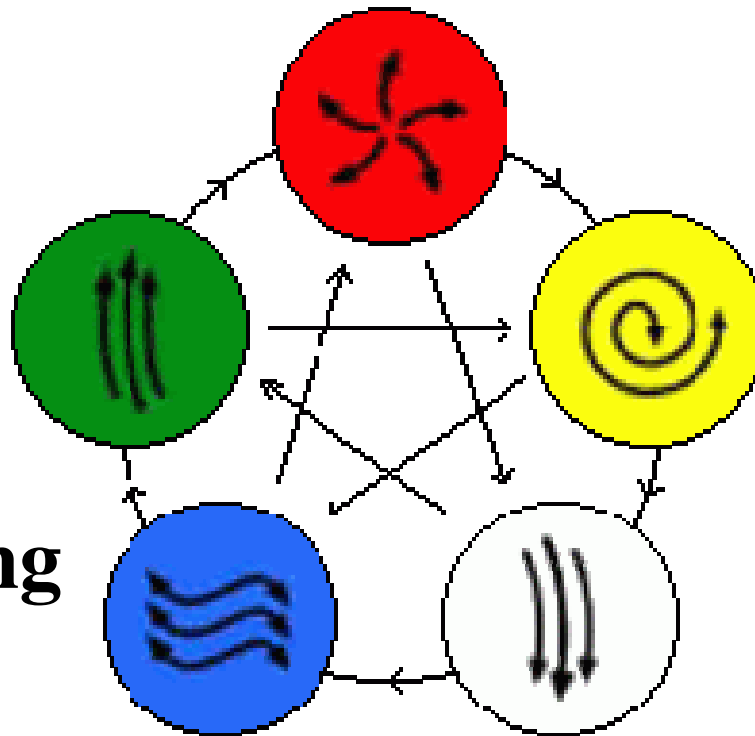
# Bewegung



# Ernährung



# Entspannung



Akupunktur  
Kräuter  
Tuina  
Qi Gong.....

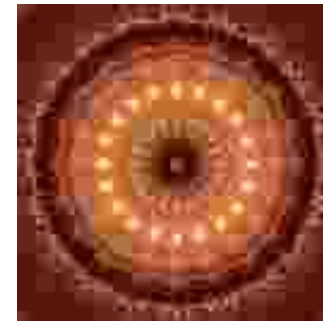
# Holz

- Frühling - sprießenden, nach oben strebend,
- im Wachstum befindlich
- aufbrausende Holz-Typ - etwas über die Leber gelaufen
- Organe Leber und Galle
- saure Geschmack gut - man denke nur an „sauer macht lustig“



# Feuer

- Begeisterung, Freude, Wissensdurst, Sommer
- fröhliche Powermensch - immer gut gelaunt, bis zur Erschöpfung arbeitend
- Herz und Dünndarm
- bitterer Geschmack - Löwenzahn, Rucola, Chicoree → leiten Feuchtigkeit aus
- Vorsicht vor Kaffee, Schwarztee,.. - im Übermaß genossen → Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen



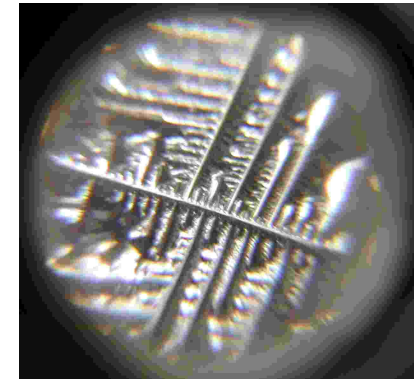
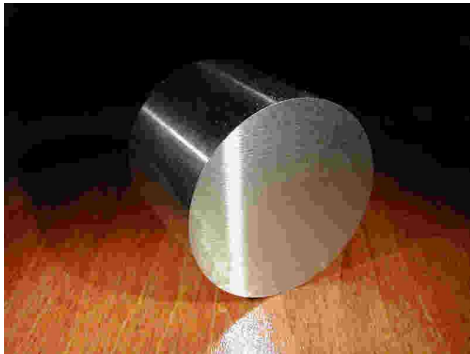
# Erde



