

Seit 2004 gibt es in der Schweiz den Verband «Ernährung nach den 5 Elementen» mit derzeit knapp 100 Mitgliedern und vier angegliederten Schulen. Er möchte die traditionelle chinesische Ernährungslehre in der Schweiz bekannt machen, sie in die hiesige saisongerechte Alltagsküche integrieren und so ihre Bedeutung für die Gesundheit der Bevölkerung verdeutlichen. Die Verbandsvorsitzende Antje Styskal sagt, wie.

«Ich spreche nicht von Milz-Qi-Schwäche»

INTERVIEW: FRIEDRICH BOHLMANN



Antje Styskal betreibt eine Praxis für chinesische Medizin und Akupunktur in Zürich. Nach der Ausbildung zur Krankenschwester liess sie sich an der Tao Chi Schule in Zürich zur Akupunkturin/Herbalistin weiterbilden. Die Zusatzausbildung zur Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen absolvierte sie bei Christiane Seifert (vgl. S. 4–7).

Frau Styskal, wie sind Sie dazu gekommen, sich mit der traditionellen chinesischen Ernährungslehre zu beschäftigen?

Einen Einblick in die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erhielt ich während meiner Ausbildung zur Akupunkteurin. Seit fünf Jahren arbeite ich in meiner Praxis für chinesische Medizin mit dem Schwerpunkt Akupunktur in Zürich. Ich merkte, dass bei zahlreichen Beschwerden auch die Ernährung eine entscheidende Rolle spielte. Deshalb vertiefte ich mein Wissen und besuchte die Weiterbildung bei Christiane Seifert zur Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen.

Heute frage ich bei Bedarf meine Patienten, ob sie auch Interesse an einer Umstellung ihrer Ernährung haben, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Oft bin ich selbst beeindruckt, wie viel die Patienten damit erreichen können und wie schnell sich dabei Erfolge einstellen.

Seit wann gibt es die traditionelle chinesische Ernährungslehre?

In der Schweiz hat sich die Ernährung nach den fünf Elementen als ein junger Zweig der TCM erst in den letzten 20 Jahren etabliert und wächst jetzt deutlich. Mittlerweile bilden in der Schweiz sogar mehrere Schulen in chinesischer Diätetik aus. Innerhalb der jahrtausendealten TCM gab es die Ernährungslehre schon immer, denn Ernährung und Medizin waren stets eng miteinander verbunden. Diese Nähe von Lebensmittel und Arzneimittel blieb bis heute weitgehend erhalten. Das chinesische Sprichwort: «Drei Zehntel heilt Medizin, sieben Zehntel heilt richtiges Essen» zeigt, welchen Stellenwert die Ernährung in der chinesischen Medizin einnimmt.

Wie bringen Sie die uralten ostasiatischen Vorstellungen von Qi, von Yin und Yang einem modernen, westlichen Menschen nahe?

Genauso wie ein Mediziner seine Patienten nicht mit Fachausdrücken verwirren sollte, meide ich auch traditionelle Begriffe wie «Milz-Qi-Schwäche», «feuchte Hitze» oder «Yin aufbauend». Ich erkläre die Erkrankungen gerne mit Bildern: So kennt die TCM den sogenannten mittleren Erwärmer, der in Milz und Magen aus der Nahrung die Energie gewinnt und diese dann im Körper verteilt. Ist nun das Milz-Qi geschwächt, spreche ich von einem schwachen Magenfeuer. Dieses Feuer gilt es anzufachen. Dabei helfen nach den Regeln der Fünf-Elemente-Ernährung vor allem gekochtes Getreide und der Einsatz von Gewürzen. Weniger zu empfehlen sind dagegen Brotmahlzeiten, Joghurt oder Rohkost. Denn Kälte entzieht dem Feuer die Energie, lässt es auf kleiner Flamme lodern, und der Körper kann die Nahrung nicht verwerten. Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Durchfall entstehen. Mit diesen bildhaften Umschreibungen lassen sich die Ernährungsprinzipien erstaunlich gut erklären.

Können Sie allgemeine Ernährungsregeln nennen, die für alle gelten?

Die Hinweise sollten immer individuell auf die einzelne Person abgestimmt werden. Zudem spielt eine grosse Rolle, was dem Einzelnen gut schmeckt. Für uns alle empfehle ich, dass das Frühstück als Start in den Tag genügend Energie liefert. Wer sich zum Zmorge nur mit einem Gipfeli begnügt, den plagen nachmittags oft Heiss hungertgelüste. Denn der Körper braucht schon in der Früh genügend Energie. Der «mittlere Erwärmer» muss zufrieden-



MEGAN COLE/FLICKR

gestellt werden, damit er den Körper gut mit Qi versorgen kann. Das gelingt nicht sehr gut mit einem kalten Haferflockenmüesli oder mit Orangensaft aus dem Kühlschrank. Besser wäre, die Haferflocken zu kochen. Dann kräftigen sie den Magen-Milz-Bereich.

