

Einführung in die Diätetik der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

«Im Allgemeinen sind diätetische Massnahmen eine äusserst wirksame Massnahme zur Wiederherstellung des Gleichgewichts in den

Yin-Organfunktionen. Verwendet man Nahrungsmittel in Übereinstimmung mit den Prinzipien der Jahreszeiten, der fünf Elemente und der Pathophysiologie der fünf Yin-Organfunktionen, sind sie ein zusätzliches Mittel zur Behandlung von Krankheiten und zur Stärkung des Körpers» (Der Gelbe Kaiser, ca. 100 v.Chr. [1]).

Marquard Imfeld

Medizinische Nahrungsmittel und traditionelle Arzneimittel

Die Anwendung von Nahrungsmitteln im Rahmen der TCM ist ungefähr ab 1000 v. Chr. dokumentiert (2). Dabei wurden die entsprechenden Nahrungsmittel schon sehr früh als *medizinische* (Han-Dynastie, ca. 100 v. Chr.), beziehungsweise als *spezielle Nahrungsmittel* (Song-Dynastie, ca. 1000 n. Chr.) bezeichnet. Die meisten klassischen Standardwerke der TCM beschreiben ab etwa 700 v. Chr. Nahrungsmittel und ihre Anwendung zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, so beispielsweise auch das immer wieder zitierte Werk des Gelben Kaisers, etwa 100 v. Chr. (1). Die meines Erachtens erste umfassende Publikation zu die-

sem Thema in deutscher Sprache wurde erst 1997 veröffentlicht (3).

Die klassischen chinesischen Standardwerke beschreiben Hunderte von medizinischen Nahrungsmitteln und ihre Anwendung. So galt zum Beispiel Reissbrot aus Reisspelze oder brauner Reis in der Tang-Dynastie (ca. 600 n. Chr.) als Mittel, um Beriberi vorzubeugen beziehungsweise zu behandeln (eine Blutmangelkrankheit, die zu Milz-Yang-Mangel führt), oder Schweineleber wurde zur Therapie der Nachtblindheit (Leber-Blut-Mangel) eingesetzt. Während der Jin-Dynastie (ca. 340 n. Chr.) wurde beispielsweise die Verwendung von Kelp, einem Riesentang, zur Vorbeugung und Behandlung des Kropfs oder Schweinepankreas zur Behandlung von Diabetes beschrieben («Ausscheiden und Dürsten» bedingt durch Feuer in der Lungen- und/oder Magen- und/oder Nierenfunktion [2]). (Erläuterung der Begriffe vgl. *Glossar* am Ende dieses Aufsatzes).

Im Rahmen der TCM haben Nahrungsmittel und *traditionelle Arzneimittel* den gleichen Stellenwert zur Prävention und Therapie von Krankheiten. Die TCM-Ärzte sind der Meinung, dass Nahrungsmittel und traditionelle Arzneimittel die gleiche Herkunft haben, auf den gleichen grundlegenden Theorien beruhen und bei den gleichen Anwendungen eingesetzt werden können (2, 6). So werden zum Beispiel arzneilich verwendete Kräuter oft auch zum «Nähren» eingesetzt (Tonisierung von Yin, von Blut oder vom nachgeburtlichen Jing). Die traditionellen Arzneimittel bestehen meist aus Kräutermischungen, aus denen nach bestimmten Vorschriften genussfertige Arzneimittel zubereitet werden. Die erste Pharmakopöe wurde während der Han-Dynastie (100 v. Chr.–200 n. Chr.) publiziert und beschreibt die Verwendung von 365 Kräutern. Dabei umfasst die Bezeichnung «Kräuter» nicht nur Pflanzen, inklusive Gewürze, sondern auch Material tierischen Ursprungs sowie Mineralstoffe. Die ab 1995 gültige *Materia Medica* beschreibt die Anwendung von 8484 Kräutern. Als Beispiele für «Kräuter» tierischen Ursprungs

seien erwähnt: Honig, Austern, Karpfen, Schildkrötenschale, Schnecken, Moschus, menschliche Plazenta und Muttermilch (6).

