



Claudia Nichterl

Integrative Ernährung

Ein ganzheitliches Konzept
zur Prävention und Ernährungs-
therapie



Springer

Integrative Ernährung

Claudia Nichterl

Integrative Ernährung

Ein ganzheitliches Konzept zur
Prävention und Ernährungstherapie

2. Auflage

Claudia Nichterl
Akademie für integrative Ernährung
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-71291-7 ISBN 978-3-662-71292-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71292-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021, 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: © bit24, Adobe Stock Zeichnungen: © Michaela von Aichberger, Coburg

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Vorwort

Darf ich Ihnen gleich zu Beginn eine Frage stellen?

Wie wäre es, wenn Sie ein Ernährungskonzept hätten, das einfach verständlich, logisch aufgebaut und zugleich praxistauglich ist? Ein Konzept, das jahrzehntelange Erfahrung aus Ernährungswissenschaft, Medizin, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Psychologie vereint – ergänzt durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und praktische Alltagstipps. Ein Konzept, das Ihre eigene Ernährung leichter macht und Sie als Ärzt:in, Therapeut:in oder Gesundheitsberater:in direkt an Ihre Klient:innen weitergeben können. Ein Konzept, das hilft, Ernährung wieder als das zu sehen, was sie ist: eine lebenswichtige Quelle von Energie, Wärme, Gesundheit und Lebensfreude.

Genau dazu lade ich Sie mit diesem Buch ein. Es zeigt Ihnen Wege durch den oft verwirrenden Dschungel der Ernährungsratgeber, Mythen und Dogmen – hin zu einer integrativen Ernährung, die sowohl westliche Wissenschaft als auch östliche Erfahrungsmedizin vereint. Denn Essen darf einfach sein. Essen soll nähren, nicht verunsichern. Essen soll den Körper stärken und die Seele erfreuen.

Neu in dieser Auflage

- Ein umfangreicher **Kräuter- und Gewürzteil**, der die Heilkräfte der Pflanzen beleuchtet – klar strukturiert, mit Praxistipps für Küche und Hausapotheke.
- Und wie immer: viele leicht umsetzbare Empfehlungen für Ihren Alltag und Ihre Beratungspraxis.

Mein Wunsch – und vielleicht ab jetzt auch Ihrer: Machen wir Ernährung wieder „normal“. Essen Sie bewusst, individuell und mit Freude. Hinterfragen Sie starre Regeln und hören Sie (wieder) auf Ihren Körper. In der Einfachheit liegt die größte Kraft – manchmal sogar die Kraft, die unser Gesundheitswesen dringend braucht.

Integrative Ernährung – eine Verbindung aus Wissenschaft, Tradition und persönlicher Erfahrung. Einfach. Ganzheitlich. Wirksam.

Wien, Austria

Dr. Claudia Nichterl

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Wer spricht hier über integrative Ernährung?	2
1.2	Warum integrative Ernährung?	7
1.3	Einfach essen, leichter leben!	8
1.4	Integrative Ernährung – eine Definition.	13
1.5	Integrative Ernährung ist evidenzbasiert	17
	Literatur.	19
2	Ernährungswissenschaft und TCM – Gemeinsamkeiten und Widersprüche	21
2.1	Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik	21
2.2	TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Niehterl 2015)	22
2.3	Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen.	23
2.4	Die Bedeutung der Ernährung in der TCM	48
2.5	TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch?	59
2.6	Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag.	67
	Literatur.	102
3	Integrative Ernährung für das Wohlfühlgewicht	103
3.1	Die Ursachen von Übergewicht	104
3.2	Mit integrativer Ernährung zum Wohlfühlgewicht	114
3.3	Säuren und Basen im Gleichgewicht	128
3.4	Getreide und Co. – eine differenzierte Betrachtung	140
3.5	Mit Freude zum Wohlfühlgewicht	144
3.6	„Nudging“ – Anreize für eine gesündere Ernährung	145
3.7	Entgiften und Entschlacken	147
3.8	Das Beste aus Ost und West – erfolgreich zum Wunschgewicht.	162
	Literatur.	170
4	Integrative Ernährung für das Herz-Kreislauf-System	171
4.1	Das Herz als Lebensmotor	171
4.2	Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?	174
4.3	Integrative Ernährung bei Bluthochdruck	179

4.4	Frauenherzen schlagen anders	184
4.5	Fit und aktiv bleiben mit Bewegung	186
4.6	Das Herz und die Seele	187
4.7	Cholesterin natürlich senken	188
4.8	Kräuter und Gewürze für ein gesundes Herz	197
4.9	Kochen fürs Herz	202
	Literatur.	212
5	Das Beste aus Ost und West	213
5.1	Gesunder Darm – gesunder Mensch	213
5.2	Ganzheitlicher Therapieansatz.	245
5.3	Rezepte für ein gutes Bauchgefühl	260
	Literatur.	271
6	Kräuter und Gewürze – die unterschätzten Alltagshelfer	273
6.1	Definition und Unterscheidung: Kräuter vs. Gewürze (Abb. 6.1)	274
6.2	Geschichte und Kulturgeschichte von Kräutern und Gewürzen	275
6.3	Inhaltsstoffe – Kleine Moleküle mit großer Wirkung	277
6.4	Placebo und Nocebo – die Kraft der Erwartung	281
6.5	Qualität von Kräutern und Gewürzen	281
6.6	Kräuter und Gewürze als therapeutisches Werkzeug in der Küche	283
6.7	Kräuterwissen kompakt – für Beratung und Küche.	288
	Literatur.	321
	Stichwortverzeichnis	323

Inhaltsverzeichnis

1.1 Wer spricht hier über integrative Ernährung?.....	2
1.2 Warum integrative Ernährung?.....	7
1.3 Einfach essen, leichter leben!.....	8
1.4 Integrative Ernährung – eine Definition.....	13
1.5 Integrative Ernährung ist evidenzbasiert.....	17
Literatur.....	20

Wussten Sie, dass wir uns in einer ernsthaften Gesundheitskrise befinden? Weltweit steigt die Zahl an ernährungsabhängigen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen und mehr als 2 Mrd. Menschen gelten als übergewichtig. Solche Zahlen bringen mich zum Nachdenken ... Sie vermutlich auch. Vielleicht haben Sie deshalb dieses Buch gekauft? Sie interessieren sich für Ernährung und Gesundheit?

Vielleicht geht es Ihnen wie mir? Menschen zu helfen, als Ärzt:in oder Therapeut:in ist auch Ihnen ein Anliegen? Dann freue ich mich noch viel mehr, dass dieses Buch Sie gefunden hat.

Bevor wir starten, eine wichtige Info vorab: Wenn das tägliche Essen bisher schwierig war, Diäten und andere Maßnahmen keinen Erfolg brachten, dann liegt das nicht an Ihnen oder Ihren Patient:innen bzw. Kund:innen, die sich nicht an die gängigen Empfehlungen halten. Es gibt am Markt unzählige Theorien, Empfehlungen und Philosophien, wie die „richtige Ernährung“ aussehen soll. Es ist kein Wunder, wenn man da die Übersicht verliert, Verunsicherung sich breit macht und oft ein Gefühl auftritt wie: „Nutzt alles nichts, eh schon egal“.

Vielleicht ist es anfangs eine Herausforderung, zu akzeptieren, dass es nicht den einen, richtigen Weg gibt, der für alle passt und funktioniert. Wir suchen *die* Ernährung, die alles heilt und für jeden passt, die Diät, die bei allen die Kilos purzeln lässt. Diese „Zauberformel“ gibt es leider nicht. Jeder Mensch, jeder Körper, jeder Stoffwechsel ist anders und braucht eine andere Herangehensweise. Idealerweise

bereits bei gesunden Menschen in der Prävention, noch viel wichtiger, sobald Auffälligkeiten wie Verdauungsstörungen, Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten etc. auftreten. Viele Grundzüge sind ähnlich – auch bei einer individuellen Betreuung –, und dieses Buch erklärt Ihnen die wichtigsten Zusammenhänge.

Ihr Gewinn: Sie bekommen Ihr ganz persönliches Erfolgsrezept, mit dem Sie sich langfristig gesund und wohlfühlen. Und als Extra-Bonus: Sobald Sie die Prinzipien von integrativer Ernährung für sich selbst verstanden haben und das Konzept leicht umsetzbar ist, dann geht es fast von selbst, dieses Wissen weiterzugeben. Jeder Mensch, der das Potenzial von Ernährung für präventive Maßnahmen nutzt, ist wichtig. Chronische Erkrankungen belasten das Gesundheitssystem, zeitlich und finanziell, eine Änderung der Lebensstil-Maßnahmen leistet einen wertvollen Beitrag zur Entlastung. Zusätzlich bekommen Sie vorgefertigte Info- und Rezeptblätter in meinem Online-Kurs „Integrative Ernährung-AUFTAKT“, gratis abrufbar über diesen Link <https://www.integrative-ernaehrung.com/ie-springer>. Werden Sie Botschafter:in für Gesundheit und Lebensfreude – verändern wir gemeinsam die Welt durch die integrative Ernährungsrevolution.

1.1 Wer spricht hier über integrative Ernährung?

Sie fragen sich vielleicht, wer Ihnen das Wissen um integrative Ernährung näherbringt. In Zeiten, in denen unzählige selbsternannte Ernährungsexpertinnen und -experten in diversen Medien und Kanälen präsent sind, ist diese Frage mehr als berechtigt. Wem soll man da noch vertrauen?

Deshalb stelle ich mich kurz bei Ihnen vor: Ich bin Dr. Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin und Expertin für integrative Ernährung (Abb. 1.1). Seit 30 Jahren beschäftige ich mich fast ausschließlich mit Ernährung, und Tausende von Kundinnen und Kunden erreichten durch meine Hilfe mehr Gesundheit und Lebensfreude. Das ist ein schönes Gefühl!