- die Mitte von allem Lebendigen, das Nährende, Unterstützende
- „Mutterinstinkt“ - Heim bildet großen Stellenwert.
- Milz und Magen
- süßer Geschmack – Getreide, Nüsse, Samen, Putenfleisch, Gemüse (sollte den größten Anteil ausmachen) - weißer Zucker - raubt dem Körper wertvolle Vitamine & Mineralien  
➔ durch Schwächung der Mitte ➔ Heißhunger

# Metall

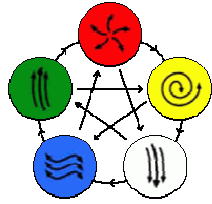
- Herbstes - Rückzug, Planen & Strukturieren
- extremer Gerechtigkeitssinn, Gefühl der Trauer.
- Lunge und Dickdarm
- scharfe Gewürze helfen eingedrungene Kälte zu vertreiben und Energie zu Bewegen
- mit niedrigem Blutdruck - Rosmarin als Tee



# Wasser

- Winter - Wille, Ausdauer, Selbstbewußtsein
- Niere und Blase
- salzige Geschmack - weicht Energieblockaden auf.
  - Meeres - Fisch, Algen - in der chinesischen Ernährung hochwertiger Lieferant an Mineralien (vor allem Calcium).





	<b>Holz</b>	<b>Feuer</b>	<b>Erde</b>	<b>Metall</b>	<b>Wasser</b>
<b>Yin-Organ</b>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
<b>Yang-Organ</b>	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
<b>Sinnesorgan</b>	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
<b>Gewebe</b>	Sehnen	Blutgefäße	Muskeln	Haut	Knochen
<b>Geschmack</b>	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
<b>Farbe</b>	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
<b>Geruch</b>	Beißend	Verbrannt	Aromatisch	Ranzig	Faulig
<b>Emotion</b>	Zorn	Freude	Traurigkeit	Grübeln	Angst
<b>Laute</b>	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
<b>Bewegung</b>	Nach oben außen	Nach oben	Harmonisieren	Nach unten-innen	Nach innen
<b>Jahreszeit</b>	Frühling	Sommer	Übergänge	Herbst	Winter
<b>Klimafaktor</b>	Wind	Hitze	Nässe	Trockenheit	Kälte
<b>Himmelsrichtung</b>	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
<b>Entwicklung</b>	Geburt	Wachstum	Umwandlung	Ernte	Speicherun



