

TCM-ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI ERKÄLTUNGEN

Die Ernährungstherapie ist, neben der Akupunktur und der Kräutermedizin, eine der wesentlichen Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. In besonderem Maße dient sie der Verhütung und Vorbeugung von Krankheiten.

In der kalten Jahreszeit gehört zu den wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen gegen Erkältungskrankheiten eine erwärmende, abwehrsteigernde Ernährung. In der TCM werden Nahrungsmittel und auch Kräuter unter anderem nach ihrer Temperaturwirkung klassifiziert, d.h. ob sie uns nach der Aufnahme kühlen oder erwärmen. Ingwer ist beispielsweise erwärmend, während Pfefferminze eine kühlende Wirkung hat. Als Leitlinie gilt: fühlen wir uns nach dem Essen warm (dies gilt besonders für die Füße) und gut durchblutet, sind wir weniger anfällig für Erkältungen.

Eine sehr empfehlenswerte Morgenmahlzeit für die kalte Jahreszeit ist ein kurz gekochter Haferflockenbrei, süß mit Trockenfrüchten, etwas Zimt, gerösteten Sonnenblumenkernen oder Nüssen und

Datteln oder eher scharf mit Frühlingszwiebeln oder Lauchgemüse und etwas Ingwer.

Haben wir uns dennoch erkältet, entwickelt sich die Krankheit entsprechend unserer Konstitution.

Der Kälte-Typ mit Frösteln, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schnupfen und Husten mit weißlichem Sekret braucht in diesem Stadium neben einem scharf-heißen Erkältungstee einen Reisbrei mit frischem Ingwer oder mit Lauch und Frühlingszwiebeln.

Dem Hitze-Typ mit leichtem Schwitzen und Halsschmerzen ist mit scharf-kühlen Getränken wie Pfefferminztee und einem Reisbrei mit weißem Rettich oder Brunnenkresse gut geholfen. Für beide Krankheitsformen sind Bettruhe und "Ausschwitzen" angezeigt.

Häufig sind auch Erkältungen des Magen-Darm-Traktes mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Durchfall.

Auch bei diesen Krankheitszuständen ist ein Reisbrei mit getrocknetem Ingwer, Kümmel, Fenchel und Süßholz von guter Wirkung.

Jens Dethlefsen, Heilpraktiker

Artikel ist erschienen in: ImPulse, 2/05