Abb. 1.1 Claudia Nichterl. (© Klaus Ranger Fotografie)



Wie so oft im Leben führten mich eigene gesundheitliche Herausforderungen zuerst zum Studium der Ernährungswissenschaften und dann zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Letztere hat mir die Augen geöffnet, warum ich noch so viel Rohkost, Vollkorn und Joghurt essen konnte, meine Gewichtsprobleme bekam ich dadurch nicht in den Griff – im Gegenteil. Meine Studienaufenthalte in Mexiko brachten mich auf die Spur, dass Ernährung mehr ist als Nährstoffe oder Kalorien. Mein Interesse für traditionelles Heilwissen war geweckt, und die TCM wurde mein Spezialgebiet. Von Anfang an war mir die Kombination wichtig – modernste wissenschaftliche Erkenntnisse und der Erfahrungsschatz unserer Vorfahren –, das machte mich erfolgreich. Laufende Fortbildungen zu Themen wie Ernährungsmedizin, Stoffwechseltypen, Metabolic Balance, Systemisches Coaching, Psychologie, Pädagogik etc. stärkten meinen ganzheitlichen Zugang. Nach ersten Widerständen – manche fragten sich, was macht die da „Esoterisches“ – stieg das Interesse an meiner Methode.

Die TCM-Ernährungslehre liebe ich deshalb, weil sie abseits von Kalorien, Nährstoffen und Vitaminen klare, einfache Bilder vermittelt. Ziel ist ein Gleichgewicht von Yin und Yang, ein freier Energiefluss und eine gute Transformation und Umwandlung der aufgenommenen Nahrung. Die Analogien, Bilder und Geschichten dazu sind so anders als die „Mainstream“-Ernährungsinformationen, dass sie sofort Interesse wecken und ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge beim Betroffenen auslösen. Wer weiß, worum es geht und wie die Dinge zusammenhängen, ist häufig motiviert, es zu ändern. Vor allem wird klar, wo die Schaltstellen sind. Kombiniert mit einfachen, schnellen Rezepten und alltagstauglichen Tipps, wo Vielfalt statt Einschränkungen und Motivation statt Verbote im Vordergrund stehen, ist der Weg zur positiven Veränderung vorgegeben. So macht es beiden Freude – den Betroffenen, die binnen weniger Tage Verbesserung spüren, und der betreuenden Person, die sich über Kundinnen und Kunden freut, die voller Freude von ihren Erfolgen und Esserlebnissen berichten. Ernährung, die Spaß macht, genussvoll und freudvoll die Gesundheit verbessert – gibt's was Schöneres? Ja, genau deshalb liebe ich meine Arbeit, und sie macht mir nach so vielen Jahren noch immer Freude. *Jetzt* möchte ich diese Freude an Sie weitergeben, damit wir gemeinsam die Gesundheit vieler Menschen verbessern.

Ein großer Vorteil ist auch, dass ich Gelerntes sofort bei meinen Kundinnen und Kunden in die Praxis umsetze, Erkenntnisse vertiefe, Methoden zur alltagstauglichen Umsetzung entwickle. In der Kombination mit lösungsorientierter und klientenzentrierter Kommunikation, einer Begegnung auf Augenhöhe – ohne Fach-Kauderwelsch – wird Ernährungsberatung *greifbar* und *erlebbar*. Der Erfolg durch die Umsetzung ergibt sich dann fast von selbst.

Mein großes Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg individuell und ganzheitlich zu begleiten. Mit gezielter Fragetechnik analysiere ich rasch die Problematik und konzentriere mich auf das Wesentliche. „Kleiner Aufwand, große Wirkung“, so lautet mein Motto. Ernährungskonzepte funktionieren dann, wenn sie einfach, klar, verständlich und logisch sind – und sie müssen rasch Wirkung zeigen. Mich faszinieren immer wieder Kundinnen und Kunden, die nach dubiosen Tests und Verfahren sich seit acht Monaten glutenfrei ernähren, aber noch immer dieselben Be-

schwerden wie vorher haben. Mein Ziel ist, unnötige Einschränkungen zu ersparen. Maßnahmen, die nach 1–2 Wochen keine positive Wirkung zeigen, sind erfahrungsgemäß nicht wirksam, dann braucht es eine Anpassung.

Dank dem Team vom Springer Verlag bekam ich die Möglichkeit, mein Wissen und meine fast 20-jährige Erfahrung in diesem Buch weiterzugeben. Ich liebe es, mein Wissen zu teilen, mich auszutauschen und alles, was ich weiß, anderen zur Verfügung zu stellen, damit idealerweise noch mehr Menschen davon profitieren.

Dieses Buch soll die integrative Ernährungstherapie als ganzheitliches Konzept zur Prävention und Gesunderhaltung, aber auch als komplementäre Unterstützung zur Behandlung von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Allergien und/oder Unverträglichkeiten, Reizdarm, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen u. ä. vorstellen.

Ernährungswissen zu vermitteln hat im klassischen Kontext seine Grenzen. Oft heißt es: Die Menschen setzen es nicht um, sie tun dies und das nicht, Ernährungsprogramme funktionieren nicht ... Mein Ansatz ist pragmatisch: Ich habe intelligente Kundinnen und Kunden. Wenn ich ihnen Zusammenhänge schlüssig, nachvollziehbar und verständlich erkläre, dann fällt es ihnen leichter, etwas umzusetzen. Vor allem dann, wenn die Ergebnisse bereits nach wenigen Tagen spürbar sind. Das motiviert und regt an weiterzumachen. Es entsteht ein Sog nach „mehr davon“ – wie im modernen Marketing. Erfolgreich ist ein Produkt, wenn Menschen es wollen – statt gedrängt zu werden oder von Angst getrieben. Gesunde Ernährung funktioniert – mit der richtigen Kommunikation, Wertschätzung und Beratungstechnik. Natürlich nur, wenn die Basis auch stimmt. Einseitige Konzepte sind nie lange durchzuhalten, Verbote und Regeln scheitern im Alltag.

Integrative Ernährung geht andere Wege. Ernährung ist individuell, und von Anfang an vertrete ich den Ansatz: Ernährung soll zu Ihnen passen, wie ein gut geschnittenes Kleidungsstück – sie sollte nicht einengen, sondern Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Hilfreich ist, wenn Sie wissen, was Ihnen guttut: Ernährung soll Sie unterstützen, Ihnen Kraft geben, im Winter wärmen und im Sommer kühlen, Ihre Konzentration fördern, die Figur schlank halten (oder schlank machen), vor Krankheit schützen und Sie gesund erhalten. Im Idealfall ist Ihre tägliche Ernährung auf Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Integrative Ernährung, die ganzheitliche Sicht – das ist individuell und nachhaltig. Und wie das geht, das bringe ich Ihnen bei!

Die Arbeit mit meinen Kundinnen und Kunden lehrte mich die Schwachstellen der klassischen Ernährungsempfehlungen. Ich bin dankbar für jedes einzelne Gespräch, in dem ich lernen durfte, was im Alltag die gängigsten Herausforderungen sind. Als Ernährungsberaterin hatte ich mit allen Kund:innen Zeit, viel Zeit, oft 12–15 h, in der wir über individuelle Bedürfnisse und praxistaugliche Empfehlungen sprachen, Für und Wider diskutierten. Ich lernte viel, was funktioniert und was nicht. Oftmals war ich tief betroffen über Schicksale von Menschen, die seit Jahren von einer Untersuchung zur anderen geschickt wurden, sie kamen mit einem großen Stapel an Befunden und – ich konnte es kaum glauben: Niemand hat mit diesen Menschen, die seit Jahren Beschwerden und einen enormen Leidensdruck hatten, die manchmal über Wochen nicht arbeitsfähig waren, über Ernährung gesprochen!

Das schulmedizinische System hat andere Vorteile, es fehlt schlicht die Zeit für die Auseinandersetzung mit dem Ernährungsalltag von Betroffenen.

Zwei Jahrzehnte mit über 8000 Ernährungsberatungen, über 1000 Kochkursen und 15 Jahren Dozententätigkeit, 30 veröffentlichte Kochbücher und Ratgeber, das ist die Basis meiner Arbeit, und mit diesem Buch erhalten Sie die Zusammenfassung meiner Erkenntnisse. Heute sage ich selbstbewusst und mit Stolz: Integrative Ernährung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude – individuell, ausgewogen, nachhaltig, einfach und praxistauglich!

Wie ich später noch im Detail ausführen werde: Ich habe integrative Ernährung nicht erfunden, ich bin kein Guru, und ich will niemanden missionieren. Wenn Sie möchten, dann bringe ich Ihnen bei, auf welche Zeichen Sie achten sollten, wie Sie Signale Ihres Körpers richtig interpretieren, und ich ermutige Sie, selbstbewusst eigene Entscheidungen für Ihre Ernährung zu treffen – unabhängig von gängigen Empfehlungen. Bitte hören Sie nicht auf mich, sondern lernen Sie, (wieder) auf sich und Ihren Körper zu hören. Dort liegt die wahre Kraft, wenn Sie eigenverantwortlich und kompetent über Ihr tägliches Essen über Wohlbefinden und Gesundheit entscheiden. Werden Sie Expert:in für Ihr Essen und machen Sie sich frei von Regeln und Verboten.

Integrative Ernährung vereint modernste Erkenntnisse mit traditionellem Wissen, wertschätzender Kommunikation, Psychologie und einer Prise Marketing. Inzwischen durfte ich viele Ärzt:innen, Heilpraktiker:innen, Diätolog:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und andere Gesundheitsfachkräfte ausbilden, die meine Methode erfolgreich weitergeben. Und jetzt sind Sie hier und lesen dieses Buch. Welche Freude – eine Person mehr, der ich mein Wissen weitergeben darf. Danke, dass Sie sich dafür interessieren!