# Chinesische Ernährungslehre

**Nicht das Essen macht den  
Meister, sondern der Meister  
macht sich sein Essen.**

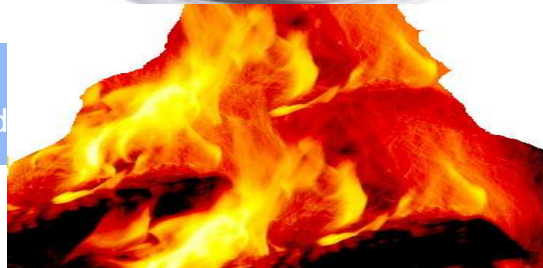


Feuchtigkeit - **Schleim**

## NahrungsQi

- Bewegung – Aktivität außen & innen
- Stress
- Abwehr

- Regeneration des UrsprungsQi „Brennholz“



# Tabus der chin. Ernährungslehre & der Küchenalltag

- **Mikrowelle**
- **Tiefkühlkost**
- **Fertiggerichte**

- **Inhaltsstoffe / tech. Angaben**  
**Weizenmehl, zerkleinerte**  
**Schältomaten (25%), Wasser,**  
**Käse (23%) (Edamer,**  
**schnittfester Mozzarella),**  
**Wasser, Salami (8%)**  
**[Schweinefleisch, Speck,**  
**jodiertes Speisesalz,**  
**Konservierungsstoff:**  
**Natriumnitrit, Gewürze (mit**  
**Senf), Würze (enthält Soja),**  
**Maltodextrin, Dextrose,**  
**Zucker, Antioxidationsmittel:**  
**Ascorbinsäure, Rauch],**  
**pflanzliches Öl (Raps),**  
**Vollmilchpulver, Hefe,**  
**jodiertes Speisesalz, Zucker,**  
**Kräuter und Gewürze,**  
**Emulgator: Sojalecithin,**  
**Salamieinwaage 24 g**



Danube University Krems  
 Department for Clinical medicine and biotechnology

10.9 g



# Stärkung des Mi-Qi

- **Süß neutral/warm**
- **Bitter neutral/warm/wenig erfrischend**
- **Scharf neutral/warm/wenig heiß u. erfrischend**
- **Salzig-warm**
  
- **MEIDEN**
  - Sauer-kalt
  - Süß-kalt

UND WIE SIEHT UNSER  
ERNÄHRUNGSALLTAG AUS???

# Milz-Qi-Aufbau in der Praxis

- **Bekömmlich**
  - Gegart
  - Aromatisch
  - Gute Nahrungsmittelqualität
  - regelmäßige Mahlzeiten
- **Regionale und saisonale Küche**
- **Gekochtes Frühstück**

....UNSER  
ERNÄHRUNGSALLTAG???

# Schwächung des Mi-Qi in der Praxis

- **Rohkost**
- **Milchprodukte**
- **Eisgekühltes**
- **Thermisch kalte Nahrungsmittel, Getränke**
- **Zucker**
- **Brotmahlzeiten**

# Milz-Qi-Mangel - „Metabol. Syndrom“ -

- kein Appetit (morgens)
- Müdigkeit
- Süßgelüste
- Konzentrationsschwankungen
- Blähungen, Völlegefühl
- breiiger Stuhl
- ZU: Zahnabdruck



## Ursachen von Milz-Qi-Mangel

- **Angeborene Qi-Schwäche**
- **Falsches Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe**
- **Stress und Unruhe**
- **zuwenig Bewegung**
- **Langes Sitzen**
- **Grübeln -psychische Belastung**
- **Falsche Ernährung**
- **Zuwenig bzw. unregelmäßiger Schlaf**



# Diätetik bei Milz-Syndromen

- **Diätetik bei Milz-Qi- und Milz-Yang-Mangel**
- **Diätetik bei Feuchte-Kälte in der Milz**
- **Diätetik bei Feuchte-Hitze in Milz und Magen**

# Feuchtigkeit durch Milz-Qi-Mangel

- **Übergewicht**
  - **Wasseransammlungen**
  - **Schweregefühl**
  - **kein Durst**
  - **Phlegmatisch**
- 
- ZU: geschwollen, nass
  - Puls: schlüpfrig (hua)

# Milz-Yang-Mangel

- **Kältezeichen**
  - **mehrmals täglich  
Stuhlgang -  
Durchfälle**
- 
- ZU: blass

# Vermeiden von...

- Qi-schwächenden Nahrungsmitteln
  - Eisgekühlte Getränke
  - Zuviel Rohkost v.a. Abends
  - Übermaß an Milchprodukte v.a. Joghurt, Sauermilch, Topfen,...
  - zu viele Importfrüchte und Glashausgemüse
  - Zu viel Fleisch
  - Weißer Zucker und zuckerhaltige und Getränke
  - Hochprozentiger Alkohol



# Warm, neutral und erfrischend...

- **Getränke**
- **Obst**
- **Gemüse**
- **Getreide**
- **Fleisch**
- **Fisch**
- **Milchprodukte**
- **Fette**
- **Gewürze**