Abgrenzung der medizinischen von funktionellen Nahrungsmitteln

Die TCM ist eine empirische Wissenschaft, die sich fortwährend weiterentwickelt. Dies gilt insbesondere auch für die Diätetik im Rahmen der TCM. So findet im ganzen asiatischen Raum, ebenso wie in der westlichen Welt, seit etwa 1980 eine Diskussion betreffend Art und Verwendung von modernen funktionellen Nahrungsmitteln statt (vgl. dazu [7] und eine ausführliche Diskussion in [8]). Während in der westlichen Welt die Einordnung von *modernen funktionellen Nahrungsmitteln* bisher erst im Rahmen der Ernährungswissenschaften, aber noch nicht lebensmittelrechtlich erfolgte, scheint diese grundsätzliche Frage in China im Rahmen der TCM und des Lebensmittelrechts gelöst zu sein (9).

In China wird für die Bezeichnung «funktionelles Nahrungsmittel» der Begriff *Gesundheitsnahrungsmittel* verwendet. Dabei werden die folgenden drei Kategorien unterschieden:

- Nahrungsmittel, angereichert mit Mikronährstoffen, aber nicht (!) mit Kräutern
- Spezialnahrungsmittel (z.B. ballaststoffreiche Nahrung, Nahrungsmittel für Kleinkinder)
- Nahrungsmittel für spezielle Gesundheitsanwendungen (z.B. Pinienpollen. Diese befeuchten die Herz- und Lungenfunktionen, nähren Qi, lösen Blutstagnationen und fördern den Harnfluss, das heisst bei Müdigkeit, vorzeitigem Altern, runzliger Haut, Verstopfung, Prostata- und Schlafproblemen, hohem Cholesterinspiegel).

Die beiden letzten Kategorien entsprechen konzeptionell ungefähr unseren westlichen diätetischen Nahrungsmitteln.

Die chinesischen Behörden haben eine ziemlich klare Abgrenzung zwischen Gesundheitsnahrungsmitteln und medizinischen Nahrungsmitteln

festgelegt: Während Gesundheitsnahrungsmittel keine traditionellen Arzneimittel enthalten, dürfen solche in medizinischen Nahrungsmitteln enthalten sein. Dabei wird bei Letzteren am Prinzip, dass Nahrungsmittel und traditionelle Arzneimittel die gleiche Herkunft haben und zusammen verwendet werden dürfen, auch heute noch festgehalten. Dies wurde in den letzten Jahren mit den folgenden rechtlichen Massnahmen sichergestellt (9):

- **Arzneimittel** sind ähnlich wie in der westlichen Welt definiert. Sie umfassen unter anderem traditionelle Arzneimittel, wie beispielsweise Kräuter.
- **Nahrungsmittel** sind einerseits ähnlich wie in der westlichen Welt definiert, schliessen andererseits aber auch Produkte (z.B. Kräuter) ein, die traditionell sowohl als Nahrungsmittel wie auch als Arzneimittel verwendet werden. Ausgenommen sind dagegen Produkte, die ausschliesslich als Arzneimittel dienen (z.B. Erdstachelnussfrüchte, Bupleurum-Wurzel, Tigerknochen, Skorpionhaut).
- Es wurde eine Liste geschaffen, die Produkte (z.B. Kräuter) bezeichnet, die sowohl als Nahrungsmittel wie auch als Arzneimittel verwendet werden können. Im Jahr 1996 umfasste diese Liste 69 Produkte (z.B. Pfeffer, Zimt, Minze, Sesam, Aal).
- Als **Medizinal-Kräutermahlzeit** wird eine aus medizinischen Nahrungsmitteln bestehende Mahlzeit definiert, die Medizinalkräuter enthält und zur unterstützenden Behandlung von Krankheiten im Rahmen der TCM dient. Nach erfolgter Anamnese und Festlegung der Diagnose wird eine solche Mahlzeit verschrieben, in einem speziell lizenzierten Restaurant zubereitet und vom Patienten verzehrt. Beispiel: Eine Suppe, bestehend aus Meeräsche, Atractylodiswurzel (*Atractylodes macrocephalae*), Mandarinschale, Ingwer, Salz und Gewürzen, «kräftigt die Milz- und öffnet die Magenfunktion. Bei Qi-Mangel, vermindertem Appetit, Druck- und Beklemmungsgefühlen im Magenbereich, Durchfall, Abmagerung und Kraftlosigkeit» (3). Solche Mahlzeiten werden wissenschaftlich und rechtlich gleichzeitig als Nahrungsmittel wie als Arzneimittel betrachtet und dementsprechend administriert. Die medizinischen Nahrungsmittel sind in der Zwischenzeit auch in abgepackter Form in spezia-