Als promovierte Ernährungswissenschaftlerin ist mir ein Punkt noch wichtig: Ich fühle mich der Wissenschaft verpflichtet, und am liebsten wäre mir, eine hoch wissenschaftliche Arbeit zum Thema integrative Ernährung abzuliefern. Ich liebe es zu forschen, Zusammenhänge aufzubereiten, zu recherchieren ... Der Erfolg meiner Arbeit beruht aber darauf, dass ich die Gabe habe, komplexe Zusammenhänge zu vereinfachen, mit Geschichten und Bildern auszuschmücken und so zum Ausprobieren anzuregen. Ich lade meine Kundinnen und Kunden – und jetzt auch Sie – ein, das Experiment zu machen. Es geht um Essen, um etwas, was Sie jederzeit verfügbar haben. Bevor Sie alles „zerdenken“, kritisch hinterfragen, mangels fundierter Studien vielleicht sogar ablehnen, springen Sie über Ihren Schatten und probieren Sie es aus – und entscheiden Sie bitte erst dann, ob Sie das Wissen annehmen können oder nicht. Rein wissenschaftliche Studien bleiben meist im „Elfenbeinturm“ und bewirken wenig. Ich brenne dafür, Menschen zu unterstützen, die wirklich etwas verändern möchten. Diese lesen keine komplizierten Studien. Dieses Buch hat das Ziel zu *wirken*, ganz bodenständig und praxisnah, damit Sie Erfolg haben. Ich bitte um Nachsicht, dass der medizinisch-wissenschaftliche Anspruch etwas hintangestellt wurde, um das Buch verständlich und einfach lesbar zu halten. Der Fokus liegt auf Lesefluss, Umsetzbarkeit und Motivation. Wo es passt, sind Verweise auf wissenschaftliche Studien oder Fachartikel eingefügt. Ich möchte mit gendergerechter Gesundheitskommunikation Gewohnheiten aufbrechen, Selbst-

wahrnehmung, Selbstfürsorge und Eigenverantwortung fördern und praxistaugliche Lösungen anbieten, die nachhaltige Veränderungen initiieren und gut in den Alltag integriert werden können.

Ich möchte Sie mit einfachen Rezepten „zum Kochen bringen“ – egal in welcher Lebenssituation Sie stecken. Es ist immer möglich, etwas für sich zu tun. Egal, ob der stressige Alltag herausfordernd ist, Sie sich vegetarisch/vegan ernähren oder Sie von einer Allergie/Unverträglichkeit geplagt werden. Das Wissen um integrative Ernährung liefert leicht umsetzbare Anhaltspunkte – für mehr Wohlbefinden. Gleichzeitig stärken wir Ihre Beratungskompetenz mit wertschätzender Kommunikation, Offenheit und Neugierde – motivieren statt verurteilen. Lust und Genuss statt Überforderung und Frust (Abb. 1.2)!

Bevor es losgeht, noch eine kleine Gedankenreise und Rechenbeispiel: Was wäre, wenn es mir gelingt, mindestens 1000 engagierte Menschen wie Sie auszubilden – Menschen, die Gesundheit nicht nur verstehen, sondern auch mit Kompetenz, Herz und Klarheit in die Welt tragen?

Abb. 1.2 Kochen und Essen mit Freude und Genuss! (© Klaus Ranger Fotografie)



Und wenn jede:r Einzelne eine eigene, erfolgreiche Gesundheitspraxis aufbaut und in dieser Praxis jährlich 500 Menschen ganzheitlich begleitet und inspiriert? Dann sprechen wir über mindestens 500.000 Menschen pro Jahr, die Zugang zu fundiertem, integrativem Ernährungswissen, zu Selbstverantwortung und echter Transformation erhalten. Das ist meine Vision, für die ich brenne und für die ich täglich mein Bestes gebe.

Also legen wir los! Ich bringe Ihnen alles bei, was ich weiß. Zusätzlich habe ich unter <https://www.integrative-ernaehrung.com/ie-springer> einen Online-Kurs vorbereitet, in dem Sie ergänzende Infos finden, inkl. fertiger Infoblätter und Rezepte, auch zum Weitergeben an Menschen in Ihrem Umfeld.

Werden Sie Botschafter:in für Gesundheit und Lebensfreude, tragen Sie das Wissen um die integrative Ernährung weiter, und vermitteln Sie typgerechtes, aktuelles, kompetentes Ernährungswissen. Individuelle Betreuung statt altbekanntem Einheitsbrei für mehr Erfolg und Freude in Ihrem Leben!

1.2 Warum integrative Ernährung?

„Integrative Ernährung? Was ist denn das schon wieder für eine neue Diät?“, werden Sie sich vielleicht fragen. Integrative Ernährung ist nichts Neues, und ich habe sie auch nicht erfunden. Die Wurzeln der integrativen Ernährung hat jemand gelegt, der viel schlauer ist als ich. Auch wenn wir technisch heute viele Möglichkeiten haben, die Natur hat gewisse Grundlagen. Und das Wissen über Ihre Ernährung liegt in Ihrem eigenen Körper. Ja, Sie haben richtig gelesen: Der, der schlauer ist als ich, ist Ihr eigener Körper. Der Schlüssel für nachhaltige, ausgewogene, gesunde Ernährung liegt in Ihnen und in der Zusammenarbeit mit Ihrem eigenen Körper. Alles, was es dazu braucht, haben Sie immer bei sich. Es ist von Geburt an festgelegt, und wir müssten nur darauf hören. Mit ein wenig Übung werden Sie dieses Verständnis und diese Kommunikation wieder stärken. Sobald Sie es schaffen, die wahren Bedürfnisse Ihres Körpers wieder wahrzunehmen, brauchen Sie keine neuen Regeln, Diäten oder Vorschriften. Integrative Ernährung ist der Schlüssel, um die Kommunikation zwischen Bauch und Kopf zu stärken. Sie selbst sind dann Expert:in für Ihre eigene Ernährung. Als Expert:in treffen Sie dann gute und richtige Entscheidungen für Ihr Essen. Weil es dann leichtfällt und Ihr Körpergefühl ein anderes ist. Motivation durch positive Erlebnisse anstelle von Kampf, Einschränkungen und Verboten. Ihr Körper wird es Ihnen danken, mit mehr Energie, Ihrem Wohlfühlgewicht, besserem Schlaf, mehr Konzentration und vielem mehr.

TCM, (Ernährungs-)Medizin, Ernährungswissenschaft, Psychologie und Gesundheit sind eng miteinander verwoben. Die unterschiedlichen Disziplinen haben verschiedene Herangehensweisen. Das gemeinsame Ziel ist die Gesunderhaltung des Körpers. „Du bist, was du isst“, sagte einst der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach. Die TCM geht einen Schritt weiter: „Du bist, was du verdauen kannst.“ Lebensmittel und Nahrung, die gut vom Körper verwertet werden, leisten einen enormen Beitrag zur Gesunderhaltung und unterstützen ganzheitlich Heilungsprozesse. Das Wissen über Ernährung ist in der modernen Zeit kompliziert und komplex geworden. Unzählige Diäten und Ernährungsvorschriften verunsichern

Konsumenten. Gleichzeitig nehmen Zivilisationskrankheiten und Folgeerkrankungen von zu viel Zucker, Fett und Kalorien zu. Selbst Kinder und Jugendliche sind bereits von Diabetes, Fettleber, Übergewicht und Essstörungen betroffen. Immer wichtiger wird es, mit einfachen Tipps und praxistauglichen Empfehlungen den Auswirkungen der Überernährung gegenzusteuern.

In der TCM liegt der Fokus auf der individuell passenden Ernährung, dem Tages- und Jahresrhythmus sowie auf gesundheitsfördernden Ritualen, Kräutern und der sanften Reinigung (z. B. von Schleim und Feuchtigkeit, damit die Verdauungsorgane und damit der Stoffwechsel wieder gut arbeiten). So komplex Ernährungswissenschaft und TCM sind, so einfach sind die wichtigsten Tipps und Maßnahmen. Komplexe Zusammenhänge vereinfachen, das ist das Ziel. Gleichzeitig abgesichert und laufend ergänzt durch ernährungsmedizinische Studien, evidenzbasiert, praxiserprobt für die Umsetzung.

Im stressigen Alltag und durch die Fülle an kostenlosen Ernährungsinfos im Internet wissen die Menschen bereits viel, aber sie setzen es nicht um. Mit punktgenauen Kurzcoachings, die sich auf das Wesentliche konzentrieren und den *einen* Tipp zur Umsetzung mitgeben – knapp, klar und kompetent –, steigt die Chance zur nachhaltigen Verhaltensänderung. Anstupsen oder „nudging“ heißt das im Fachjargon. Konzentration auf positive Veränderungen, leicht und einfach. Kleiner Aufwand, maximale Wirkung, so lautet das Ziel!

Integrative Ernährung schließt eine Lücke und fasst relevantes Ernährungswissen zusammen. Der ganzheitliche, integrative Ansatz beschleunigt Therapieerfolge durch individuelle Betreuung, die allgemein die Nährstoffaufnahme verbessert und Ungleichgewichte ausgleicht. Ausgewogene Ernährung, einfach, schnell und punktgenau. Gezielte Fragen zeigen rasch die Priorität der notwendigen Ernährungsmaßnahmen und Interventionen. Praxiserprobte Rezepte, Fallstudien, bildhafte Vergleiche und ein genussvoller, spielerischer Zugang wecken Interesse und machen Lust aufs Ausprobieren. Kurz, knapp, kompetent und effizient.