# Nahrungsmittelauswahl

## ➤ QI-reiche Nahrungsmittel:

- Getreide (ganzes Korn bzw. geschrotet)
- Gemüse (Wintergemüse, Fisolen, Wurzelgemüse, Kartoffeln, Kürbis, rote Rübe,...)
- Hülsenfrüchte, Sprossen,...
- Obst (heimische Obstsorten – v.a. als Kompott)
- Geringe Mengen Fleisch und Eier (eher gekocht, gedünstet)
- Öle, Nüsse und Samen
- (Kraft)-suppe, ein Qi-Tonikum



# Ernährungsempf. b. Milz-Qi-Mangel

## Vermeidensliste:

- Zu wenig, zu viel, zu oft, zu schwer, zu hastig, zu unregelmäßig, zu spät abends, zu kalt, zu wenig gekaut, zu süß, zu fett
- Kalte Getränke während den Mahlzeiten, eisgekühlte Speisen
- Fasten, Brotmahlzeiten, Rohkost- und Obstmahlzeiten, Fleischmahlzeiten am Abend

## Nahrungsmittel:

- Fabrikzucker: Süßigkeiten, Speiseeis, Schokolade
- Milchprodukte: alle Sauermilchprodukte, Milch, Käse,
- Südfrüchte, kaltes Obst, rohes Getreide
- Denaturierte Nahrungsmittel:
- Fertigprodukte, Lightprodukte, Tiefkühlkost, Mikrowelle, Margarine, usw.
- Getränke: Fruchtsäfte, eisgekühlte Getränke, Weizenbier, kühlende Kräutertees, Limonade, Colagetränke

# Ernährungsempf.b. Milz-Qi-Mangel

## Empfehlenswert:

- Getreide: Hirse, Polenta, Haferflocken (lange gekocht), Vollkorn-Reis, Basmatireis, Süßreis, Dinkel, Grünkern, Roggen
- Hülsenfrüchte: kleine Mengen: Linsen, Adukibohnen, Sojasprossen,..
- Gemüse: Karotte, Kürbis, Fenchel, Süßkartoffel, Kartoffel, Pastinake, Petersilwurzel, Maronie, Lauch, Zwiebeln, alle Wurzelgemüse, alle Kohlsorten, Aubergine, Chicoree, Raddichio, Löwenzahn, Kohlrabi
- Fleisch: Rind, Huhn, Lamm, Kaninchen, Pute: in kleinen Mengen,  
am besten als Suppe, Geschnetzeltes oder Faschiertes,
- Fisch: Makrele, Hering, Sardelle, Karpfen, Forelle, Barsch, Thunfisch,

# Ernährungsempf.b. Milz-Qi-Mangel

## Empfehlenswert:

- Gewürze/Kräuter: alle frischen und getrockneten Küchenkräuter, regelmäßig kleine Mengen frischen Ingwer, Cumin, Fenchelsamen, Kardamom, Koriander, Kümmel, Muskat, Pfeffer, Wacholderbeeren, Rosmarin, Basilikum, Dill, Salbei, Kardamom, Rettich- und Radieschensprossen
- Getränke: heißes Wasser, Getreidekaffee, Kardamomtee, Tee aus Rosmarin,
- Sonstiges: Trockenfrüchte: eingeweicht oder mitgekocht, Butter, kleine Mengen hochwertige Öle, kleine Mengen Ei, kleine Mengen bittere Blattsalate, Feldsalat,

# Reinigungskur mit Reistagen

150g Reis/Tag dazu grünen Tee

➤ hilft den Körper zu entgiften und zu verjüngen.