lisierten Läden weltweit erhältlich. Meist handelt es sich dabei um die hübsch in einer durchsichtigen Plastikpackung angeordneten getrockneten Medizinalkräuter, die zur Zubereitung der Mahlzeit dienen. In einer der Packung beigelegten Anleitung werden die Indikation, die zu erzielende Wirkung, das Kochrezept und die Art der Einnahme beschrieben. Beispiel: Die Suppenbeilage «Weisser Pilz und Ginsengwurzel» besteht aus Jams- und Ginsengwurzeln, weissem Pilz und Mandeln. Diese Beilage wird mit Fleisch in Wasser gekocht und vor dem Servieren mit Salz versetzt. Das fertige Gericht «kühlt Hitze, löscht den Durst, nährt die Lungenfunktion und wird bei Müdigkeit oder Überarbeitung eingenommen. Für Raucher und Alkoholkonsumenten empfohlen» (7).

Charakterisierung und Verwendung von Nahrungsmitteln

Die Charakterisierung von Nahrungsmitteln erfolgt nach den gleichen Kriterien wie die der traditionellen Arzneimittel, beispielsweise der Kräuter (3, 10, 11). Dabei werden für jedes Nahrungsmittel mindestens folgende Eigenschaften angegeben: Temperaturverhalten, Geschmacksrichtung, Leitbahnbezug beziehungsweise Funktionskreisbezug, Wirkungsrichtung im Körper, therapeutische Wirkung inklusive spezifische symptomatische Wirkungen und Kontraindikationen. Zusätzlich sind oft noch die folgenden Aspekte beschrieben: Zuordnung zu Yin oder Yang sowie die Zuordnung zu den fünf Elementen. Diese Parameter geben einen umfassenden Überblick über die energetische Natur eines Nahrungsmittels und seine übliche traditionelle klinische Verwendung. Dabei gibt der Leitbahn- beziehungsweise Funktionskreisbezug darüber Auskunft, in welcher Leitbahn oder welchem Funktionskreis das Nahrungsmittel seine Wirkung entfaltet. Die TCM umschreibt diesen Sachverhalt in poetischer Form, dass «einem Nahrungsmittel fünf Eingangswege und fünf Geschmacksreisen offen stehen».

Die Zugabe von traditionellen Arzneimitteln (wie z.B. Kräutern) zu Nahrungsmitteln ändert deren energetische Natur. Wäh-

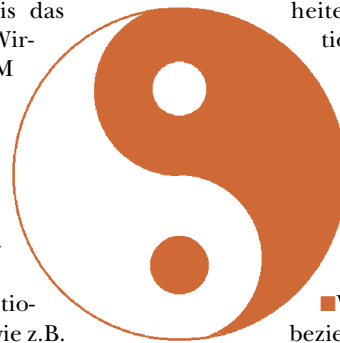
rend ein wässriger Reisbrei Qi und Blut tonisiert, den mittleren Erwärmer (= Milz- und Magenfunktionen) harmonisiert und das Lungen-Qi stützt, hilft beispielsweise die Zugabe von Hirtenäschel (*Capsella bursa pastoris*) die Sehfähigkeit zu verbessern und bewirkt eine zusätzliche Harmonisierung der Leberfunktion. Eine Zugabe von Lauch wirkt erwärmend und Qi-tonisierend und ist von Nutzen bei chronischem Durchfall (10). Die Energetik eines Nahrungsmittels wird dabei nicht nur durch die Zugabe eines traditionellen Arzneimittels oder eines anderen Nahrungsmittels beeinflusst, sondern auch durch die verwendete Menge sowie die Art seiner Zubereitung.