Die 5 Elemente der integrativen Ernährungstherapie

1. Ganzheitliche Sicht auf den Menschen – Kombination von TCM, Ernährungswissenschaft, Medizin und Psychologie
2. Berücksichtigung individueller Faktoren und Konstitution
3. Natürliche (Bio-)Lebensmittel und Methoden
4. Praxiserprobte, effiziente Beratungstechnik
5. Regelmäßige Evaluation von Nutzen und Ergebnis

1.3 Einfach essen, leichter leben!

Anders als in anderen Fachbüchern finden Sie hier bereits ab dem ersten Kapitel viele Anregungen, um die Informationen in Ihren Alltag zu integrieren. Es gibt klare Aufgabenstellungen, damit Sie integrative Ernährung ausprobieren können. Schritt-

für-Schritt-Anleitungen, erprobte Rezepte und konkrete Antworten auf häufige Fragen bringen Sie sofort in die Umsetzung. Die einfachen Tipps und Rezepte unterstützen im hektischen Berufsalltag mit mehr Energie und ausgewogener Nährstoffrelation. So können Sie zuerst ausprobieren und – wenn Sie möchten – persönliche Erfahrungen authentisch, ehrlich und einfach weitergeben.

Die Ernährung bestimmt die menschliche Gesundheit wesentlich mit. Von der Haut bis hin zur Körperbeschaffenheit werden die Auswirkungen einer unpassenden Ernährung schnell sichtbar. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist daher wesentlich für ein gesundes Leben.

Kaum jemand weiß heute noch, was Ernährung, das tägliche Essen, im Körper bewirkt. Vieles an traditionellem Wissen ist verloren gegangen. Hinzu kommt, dass die Medien voll sind mit Pseudoinformationen, was denn gesunde Ernährung sei, diverse Ernährungstrends tun das Ihrige dazu. Alles rund um richtige und effiziente Ernährung boomt wie nie zuvor. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf kalorienarmer Kost, diversen Diäten oder Ernährungstrends, die meist unrealistische Heilsversprechen abgeben.

Dass der individuelle Körper oft nicht mit den offenbar allgemein gültigen Ernährungsvorschriften der selbst erklärten Expert:innen mithalten kann, wird dabei nicht bedacht. Gleichzeitig nehmen ernährungsbedingte (Zivilisations-)Krankheiten, Allergien, Unverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen und Übergewicht von Jahr zu Jahr zu. Betroffene Personen werden auch immer jünger (Abb. 1.3).

Integrative Ernährung, die Verbindung von TCM, Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin und Psychologie, bietet ein seriöses Fundament für individuelle Ernährungsempfehlungen, die praxisnah und nachhaltig sind. Ziel ist, ein Verständnis für ganzheitliche Zusammenhänge zu schaffen. Wer Hintergründe – einfach und verständlich aufbereitet – versteht und nachvollziehen kann, ist in der Regel motiviert, die individuell abgestimmten Empfehlungen umzusetzen. Vor allem dann, wenn Erfolge rasch spürbar sind. Eine Reduktion von Beschwerden, mehr Vitalität,



Abb. 1.3 Zivilisationskrankheiten. (© Dr. Claudia Nichterl – Akademie für integrative Ernährung/www.integrative-ernaehrung.com)

ein besseres Energieniveau und Leistungsfähigkeit machen Lust auf mehr. Nicht der erhobene Zeigefinger von Ärztin/Arzt und Therapeut:innen, sondern schlicht die Machbarkeit und Umsetzung von logischen, verständlichen und spürbar wirksamen Ernährungsmaßnahmen sind der Antrieb und sichern eine langfristige ausgewogene Ernährungsumstellung.

Im Gegensatz zu den westlichen Ernährungsprinzipien, die auf analytischen und quantitativen Beschreibungen von Lebensmitteln beruhen, hat es sich die TCM zum Ziel gesetzt, den Menschen aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten. Einer ihrer therapeutischen Eckpfeiler, die Ernährungslehre oder Diätetik, schreibt dahingehend keine Ernährungsweisen vor, sondern erstellt Empfehlungen, die der individuellen Konstitution entsprechen. Dabei wird vor allem auf die Natur der Lebensmittel, ihre Zubereitung und die jeweiligen Kochmethoden Wert gelegt. Mit einer integrativen Betrachtungsweise ermöglicht sie Betroffenen, mit prophylaktischen sowie heiltherapeutischen Ernährungsempfehlungen nachhaltig Verbesserungen im Gesundheitszustand zu erreichen.

Häufig kommt es durch die integrative Betrachtungsweise zu einem kompletten Bruch mit der bisherigen Vorstellung von gesunder Ernährung. Ein Beispiel: Nicht jede/r verträgt Vollkorn und Rohkost – die TCM setzt mehrheitlich auf gekochte Nahrung, die ebenfalls reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist, aber in bekömmlicher Form. Für viele ein „Aha-Erlebnis“ und binnen Tagen die Erlösung nach jahrelangen Magen-Darm-Beschwerden (Abb. 1.4).

Das Buch hat drei Schwerpunkte. Der erste Teil (Kap. 2) behandelt die Grundlagen und die wesentlichen Prinzipien der TCM im Vergleich zur klassischen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin mit ihrer analytisch-medizinischen Beschreibung des menschlichen Organismus, vor allem im Hinblick auf mögliche

Abb. 1.4 Integrative Ernährung verändert den Blickwinkel. (© CrazyCloud/stock.adobe.com)



Krankheitsursachen wie auch auf gängige diagnostische und therapeutische Verfahren. Ess-Entscheidungen hängen von vielen Faktoren ab. Stress, Erziehung, Meinungen, Ängste, ethische Vorstellungen und vieles mehr beeinflussen die Auswahl von Lebensmitteln bzw. die Tagesstruktur, die für eine regelmäßige Nahrungsaufnahme entscheidend ist. Deshalb gilt es, verhaltenstherapeutische und andere Bereiche der (Ernährungs-)Psychologie ebenfalls – zumindest ansatzweise – zu berücksichtigen. Dieser Überblick und die Diskussion bilden die theoretische Grundlage für den zweiten Teil des Buches.

Im zweiten Teil (Kap. 3) werden die Vorteile der integrativen Ernährung anhand von häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern wie Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen und Verdauungsstörungen beleuchtet, ergänzt durch konkrete Fallbeispiele (anonymisiert) und eine Rezeptsammlung. Beschrieben wird ein integrativer Therapieansatz unter Berücksichtigung der individuellen Stoffwechseltypen und verhaltenstherapeutischer Maßnahmen (Einbeziehen der Ernährungspsychologie). In Anbetracht der steigenden Zahlen von Allergien und Milch/Laktose-Unverträglichkeiten ist die ganzheitliche Betrachtung ebenfalls Schwerpunkt des Buches. Trendthemen wie vegetarische/vegane Ernährung und die wichtigsten Empfehlungen dazu fließen ebenfalls ein, weil klimafreundliche Ernährung immer wichtiger wird und die Reduktion von tierischen Produkten bei manchen Beschwerdebildern Vorteil bringt. In diesem zweiten Teil werden die unterschiedlichen Blickwinkel einer gesunden, ausgewogenen Ernährung aus dem westlichen und östlichen medizinischen Blickwinkel erläutert. Hierbei werden vor allem die unterschiedlichen Meinungen aus westlicher und östlicher Medizin kurz diskutiert und zu einem integrativen Ernährungsansatz kombiniert.

Der Rolle von Lebensmitteln als Arzneimittel kommt hierbei eine besonders große Bedeutung zu: Die Klassifikation der Nahrungsmittel anhand ihres Temperaturverhaltens, ihres Geschmacks und ihrer Wirkrichtung wird detailliert erklärt, da sie in der chinesischen Diätetik – ähnlich wie im Ayurveda oder in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) – eine sehr wichtige Komponente darstellt. Ebenso sollen die Rolle einer disharmonischen Ernährungsweise und die Auswirkungen auf den Körper kurz erläutert werden.

Im dritten und letzten Teil (Kap. 4 und 5) wird ein Ausblick auf die Einsatzmöglichkeiten der integrativen Ernährung zusammengefasst.

Viel Freude beim Lesen dieses Buches, beim Ausprobieren und Weitergeben!
Der Mund ist das Tor zur Gesundheit. Jeden Tag aufs Neue.

Die Wiederentdeckung der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

„Die TEM, die Traditionelle Europäische Medizin, ist seit einigen Jahren wieder präsent. Das alte Wissen unserer Vorfahren, Rezepturen aus Klöstern und Apotheken, die Lehre über Heilkräuter fördert das Wohlbefinden und betrachtet dabei den Menschen individuell, in seiner Ganzheitlichkeit, mit seinen europäischen Wurzeln und in seinem aktuellen Lebensumfeld.“ Dieser

Satz von Michaela Hauptmann (2020) fasst das Wesen der TEM zusammen. Hier die wichtigsten Grundzüge:

- T steht für „traditionell“, für die Weitergabe von Verhaltensweisen, Rezepten, Wissen und vielem mehr – von Generation zu Generation, doch immer mit Bedacht auf das Jetzt.
- E steht für „europäisch“. Hier dürfen wir den Blickwinkel öffnen und die jetzigen Grenzen Europas verlassen. Durch die großen europäischen Weltreisenden und die Völkerwanderung schließt die TEM die Kulturen Ägyptens, Bagdads, Persiens und Tibets mit ein. Geschichtlich betrachtet waren diese Kulturen zutiefst prägend für unser europäisches Medizin- und Heilsystem.
- M steht für „Medizin“ – die Wissenschaft der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Krankheiten bzw. Verletzungen bei Mensch und Tier. Diese aktuell gültige strenge Definition beendete mit der Zellulärpathologie die Ära der TEM als universitärer Medizin, die sich seither verstärkt auf die Prävention von Krankheiten fokussiert.