Stress - körperliche und seelische Belastungen –  
vermindern die Kraft unseres Immunsystems und  
erhöhen die freien Radikale in unserem Körper

➔ Qi Gong ist ein bewährtes Mittel zur Stressreduktion

Die Sesamölkur fördert die Regenerationsprozesse -  
Sesamöl im Wasserbad auf 50° erwärmen, abkühlen  
lassen, den Körper damit einölen

## Diätetik b. Mi-Qi- und Mi-Yang-Mangel

Therapieprinzipien → Milz-Qi stärken u. Milz- Yang wärmen

Allg. Nahrungsmittel mit Temperaturverhalten neutral, warm;  
bei Yang-Mangel - heiß

Nahrungsmittel mit Funktionskreisbezug Milz

süß-neutral (Reis, Huhn)

bitter-warm (Thymian)

- Meiden: kaltes Temperaturverhalten - Zucker, Fasten, späte Mahlzeiten, unregelmäßiges Essen, eisgekühlte Getränke und Speisen
- Reduzieren: kühles Temperaturverhalten
- Milz- Yang-Mangel - Funktionskreisbezug Milz:  
Süß-heiß (Lamm), scharf-heiß (getrockneter Ingwer)
- Beteiligung des Nieren- Yang - Funktionskreisbezug Niere  
süß-warm (Walnuss).

# Diätetik bei Feuchte-Kälte in der Milz

Therapieprinzipien - Feuchtigkeit trocknen,  
Transportfunktion der Milz stärken

Allgemein Nahrungsmittel – warm, mit aromatischen  
Qualitäten

Funktionskreisbezug Milz:  
scharf - warm (Ingwer)  
bitter-warm (Mandarinenschalen)

Meiden: kaltes Temperaturverhalten, Nahrungsmittel von  
schwerer und „klebrig-schmieriger“ Konsistenz,  
späte Mahlzeiten

Zucker, Bananen, Milchprodukte, Weizen, Rohkost und  
Südfrüchte

Reduzieren: kühles Temperaturverhalten, süße und saure  
Nahrungsmittel

# Feuchte Hitze befällt die Milz

- weiche, übelriechende, klebrige Stühle
- Übelkeit
  
- ZU: fettiger, gelber Belag

## Diätetik b. Feuchte-Hitze in Mi und Ma

Nahrungsmittel - Hitze beseitigen, Feuchtigkeit transformieren, Qi u. mittleren der San Jiao harmonisieren

allg. Nahrungsmittel m. kühlem, kalten, neutralem Temperaturverhalten

Nahrungsmittel m. Funktionskreisbezug Milz: Bitter-kühl (Alfalfa), bitter- kalt (Bambussprossen), bitter-neutral (Kohlrabi), scharf - kühl (Rettich)

Nahrungsmittel m. Funktionskreisbezug Magen: Bitter-kühl (Schwarztee), bitter-kalt (Grüntee), scharf-kühl (Radieschen), süß-kühl (Gerste)

Meiden: Nahrung mit heißem Temperaturverhalten, fettige Speisen, Alkohol, Zucker, gegrillte, gebratene und frittierte Speisen sowie späte Mahlzeiten; insbesondere die Kombination aus süß, scharf und fettig (z B geröstete Erdnüsse, Chips, Weinbrandbohnen etc.)

Reduzieren: Nahrung m. warmem Temperaturverhalten, Milchprodukte, Bananen, Weizen, süße u. saure Nahrungsmittel

**„Erst wenn (.... und)  
die Ernährungstherapie keine  
Heilung bringt, sind  
Arzneimittel einzusetzen“**

Sun Simo, um 650 n. Chr. (Tang-Dynastie)

# Überlebens-Strategie?



Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



# Diätetik

- eine ausgewogene Zusammenstellung sowie eine gut Zubereitung der Nahrung
- wenn Gleichgewicht des Menschen gestört →
  - je nach Diagnose bestimmte Nahrungsmittel zu sich nehmen bzw. gewisse Nahrungsmittel unterlassen
  - je nach Konstitutionstyp bevorzugt man unterschiedliche Gerichte, Temperaturen der Mahlzeit (heiß oder kalt), Früchte, Düfte und Kräuter.
  - Kräuter sind ein sehr wichtiger Bestandteil der chinesischen Küche und dienen der Nahrungsaufwertung bzw. dem Erhalt des gesundheitlichen Gleichgewichts.