Viele Nahrungsmittel, Gerichte und medizinische Nahrungsmittel sind in der Literatur nach energetischen Prinzipien beschrieben und klassiert. Diese Information ermöglicht es dem Praktiker, genau zu sagen, was ein bestimmter Patient bevorzugen und was er auf keinen Fall essen sollte. Nach erfolgter Anamnese und Diagnose sowie Festlegung eines Behandlungsprinzips sollte der Praktiker in der Lage sein, einen Diätplan aufzustellen, der eine Liste der bevorzugten Nahrungsmittel, Gerichte beziehungsweise der medizinischen Nahrungsmittel umfasst (10, 12). Der Diätplan enthält auch Anweisungen zur Zubereitung von Mahlzeiten sowie zeitliche Angaben. Zudem sollte der Plan abgestimmt werden auf allfällig gleichzeitig verabreichte Kräutergemische. Letztere sind die eigentlichen Arzneimittel der TCM.

Vorbeugung und Therapie von Krankheiten mit Nahrungsmitteln

Im Rahmen der TCM werden Nahrungsmittel zur Vorbeugung von Krankheiten, zum Erhalt der Gesundheit, zur Behandlung von Krankheiten und zur Rehabilitation eingesetzt, aber auch um den Alterungsprozess zu verlangsamen (13). Hinsichtlich einer vorliegenden Diagnose sollten dabei die folgenden vier praktischen Aspekte beachtet werden:

- Welche Nahrungsmittel beziehungsweise welche medizinischen Nahrungsmittel unterstützen die gewählte Behandlungs-



Glossar (nach 3–5)

Blut (xue)

Der chinesische Terminus Blut (xue) entspricht nicht genau dem westlichen Terminus, obwohl er manchmal die rote Flüssigkeit meint. Xue umfasst die Gesamtheit der struktiven Säfte des menschlichen Körpers, darunter auch das Blut.

Element (Wandlungsphase)

Die fünf Elemente (Wandlungsphasen) sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Dabei handelt es sich um ein Konzept, welches in der chinesischen Medizin zur Beschreibung von zyklischen Prozessen verwendet wird und auch in der gesamten chinesischen Kultur eine wichtige Rolle spielt.

Feuer

Feuer bezieht sich meist auf einen inneren böartigen Einfluss und führt zu Hitzeempfindungen im ganzen Körper oder einzelnen Körperteilen.

Funktionskreis

Ein Funktionskreis bezeichnet einen Komplex verschiedener Funktionen. Diese liegen, im Gegensatz zu den Leitbahnen, im Körperinnern. Man nennt sie Funktionskreise und nicht Organe, weil die Funktionen als delokalisierte Prozesse im Vordergrund stehen und weil sie räumlich nicht auf das Organ zu beschränkt sind. Die Beschreibung eines Funktionskreises unterscheidet sich in Form und Inhalt völlig von den entsprechenden anatomischen Darstellungen der Schulmedizin.

Herzfunktion

Die Herzfunktion regiert das Blut, kontrolliert die Blutgefäße, manifestiert sich im Gesicht, beherbergt den Geist (shen), öffnet sich in der Zunge und kontrolliert das Schwitzen.

Jing

Jing, am besten mit Essenz übersetzt, ist die Substanz, die allem organischen Leben zu Grunde liegt. Als

Struktivpotenzial bildet Jing das energetische Fundament des Lebens. Es hat eine unterstützende und nährnde Funktion und bildet die Basis für Reproduktion und Entwicklung. Das vorgeburtliche Jing wird von den Eltern vererbt, das nachgeburtliche Jing wird aus der aufgenommenen Nahrung gewonnen.

Leberfunktion

Die Leberfunktion speichert das Blut, gewährleistet den geschmeidigen Qi-Fluss, kontrolliert die Sehnen, manifestiert sich in den Nägeln, öffnet sich in den Augen und beherbergt die Wanderseele.