Die TEM beruht auf über Tausende von Jahren empirisch zusammengetragenen und bewerteten wissenschaftlichen Erkenntnissen und war bis zum Ende des 19. Jahrhunderts ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems. Ur-Feuer als Energiequelle und Ur-Eis als Materie sind die philosophische Grundlage für Leben in der TEM. Auf der energiebringenden, lebenswerten Verbindung basiert und passiert Leben – ein Ur-Prinzip, das in der isländischen Mythologie und auch in anderen alten Kosmologien den Grundgedanken der Weltentstehung und der Entstehung von Leben beschreibt.

Mit ihren Wurzeln im antiken Griechenland, im alten Rom und Ägypten greift die TEM auch auf germanische, keltische und slawische Impulse zurück. Tätowierungen an „Ötzi“, der bekanntesten und am besten erforschten Eis-Mumie, zeigen, dass die Ursprünge der europäischen Medizin noch weiter zurückliegen als vermutet. Die Behandlungsmethoden basieren auf einer Energielehre, die mehr als 5000 Jahre zurückreicht. Viele Anwendungen leben noch heute in der Volksmedizin weiter. Dieses Wissen wurde allerdings nicht verschriftlicht, sondern von Generation zu Generation weitergegeben. Es lohnt sich daher, auch Märchen und Mythen zu interpretieren. Schriftliche Aufzeichnungen belegen, dass die TEM seit mehr als 3000 Jahren in der Gesundheitspflege gelebt und stetig weiterentwickelt wird. Die wichtigsten Vertreter der TEM sind Hippokrates und Galen als Begründer der Humoralpathologie: Der griechische Arzt Galen (Galenos von Pergamon, ca. 129–215 n. Chr.) vereinfachte die Vier-Säfte-Lehre von Hippokrates, des wohl bekanntesten Arztes des Altertums (um 460 v. Chr.), und begründete die Temperamentenlehre. Diese Lehre bezieht die menschlichen Grundwesenszüge, Funktionen und Wirkungen von Klima, Krankheit, Medikamenten und zeitlichen Konstellationen mit ein. Ein wichtiger Weiterentwickler der TEM ist der per-

sische Arzt Avicenna (Ibn Sina, ca. 980–1037 n. Chr.), er prägte mit seinem fünfteiligen „Kanon der Medizin“ die europäische Medizin bis in die Neuzeit. Außerdem sind Hildegard von Bingen mit ihren Schriften, aber auch der Arzt und Philosoph Paracelsus, Samuel Hahnemann, Rudolf Steiner und Pfarrer Sebastian Kneipp Vertreter und Weiterentwickler der TEM.

Die Ernährung ist in der TEM eine wesentliche Säule zur Gesunderhaltung. Es gilt, das Grundtemperament – sanguinisch, cholerisch, melancholisch oder phlegmatisch – zu stützen und, wenn erforderlich, gegebene Schwächen auszugleichen. Ziel der Vier-Temperamente-Ernährung ist es, die drei zentralen Lebensgeister (Spiritus animalis, vitalis und naturalis) in Schwung und Balance zu halten. „Du bist, was du verdaut hast“, ist der Leitsatz. Es ist notwendig, die Nahrung bestmöglich zu verwerten. Die Verdauung nimmt daher eine zentrale Rolle in der TEM-Diätetik ein. Zur Unterstützung dienen die vier Elemente – Luft, Feuer, Erde und Wasser –, die wiederum die vier Primärqualitäten, die in der Natur verankert sind, verbinden. Feucht, warm, trocken und kalt – diese Qualitäten sind mit unterschiedlicher Ausprägung im Menschen und in den Lebensmitteln vorhanden. Je nach körperlicher Verfassung benötigt man zu unterschiedlichen Tageszeiten, im Jahresverlauf und Lebenszyklus unterschiedliche Ernährung. Für Wohlbefinden in hitzigen und trockenen Phasen sorgt beispielsweise kühle und befeuchtende Ernährung. Doch neben der Art der Lebensmittel haben auch die Art der Zubereitung und die Umgebungsfaktoren einen wesentlichen Einfluss auf die Verdauung. Von dieser Umsetzung, der Verstoffwechslung, hängt wiederum das Energiepotenzial ab. Die Nahrung muss individuell nähren, Energie bringen und die Lebenskraft stärken.

1.4 Integrative Ernährung – eine Definition

Integrative Ernährung ist im deutschsprachigen Raum als Definition sehr neu und bisher nicht einheitlich definiert. Im angloamerikanischen Raum findet sich „integrative nutrition“ bereits seit vielen Jahren. Integrative Ernährung wird dort als ganzheitliche Herangehensweise zu Wohlbefinden und Gesundheit beschrieben, weil erkannt wurde, dass Gesundheit und das Ausheilen von Krankheiten eng mit Ernährung und den individuellen Bedürfnissen einer Person inkl. Lebensstil zusammenhängen. Pionierarbeit leistet dazu das Institute for Integrative Nutrition in New York (www.iin.com), welches 1992 von Joshua Rosenthal gegründet wurde.

Integrative Ernährung versteht sich in Anlehnung an den Begriff „Integrative Medizin“, der sich mehr und mehr durchsetzt und sich klar vom Begriff der Alternativmedizin abgrenzt. Integrative Medizin und damit auch die integrative Ernährung sieht komplementärmedizinische Methoden als Ergänzung zur konventionellen Medizin.

Die Ausbildung von integrativen Ernährungsexpert:innen beinhaltet das Beste aus Ost und West, aus Schulmedizin und Erfahrungsmedizin wie Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin, Gesundheits- und Ernährungspsychologie und ganzheitlichen Methoden wie TCM und TEM. Es geht um die sinnvolle Ergänzung der Disziplinen unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse der Betroffenen. Integrative Ernährung stellt somit einen Teilbereich der integrativen Medizin dar.

Integrative Ernährung ist idealerweise eine Kombination aus konventionellen, evidenzbasierten, wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen und Methoden aus Ernährungswissenschaft und (Ernährungs-)Medizin, ergänzt durch das praktische und bewährte Erfahrungswissen aus traditionellem Ernährungswissen. Letzteres birgt ein großes Potenzial zur Reaktivierung von soziokulturellen Herangehensweisen in der Alltagsernährung, was die Compliance der Betroffenen erhöht. Ein Beispiel kann die klassische, stärkende Hühnersuppe in der Rekonvaleszenz sein, die oft mit positiven Kindheitserinnerungen verbunden, bekannt und inzwischen auch wissenschaftlich untersucht ist; so ist mittlerweile z. B. erwiesen, dass der hohe Zinkgehalt die Wundheilung unterstützt bzw. enthaltene Vitamine und Mineralien das Immunsystem unterstützen. Ziel der integrativen Ernährungstherapie ist die individuell beste Therapie für Betroffene, die im Alltag umsetzbar ist, Vitalität und Gesundheit fördert und vor allem bei chronischen Erkrankungen den Heilerfolg – gemeinsam mit klassischen, konventionellen Therapien – unterstützt. Ihre Stärke entfaltet integrative Ernährung oftmals da, wo die konventionellen Ansätze an ihre Grenzen stoßen, weil z. B. Ernährungsempfehlungen zu wenig individuell abgestimmt sind oder betreuenden Therapeuten die Erfahrung zur Unterstützung im Alltag fehlt (z. B. Kochpraxis, Organisation des Alltags für die Nahrungszubereitung, Bekömmlichkeit etc.).

Der multimodale Behandlungsansatz der integrativen Ernährung erfolgt idealerweise in interdisziplinären Teams mit enger berufsgruppenübergreifender Zusammenarbeit z. B. von Ärztin/Arzt, Ernährungstherapeut, TCM-Therapeut, Psychologen/Psychotherapeuten/Coach etc. Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung des fachlichen Zugangs werden als selbstverständlich vorausgesetzt. Integrative Ernährung wird zusätzlich als klienten-/patientenzentrierte und ressourcenorientierte Gesundheitsversorgung verstanden. Individuelle Präferenzen und Ressourcen sind eine wichtige Säule der evidenzbasierten Medizin, wo Betroffene aktiv in Prävention und therapeutische Prozesse einbezogen werden.

Komplementärmedizinische Verfahren umfassen im Raum Deutschland, Österreich und Schweiz (DACH) ein breites Spektrum – von der in Deutschland begründeten Naturheilkunde über Phytotherapie, anthroposophische Medizin und Homöopathie bis hin zu fernöstlichen Formen traditioneller Medizin wie der Ayurveda-Medizin, der Tibetischen Medizin, der TCM oder der Kampo-Medizin (eine in Japan praktizierte traditionelle Ostasiatische Arzneipflanzenherapie) und etablierten Verfahren wie Osteopathie und Mind-Body-Medizin.

Die Herangehensweisen der komplementären Methoden sind sich sehr ähnlich. Im Gegensatz zur klassischen Schulmedizin, wo gegen die Krankheit gerichtete Interventionen im Vordergrund stehen, stimulieren komplementäre Verfahren (Selbst-)Heilungsvorgänge im Körper. Die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen der Betroffenen stehen im Fokus (Abb. 1.5).



Abb. 1.5 Individualität. (© Peter Atkins/[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com))

Integrative Ernährung wird im allgemeinen Sprachgebrauch als ganzheitlicher Ernährungsansatz verstanden. Laut Duden bedeutet integrativ „eine Integration darstellend, eine Integration herbeiführend“, und Integration wiederum „Einbeziehung, Eingliederung in ein größeres Ganzes oder (Wieder-)Herstellung einer Einheit, Vervollständigung“. In Bezug auf Ernährung bedeutet integrative Ernährung eine Integration verschiedener Disziplinen, ergänzt durch Erfahrungsschatz und Erfahrungswissen, in größerem Zusammenhang das kollektive Ernährungswissen der Menschheit, welches bis vor etwa 150 Jahren bereits ohne Ernährungswissenschaft oder Ernährungsmedizin existiert hat. TCM, TEM, Ayurveda und Tibetische Medizin stellen seit vielen Jahren auch im Westen eine zusätzliche Säule für die Behandlung von ernährungsabhängigen Erkrankungen dar – durch Integration in moderne Herangehensweisen wie Ernährungsmedizin, Epigenetik, soziopsychologische Faktoren und klassische Ernährungswissenschaft. Wertvolles Wissen aus Kräuterheilkunde und Körpertherapien wie Yoga, Qigong, Tuina, Akupunktur etc. können im weitesten Sinne einer integrativen Therapie zugeordnet werden.