Gibt es dafür wissenschaftliche Belege?

Beispielsweise weiss auch die offizielle Ernährungswissenschaft, dass der Körper die im Getreide vorhandenen Spurenelemente besser verwerten kann, wenn das Getreide zuvor eingeweicht und dann gegart wurde. Das Einweichen aktiviert getreideeigene Enzyme, die das Phytin abbauen. Phytin findet sich vor allem in Vollkorngetreide und bindet wichtige Spurenelemente. Ausserdem zerstört das Garen Lektine im Getreide, die die Blutzellen und damit das Milz-Qi schädigen.

Worin bestehen die wesentlichen Unterschiede zwischen der chinesischen Ernährungslehre und der westlichen Ernährungswissenschaft?

Neben der ganz anderen Theorie unterscheidet sich auch die Praxis. So stimmen wir nicht ganz mit der derzeit anerkannten Lebensmittelpyramide überein. Sie stellt den Wert von Obst und Gemüse über den von Getreide. In der Ernährung nach den fünf Elementen nimmt hingegen Getreide den grössten Platz auf dem Teller ein. Auch bevorzugen wir keine Rohkost, sondern raten zu gekochtem Gemüse, weil es besser verträglich ist und die meisten Menschen eher eine Schwäche im Verdauungstrakt haben.

Wichtig für die Fünf-Elemente-Ernährung ist das Temperaturverhalten. So empfehlen wir im Sommer

Qi, die Lebensenergie, fliesst in einem Netz von Leitbahnen, den Meridianen, durch den Körper. Jeder der zwölf Hauptmeridiane ist einem Organ bzw. Organsystem zugeordnet. Auf den Meridianen liegen die Akupunkturpunkte. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Gesundheit mit einem freien und ausreichenden Fluss des Qi in den Meridianen verbunden.

Lebensmittel mit erfrischendem Temperaturverhalten. Dazu zählen Sommergemüse wie Aubergine, Tomaten, Zucchini, Gurke oder reife Beeren. Im Winter hingegen raten wir beispielsweise zu Rinderbraten mit Polenta. Zudem lehnen wir das Einfrieren der Lebensmittel ab, denn es senkt die Energie der Nahrung. Wir ziehen die traditionellen Konservierungsverfahren unserer Grossmütter wie Einkochen oder Dörren vor

Sehen Sie auch Gemeinsamkeiten zwischen der klassischen Ernährungsberatung und der Traditionellen Chinesischen Medizin?

Unsere Hinweise, Lebensmittel zu bevorzugen, die aus der Region stammen und die gerade Saison haben, decken sich mit den offiziellen Empfehlungen. Auch besteht eine Ernährung nach den fünf Elementen vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln. Fleisch und Fisch werden zwar keinesfalls verboten, aber eher als Beilage und nicht jeden Tag empfohlen. Somit stufen wir diese Lebensmittelgruppen ähnlich ein wie die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Bei welchen Beschwerden haben Sie mit einer Ernährungsberatung nach den fünf Elementen die besten Erfolge?

Insbesondere bei Patienten mit Magen-Darm-Problemen mache ich gute Erfahrung, wenn sie begleitend zur Akupunkturbehandlung ihren Speiseplan verbessern. So litt eine 80-Jährige unter Reizdarm-Beschwerden. Ständige Blähungen und explosionsähnliche Durchfälle beeinträchtigten sie schwer. Der dicke Belag auf der Zunge und das Kältegefühl beim Abtasten des Bauches bestätigten die Diagnose.

Die Patientin ass mittags gerne Salate. Ich riet ihr also dazu, die Rohkost durch gekochtes Gemüse zu ersetzen. Ziel dieser Ernährungsumstellung war, den Magen-Darm-Trakt zu erwärmen und die Feuchtigkeit, die die Verdauung blockiert, zu entfernen. Ich empfahl zudem magenerwärmende Tees mit Kardamom und Zimt sowie zum Würzen der Speisen eine Mischung aus Koriander, Kardamom und Kümmel – Gewürze, die von der chinesischen Diätetik alle als wärmend beschrieben werden.

Hatten Ihre Empfehlungen Erfolg?

Ja, überraschend schnell war die Patientin allein durch diese kleinen Änderungen ihrer Ernährung und die Akupunktur bereits in weniger als zwei Monaten von ihren Durchfällen befreit. Auch ihr Allgemeinbefinden verbesserte sich deutlich. □