Leitbahn

In den Leitbahnen fließen die aktiven, energetischen Ressourcen (verschiedene Qi-Arten, die Bauenergie) und das struktive, stoffliche Blut. Die Leitbahnen sind örtlich definiert durch die funktionalen Verbindungen zwischen den Akupunkturpunkten.

Lungenfunktion

Die Lungenfunktion herrscht über das Qi und die Atmung, kontrolliert Leitbahnen und Blutgefäße, kontrolliert Auf- und Absteigen, reguliert die Wasserwege, kontrolliert Haut und Haar, öffnet sich in der Nase und beherbergt die Körperseele.

Magenfunktion

Die Magenfunktion kontrolliert das Fermentieren und Reifen der Nahrung, kontrolliert den Transport der Nahrungssensenzen und das Absteigen des Qi und ist Ursprung der Flüssigkeiten.

Milzfunktion

Die Milzfunktion herrscht über Umwandlung und Transport, kontrolliert das Blut, die Muskeln und die vier Extremitäten, öffnet sich im Mund, manifestiert sich in den Lippen, kontrolliert aufsteigendes Qi und beherbergt das Denken.

Nierenfunktion

Die Nierenfunktion speichert die Essenz und regiert Geburt, Fortpflanzung und Entwicklung, produziert das Mark und füllt das Gehirn und die Knochen, regiert das Wasser, kontrolliert das Aufnehmen von Qi, öffnet sich in den Ohren, manifestiert sich im Kopfhaar, kontrolliert untere Öffnungen und beherbergt die Willenskraft.

Qi

Qi kann als eine Art Energie bezeichnet werden, die sich auf der physischen und der psychischen Ebene manifestiert. Qi ist in einem konstanten Zustand des Flusses oder in veränderlichen Zuständen der Aggregation und kann dabei eine physische Form annehmen. Es gibt viele verschiedene Arten von Qi, und es ändert seine Form in Abhängigkeit von Lokalisation und Funktion. Qi ist die Quelle aller Bewegungen und stofflicher Transformationen im Körper, es wärmt und schützt den Körper und regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen.

Wind

Wind im Körper gleicht Wind in der Natur. Beides ist Bewegung sowie das, was Bewegung in dem erzeugt, was sonst still wäre. Der innere Wind geht mit einer chronischen Krankheit – gewöhnlich der Leberfunktion – einher.

Yang

Yang steht im Rahmen der chinesischen Medizin für alles «Aktive», sich in Entfaltung Befindliche. Darunter fällt auch alles Äussere, Obere, Bewegte, Warme, Helle, alle aktiven energetischen Lebensprozesse, Emotionen und Gedankliches.

Yin

Yin wird im Rahmen der chinesischen Medizin im Zusammenhang mit Körperstruktur verwendet. Darunter fällt auch alles Innere, Untere, Ruhende, Kühle und Bewahrende.

strategie (wie z.B. Förderung der Qi- oder Blutzirkulation, Entlastung des Äusseren, Nähren des Blutes, Stärkung der Körpersäfte, etc)?

- Wie sollen insbesondere die tonisierenden (funktionsverbessernden) Wirkungen der Nahrungsmittel be-

ziehungsweise der medizinischen Nahrungsmittel eingesetzt werden? In Bezug auf welche Indikationen oder Symptome?

- Welche Nahrungsmittel oder medizinischen Nahrungsmittel sind kontraindiziert?

- Wann und wie soll das Nahrungsmittel beziehungsweise das medizinische Nahrungsmittel eingenommen werden?

Zur Vorbeugung von Krankheiten dienen beispielsweise Leber (Nachtblindheit), Kelp (Kropf), Früchte und

Gemüse (Skorbut), Zwiebel oder fermentierte Sojabohnen oder Koriander (Erkältung) oder Karpfen mit Ingwer und Zwiebeln (stärkt Qi und Nierenfunktion, reduziert die Anfälligkeit für Erkältungen). Hier könnten fast beliebig viele Beispiele für einzelne Nahrungsmittel oder Gerichte aufgezählt werden.