Integrative Ernährung legt zusätzlich den Schwerpunkt auf Änderungen des Lebensstils mit Ernährung, Struktur im Alltag und Stressreduktion. Eine Empfehlung für Bewegung im Alltag erfolgt in der Regel zusätzlich bzw. mit dem Hinweis, je nach Ausgangssituation mit einem Spezialisten ein Bewegungsprogramm zu erarbeiten. Diese ganzheitliche Herangehensweise und intensive Einbeziehung der Betroffenen sind besonders bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Übergewicht von zentraler Bedeutung. Aus verhaltenstherapeutischer und psychologischer Sicht ist die Stärkung der Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit ein wesentlicher Einflussfaktor für einen nachhaltigen Erfolg.

Die besondere Stärke von integrativer Ernährungstherapie liegt in der Prävention und in der Behandlung chronischer Erkrankungen wie Übergewicht und Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Hypercholesterinämie, Hypertonie, Allergien, Unverträglichkeiten, Verdauungsstörungen und Wechseljahresbeschwerden bzw. Osteoporose. Der langfristige Erfolg liegt in der engen Begleitung der Betroffenen bei der Umsetzung mit einfachen und machbaren Tipps in der Praxis, damit eine Ernährungsumstellung langfristig und nachhaltig gelingt.

Integrative Ernährung hat den Anspruch, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen das zum Teil jahrtausendealte Erfahrungswissen über Ernährung und komplementärmedizinische Methoden laufend weiterzuentwickeln. Die wissenschaftliche Aufarbeitung in qualitativ hochwertigen Studien und Evaluationen unterstützt die Weiterentwicklung und zeigt Möglichkeiten und Grenzen der in-

tegrativen Ernährung. Integrative Medizin beschreibt die Kombination von konventionellen und komplementärmedizinischen Therapieverfahren und setzt den Fokus auf ganzheitliche biologische, psychologische, soziale und spirituelle Aspekte von Körper und Gesundheit. Integrativ bedeutet auch die Einbeziehung der betroffenen Personen mit einem modernen Coaching-Ansatz, d. h., die Personen zu informieren und zu schulen, wie sie Hilfe zur Selbsthilfe leisten können – mit Ernährungs- und Lebensstilmaßnahmen.

Integrative Medizin Aspekte der integrativen Ernährung sind:

- Integration von naturwissenschaftlich fundierter Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin und komplementärmedizinischen Methoden sowie Erfahrungsheilkunde
- Nutzung eines modernen und ressourcen-orientierten Coachingansatzes zur Integration der Betroffenen, damit sie individuelle Ernährungs- und Lebensstil-Maßnahmen nachhaltig in den Alltag integrieren können (Hilfe zur Selbsthilfe, Erkennen von Möglichkeiten und Potenzialen, Training und Umsetzung)
- Berücksichtigung individueller psychischer, sozialer und geistiger Aspekte
- Verbindung von Empirie und Theorie sowie von Theorie und Praxis
- Einbindung von Gesundheit und Krankheit in die Anforderungen der Umwelt
- Anerkennung der Tatsache, dass der Mensch nicht aus voneinander unabhängigen Teilen besteht, sondern aus funktioneller Sicht als emergentes, komplexes System zu betrachten ist (Abb. 1.6) (Modifiziert nach einer Publikation der Hufelandgesellschaft e. V. über eine Definition von integrativer Medizin)

Das National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) in den USA spricht von „Integrativer Medizin“, wenn konventionelle sowie komplementäre und alternativmedizinische (CAM) Anwendungen in Kombination eingesetzt werden. Dabei wird betont, dass es sich um Formen der CAM handelt, deren Wirksamkeit und Sicherheit nach wissenschaftlichen Kriterien erwiesen ist. Der Begriff „Integrative Medizin“ geht also weiter als der Begriff „Komplementärmedizin“ – der ja auch eine gemeinsame Verwendung meint –, weil er den Prozess der Integration in die konventionelle Biomedizin beschreibt und den Aspekt der Wirksamkeit und Sicherheit betont. Die Verwendung dieses Begriffes soll daher bereits eine Anerkennung bestimmter vormals nicht anerkannter komplementärmedizinischer Verfahren und Mittel nahelegen. Die Bezeichnung ist eng an die

Abb. 1.6 Der Mensch ist ein komplexes System. (© fizkes/stock.adobe.com)



wissenschaftliche Forschungstätigkeit in dem Bereich gebunden und sollte nicht auf Praktiken und Mittel, deren Wirksamkeit und Sicherheit nicht nach wissenschaftlichen Kriterien nachgewiesen ist, ausgeweitet werden oder die Bezeichnungen „alternative oder komplementäre Medizin/Verfahren“ einfach ersetzen (<http://www.bmg.gv.at>, <https://www.gamed.or.at/de/Ganzheitsmedizin-BegriffeDefinitionenIntegrativeMedizin>).

Die Psychotherapie versteht den integrativen Ansatz wie folgt: „Als Integrativer Ansatz wird ein Therapieansatz bezeichnet, der sich an den humanistischen Verfahren der Integrativen Therapie oder der Integrativen Gestalttherapie orientiert. Dieser methodische Zugang integriert Elemente der Psychoanalyse, der Gestaltpsychologie, des Existentialismus, der Körperpsychotherapie, der sensory awareness, der Phänomenologie und östlicher Philosophien. Im Mittelpunkt des Integrativen Ansatzes steht der Mensch mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten in Abgrenzung von defizitorientierten Psychotherapiemethoden. Psychotherapeut:innen, die mit dem integrativen Ansatz arbeiten, verbinden in ihrer Arbeit Elemente der Psychoanalyse, der Gestaltpsychologie, des Existentialismus, der Körperpsychotherapie, der sensory awareness, der Phänomenologie und östlicher Philosophien. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten“ (<https://www.psyonline.at/methode/418/integrativer-ansatz> Abfrage).

1.5 Integrative Ernährung ist evidenzbasiert

Die evidenzbasierte Medizin hat drei Säulen:

- die ernährungswissenschaftliche/ernährungsmedizinische Erfahrung (individuelle Expertise oder interne Evidenz),
- die individuellen Werte und Wünsche der Betroffenen (Klienten-/Patientenpräferenz) und
- den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung (beste verfügbare externe Evidenz).

Unter **ernährungswissenschaftlicher/ernährungsmedizinischer Erfahrung** werden das Können und die Urteilskraft verstanden, welche Ernährungswissenschaftler:innen/Diätolog:innen/Ärzt:innen oder Integrative Ernährungsexpert:innen durch ihre Ausbildung und Praxis und die damit verbundene Erfahrung erwerben.

Unter **bester verfügbarer externer Evidenz** wird die Einbeziehung von aktuellen Studien und der wissenschaftlichen Erfahrung verstanden. Integrative Ernährung versteht sich als interdisziplinär, d. h. die Einbeziehung von Forschungsergebnissen aus (Ernährungs-)Medizin, Ernährungswissenschaft, Pharmazie und Pharmakologie (vor allem im Hinblick auf Kräuter und Gewürze), und Psychologie ist eine wichtige und notwendige Voraussetzung. Die Grundlagenforschung und insbesondere patientenorientierte Forschung zur Wirksamkeit von Therapien, Interventionen und Anwendungen sowie Studien zur Aussagekraft prognostischer Faktoren und Implementierung als präventive Maßnahme sind unabdingbar, um integrative Ernährung gut im wissenschaftlichen Bereich zu verankern.

Tab. 1.1 Evidenzklassen

Klasse	Anforderung an die Studie
1	a Evidenz aufgrund einer systematischen Übersichtsarbeit randomisierter kontrollierter Studien (evtl. mit Metaanalyse)
	b Evidenz aufgrund mindestens einer hoch qualitativen, randomisierten kontrollierten Studie
2	a Evidenz aufgrund mindestens einer gut angelegten kontrollierten Studie ohne Randomisierung
	b Evidenz aufgrund einer gut angelegten quasi-experimentellen Studie
3	Evidenz aufgrund mindestens einer gut angelegten nicht experimentellen, deskriptiven Studie
4	Evidenz aufgrund von Berichten/Meinungen von Expertenkreisen, Konsensuskonferenzen und/oder klinischen Erfahrungen anerkannter Autoritäten

Von großer Bedeutung ist darüber hinaus die Berücksichtigung der dritten Säule der evidenzbasierten Medizin, die **individuellen Präferenzen, Werte, Wünsche und Rechte der Betroffenen** (Patient:innen/Klient:innen) für die Entscheidungsfindung/Implementierung bei/von Ernährungsmaßnahmen im Zuge der Behandlung und Betreuung.

