

BUCHBESPRECHUNG

Prinzipien und Heilkraft der chinesischen Ernährungslehre

Im Vorwort weckt die Autorin unser Interesse mit ganz praktischen Fragen: «Möchten Sie nicht wissen, weshalb man Salat besser nach der Hauptmahlzeit isst? Wieso zu viel Rohkost den Körper kühlt? Warum zu viel Salat dick macht? Warum Eier zu Unrecht in Veruruf geraten sind? Was sich hinter dem «Geheimnis des Magenfeuers» verbirgt?»

Zunächst wird eine summarische Einführung in grundlegende Begriffe und in die Grundsubstanzen der chinesischen Ernährungslehre gegeben. Von zentraler Bedeutung ist offensichtlich die «Mitte» als Entstehungsort der Lebensenergie Qi; sie setzt sich zusammen aus den Energien von Magen und Milz, die das Zentrum bilden. «Die «Mitte» ist der Dreh- und Angelpunkt des gesamten Organismus. Es gilt der klassische Grundsatz: Wer sich auf die Behandlung der «Mitte» versteht, vermag alle anderen Funktionskreise aufeinander abzustimmen.» Und wie kann die «Mitte» gestärkt werden? «Wir können uns das bildhaft vorstellen: Wenn wir Hunger haben, brennt unser «Magenfeuer». Der Magen ist bereit, die kommende Nahrung gut zu verbrennen. Ein intaktes «Magenfeuer» verbrennt die Nahrung rasch und effizient, es verwandelt die Energie der Nahrung in «Nahrungs-Qi».

So können wir gesund bleiben. Eine Person mit einer starken «Mitte» hat ein gutes «Magenfeuer», sie erhält eine gute Energie aus der Nahrung.»

Wer konkreter anwendbare Informationen erwartet, kommt in den folgenden Kapiteln eher auf seine Rechnung. Im Kapitel «Charakter» wird das Temperaturverhalten (kalt – kühl – neutral – warm – heiss) der gebräuchlichen Lebensmittel nach chinesischer Lehre dargestellt, und im Abschnitt «Geschmack» folgt eine Einteilung nach den fünf Geschmacksrichtungen (sauer – bitter – süss – scharf – salzig). Wirklich anwendbare Anregungen erhält man in den letzten Kapiteln «Zubereitungsarten und Rezepte», «Krankheiten und Heilmittel» und «Hausrezepte der altchinesischen Ernährungslehre». Im Anhang findet sich eine zusammenfassende Tabelle über den Charakter der wichtigsten Nahrungsmittel.

Es ist wie bei vielen Büchern dieser Art: Wer bereits überzeugt ist, freut sich an eingängigen Bildern wie hier beispielsweise dem «Geheimnis des Magenfeuers» und braucht keine nachprüfbar Begründungen. Kritischere Geister sind dankbar, dass auch der Bogen zu westlichen traditionellen Auffassungen geschlagen wird: dass wir auf unseren Körper hören sollen und dass wir die Naturgesetze und die Jahreszeiten in un-



sere Ernährung einbeziehen sollen – wie es bereits unsere Grossmütter und Urgrossmütter getan haben. ■

WG

Zur Autorin:

Pascale Anja Barmet besuchte nach einer kaufmännischen Ausbildung die Schule für Ernährungsberatung am Universitätsspital Zürich und nach mehrjähriger Tätigkeit als Ernährungsberaterin SRK die Schule für klassische Naturheilkunde in Zürich. Anschliessend absolvierte sie ein siebenmonatiges Praktikum als Naturärztin für Chinesische Medizin in China.

Pascale Anja Barmet: Das Geheimnis des Magenfeuers. Prinzipien und Heilkraft der chinesischen Ernährungslehre. 128 Seiten. Orell Füssli Verlag AG, Zürich, 2006. ISBN 3-280-05182-7. Preis Fr. 34.80.