Dem Erhalt der Gesundheit wird besonders heute spezielle Aufmerksamkeit geschenkt. Die Einnahme massgeschneiderter traditioneller wie auch moderner medizinischer Nahrungsmittel dient den folgenden Zwecken: Förderung der Intelligenz, Verbesserung des Aussehens (inkl. Gesicht), Stärkung des Gehörs und der Augen, Kräftigung und Glanz der Haare, Stärkung der Zähne, Kräftigung des Körpers, Reduktion des Körpergewichts und Verlängerung des Lebens.

Auch bei der Behandlung von Krankheiten sowie bei der Rehabilitation finden, der Diagnose entsprechend, massgeschneiderte medizinische Nahrungsmittel Verwendung. Es handelt sich dabei meist um einzelne Gerichte, denen spezielle traditionelle Arzneimittel zugegeben werden. Dabei stehen die folgenden drei Behandlungsstrategien im Vordergrund: stärken, reinigen und regulieren. Als Beispiel sei erwähnt: Eine Suppe, gekocht aus Wurzeln der Orchidee *Gastrodia elata* und Köpfen des vielfarbigen Karpfens, «beruhigt die Leberfunktion, lockert die Sehnen, vermindert Schwindel und unterdrückt den inneren pathogenen Wind» (13).

Ausblick

Es ist auch in der westlichen Welt eine banale Erkenntnis, dass letztlich nur eine ausgewogene Diät die Gesundheit fördert und erhält. Die weisen traditionellen chinesischen Ernährungswissenschaftler drückten dies so aus: «Die fünf Getreide sind essenziell, die fünf Früchte sind nützlich, die fünf Fleischarten sind zuträglich, die fünf Gemüse sind ergänzend. Werden alle in einer einzigen Mahlzeit serviert, werden sie die Essenz (Jing) anreichern und Qi fördern» (13). ■

Literaturverzeichnis:

1. Der Gelbe Kaiser (Neijing). Maoshing Ni (Hrg.), OW Barth, Bern 1998.
2. Weijian Weng, Junshi Chen: The Eastern Perspective on Functional Foods Based on Traditional Chinese Medicine. *Nutrition Reviews* 1996; 11: 11–16.
3. Engelhardt U, Hempten C.-H: Chinesische Diätetik. Urban & Schwarzenberg, München 1997.
4. Kaptschuk TJ: Das grosse Buch der chinesischen Medizin. O.W. Barth, Bern 1995.
5. Maciocia G: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. E. Wühr, Kötzing 1997.
6. Yin Dai, Xueyun Luo: Functional Food in China. *Nutrition Reviews* 1996; 11: 21–23.
7. Walter P, Imfeld M: Halten Functional Food, was sie versprechen? *Tabula* 1998; 1: 4–9.
8. Imfeld M: Funktionelle Nahrungsmittel – Traditionell versus Neuzzeitlich. In Beck A (Hrsg.): *Einwirkung der Umwelt auf den Menschen – Auswirkungen auf die Medizin des 21. Jahrhunderts*. Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften, Bern 2001.
9. Xuegui Kan: Legal Aspects of Functional Foods – The Situation in China. *Nutrition Reviews* 1996; 11: 116–166.
10. Flaws B, Wolfe HL: Das Yin und Yang der Ernährung. Heyne, München 1996.
11. Focks C, Hillenbrand N: Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. Urban & Fischer, München 2001.
12. Imfeld M: Functional Foods in der traditionellen chinesischen Medizin. 26. Winterthurer Fortbildungskurs für Ärzte. Ballmer PE, Imoberdorf R, Kappeler D, Winterthur 2004.
13. Dan Yi: Therapeutic Foods in Traditional Chinese Medicine. Symposium on Non-Nutritive Health Factors for Future Foods. Proceedings of IUFOST 1996.

Korrespondenzadresse:

Dr. sc. nat. Marquard Imfeld
Benkenstrasse 76
4102 Binningen