In der Gesundheitspolitik und im Gesundheitswesen wird unter evidenzbasierter Medizin meist ausschließlich die externe Evidenz verstanden, die dann auf die Evidenzklasse 1 a/b verkürzt wird und entsprechende Folgen und Auswirkungen bei Gesetzgebung und Erstattungsregelungen hat. Der Vollständigkeit halber werden die Evidenzklassen in Tab. 1.1 kurz dargestellt.¹

Nach einer Bewertung der Hufelandgesellschaft e. V., dem Ärztlichen Dachverband für Naturheilkunde, komplementäre und integrative Medizin, steht dabei in Bezug auf die konventionelle Medizin hier in erster Linie die Pharmakotherapie mit ausschließlich neuen Medikamenten im Fokus. Allgemein wird davon ausgegangen, dass die etablierten konventionellen Arzneimittel und Therapien eine Evidenzklasse 1 haben. Dem ist nicht so. Nur 11 % der Therapien bei Herz-Kreislaufkrankungen können der Evidenzklasse 1 zugeordnet werden (Tricoci et al. 2009). In der Onkologie sind es gerade einmal 6 % (Poonacha und Go 2011). Alle anderen Fachgebiete haben Evidenzen, die noch darunter liegen.“

Randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) sind der Goldstandard mit oft sehr engen Einschlusskriterien (z. B. keine weiteren Begleiterkrankungen), die erst nach der Marktzulassung von neuen Medikamenten oft die volle Breite der Nebenwirkungen zeigen, weshalb selbst exzellente Forschung für das einzelne Individuum aufgrund der Stichprobenverzerrung (Selektionsbias) nachteilig sein kann. Präferenzen, Werte und Wünsche der Betroffenen spielen in der Evidenzklasse 1 keine Rolle. Integrativ tätige Therapeut:innen und Ärzt:innen beziehen zusätzlich

¹Hintergrundpapier Integrative Medizin, Hufelandgesellschaft e. V., Ärztlicher Dachverband für Naturheilkunde, komplementäre und integrative Medizin, https://www.hufelandgesellschaft.de/fileadmin/Dokumente/Hufelandgesellschaft_Hintergrundpapier_Integrative_Medizin.pdf. Zugriffen am 06.11.2020.

Abb. 1.7 Integrative Ernährungstherapie bei Rheuma. (© sdecoret/stock.adobe.com)



immer die Individualität und Gesamtheit sowie die Wünsche und Vorstellungen der Betroffenen mit ein.

Die integrative Ernährung als Verbindung von klassischer, konventioneller Ernährungswissenschaft und (Ernährungs-)Medizin und traditionellen komplementärmedizinischen Heilmethoden ist evidenzbasiert, da sie sich auf alle drei Bereiche der Evidenz stützt und vor allem die Wünsche, Werte und Präferenzen der Patient:innen/Klient:innen mit einbezieht.

Ein Beispiel für integrative Ernährungstherapie: Rheumatische Erkrankung

Chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankungen sind meist Systemerkrankungen. Die ganzheitlichen Behandlungsansätze unterscheiden verschiedenen Rheumaformen mit unterschiedlichen Ursachen. Integrative Ernährungstherapie orientiert sich individuell am allgemeinen Gesundheits- und Ernährungszustand, am Alter, an den auftretenden Beschwerden und den Begleiterkrankungen.

Gute Studien gibt es zu seit Jahrzehnten erfolgreich angewendeten Ernährungsmaßnahmen wie antientzündlicher Ernährung, Heilfasten oder Ernährungstherapie nach TCM. Unterstützend werden Akupunktur, Arzneimittel aus der Pflanzenheilkunde, Kräuter-Dekokte, Darmsanierungsmaßnahmen (z. B. mit Probiotika), Bewegungstherapie, Kneipp-Anwendungen etc. eingesetzt. Der interdisziplinäre multimodale Therapieansatz kann dazu beitragen, den Bedarf an Analgetika, nicht-steroidalen Antirheumatika, Cortison etc. gering zu halten (Abb. 1.7).

Literatur

- Hauptmann M (2020) Temperamentvoll Essen – Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin. Verlag Ennsthaler, Steyr
- Poonacha TK, Go RS (2011) Level of scientific evidence underlying recommendations arising from the national comprehensive cancer network clinical practice guidelines. *J Clin Oncol* 29(2):186–191
- Tricoci P, Allen JM, Kramer JM, Califf RM, Smith SC Jr (2009) Scientific evidence underlying the ACC/AHA clinical practice guidelines. *JAMA* 301(8):831–841

Ernährungswissenschaft und TCM – Gemeinsamkeiten und Widersprüche

2

Inhaltsverzeichnis

2.1	Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik	21
2.2	TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Nichterl 2015)	22
2.3	Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen	23
2.4	Die Bedeutung der Ernährung in der TCM	48
2.5	TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch?	59
2.6	Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag	67
	Literatur	102

2.1 Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik

Auf den ersten Blick scheinen zwischen der westlichen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin und der chinesischen Ernährung und Diätetik große Gegensätze und Widersprüche im Verständnis und in der Anwendung zu bestehen. Betrachtet man die heute im Westen üblichen Nährstoffanalysen von Lebensmitteln, so sind diese vor allem quantitativ geprägt und biochemisch aufgeschlüsselt (Abb. 2.1). Rezepte werden mit exakten Angaben zum Kalorien-, Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratgehalt, den Vitamin-, Mineralien- und Spurenelementmengen, Ballaststoffen und bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen versehen. Essen beschränkt sich „westlich“ auf die Zufuhr von Nährstoffen. Krankheiten und pathologische Störungen sollen vermieden werden, indem Normbereiche und Normwerte aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden. Verbraucher:innen werden über Tabellen und Broschüren informiert, was gesunde und ungesunde bzw. gute und schlechte Lebensmittel sind, oder über deren entsprechende Inhaltsstoffe. Bleibt bei einer derart strukturierten und standardisierten Ernährung die erwartete Wirkung aus oder werden bestimmte Normwerte trotz befolgter Anweisung nicht erzielt, wundern sich

Abb. 2.1 Westliche Ernährungswissenschaft mit genauer Lebensmittelanalyse. (© metamorworks/stock.adobe.com)



Betroffene, wo doch alles zunächst so logisch erscheint. Es dominiert der Verstand mit rationaler Logik, und der Bauch (die „Mitte“) – mit seiner Intuition für das richtige Essen – bleibt häufig außen vor. Betroffene wissen meist nicht mehr, was ihnen guttut, und es fehlt ihnen das Wissen (und die Zeit) für die tägliche Versorgung mit ausgewogener Ernährung, sprich frischem, (selbst) gekochtem, ausgewogenem Essen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Fünf-Elemente-Ernährung gehen hier andere Wege. Mit ihrer qualitativen Ausrichtung und dem Konzept der Lebenspflege (yang sheng 养生) kann diese Ernährung zur Therapie eine wunderbare Ergänzung darstellen und zum Wohlbefinden und zur Gesundheit einen wichtigen Beitrag leisten. Im Vordergrund steht hier die subjektive Befindlichkeit des Menschen. Die Lebensmittel werden nach traditionellen Kriterien charakterisiert und eingeteilt. Besondere Berücksichtigung finden dabei die Wirkqualitäten wie Temperaturverhalten (xing 性) und Geschmacksrichtung (wei 味). Ergänzend werden die Lebensmittel mit ihrer spezifischen Wirkung und ihrem Bezug zu den Funktionskreisen (Organen) eingeteilt.

2.2 TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Nichterl 2015)

Die Traditionelle Chinesische Medizin gilt inzwischen als anerkanntes und äußerst wirksames Heilsystem mit steigender Akzeptanz auch in schulmedizinischen Kreisen (Abb. 2.2). Die TCM gründet sich auf eine jahrtausendealte, bewährte Tradition und umfasst folgende Teilbereiche:

- Therapie mit Nadeln und Wärme – Akupunktur und Moxabehandlung
- Therapie mit Naturstoffen – Arzneitherapie mit Kräutern und Dekokten
- Therapie mit den Händen – Tuina-Massage
- Entspannung und Körperbewusstsein durch meditative Atem- und Bewegungsübungen – medizinisches Qigong
- Muskelentspannung – Meridiangymnastik
- Behandlung durch geeignete Lebensmittel und Lebensführung – chinesische Ernährungslehre, TCM-Diätetik

Abb. 2.2 Akupunktur – ein Teilbereich der TCM.
(© E. Zacherl/stock.adobe.com)



Die TCM bietet Verfahren der Krankenbehandlung, die Ärzt:innen und Therapeut:innen bei ihren Klient:innen/Patient:innen anwenden können, und sie gibt Anleitungen zur Prävention mit Verfahren der Gesundheitsförderung. So können Kranke und Gesunde durch eigenes Handeln aktiv zu ihrer Heilung beitragen bzw. ihre Gesundheit erhalten. Diese Verfahren werden in der TCM unter dem Begriff „Yang Sheng“ zusammengefasst. Eine treffende Übersetzung dieses Begriffs wäre „Chinesische Gesundheitsförderung und Lebenspflege“. Ein Pendant der westlichen Welt findet sich beispielsweise in den fünf Säulen der Kneipp-Bewegung: Ernährung, Kräuter, Wasseranwendungen, Bewegung, mentale Gesundheit, ein ganzheitliches Konzept zur Prävention und Gesundheitspflege.

- **Wichtig** Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.

Sebastian Kneipp (1821–1897), deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe

2.3 Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen

Wie in vielen traditionellen Heilmethoden erkannten die Weisen im Reich der Mitte bereits vor Jahrtausenden, dass wir Kräfte in uns tragen, die uns schützen und heilen können. Alles, was wir tun müssen, ist, sie zu wecken. Komplementärmedizinische Behandlungsmethoden und der eigenverantwortliche Weg, mit Ernährungs- und Lebensstilmaßnahmen die eigene Gesundheit bzw. Gesunderhaltung zu unterstützen, sind im 21. Jahrhundert wieder auf dem Vormarsch.