# TCM Prinzipien

- **Milz – Energie**
  - Energie transformieren
  - trennt die klaren Säfte von den trüben Säften
  - muss Feuchtigkeit eliminieren (Wasser ausscheiden)
  - Immunsystem integrieren.
  
- **Niere - Bewahrer der Lebensenergie (Lebenskerze)**
  - Nierenschwäche - schwarzen Ringen unter den Augen
  - Kopfhaar/ die Dichte des Kopfhaares – „transformierte roten Blutkörperchen“ → Haarausfall - Kraft der Niere stärken bzw. den Energiefluss im Nierenmeridian fördern.
  
- **Lunge und Dickdarm – Haut und ihre Feuchtigkeit**
  - trockene Haut → Dickdarm und Lunge stärken → Einbeziehung der Verdauung plötzlich ganz andere Perspektive
  - Tod sitzt im Darm - Entgiftung aus dem Körper

# was schwächt das System

- **Lebensstil – Arbeit, Freizeitgestaltung,..**
  - Ernährung
  - Bewegung
  - Emotionen - geistige - fehlende Ausrichtung

## „Sie haben es selbst in der Hand“

- **AUSLEITEN**  
**SCHLACKEN abbauen (Schleim TAN transformieren in Flüssigkeit und ausleiten)**  
**Reinigungskur (Reistage)**
  - Schleim
  - Leber Qi Stagnation
  - Residueller Hitze
- **Milzschwäche - giert nach Süßem**
- **Heißwasser-Trink-Kur**
- **Phytotherapie – individueller Typ 5 Elemente**

# TONISIEREN - „das System stärken“

## ➤ Ernährung

- KH stärken das Qi
- EW stärken das Blut
- Gewürze um Verdauungsfeuer zu erwecken      YANG  
Funktion
- Öle um Yin zu nähren

## ➤ Geistig - innere Ausrichtung

- Liebe
- Glück

## ➤ Rezepturen – aus der Hand des Arztes

- Qi — Vier Herren Dekokt
- Blut — Vier Sachen Dekokt
- Yang — Rehmannia 8
- Yin — Rehmannia 6 Liu Wei Di Huang Wan

# Was heißt hier gutes Essen???



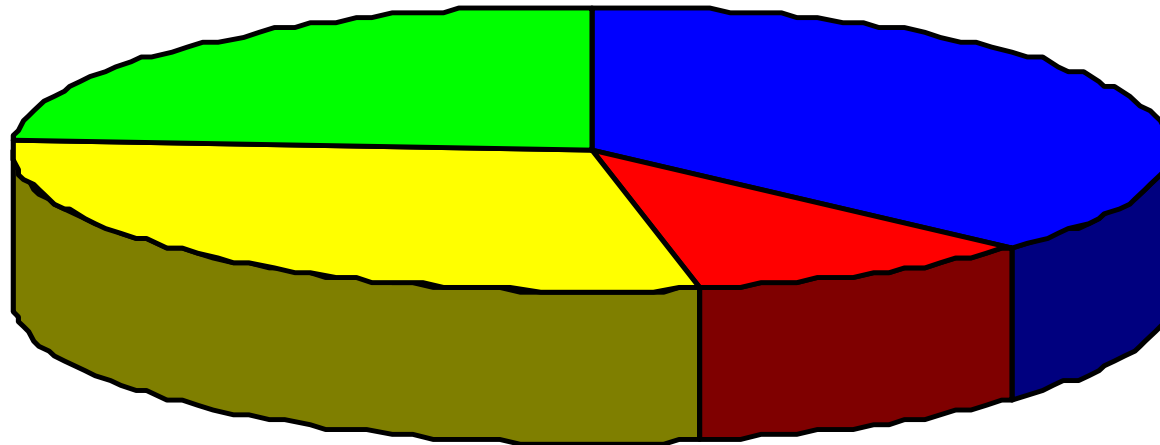
Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