Der westliche wissenschaftliche Zugang geht den Weg, Gesundheit von außen zuzuführen mit „Reparaturmaßnahmen“ wie Medikamenten oder Operationen. Die TCM hat den Anspruch und bietet Methoden, dass sich Menschen selbst heilen oder gesund bleiben können. Die Therapieverfahren setzen Reize, um die uns innewohnenden Heilkräfte anzuregen. Dazu ist aktives Mitmachen notwendig, und bei schwerwiegenden, ernsthaften Krankheiten oder Notfällen wird selbstverständlich

auf entsprechende schulmedizinische Behandlungen zurückgegriffen. Es ist ein komplementärmedizinisches Vorgehen und nicht ein „Entweder-Oder“.

Das Besondere an der TCM ist die Vereinigung von Methoden der Fremd- und Eigenbehandlung zu einem ganzheitlichen, in sich geschlossenen System. Die Kombination aus Fremdbehandlung (z. B. Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie) durch Ärzt:innen oder nichtärztliche TCM-Therapeut:innen und Eigenbehandlung, bei der bestimmte Verfahren (Ernährung, Qigong, Tuina) selbst angewendet werden, um bei Krankheit die Behandlungen der Therapeut:innen zu unterstützen oder vorbeugend zur Gesunderhaltung beizutragen.

Im Hinblick auf die steigenden Herausforderungen in unserem Gesundheitssystem und die enorme Zunahme von Lebensstilerkrankungen und chronischen Erkrankungen ist die Idee der Eigenbehandlung und -verantwortung sehr wertvoll. Fehlende Eigenverantwortung und ein Konsumverhalten im Glauben, man könne Gesundheit wie eine Ware bei Ärztin/Arzt kaufen, sind der Hauptgrund für die Zunahme chronischer Erkrankungen wie Diabetes und Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten, Stressfolgeerkrankungen etc. Die steigenden Belastungen und Herausforderungen im Gesundheitssystem sind womöglich nicht nur auf Personalmangel zurückzuführen, sondern vielmehr eine Folge von zu vielen chronisch kranken Menschen, die das System belasten. Ein Fokus auf mehr Prävention und Gesunderhaltung ist aus diesem Blickwinkel sicher kostensparend und bringt vor allem Lebensqualität für die Betroffenen. Die Wahrheit, dass Gesundheit nicht so einfach „zu kaufen“ ist, sondern erhalten und gepflegt werden will, findet vermehrt Zuspruch. Mit integrativer Ernährung legen Sie einen guten Grundstein, um gesund und fit zu bleiben.

Wenn von TCM die Rede ist, wird oft Bezug auf das jahrtausendealte Wissen genommen. Das ist aber nicht ganz richtig. Die TCM, wie wir sie als Chinesische Medizin verstehen, so wie sie heute in China an den Universitäten gelehrt wird, ist erst gut 70 Jahre alt. Im Jahr 1949 hat Mao Zedong mit seiner kommunistischen Partei in China die Macht übernommen, und er war gegen alles Alte. Die alte Medizin wurde als reaktionär und feudalistisch abgelehnt, bis er herausfand, dass in ganz China nur 9000 Ärzt:innene in westlicher Medizin ausgebildet waren. Das war für die Betreuung von 600 Mio. Menschen zu wenig, und so machte er ausgewählte Verfahren der Chinesischen Medizin per Gesetz hoffähig, um die medizinische Versorgung der Bevölkerung zu gewährleisten. Es wurden Universitäten eingerichtet, die alte Medizin lehrten, und der Begriff „Traditionelle Chinesische Medizin“ wurde festgelegt. Mao Zedong legte außerdem fest, dass beide Medizinrichtungen gleichberechtigt sind und integriert zusammenarbeiten sollten – was bis heute in China tatsächlich funktioniert. Schulmedizin und TCM arbeiten wirksam zusammen (Abb. 2.3).

Die TCM hat im Unterschied zu allen westlichen Heilverfahren ein eigenes System entwickelt. Die Begrifflichkeiten klingen für uns oft fremd, deshalb gebe ich im Folgenden eine kurze Einführung und Beschreibung. Begriffe wie Yin, Yang oder Qi halten modernen wissenschaftlichen Kriterien nicht stand, es sind alte Denkmodelle, mit denen die alten Chinesen versuchten zu beschreiben, was sie sahen. Es standen ihnen weder moderne Geräte noch wissenschaftliche Untersuchungsmethoden

Abb. 2.3 Kräuterkunde – ein wichtiges Teilgebiet der TCM. (© xb100/stock.adobe.com)



zur Verfügung, und so entstanden andere Erklärungsmodelle und Systeme, die das Zusammenspiel der Kräfte in der Natur und im menschlichen Körper veranschaulichten. Ein Vorteil dieses Modells ist, dass der Mensch als ein Ganzes verstanden wird, eine untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele. Behandelt wird ganzheitlich und individuell – es gibt keine Patentrezepte.

2.3.1 Den Horizont erweitern mit dem Denkmodell der TCM

Bevor wir in die Details der TCM-Diätetik eintauchen, eine kurze Beschreibung des Denkmodells der TCM. Es gilt als Einladung, den eigenen Horizont, um die Denkweise zu erweitern, und nicht als Ersatz für unsere gewohnte Sichtweise. Im Idealfall stellt das TCM-Modell eine sinnvolle Ergänzung dar und schafft neues Bewusstsein und Vollständigkeit.

2.3.1.1 Yin und Yang – Gegensätze im Gleichklang

Die Yin-und-Yang-Lehre unterscheidet sich grundlegend von der westlichen Medizin und Philosophie. In der westlichen Welt stehen sich immer Gegensätze gegenüber – z. B. rund und eckig, hell und dunkel, voll und leer. Diese Gegensätze schließen einander aus. Aber Leben und Natur sind anders. Denn ohne die Nacht könnte es keinen Tag geben, ohne das Leid keine Freude und ohne den Tod kein Leben. Gegensätze gehören untrennbar zusammen, sie bilden ein Ganzes, wie die zwei Seiten einer Münze. In unserer Kultur findet sich diese Vorstellung ebenso bei Heraklit, dem griechischen Philosophen, der um 500 v. Chr. lebte und schrieb: „Ein und dasselbe ist Lebendiges und Totes und Wachendes und Schlafendes und Junges und Altes; denn dies schlägt um und ist jenes, und jenes wiederum schlägt um und ist dies.“

Vieles in unserer Welt hat ein Gegenstück. Die beiden Seiten schließen sich nicht aus, sondern das eine braucht vielmehr das jeweils andere. Yin und Yang gehen immer ineinander über, Dinge können gleichzeitig sowohl Yin als auch Yang sein, sie bedingen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und werden als sich ergänzende Eigenschaften verstanden, die in ständiger Bewegung sind. Die TCM

Tab. 2.1 Bedeutungen von Yin und Yang

Yin	Yang
Weiblich	Männlich
Innen	Außen
Weich	Hart
Dunkel	Hell
Kalt	Heiß
Negativ	Positiv
Passiv	Aktiv
Unbewusst	Bewusst
Mond	Sonne
Erde	Himmel

gibt diesen zwei Seiten Namen und ordnet alle möglichen Gegensatzpaare den Begriffe Yin und Yang zu. Yin (Aussprache: jin) bezeichnet die weibliche Seite und Yang (Aussprache: jang) die männliche. Yin steht für Eigenschaften wie dunkel, kalt und passiv oder Nacht und Yang steht für hell, warm und aktiv oder Tag.

Die Liste der Gegensatzpaare lässt sich unendlich fortsetzen, Tab. 2.1 zeigt einige Beispiele.

Für das Verständnis von Yin und Yang ist es wichtig, die beiden nicht als „Gegner“ zu betrachten, sondern als Gegensätze dieser Welt, die nach chinesischer Auffassung untrennbar zusammengehören und so ein gemeinsames „Ganzes“ bilden.

Yin und Yang sind auch keine festen Eigenschaften, sie sind dynamisch, sie wechseln laufend und gehen ineinander über: Wenn ich Sport treibe, erhitzt sich mein Körper, es wird warm (Yang), wenn ich kaltes Wasser trinke (Yin) und eine Pause mache, kühlt sich mein Körper wieder ab.

Das natürliche, harmonische Ineinander-Übergehen von Yin und Yang geschieht in regelmäßigen Kreisläufen, z. B. im Tagesrhythmus oder im Jahresrhythmus. Einmal herrscht das Yin vor, ein anderes Mal wiederum das Yang. Solange sich diese „Schwerpunktverschiebung“ im natürlichen Rahmen hält, ist alles in Ordnung.

Vereinfacht gesagt ist auch der menschliche Stoffwechsel ein enges Zusammenspiel von Yin und Yang – eine ständige Umwandlung. Unser Körper ist normalerweise in der Lage, bei Ungleichgewichten einen Ausgleich zu finden. Wenn wir z. B. müde sind, dann ruhen wir uns aus, schlafen und tanken neue Energie. Wenn wir durstig sind, trinken wir und verhindern dadurch, dass unser Körper austrocknet.

Das Gegensatzpaar Yin und Yang ist in der TCM sehr wichtig, sowohl für die Lebensweise von Gesunden als auch für die Diagnostik und daran anschließende Empfehlungen. Gesundheit bedeutet immer ein Gleichgewicht von Yin und Yang. Wird dieses Gleichgewicht gestört, treten Beschwerden auf, dann sind Yin und Yang aus dem Lot geraten. Das Ziel von TCM-Maßnahmen ist, die Ordnung wiederherzustellen.

Ob sich Symptome von chronischem Ungleichgewicht zu Krankheit entwickeln, hängt davon ab, wie lange sie bestehen und ob sie beachtet werden oder nicht. Hier kommt die Diagnostik der TCM zum Einsatz. Mit Zungen- und Pulsdiagnose und ausführlicher Befragung über Verdauung, Allgemeinbefinden, Ernährungsgewohnheiten etc. sind Ungleichgewichte feststellbar, noch bevor sie sich als Krankheiten manifestieren.