# „Bezugsquelle“ Gesundheit

---

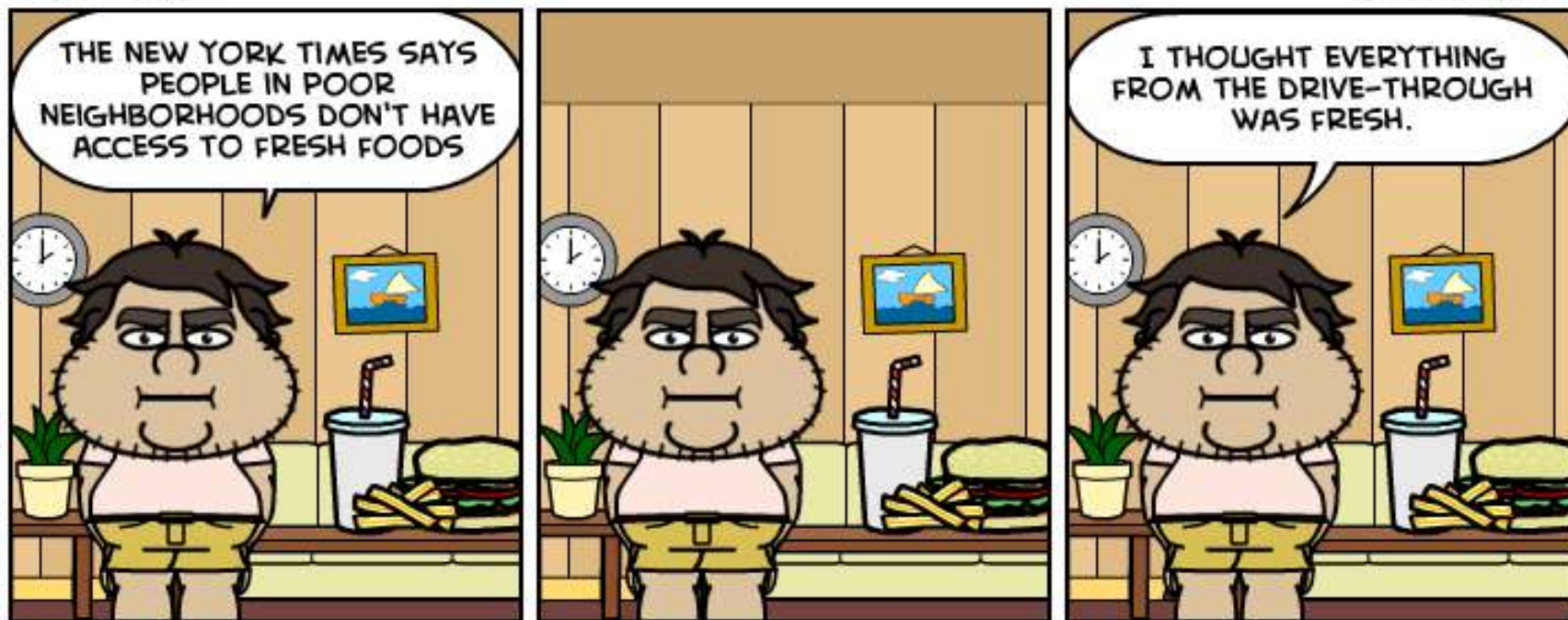
## Einflußfaktoren unserer Gesundheit



# „frisches Essen“

'COOL WHIP'

BY DPORTER



WWW.BITSTRIPS.COM

**Nicht dem Leben Jahre geben, ...  
mit gesunder Verdauung durch  
Essen – Bewegung und Entspannung –**

**... sondern den Jahren Leben geben!**

**DANKE!**

[www.donau-uni.ac.at](http://www.donau-uni.ac.at)  
[www.dunglwien.at](http://www.dunglwien.at)

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology

