



DIPLOMARBEIT

Ernährungsphysiologische Bewertung und die Bedeutung
alternativer Ernährungsformen (5 – Elemente Ernährung, Ayurveda)
in der Diätetik

angestrebter akademischer Grad

Magister/Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer.nat.)

Verfasserin / Verfasser:	Kathrin Ingrid Leitner
Matrikel-Nummer:	0203327
Studienrichtung /Studienzweig (lt. Studienblatt):	Ernährungswissenschaften
Betreuerin / Betreuer:	Frau Dr. Petra Rust

Wien, im Jänner 2010

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
2. Literaturteil	6
2.1. TCM – 5 Elemente Ernährung	6
2.1.1. Geschichte	6
2.1.2. Weltweite Verbreitung der TCM	10
2.1.2.1. Heutige Situation weltweit	10
2.1.2.2. Situation in den USA	10
2.1.2.3. Situation in Großbritannien	11
2.1.2.4. Situation in Frankreich	12
2.1.2.5. Situation in Deutschland	12
2.1.2.6. Situation in Österreich	13
2.1.3. Grundlagen der Ernährungsform	14
2.1.3.1. TAO	15
2.1.3.2. YIN & YANG	15
2.1.3.3. QI	17
2.1.3.4. DREIFACH ERWÄRMER	17
2.1.4. Einteilung / Beschreibung der Elemente	19
2.1.5. Zu den einzelnen Organkreisen	20
2.1.5.1. Lunge, Dickdarm (Elemente Metall)	20
2.1.5.2. Magen, Milz (Element Erde)	20
2.1.5.3. Leber, Gallenblase (Element Holz)	21
2.1.5.4. Niere, Blase (Element Wasser)	21
2.1.5.5. Herz, Dünndarm (Element Feuer)	21
2.1.6. Einteilung der Lebensmittel	22
2.1.6.1. Temperaturverhalten	22
2.1.6.2. Geschmack	23
2.1.6.3. Wirkrichtung	24
2.1.7. Zubereitungsformen	26
2.1.8. Ungleichgewichte - Konstitutionstypen	27
2.1.8.1. Qi Leere Konstitution	27
2.1.8.2. Yang Mangel Konstitution	28
2.1.8.3. Yin Leere	29
2.1.8.4. Yang Fülle Konstitution	30
2.1.8.5. Yin Fülle Konstitution	31

2.1.9. Ernährungsphysiologische Bewertung.....	32
2.1.9.1. Pro's – Erfolge durch Phytotherapie, Ernährung und Akupunktur	33
2.1.9.2. Contra's.....	36
2.1.9.3. Probleme bei wissenschaftlichen Studien:	37
2.1.9.4. Fazit	39
2.2. Ayurveda Ernährung	41
2.2.1. Geschichte.....	41
2.2.2. Weltweite Verbreitung.....	43
2.2.2.1. Großbritannien	43
2.2.2.2. USA.....	44
2.2.2.3. Europa.....	44
2.2.2.4. Österreich.....	44
2.2.3. Einleitung / Grundlagen der Ernährungsform.....	45
2.2.3.1. AGNI	46
2.2.3.2. DHATUS	47
2.2.3.3. MALAS	48
2.2.4. Einteilung der Elemente (Mahabhutas).....	49
2.2.4.1. Akasha	49
2.2.4.2. Vayu	50
2.2.4.3. Agni	50
2.2.4.4. Jala.....	51
2.2.4.5. Prithivi	51
2.2.5. Beschreibung der Persönlichkeiten (Doshas).....	52
2.2.5.1. Vata.....	52
2.2.5.2. Pitta	53
2.2.5.3. Kapha.....	53
2.2.6. Einteilung der Lebensmittel.....	56
2.2.6.1. DER GESCHMACK.....	56
2.2.6.2. EIGENSCHAFTEN.....	58
2.2.6.3. DAS POTENTIAL	59
2.2.6.4. EMOTIONALE EIGENSCHAFT	60
2.2.7. Zubereitungsformen.....	61
2.2.8. Empfehlungen - Ungleichgewichte	62
2.2.8.1. Vata Konstitution – Ernährungsempfehlungen:	63
2.2.8.2. Pitta Konstitution – Ernährungsempfehlungen	64

2.2.8.3. Kapha Konstitution – Ernährungsempfehlungen	65
2.2.9. Ernährungsphysiologische Bewertung.....	66
2.2.9.1. Pro's – positive Effekte Phytotherapie, Massagen, Stiringuss ...	66
2.2.9.2. Contra's.....	69
2.2.9.3. Fazit	71
2.3. Sonstige Studien beider Ernährungsformen.....	73
3. Schlussbetrachtung	76
4. Zusammenfassung	78
5. Literaturverzeichnis.....	79
6. Lebenslauf	86

1. Einleitung

Alternative Ernährungsformen gewinnen immer mehr an Bedeutung, sie werden in sämtlichen Medien – in Zeitschriften, im Fernsehen, wie auch übers Internet - rund um die Uhr propagiert.

Was aber steckt hinter diesen Lehren?

Sind alternative Ernährungslehren empfehlbar? Wie sind sie gegliedert und was verbirgt sich hinter diesen Alternativen?

Interesse gilt vor allem der ‚Fünf Elemente Ernährung‘, die in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) zur Anwendung kommt.

Ziel der Arbeit ist es folgende Fragestellungen zu diskutieren:

- Wie und nach welchen Regeln sind diese Ernährungsformen aufgebaut?
- Welche Philosophie steckt hinter diesen Lehren?
- Wie und warum kommt es zu den jeweiligen Empfehlungen?
- Vor- und Nachteile der Ernährungsformen?
- Gibt es Schwierigkeiten bzw. Empfehlungen von denen aus ernährungsphysiologischer Sicht abzuraten ist?

2. Literaturteil

2.1. TCM – 5 Elemente Ernährung

2.1.1. Geschichte

Zur Entstehung der traditionell chinesischen Medizin (TCM) findet man in der Literatur verschiedene Angaben - Werte von 10.000 v. Chr. bis 4.000 v. Chr.

Es wurde festgestellt, dass bereits 10.000 v. Chr. die Anwendung der Akupunktur mittels Steinnadeln, die einen wichtigen Aspekt der TCM darstellen, zur Anwendung kam. Laut schriftlichen Aufzeichnungen soll Moxibustion (Erwärmung von bestimmten Energiepunkten am Körper) sogar schon vor dieser Zeit angewendet worden sein. (vgl. KAPTCHUK, 2007)

Erste schriftliche Werke zu dieser Ernährungsform entstanden in den Jahren 400 bis 150 v. Chr. (hier kann man leider keine genauen Zahlen finden). Bei diesen Werken handelt es sich vor allem um das ‚Huangdi Waijing‘ (äußere Klassiker der leider als verschollen gilt) und das ‚Huangdi Neijing‘ (Gelber Kaiser).

Das Huangdi Neijing stellt auch heute noch eine wesentliche Grundlektüre der Lehre der chinesischen Medizin dar. Zwar enthalten die Neuauflagen Material eines wesentlich neueren Datums, diese basieren jedoch auf dem Ursprungswerk. Entstanden sind diese beiden Werke in der Zeit von 475 bis 221 v. Chr., in der Zeit der streitenden Reiche. (vgl. LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC, 2006)

Um die Zeit von 220 v. Chr. bis 200 n.Chr. – also in der Zeit der Qin Dynastie und der Han Dynastie wurden weitere Werke zum Thema TCM verfasst.

Diese sind:

- ‚Shennong Bencao Jing‘ (Klassisches Arzneibuch des Ehemannes)
- ‚Shanghan Zabinglun‘ (später in Shanghan Lung und Jin Gui Yao Lue geteilt)
- ‚Nan Jing‘ (Klassiker der Schwierigkeiten).

In der Zeit der Jin Dynastie und der Südlich/Nördlichen Dynastie von 265 bis 581 n. Chr. entstanden die folgenden Werke:

- ‚Mai Jing‘ (Klassiker der Pulsdiagnose)
 - ‚Zhenjiu Jiayi Jing‘ (Klassiker der Akkupunktur)
 - ‚Zhouhou Beiji Fang‘ (Verordnung für Notfälle)
 - ‚Bencaojing Jizhu‘ (Kommentare zum klassischen Arzneibuch)
- (vgl. LEUNG PC. XUE CC. CHENG YC. 2006, KAPTCHUK 2007)

Später noch, von 581 bis 907 n. Chr., in der Zeit der Sui und Tang Dynastie, wurden die folgenden Werke verfasst:

- ‚Zhubing Yuanhou Lun‘ (Ursprung von Krankheitssymptomen)
 - ‚Qianjin Yaofang‘ (Tausend Dukaten Rezepte)
 - ‚Yinhai Jingwei‘ (Feinheiten des Silbernen Meeres)
 - ‚Jiangxiao Chanbao‘ (Schatz den das Versiegen der Menstruation erzeugt)
- (vgl. LEUNG PC. XUE CC. CHENG YC. 2006, KAPTCHUK 2007)

In den Folgejahren bis in die Gegenwart wurden noch eine Menge wichtiger Werke verfasst, die die Urwerke immer mehr verfeinern – dennoch bilden die alten Werke die wesentliche Grundlage aller Dokumente.

Zur Zeit der neuen Republik China, 1900 bis 1949 n. Chr., wurde versucht das alte Wissen der TCM zu verbieten und die Medizin in eine neue Richtung - die der westlichen Medizin - zu lenken. Doch aufgrund der zahlreichen Proteste renommierter TCM Schulen und zahlreicher TCM Ärzte sah man dann von dieser Maßnahme ab. (vgl. LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC, 2006)

Ein großer Teil des ältesten Grundlagenwerks ‚Gelber Kaiser‘ widmet sich speziell der Ernährung. Es geht hier um die Gesunderhaltung unter Berücksichtigung äußerer sowie auch innerer Einflüsse (äußere Einflüsse: klimatische, geographische, jahreszeitliche... und innere: Emotionen, Reaktionen...).

Huangdi - der gelbe Kaiser – verwunderte das Volk schon als Kind mit seinem großen Wissen. Als er heranwuchs, bildete er sich umfassend weiter und wurde dann vom Volk zum Kaiser gewählt.

Entstanden ist das Buch aus Mitschriften von den Diskussionen zwischen Huangdi und seinen Ministern über Medizin, Gesundheit, Ernährung, Lebensstil, Akupunktur, Moxibustion und daoistischer Kosmologie, deshalb gilt das *Naijing* auch als wichtigster Klassiker des Daoismus (= Taoismus). (vgl. LEUNG PC. XUE CC. CHENG YC. 2006, KAPTCHUK 2007)

Durch die große Ausdehnung Chinas kam es jedoch zur Beeinflussung der alten Lehren, durch die benachbarten Mächte. Mitunter kam es zur Vermischung mit den Mongolen und den Uiguren (Sinkiang) sowie auch arabischen Einflüssen aus dem Westen und ayurvedischen Einflüssen aus dem Südwesten.

Durch diese Vermischung verschiedener Gedankengüter konnte ein sehr umfassendes Gesundheitssystem entstehen. (vgl. LEUNG PC. XUE CC. CHENG YC 2006, KAPTCHUK 2007)

Die westliche Medizin wurde erst Ende des 19ten Jahrhunderts in China eingeführt. Zu dieser Zeit hatte diese noch nicht wirklich das wissenschaftliche Ansehen von heute und wurde daher von den chinesischen Ärzten nicht angenommen.

Heute versucht man die westliche Medizin mit der chinesischen Medizin zu kombinieren. Dies wurde auch in der überarbeiteten Form der Verfassung der Volksrepublik China verankert. (LEUNG, 2001)

Es wird versucht die alten Weisheiten mit dem neuen Wissen in Einklang zu bringen und das alte Wissen zu modernisieren. Durch die Annäherung der beiden Richtungen nimmt man an, dass es in den kommenden Jahren zu einer allgemeinen Verbesserung der Gesundheitsfürsorge kommen wird.

Man stellt sich die weitere Entwicklung in diesem Bereich folgendermaßen vor

(P.-C. LEUNG und C.C. XUE, 2006):

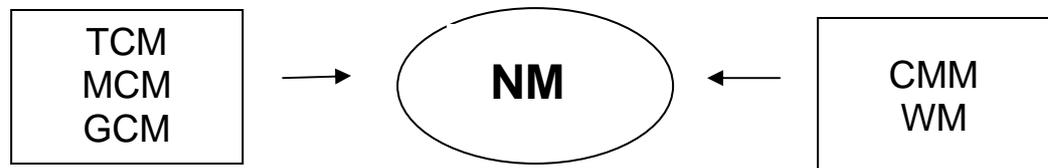


Abbildung 1: Entwicklung Gesundheitsfürsorge (vgl. LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC, 2006)

Legende:

TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)

MCM (Moderne chinesische Medizin)

GCM (Globale chinesische Medizin)

NM (Künftig neue Medizin)

CMM (Aktuelle konventionelle Medizin)

WM (Westliche Medizin)

2.1.2. Weltweite Verbreitung der TCM

2.1.2.1. Heutige Situation weltweit

Bereits über 100 Länder nutzen heutzutage die Empfehlungen der TCM laut Schätzungen der WHO, wo sie vor allem in der Gesundheitsvorsorge die häufigste Anwendung findet.

Ihr Einsatzgebiet erstreckt sich von China, Afrika und Vietnam bis hin zu Industrieländern wie zum Beispiel den USA, Deutschland, Österreich, Japan, Australien, Kanada, Großbritannien und Singapur.

Weltweit steigen sowohl die Bekanntheit bzw. die Nutzung sowie auch die Ausgaben für diese alternative Vorsorge.

Laut den ‚Facts‘ der WHO zur komplementären / alternativen Medizin aus dem Jahre 2002 nutzen bis zu 80 % aller Menschen auf der südlichen Halbkugel der Erde traditionelle medizinische Verfahren, vor allem die der TCM, zur gesundheitlichen Grundversorgung. (WHO Complementary / Alternative Medicine Facts, 2002)

2.1.2.2. Situation in den USA

Die erste Berührung mit der TCM hatte die USA erstmals im 18ten Jahrhundert, denn in dieser Zeit wurden chinesische Heilpflanzen und Tees in den vereinigten Staaten eingeführt.

Zu Beginn des 19ten Jahrhunderts wurden in den USA das erste Mal Patienten akupunktiert – die Technik wurde über Europa in die USA exportiert. (vgl. LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC, 2006)

Hunderttausende Chinesen wurden in den 40er Jahren des 19ten Jahrhunderts durch die Entdeckung von Gold nach Kalifornien gelockt. Diese brachten das

Gedankengut der chinesischen Medizin mit, welches weiterhin hauptsächlich zur Gesundheitsvorsorge genutzt wurde.

Durchgesetzt hat sich die TCM in den USA allerdings erst in den 1970er Jahren. Als James Reston am 26. Juli 1971 in der New York Times einen Bericht über die Anwendung der TCM in dem Pekinger Chaoyang-Krankenhaus veröffentlichte, machte er dadurch die TCM in den USA bekannt und legte den Grundstein für ihre weitere Ausbreitung. (vgl. LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC, 2006)

Präsident Nixon besuchte am 21. Februar 1972 die Volksrepublik China und öffnete somit offiziell dem Westen den Zugang zu China (P.-C. LEUNG et al, 2006), was das Interesse an der TCM ebenfalls vergrößerte.

Seit dieser Zeit steigt die Beliebtheit der TCM in den USA weiter an. President Clinton gründete die „White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy“ (WCCAMP). Diese Kommission wurde im Jahr 2000 mit der Rechtsverordnung autorisiert und besteht sowohl aus Personen, die mit konventionellen Medizinern als auch mit CAM vertraut sind.

TCM wird vor allem bei chronischen Erkrankungen angewendet, bei denen konventionelle Behandlungsarten/-techniken keine Erfolge erzielen konnten.

2.1.2.3. Situation in Großbritannien

In den 1960er Jahren wurde in Großbritannien die TCM zum ersten Mal bekannt, worauf eine Gruppe von Allgemeinmedizinern nach Peking, Guangzhou und Shanghai geschickt wurde, um hier die Techniken der Akupunktur zu lernen.

Bald auch wurden in Großbritannien die ersten TCM-Kliniken und Schulen gegründet und in den 1980er Jahren wurde aus der „British Acupuncture

Association and Regulation“ eine staatliche Organisation. 1990 wurde das ‚British Acupuncture Council‘ mit zirka 300 Mitgliedern gegründet. Eine große Anzahl gut ausgebildeter Chinesen, die sowohl chinesische Phytotherapie als auch Akupunktur praktizierten, wanderten zu dieser Zeit in Großbritannien ein. (P.-C. LEUNG und C.C. XUE, 2006)

In einer neuen Untersuchung wurde festgestellt, dass bereits ein Fünftel aller Erwachsenen in Großbritannien eine alternative Behandlung ausprobiert haben. (ERNST und WHITE, 2000)

2.1.2.4. Situation in Frankreich

Bereits im 17ten Jahrhundert wurde die TCM durch Geschäftsleute und Reisende nach Frankreich gebracht.

Laut einer Erhebung nutzten bereits im Jahre 1987 36 % der Mediziner in ihrer medizinischen Praxis zumindest eine Form der CAM (Homöopathie, Akupunktur, Phytotherapie...). (MADDALENA, 1999)

1996 entstand in Paris mit Unterstützung der chinesischen und französischen Regierung sowie der Weltgesundheitsorganisation die erste TCM-Klinik.

2.1.2.5. Situation in Deutschland

Die TCM ist in Deutschland sehr beliebt. Im Jahr 1994 gab es bereits 8000 in Berufsverbänden organisierte CAM-Praktizierende von insgesamt 13000 CAM-Praktizierenden.

Am 18. März 1993 wurde die TCM-Klinik Kötzing eröffnet, die heute die erfolgreichste TCM-Entwicklung in Deutschland darstellt. Sie wurde von einem deutschen Stifter und dem Dongzhimen-Hospital der Pekinger TCM-Universität

gegründet. In dieser Klinik wird von TCM Ärzten behandelt, ausgebildet und geforscht.

Gearbeitet wird hier in den Bereichen Phytotherapie, Akupunktur, Tuina-Therapie, Qi-Gong Therapie und Diätetik. (vgl. LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC, 2006)

In Deutschland gibt es bereits weitere TCM Kliniken sowie TCM Ausbildungsstätten die sich über große Beliebtheit und immer stärkerer Nachfrage erfreuen.

2.1.2.6. Situation in Österreich

Der Trend von Deutschland folgte dann auch in Österreich. Bereits in den 1980er Jahren wurden die ersten chinesischen Gesellschaften gegründet. Wie zum Beispiel die „Österreichische Gesellschaft für Akupunktur“ und die „Medizinische Gesellschaft für chinesische Gesundheitspflege“. (vgl. LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC, 2006)

Trotz anfänglicher Abneigung und einer Menge Misstrauen konnte sich die TCM auch in Österreich schnell großer Beliebtheit erfreuen.

Es kam zur Gründung weiterer Ausbildungszentren: die TCM Privatuniversität Li Shi Zhen mit Sitz in Wien 2003, der Dachverband der Ausbildungsinstitutionen für chinesische Ernährungslehre (DACE) 2005, Traditionell Chinesische Medizin an der Donau-Universität in Krems sowie weiteren kleineren Vereinen. (vgl. www.tcm-university.edu/ vom 12.01.2009, www.donau-uni.ac.at vom 12.01.2009, www.dace.at vom 12.01.2009)

2.1.3. Grundlagen der Ernährungsform

Die Grundlage der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) stellt die taoistische Naturphilosophie, das Qi [Tschi, Ki], Yin + Yang und das Prinzip der fünf Wandlungen dar. Eine weitere wichtige Grundlage ist der ‚Dreifach Erwärmer‘ – dieser stellt einen energetischen bzw. funktionalen Raum dar, der die Funktionen unseres Körpers sowie deren Form aufrechterhält.

„Das Konzept des Dreifachen Erwärmers entspricht dem Tao, dem Urgrund allen Seins, das aus der Leere Yin und Yang hervorbringt. Damit ist der Dreifache Erwärmer der Katalysator der Existenz, denn auch hier entsteht Form aus Nicht-Form, oder anders ausgedrückt, aus der Formlosigkeit oder der Leere.“ (M. HEIDER DE JAHNSEN, 2006)

Die ‚5 Elemente Ernährung‘ ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), welche sich in 3 Säulen gliedert:

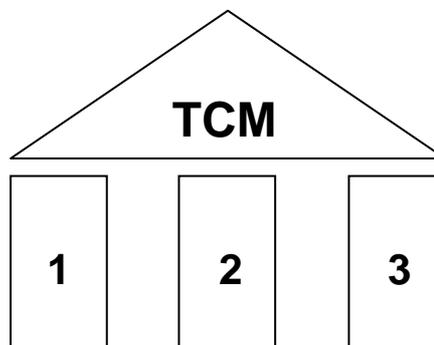


Abbildung 2: Grundsäulen der Traditionell Chinesischen Medizin

- 1: Energetik (Energiesystem, Akupunktur, Tuina, Meridian Massage...)
- 2: Ernährung (Dreifacher Erwärmer, Ernährung, Kräuter + Tees, Pharmazie)
- 3: Bewegung (Atmung und Bewegung, Tai Chi, Qi Gong ...)

Aufgabe aller drei Bereiche ist es, die Bewegung der Energie aufrecht zu erhalten, den Fluss des Qi (der Lebensenergie) in Gang zu halten.

Beschreibung wichtiger Begriffe:

- 1) Tao
- 2) Yin und Yang
- 3) Qi
- 4) Dreifache Erwärmer

2.1.3.1. TAO

Das Tao kommt aus der Taoistischen Lehre und bedeutet soviel wie „das Allumfassende“ – das alles beinhaltet.

Dieses Potential teilt sich in den Yin und den Yang Aspekt.

2.1.3.2. YIN & YANG

Yin regiert über das Materielle, das Schwere und Yang über alles Immaterielle und Leichte. Yin und Yang sind keine absoluten Größen, da sie immer in Bewegung sind.

Yin entspricht: der Dunkelheit, der Erde, dem Mond, der Kälte, dem Winter, der Tiefe. Es ist fest, verdichtet und materiell.

Yang entspricht: der Helligkeit, dem Himmel, der Sonne, der Hitze, dem Sommer, der Oberfläche. Es ist luftig und energetisch.

Eigenschaft	Yang	Yin
Thermik	Heiß Erwärmend	Kalt Kühlend
Bewegung	Aufsteigend Zerstreuend Zentrifugal	Absteigend Zusammenziehend Zentripedal
Jahreszeiten	Frühling Sommer	Herbst Winter
Ausdruck	Bewegung	Ruhe
Lokalisation	Oben Hinten Außen	Unten Vorne Innen

Tabelle 1: Eigenschaften Yang und Yin (vgl. HEIDER DE JAHNSEN M. 2006, KAPTCHUK 2007)

Yin und Yang sollten sich immer im Gleichgewicht befinden, sollen aber nicht stillstehen, sondern immer einem Zyklus folgen, damit die Energie zirkulieren kann. Kann die Energie frei fließen, so führt dies zu einer Gesunderhaltung des menschlichen Körpers.

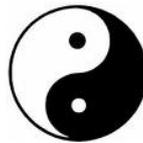


Abbildung 3: Yin und Yang Symbol <http://www.ankepargen.de/fengshui.html> (25.01.2009)

Der Kreis dieser Darstellung symbolisiert die Ganzheit die durch eine geschwungene Linie in zwei Hälften geteilt wird. Wobei beide Hälften sowohl den Yin als auch den Yang Aspekt beinhalten. Es gibt also kein Yin ohne Yang und kein Yang ohne Yin.

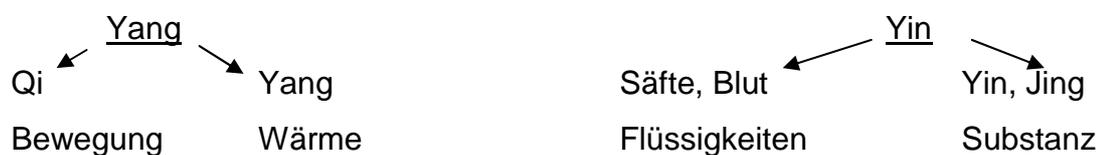


Abbildung 4: Aufteilung Yang und Yin (Vortrag von Ina Diolosa aus der Ausbildung Energetische Ernährungslehre nach den fünf Elementen in Wien, 2006-2008)

Yang unterteilt sich weiter in die Bereiche: Qi (Bewegung), Yang (Wärme). Yin in die Bereiche: Säfte Blut (Flüssigkeiten), Yin Jing (Substanz). (vgl. KAPTCHUK, 2007)

2.1.3.3. Qi

In der Literatur wird der Begriff Qi (Chi) oft mit „Energie“ übersetzt – wobei diese Übersetzung nicht die Komplexität dieses Begriffs widerspiegelt.

Qi hat nicht nur einen materiellen sondern auch einen energetischen Aspekt – deshalb stimmt die Übersetzung nur zum Teil.

Qi entsteht durch das Wechselspiel von Yin und Yang.

Es gibt verschiedene Arten des Qi im Körper, die wiederum unterschiedliche Funktionen haben. Qi entsteht im mittleren Erwärmer in der mittleren Brennkammer. Es wird täglich durch Nach-Himmels-Qi ergänzt – dieses hat zwei Quellen: die Atemluft und die Nahrung. (M. HAIDER DE JAHNSEN, 2006)

2.1.3.4. DREIFACH ERWÄRMER

Der Dreifach Erwärmer beschreibt den Vorgang der Umsetzung der Nahrungsmittel in unserem Körper. Hier ist es auch noch wichtig zu erwähnen, dass die Organkreise im chinesischen nichts mit den Organen in der westlichen Philosophie zu tun haben.

Er gliedert sich in den Unteren Erwärmer UE (v. A. Niere), Mittleren Erwärmer ME (v. A. Magen, Milz, Leber) und den Oberen Erwärmer OE (v. A. Lunge): Die Aufgaben dieser drei Bereiche lassen sich im Wesentlichen folgendermaßen beschreiben:

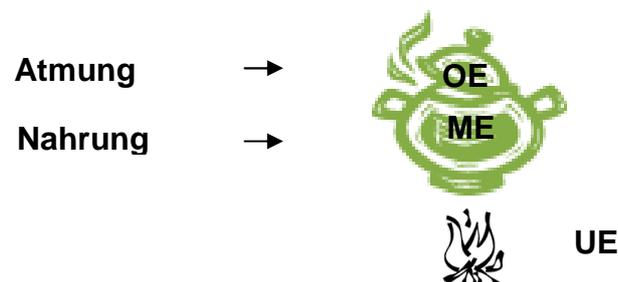


Abbildung 5: Dreifach Erwärmer (vgl. ENGELHARDT U. HEMPEN CH. 2002, HAIDER DE JAHNSEN M. 2006, KAPTCHUK 2007)

- UE: Die Nieren sind für die Wärme verantwortlich. Diese stellt sozusagen die Feuerstelle für unseren Topf dar. Sind die Nieren schwach kann die Suppe nicht ordentlich gekocht werden und somit auch nicht so viel Qi liefern. Die Energie bezieht die Niere aus dem Vorgeburtlichen Jing (die Energie, die von Vater und Mutter mitgegeben wird) und aus Qi haltiger Nahrung.
- ME: Aufgabe des mittleren Erwärmers ist die Aufnahme der Nahrung sowie deren Umwandlung in die entsprechenden Feinstteile (das Nahrungs-Qi und die Reifung der Nahrung). Aufgabe der Leber ist es diese extrahierten Stoffe nach oben zu transportieren (zum OE)
- OE: Hier wird das Nahrungs-Qi mit dem Qi aus der Atmung gemischt und die daraus entstandenen Flüssigkeiten und das gebildete Qi auf den gesamten Körper und auch auf der Körperoberfläche (hier ist die Abwehr Energie – das Wei Qi – beheimatet) verteilt.
- UE: Eine weitere Aufgabe des UE ist es das Unbrauchbare aus dem Körper zu entfernen. Mit Hilfe des Dickdarms werden unbrauchbare Anteile über den Stuhl abgegeben. Die Blase verdampft Flüssigkeiten und scheidet deren Unreinheiten aus.

(vgl. ENGELHARDT U. HEMPEN CH. 2002, HEIDER DE JAHNSEN M. 2006, KAPTCHUK 2007)

2.1.4. Einteilung / Beschreibung der Elemente

Zur Entstehung der Elemente kam es aufgrund von Beobachtungen in der Natur und des Menschen. Die Elemente wurden zur Erklärung funktioneller Abläufe in der Natur definiert.

Gliederung der Fünf Elemente:

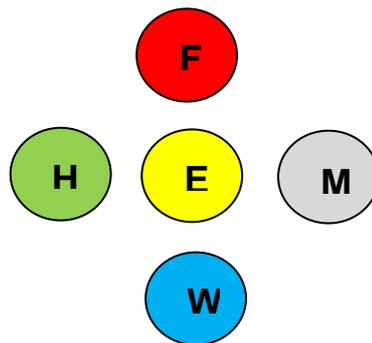


Abbildung 6: Die fünf Himmelsrichtungen
Erde = E, Metall = M, Wasser = W, Holz = H, Feuer = F

Das Zentrum der Elemente stellt die Erde dar – sie wird von den anderen vier Elementen genährt.

Nun zu einer kurzen Beschreibung der 5 Elemente:

Element	H	F	E	M	W
zugeeiltetes Organ	Gallenblase Leber	Herz Dünndarm	Milz Magen	Lunge Dickdarm	Niere Blase
Lebensphase	Geburt	Lehrzeit	Berufszeit	Rente	Tod
Sichtbar in	Augen	Zunge	Lippen	Nase	Ohren
versorgt	Muskeln Sehnen Fingernägel Augen	Arterien Gesichtsfarbe	Fleisch Gewebe	Haut Körperhaare	Knochen Gehirn Mark Brauen Kopfhaare Nerven

Tabelle 2: Beschreibung der 5 Elemente (vgl. HEIDER DE JAHNSEN M. 2006, KAPTCHUK 2007, LI CH. 2006)

2.1.5. Zu den einzelnen Organkreisen

Insgesamt spricht man in der TCM von elf Organsystemen. Wobei sechs Organe Hohlorgane (Yang-Organ) sind und 5 Organe Speicherorgane (Yin-Organ) darstellen. Ein Hohlorgan wird mit jeweils einem Speicherorgan zu einem komplementären Organsystem gegenübergestellt.

Auflistung der Organsysteme und ihrer wichtigsten Funktionen:

2.1.5.1. Lunge, Dickdarm (Elemente Metall)

Lunge	Zuständig für das Qi der Atmung für säuberndes Herabführen, Regulierung des Wasserhaushaltes für Haut und Körperbehaarung, Stimme Manifestiert sich in der Nase Organzeit: 3 – 5 Uhr
Dickdarm	für Extraktion aus Nahrungsresten kontrolliert Zahnfleisch und Oberkiefer entlastet Nieren Organzeit: 5 – 7 Uhr

2.1.5.2. Magen, Milz (Element Erde)

Milz	für den Transport kontrolliert Blut für Muskeln und Extremitäten Manifestiert sich im Mund hält die Position der Organe Organzeit: 9 – 11 Uhr
Magen	kontrolliert Extraktion kontrolliert das Herableiten von Nahrungsresten Quelle der Trockenheit Organzeit: 7 – 9 Uhr

2.1.5.3. Leber, Gallenblase (Element Holz)

- Leber** speichert Blut
für Beförderung und Ausscheidung zuständig
für Versorgung der Sehnen und Muskeln
Manifestiert sich in den Augen
Organzeit: 1 – 3 Uhr
- Gallenblase** vertritt das Nieren Qi
versorgt das Gehirn
kontrolliert die Spannkraft der Muskulatur
Manifestiert sich in den oberen Augenlidern
Organzeit: 23 – 1 Uhr

2.1.5.4. Niere, Blase (Element Wasser)

- Niere** Speicherung des Jing (Essenz)
für das Körperwasser zuständig
für Aufnahme des Qi wichtig
für Knochen, Knochenmark und Gehirn zuständig
Organzeit: 17 – 19 Uhr
- Blase** scheidet unnötige Flüssigkeiten aus
regiert über Zirkulation der Schutzenergie
kontrolliert Wirbelsäule und ZNS
Organzeit: 15 – 17 Uhr

2.1.5.5. Herz, Dünndarm (Element Feuer)

- Herz** für Blut und Blutgefäße zuständig
regiert Schweiß
Manifestiert sich in der Zunge
Organzeit: 11 – 13 Uhr
- Dünndarm** regiert ZNS
regiert über Sprache und Verständnis
trennt rein von unrein
Organzeit: 13 – 15 Uhr

(vgl. MAOSHING NI 2008, LEUNG PC. XUE CC. CHENG YC. 2006)

2.1.6. Einteilung der Lebensmittel

Die Nahrungsmittel werden nach den folgenden Punkten eingeteilt:

- 1) nach ihrem Temperaturverhalten
- 2) nach ihrer Geschmacksrichtung
- 3) nach ihrer Wirktendenz
- 4) nach dem Bezug zu einem oder mehreren Funktionskreisen.

2.1.6.1. Temperaturverhalten

Beim Temperaturverhalten können die Nahrungsmittel in folgende Gruppen unterteilt werden:

kalt: kann im Körper Kälte erzeugen und dadurch den Stoffwechsel verlangsamen oder auch stoppen, kann den Körper im Übermaß abkühlen

z. B.: Kiwi, Wassermelone, Joghurt, Topfen, Salz, Endiviensalat

kühl: hat die Fähigkeit Körpersäfte (Körperflüssigkeiten) aufzubauen, hält das Yin zusammen und tonisiert das Blut

z. B.: Orangen, Butter, Gurke, Tomate, Feldsalat

neutral: stellt die Mitte dar, hier spiegelt sich eine Ausgewogenheit wieder
z. B.: Weintraube, Hühnerei, Erbse, Mandel, Azukibohnen

warm: stärkt das Yang und das Qi, hilft den Körper vor äußeren Einflüssen zu schützen, fördert die Resorption da es die Mitte wärmt

z. B.: Maroni, Kirsche, Walnuss, Honig

heiß: hebt das Qi und versorgt das Wei-Qi, wärmt die inneren Organe, im Übermaß kann es aber schädlich wirken und die Körpersäfte austrocknen

z. B.: Chili, Zimt, Spirituosen, Cayenne

Das Temperaturverhalten kann durch Zubereitungsformen verändert werden. Man kann ‚kalte‘ Nahrungsmittel durch Kochen, Dünsten, Dampfgaren, Schmoren, im Druckkochtopf kochen oder Blanchieren deutlich erwärmen.

Hitze kann man durch Grillen, Rösten, Braten, Frittieren, in Wein schmoren ... erzeugen. Und Kälte erhält man durch Kühlen im Eisfach, Zubereitung als Eis oder Sorbet, durch Pökeln oder in kaltes Wasser einlegen.

(vgl. LEUNG PC. XUE CC. CHENG YC. 2006)

2.1.6.2. Geschmack

Die Lebensmittel werden nach Ihrem Geschmack den fünf Elementen zugeteilt. Anzumerken ist hier, dass in der Literatur auch Abweichungen bei der Einteilung in die Elemente zu finden sind (z.B. gibt es auch Tabellen in denen die Lebensmittel nach Farben eingeteilt werden).

süß /neutral: Element Erde, Qi emporhebend, verteilt sanft, ist entspannend, hat eine harmonisierende Wirkung und ist stabilisierend, im Übermaß aber wird die Mitte geschwächt

z. B.: Kürbis, Karotte, süßer Reis, Süßkartoffel, Maroni...

scharf: Element Metall, wirkt zerstreugend, die Oberfläche öffnend, beseitigt Stagnation, erwärmt die Nieren, im Übermaß kann scharf jedoch die Säfte verletzen

z. B.: Knoblauch, Zwiebel, Pfeffer, Muskat, Zimt, Ingwer, Galgant...

salzig: Element Wasser, weicht auf, wirkt nach innen und bewahrt, befeuchtet, im Übermaß kann er negativ auf den Kreislauf wirken und die Resorption verschiedener Nährstoffe stören

z. B.: Tamari, Algen, Schinken, Miso...

sauer: Element Holz, zusammenziehend, bewahrt die Säfte und Jing, ergänzt und hält Säfte des Körpers, schnürt im Übermaß die Leber ein

z. B.: Limone, Zitrone, Essig, Joghurt, Tomate...

bitter: Element Feuer, senkt ab, beseitigt Hitze und vertreibt Nässe, bindet die Säfte, wirkt klärend, ein Übermaß kann jedoch austrocknend wirken

z. B.: Endiviensalat, bittere Orangenschale, Rettichblätter, Kakao, Kaffee

(vgl. LEUNG PC. XUE CC. CHENG YC. 2006, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006)

2.1.6.3. Wirkrichtung

Wenn ein Nahrungsmittel sowohl süß als auch bitter, sowohl erwärmend als auch salzig oder zusätzlich kühl-sauer und scharf ist, muss man ein anderes Kriterium der Entscheidung finden. Deswegen betrachtet man die Wirktenz des Lebensmittels. (M. HEIDER DE JAHNSEN, 2006)

Schwebend: wirken nach außen, sie leiten Stoffe über die Haut und die Körperoberfläche ab bzw. aus, sie zeigen zum Beispiel eine schweißtreibende Wirkung, haben meist eine neutrale Energie, Geschmacksrichtung süß und scharf überwiegt, Temperaturverhalten ist meist nur schwach ausgeprägt
z. B.: Honig, Pflaumen, Karotte, süßer Reis, Milch...

Steigend: mit steigenden Nahrungsmitteln werden Durchfälle behandelt, hier ist es wesentlich die Kraft der Milz zu stärken, die in diese Gruppe fallenden Nahrungsmittel haben eine leicht warme Energie bzw. sind moderat kühlend, die steigende Wirkung entsteht vor allem in den Geschmacksrichtungen scharf und süß, Blüten und Blätter steigen
z. B.: schwarzer + weißer Pfeffer, Basilikum, grüner Tee, Ingwer...

Fallend: sind Substanzen die nach unten ableiten, mit Nahrungsmitteln dieser Gruppe können Verstopfungen herabgeführt werden, wirkt gegen Erbrechen sowie Hustenreiz und Atemnot, Temperaturverhalten ist meist kühl oder leicht warm, Geschmacksrichtung ist vorwiegend sauer und leicht salzig
z. B.: Spinat, Aubergine, Gurke, Mango, Gerste, Apfel, Kohlrabi...

Sinkend: wirken im Inneren, festigen das Qi, hemmen Schweißbildung, Temperaturverhalten ist thermisch ausgeglichen, Geschmack ist bitter – salzig und sauer, Wurzeln – Samen und Früchte sinken
z. B.: gepökelttes Fleisch, Miso, Hopfen, Lattich, Salz, Algen, Speck...

- warme, heiße, süße und scharfe Nahrungsmittel haben zumeist einen steigenden oder schwebenden Charakter
- kühle, kalte, saure, bittere und salzige Nahrungsmittel einen sinkenden oder fallenden Charakter (M. HEIDER DE JAHNSEN, 2006)

Man kann die Wirktenz durch verschiedenste Zubereitungsarten verändern. Bereitet man zum Beispiel ein Nahrungsmittel mit Ingwer zu, so hat dieses die Tendenz nach außen auszustrahlen – schwebende Wirkrichtung wird erreicht. Eine Zubereitung mit Wein entwickelt die Tendenz sich nach oben zu entfalten – also ist hier die Veränderung in eine steigende Wirkung. Mit Essig zubereitete Nahrungsmittel wirken nach innen, einschnürend und sinkend. Die Wirktenz nach unten und fallend kann man durch die Zubereitung mit Salz erreichen. (vgl. ENGELHARDT U. HEMPEN CH. 2002, KAPTCHUK 2007)

2.1.7. Zubereitungsformen

Bei der Zusammenstellung der Speisen wird bei der Traditionell chinesischen Medizin darauf geachtet, die Mahlzeit im Zyklus der 5 Elemente zuzubereiten – und zwar wird im Fütterungszyklus gekocht (Erde füttert Metall, Metall füttert und nährt Wasser usw.). Wo man den Zyklus beginnt ist nicht so wichtig. Wichtig ist es jedoch dann die richtige Reihenfolge einzuhalten.

Weiters wird dabei auf die thermische Wirkung Rücksicht genommen, sowie auf individuelle Konstitutionen, auf die Witterung (Kälte/Hitze...), auf Biorhythmen (Tageszeit, Alter, Jahreszeit...) und auf den Qi-Gehalt der Nahrung.

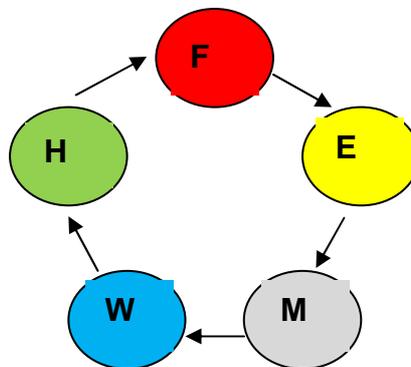


Abbildung 7: Fütterungszyklus (vgl. ENGELHARDT U. HEMPEN CH. 2002, HEIDER DE JAHNSEN M. 2006)

Generell wird bei dieser Form der Ernährung das Hauptaugenmerk darauf gelegt, dass man sich ausgewogen ernährt - auch im Bezug auf die Thermik der Lebensmittel, so kann man zum Beispiel die Wirkung „heißer“ Lebensmittel mit kalten oder kühlen Lebensmitteln ausgleichen.

„Denaturierte“ Nahrungsmittel (Auszugsmehle, weißer Zucker...) und Fertiggerichte werden nicht empfohlen da in diesen Speisen - durch die vielen Verarbeitungsschritte - keine Energie (kein Qi) mehr vorhanden ist. Die Verwendung unverarbeiteter, biologischer und frischer Lebensmittel, welche auch frisch zubereitet werden, ist Voraussetzung. (vgl. ENGELHARDT U. HEMPEN CH. 2002, KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006)

2.1.8. Ungleichgewichte - Konstitutionstypen

2.1.8.1. Qi Leere Konstitution

mögliche Ursachen:

- angeborene Schwäche
- Überarbeitung, Stress
- Ernährung aus überwiegend Qi armer Nahrung
- zu viele Kohlenhydrate

Symptome:

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Immunschwäche
- Kurzatmigkeit
- spontane Schweißausbrüche
- leise Stimme
- niedriger Blutdruck
- Schwindel
- Blässe der Lippen und des Gesichtes

Therapie:

- keine Tiefkühlkost, keine Mikrowelle, keine denaturierten Nahrungsmittel, nichts bitter/kaltes, nichts scharf/heißes, nichts sauer/kühlendes
- Bevorzugen von süß/warm, schmoren/garen/dünsten, regelmäßige Mahlzeiten einhalten, Backen/Drucktopf, Tontopf, kühlende Nahrungsmittel mit Hilfe von Gewürzen ausgleichen (Reis mit Nelken bespickter Zwiebel kochen), warm essen – unterstützt Verdauung, Suppen essen, warmes Frühstück essen, kleinere Portionen in kürzeren Abständen speisen

(vgl. Vortrag von Ina Diolosa aus der Ausbildung Energetische Ernährungslehre nach den fünf Elementen in Wien 2006-2008, KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006)

2.1.8.2. Yang Mangel Konstitution

mögliche Ursachen:

- Alter, Konstitutionsbedingt
- angeborene Yang Schwäche
- Rohkost und Vegetarismus
- ME wurde über längeren Zeitraum nicht warm gehalten

Symptome: Zeichen des Qi Mangels +

- eiskalte Extremitäten
- Person bewegt sich langsam und schwach
- Schlaflosigkeit
- Kältegefühl bis zu den Knien
- Ödeme
- bläuliche Lippen und Fingernägel
- wenig Appetit und wenig Durst
- häufiger Harndrang mit hellem Urin
- Durchfälle, atonische Verstopfung
- verzögerter Zyklus bis völliges Ausbleiben der Regel
- Rückenschmerz mit Verschlimmerung im Liegen

Therapie:

- nichts bitter/kaltes, süß/kaltes, sauer/kühlend/kalt zu sich nehmen
- Bevorzugen: scharf/heiße Speisen in Verbindung mit süß – sonst zu extrem, Trockenfrüchte (nährt), Gewürze reichlich verwenden, Lamm- / Wildfleisch (wärmt), Meeresfrüchte (wärmt), Tunfisch (trocknet Feuchtigkeit), Hafer (leicht wärmend), Fenchel (leicht wärmend), Karotte (süß kühlend), Kürbis (leicht warm /süß), Maroni (süß), Lauch (löst Blockaden), Zwiebel (zerstreut Blockaden)

(vgl. Vortrag von Ina Diolosa aus der Ausbildung Energetische Ernährungslehre nach den fünf Elementen in Wien 2006-2008, KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006)

2.1.8.3. Yin Leere

mögliche Ursachen:

- nach Operationen, nach Entbindung
- schwache Erbanlagen
- Alter
- Schlafmangel
- Drogen- und/oder Medikamentenkonsum

Symptome:

- Hitze empfindlich, Abneigung gegen Wärme
- Erschöpfung, Auszehrung, innere Unruhe
- Unruhe
- nervöses Lachen
- Schlaflosigkeit
- Symptome werden im warmen Sommerwetter schlechter
- Durst, Verlangen nach kalten Getränken
- Hitzegefühl, Hitzewallungen, Nachtschweiß
- wenig und dunklen Urin
- intensive Träume, Schlafstörungen
- trockene Verstopfung
- rote rissige Lippen, dunkle Augenringe

Therapie:

- vermeiden von bitter/kalten Speisen, kein Lauch, Knoblauch oder Zwiebel, keine scharfen Gewürze, kein scharfer Alkohol, keine Meeresfrüchte, kein Lamm
- Bevorzugen: süß/kühlend/neutral, Weizengrießbrei am Abend, Suppe mit Ei (nährt), Weizen (kühlend, nährend), Dinkel (nährt), Nudeln, Fleisch dazu Salat (Salat kühl und Fleisch warm – guter thermischer Ausgleich), Milchprodukte sind gut (leicht kühlend und befeuchtend, aber nicht zu viel), Kompotte regelmäßig genießen, Gekochtes und Gedämpftes ist besser bekömmlich

(vgl. Vortrag von Ina Diolosa aus der Ausbildung Energetische Ernährungslehre nach den fünf Elementen in Wien 2006-2008, KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006)

2.1.8.4. Yang Fülle Konstitution

mögliche Ursachen:

- angeborener Yang Überschuss
- zu viel Fleisch, Wurst, fettige Speisen, Alkohol, scharfe Gewürze
- zu heftige Emotionen

Symptome:

- allgemeines Hitzegefühl, roter Kopf, Abneigung gegen Hitze
- Person spricht laut und viel
- Schwitzen nach dem Essen
- Person bewegt sich kraftvoll und schnell
- starker Körpergeruch
- dunkler Urin
- warme Hände und Füße, impulsiv und aggressiv, laute Stimme
- Bluthochdruck, Kopfschmerz
- Verstopfung oder stark übel riechende Ausscheidung

Therapie:

- nichts wärmendes, kein Alkohol, kein Lamm, keine Wurstwaren, nichts Gegrilltes/Gebratenes, keine scharfen Gewürze
- Bevorzugen: bitter/kalte Speisen, Rohkost (kühlend), täglich Salate (bitter kalt, ausleitend), Grüntee (ausleitend), Schwarztee (senkt die Energie), Säfte (süß erfrischend), Mineralwasser (kühlend)
- aber nur über einen definierten Zeitraum – dann wieder eine ausgewogene Kost zu sich nehmen

(vgl. Vortrag von Ina Diolosa aus der Ausbildung Energetische Ernährungslehre nach den fünf Elementen in Wien 2006-2008, KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006)

2.1.8.5. Yin Fülle Konstitution

mögliche Ursachen:

- Schock
- Emotionale Frustration, zurückgehaltener Zorn
- zu viele fettige und süße Speisen über eine lange Zeit
- zu viel Gebratenes, Denaturiertes, zu viel Fleisch und Wurstwaren

Symptome:

- Abneigung gegen Kälte
- Wucherungen
- krampfartige Schmerzen
- durch Wärme Besserung von schmerzenden Stellen
- langsame aber kraftvolle Bewegung
- Zysten
- Myome
- Stasen (Blut...)
- Arteriosklerose
- Geschwüre

Therapie:

- Hirse (klärt, leicht kühlend)
- Miso Suppe regelmäßig genießen (leicht kalt, aufweichend)
- mit Tamari würzen (salzig – weicht auf)
- mit salzigen Speisen die Stagnationen aufweichen

(vgl. Vortrag von Ina Diolosa aus der Ausbildung Energetische Ernährungslehre nach den fünf Elementen in Wien 2006-2008, KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006)

2.1.9. Ernährungsphysiologische Bewertung

Um eine ernährungsphysiologische Bewertung abgeben zu können, betrachtet man vor allem die messbaren Kriterien der Energie- und Nährstoffversorgung. weshalb sich die Bewertung dieser fernöstlichen Philosophie schwierig gestaltet.

Da diese Ernährungsform vor allem auf die Aufnahme von Getreide und Gemüse basiert, kommt dies den Empfehlungen der bei uns im Westen angewandten vollwertigen Mischkost sehr nahe.

Weitere wichtige Bestandteile sind Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Fleisch, Fisch und auch Milchprodukte. Bei den Getreiden werden vor allem Vollwertgetreide empfohlen und bei der Zubereitung sollte man auf frische, regionale, naturnahe erzeugte und wenig maschinell bearbeitete Lebensmittel achten. Diese Empfehlungen werden auch im Rahmen der vollwertigen Mischkost von Seiten der Ernährungswissenschaft gegeben.

In der ‚Fünf Elemente Ernährung‘ distanziert man sich von globalen Empfehlungen und extremen Maßnahmen, da restriktive Methoden das Qi schwächen würden und zu einem körperlichen Ungleichgewicht führen könnten. Es wird ein Weg gesucht, um den Körper ins energetische Gleichgewicht zu bringen.

Die in letzter Zeit stark propagierten ‚Fünf Elemente Diät Varianten‘ entsprechen daher auch nicht der Lehre der traditionell chinesischen Medizin. (vgl. KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006, SCHIELE K. 2007)

2.1.9.1. Pro's – Erfolge durch Phytotherapie, Ernährung und Akupunktur

Arteriosklerose, Atheromatose, Restenosen

Antioxidantien in Rhus verniciflua und grünem Tee können laut Studie die LDL-Oxidation verhindern und verhindern dadurch Arteriosklerose (RYU, 2000; LUO et al., 1997)

Der Wirkstoff Baicalein aus der Wurzel von Scutellaria baicalensis verringert die Expression von Adhäsionsmolekülen und hat somit einen positiven Effekt bei Atheromatose. (KIMURA et al, 2001)

Laut einer neuen Untersuchung wurde herausgefunden, dass der Wirkstoff Baicalein, der aus der Wurzel von Scutellaria baicalensis gewonnen wurde, die Serum induzierte VSMC Proliferation unterdrückt und die Serum induzierte Progression des VSMC Zellzyklus blockiert. Weiters konnte beobachtet werden, dass Baicalein die Cyclin D1 Expression stark reduziert. Deshalb kann es im therapeutischen Bereich als Schutz vor Restenosen nach arterieller Schädigung eingesetzt werden. (CHIEH YU et al, 2008)

Cholesterinspiegel

Eine Studie zeigte, dass durch Einnahme dieses Pflanzenextrakts im Vergleich zur Kontrollgruppe, sowohl der Triglyzerid-, wie auch der Cholesterinspiegel im Blut wesentlich gesenkt werden konnte.

(LEE et al, 1999)

Die Wurzeln der Pueraria lobata weisen die Inhaltsstoffe Flavone, Isoflavone und Anthrachinone auf. Anwendungen in der TCM: als Spasmolytikum, Fiebermittel und zur Förderung der Blutgerinnung. (HILLER K. MELZIG F. 2006)

Herz-Kreislaufkrankungen

Eine Verbesserung der Arrhythmie und des Infarkttrisikos konnte durch den Wirkstoff Tetrandin, der aus der Wurzel von *Stephaniae tetrandrae* isoliert wurde, wie auch durch den Wirkstoff Magnolol, aus der *Magnolia officinalis* gewonnen, bewirkt werden. (LEE et al, 2001; YU et al, 2001)

Stephania tetrandra enthält Bisbenzylisochinolinalkaloide die gefäßerweiternd, blutdrucksendend, entzündungshemmend und fiebersenkend wirken. (HILLER K. MELZIG F. 2006)

Eine gesteigerte Expression von eNOS und NO konnte durch die Einnahme der chinesischen Ginseng Wurzel erreicht werden. Diese zwei Faktoren führten zur Aktivierung von S-Nitrosylation im Herz – durch diese Aktivierung spielt Ginseng eine wichtige Rolle zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen. (FENG et al, 2008)

Durch die Einnahme der chinesischen Rezeptur „Sheng Mai San“ konnte eine nach der Ischämie aufgetretene Funktionsstörung des Herzmuskels nachweislich verringert werden. Die in der Rezeptur enthaltenen Bestandteile *Radix Ginseng*, *Radix Ophiopogonis* und *Fructus Schisandrae* führten zu einer Öffnung der K⁺-ATP-Kanäle und konnten dadurch diese Wirkung erzielen. (WANG et al, 2002)

Ginseng radix enthält als Inhaltsstoffe: Triterpensaponine, die Ginsenoside genannt werden und deren Konzentration je nach Alter und Anbaugebiet stark variiert. *Schisandra chinensis* (*schisandrae fructus*) enthält ätherische Öle, organische Säuren, Vitamin C, Harz und Lignane. (HILLER K. MELZIG F. 2006)

Diabetes

Im oralen Glukosetoleranztest konnte bei Ratten durch Aloe Vera und Andrographis paniculata eine antidiabetische Wirkung gezeigt werden. (Okyar et al, 2001; Zhang und Tan, 2000)

Wirkstoffe von Andrographis paniculata sind die Bitterstoffe Andrographin und Andrographolid sowie Paniculin. Aloe Vera enthält Heteropolysacchariden mit unterschiedlicher Kettenlänge. (HILLER K. MELZIG F. 2006)

Fructus Corni, Fructus Schisandrae Chinesis, Poria, Rhizoma Alismatis und Rhizoma Dioscoreae wurden in einer in vitro Studie auf deren antidiabetischer Wirkung untersucht. Diese fünf untersuchten chinesischen Kräuter konnten in dieser Studie eindeutige antidiabetische Effekte zeigen. Sie zeigten Effekte sowohl in der Glukose Aufnahme von Hs68 und 3T3-L1 Zellen als auch bei der Glukose Absorption von intestinalen Bürstensaummembranvesikeln. (LAU et al, 2008)

Den Blutzuckerspiegel kann laut einer Studie an Mäusen auch das chinesische Dekokt Liuwei Dihuangtang senken, das aus den Kräutern Radix Rehmanniae, Fructus Corni, Cortex Moutan, Rhizoma Dioscoreae, Poria und Rhizoma Alismatis besteht. (LIU et al, 1991)

Osteoporose

In einem Artikel wird die Anwendung der chinesischen Diätetik zur Prävention von Osteoporose beschrieben. Mithilfe dieser Ernährungsform kann Osteoporose nachhaltig entgegengewirkt werden. Bestandteil dieser Form ist eine individuelle Ernährungsberatung und eine individuell ausgearbeitete Ernährungstherapie inkl. Reduktion von Stress und die Anwendung von Ausdauersport. (SIEDENTOPP U, 2008)

Rückenschmerzen

Ein Beispiel der Anwendung von TCM bei der Behandlung von Rückenschmerzen zeigt der Artikel von Kürten et al. Zuerst wird der Patient einer umfangreichen Diagnose von Zunge, Puls und Ohr unterzogen. Auf Basis dessen wird eine chinesische Syndromdiagnose erstellt. Behandelt wird dann mittels Akupunktur und es werden dem Patienten diätetische Empfehlungen weitergegeben. So konnte bereits nach sechs Behandlungen eine deutliche Verbesserung erzielt werden. (KÜR TEN et al, 2003)

2.1.9.2. Contra's

Milchprodukte:

- In einigen Lehren (TEMELIE B, div. Bücher) wird der Verzehr von Milchprodukten als nicht empfehlenswert unterrichtet.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist von dieser Empfehlung abzuraten, da diese Produkte vor allem für die notwendige Calcium Zufuhr von großer Bedeutung sind.

Getreidebrei, Rohmilch:

- Ein weiterer Kritikpunkt ist die teilweise Empfehlung von Getreidebreien auf Rohmilchbasis, welche in einigen Veröffentlichungen im Bereich der ‚Fünf Elemente Ernährung‘ angeführt sind. (zB TEMELIE B, 1999) Einen solchen Getreidebrei in der Säuglingsernährung zu verwenden ist nicht empfehlenswert da die Nährstoffversorgung des Säuglings unzureichend wäre.
- Der hohe Proteingehalt aus dem Milchanteil kann zu einer weiteren Steigerung der Proteinzufuhr von Säuglingen führen. Diese könnte die Nieren belasten und zu einer Anregung der Insulinausschüttung führen und darüber hinaus möglicherweise das Risiko für die Entwicklung einer Adipositas erhöhen. (GÜNTHER A. BUYKEN A. KROKE A. 2006, KERSTING M. ALEXY U. ROTHMANN N. 2003) Aufgrund des hohen

Kontaminationsrisikos ist der Genuss von Rohmilch ebenfalls nicht empfehlenswert.

Gemüse und Obst

- Gemüse und Obst werden vor allem als gekochte Varianten empfohlen, da sie in dieser Form leichter bekömmlich sind.
Aufgrund der vielen hitzelabilen Vitamine ist es aus ernährungsphysiologischer Sicht empfehlenswert zusätzlich täglich mindestens eine Portion rohes Obst oder Gemüse zu verzehren.
- Der Verzehr von rohen Obst und Gemüse wird im World Cancer Report auch wegen der präventiven Wirkung vor Krebs diskutiert. Obst und Gemüse stellen generell einen wichtigen Part zur Vorbeugung gegen Krebs dar. (vgl. WCRF/AICR Expert Report, Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. 2007)

2.1.9.3. Probleme bei wissenschaftlichen Studien:

Im Bereich TCM ist es sehr schwierig wissenschaftliche Studien zu finden.

Erst als die TCM mit ihren Anwendungen den Westen eroberte stellte sich die Frage nach wissenschaftlichen Studien und schriftlichen Werken, die die alten Lehren beinhalten – damit auch die Schüler im Westen das uralte (meistens nur mündlich weitergegebene) Wissen lernen konnten.

Im Bereich der wissenschaftlichen Studien ergeben sich folgende Probleme:

- Die TCM behandelt jeden Menschen individuell – es wird hier danach gestrebt die gesunden Organe so zu stärken, dass sich der Körper aus eigener Kraft gegen Krankheiten und dergleichen wehren kann. Das stellt aber ein Problem im Bereich der wissenschaftlichen Arbeiten dar – hier wird nämlich das Problem mit jeweils dem gleichen Medikament behandelt und so der Erfolg ermittelt.

- Weiters wird in der TCM auch nach subjektiven Methoden diagnostiziert – durch die Zungen- und Pulsdiagnose. Um klinische Tests durchzuführen bedarf es jedoch klinischer Diagnosen um objektive Daten zu erlangen. (CHENG, 1996)
- Im Bereich der Phytotherapie stellt die mangelhafte chemische Analyse der Heilpflanzen ein Problem dar, es müssen vor den Studien zahlreiche Pflanzen biochemisch analysiert werden – was wiederum sehr aufwendig ist.
- Bereits seit über 50 Jahren ist man dabei die verschiedensten Pflanzen zu analysieren – und man hat bisher, vor allem im Bereich der Phytotherapie, wirklich gute Erfolge erzielen können. Wichtig ist aber auch hier weitere wissenschaftlich dokumentierte Studien, auch im Bereich Ernährung nach den Fünf Elementen, zu machen.
- Durch die verschiedenen Anbaugebiete der Heilpflanzen ergeben sich bei bereits analysierten Kräutern ebenfalls Probleme, da die Wirkstoffe auch vom Anbaugbiet (viel oder wenig Sonne, Bodenbeschaffenheit...) und von den unzählig angebauten Unterarten abhängen.

Dies sind einige der vielen Gründe die es so schwierig machen wissenschaftliche Studien im Bereich der Komplementärmedizin zu machen.

(vgl. LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC, 2006)

2.1.9.4. Fazit

Wissenschaftliche Studien zum Bereich ‚Fünf Elemente Ernährung‘ sind rar. Aus ernährungsphysiologischer Sicht kommen die Vorteile einer abwechslungsreichen Mischkost zu tragen, bei der wenig verarbeitete Lebensmittel verzehrt werden. (LEITZMANN C. KELLER M. HAHN A. 2005)

Die Zuordnung der Lebensmittel nach den fünf Elementen und die Zubereitungsform im Zyklus der Elemente kann nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten nicht bewertet werden, da sich diese Einteilung jeder wissenschaftlichen Beurteilung entzieht. Ebenso kann die Empfehlung zur Zusammenstellung der Nahrung nach dem Yin-Yang-Modell mit naturwissenschaftlichen Methoden nicht begründet werden.

(vgl. LEITZMANN C. KELLER M. HAHN A. 2005)

Der geringe Rohkostanteil, die teilweise Ablehnung von Milchprodukten, die Empfehlung von Rohkostbrei zur Säuglingsernährung und die Ablehnung von Zitrusfrüchten im Winter sind aus ernährungsphysiologischer Sicht weniger günstig zu beurteilen und können auch Risiken einer Mangelernährung bergen. (vgl. SCHIELE K. 2007, LEITZMANN C. KELLER M. HAHN A. 2005)

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist diese Form der Ernährung als Dauerernährung, unter Berücksichtigung der oben genannten Kritikpunkte, geeignet. (vgl. KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006, SCHIELE K. 2007, SEIFERT CH. 2005)

Die 5 Elemente Ernährung kommt den Empfehlungen einer vollwertigen Ernährung nahe und kann daher zur Gesunderhaltung von Körper und ‚Geist‘ herangezogen werden.

Sie ist somit als präventive Maßnahme geeignet, um die Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Diese Variante der Ernährung ist leicht verständlich und kann daher auch von Personen ohne Vorkenntnisse im Bereich Ernährung angewendet bzw. auch umgesetzt werden.

In den vorgeschlagenen Rezepten werden durchwegs regionale, westliche Produkte verwendet. Es ist also nicht nötig Produkte zu beziehen, die in unserem Land nicht verfügbar sind. Das stellt meiner Meinung nach einen weiteren positiven Punkt dar.

Wichtig ist es noch zu erwähnen, dass die Verschreibung von chinesischen Kräuterrezepturen, von Akupunktur und dergleichen ausschließlich kompetent ausgebildeten TCM-Therapeuten vorenthalten sein sollte, da Kräuter nicht nur positive sondern auch negative Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben können.

(vgl. KAPTCHUK 2007, M. HEIDER DE JAHNSEN 2006, SCHIELE K. 2007, SEIFERT CH. 2005)

2.2. Ayurveda Ernährung

2.2.1. Geschichte

Bezüglich geschichtlicher Entwicklung des Ayurveda findet man in der Literatur sehr viele verschiedene Angaben, welche von einer Entwicklung zwischen 7000 v. Chr. bis 1000 v. Chr. ausgehen.

Verschiedene Theorien sprechen von verschiedenen Zeitpunkten der Entstehung. Laut Arier-Migrations-Theorie spricht man vom ersten Auftreten des Ayurveda um 7000 v. Chr. in Zentralasien.

Den Ursprung in Nordwest-Indien und Pakistan beschreibt die Out-of-India-Theorie, welche sich auf eine Entstehungszeit um 3200 v. Chr. bezieht. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005)

Man spricht in der Geschichte von verschiedenen Perioden des Ayurveda: (DR. SCHROTT et al, 2005)

- Vedische Periode: ca. 5000 – 1000 v. Chr.
Diese Zeit nennt man sozusagen die Wurzel der Kultur, erste zahlreiche medizinische Hinweise entstanden bereits in dieser Epoche
- Upanishadische Periode: ca. 1000 v. Chr.
In dieser Zeit entstanden die ersten ayurvedischen Texte
- Buddhistische Periode und Gupta-Reich: ca. 300 v. Chr. bis 6tes Jh. n. Chr.
In diesem Abschnitt spricht man von einem intensiven Praktizieren in der ebenfalls wichtige Werke der indischen Literatur entstanden
- Mittelalter:
Leider ging in dieser Zeit ein Teil des ayurvedischen Wissens verloren, weshalb diese Epoche auch die schwarze Phase des Ayurveda genannt wird. Trotzdem wurden aber auch Beobachtungen im Bereich Ayurveda gemacht und dokumentiert

- Moderne:

Ende des 19ten bzw. Anfang des 20ten Jahrhunderts kam es wieder zu einem Aufschwung, in dieser Zeit wurden die ersten Universitäten gegründet, Ayurveda wurde im In- sowie im Ausland wieder neu belebt, ein wichtiger Kopf dieser Zeit war Maharishi Mahesh Yogi der - in Zusammenarbeit mit indischen sowie westlichen Ärzten und Experten – beträchtlich zur bedeutendsten Neuentwicklung des Ayurveda beitrug

Zu den Grundlagenwerken des Ayurveda zählen Schriften die Hymnen, religiöse Gedichte sowie Gebetslieder beinhalten. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005)

Caraka-Samhita nennt sich das älteste Werk der indischen Lehre mit rein medizinischen Texten. Das Original ist zwar nicht mehr erhalten, jedoch gibt es Abschriften mit Kommentaren von diesem klassischen Werk. Man unterteilt die Caraka-Samhita in acht Bücher mit den folgenden Abschnitten: Grundlagen, Ätiologie, verschiedene Themen, Körper, Sinne, Heilmittel, Therapie und das Gelingen. In diesem umfangreichen Werk werden bereits 341 pflanzliche, 177 tierische und 64 mineralische Arzneien beschrieben. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007)

Ein weiteres wichtiges medizinisches Werk stellt die Susruta-Samhita dar. Beschrieben wird hier vor allem die ayurvedische Chirurgie. Entstanden ist dieses Dokument vor etwa 3000 Jahren. Beschrieben werden 700 Heilpflanzen, 57 tierische und 64 mineralische Arzneien, sowie 1120 Krankheiten.

Astanga-Samgraha entstand in der Zeit um etwa 600 n. Chr.. Es aktualisiert und fasst die beiden Werke Caraka-Samhita und Susruta-Samhita zusammen. Dieses Buch gliedert sich in 6 Teile und war sowohl in Indien als auch Tibet, China und Japan populär.

(vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007)

2.2.2. Weltweite Verbreitung

Wie die TCM findet Ayurveda weltweit immer mehr Anhänger und Interessierte.

Ein wichtiger Punkt in der weltweiten Verbreitung war der Einfluss von

2.2.2.1. Großbritannien

Großbritannien gelang es die ayurvedische Medizin in deren Ursprungsland zurückzudrängen. Es gelang ihnen die staatliche Förderung für diese Medizin zu streichen und die Ostindische Gesellschaft für ayurvedische Schulen zu schließen. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007)

Im Rahmen dieser Entwicklung wurde im Jahre 1833 in Kalkutta die erste Schule der westlichen Medizin eröffnet. Alle ayurvedischen Lehrstätten wurden in dieser Zeit geschlossen.

Dieser Entwicklung zum Trotz wurde Ayurveda aber weiterhin von den breiten Volksschichten angewandt. Rund 80 % der indischen Bevölkerung wurden trotz Unterdrückung und ohne staatliche Förderung durch das traditionelle System behandelt.

Ab dem Jahre 1920 kam es dann zu einer aufkeimenden nationalen Bewegung und zur Reinstitutionalisierung des traditionellen Gesundheitssystems. Schulen und Universitäten wurden gegründet und es wurden staatliche Schritte gesetzt um Richtlinien für die Lehre und Forschung des Ayurveda zu erarbeiten. 1947 nach der Unabhängigkeit stand dem Aufschwung des Systems nichts mehr im Wege.

(vgl. RANADE S. 2003, FRÜHMANN 2005)

2.2.2.2. USA

In den USA gibt es eine Reihe von Ausbildungszentren, Behandlungszentren und Institute zur Förderung von Vedischen Studien. Hier widmet man sich vor allem der Förderung der Ayurvedischen Medizin. (vgl. RANADE S 2003)

2.2.2.3. Europa

Am weitesten verbreitet ist Ayurveda in Italien und im deutschsprachigen Raum. Es gibt mittlerweile viele Zentren in denen Ayurveda seriös unterrichtet wird, zum Beispiel die Stiftung ARCI (Ayurveda Research Centre International) – sie hat bereits 1989 mit den ersten Ausbildungsgängen im deutschsprachigen Raum begonnen. Es gibt auch immer mehr Menschen die sich mit diesen alternativen Heilmethoden behandeln lassen. (vgl. RANADE S 2003)

2.2.2.4. Österreich

Auch in Österreich werden Ausbildungen im Bereich Ayurveda angeboten und immer mehr nachgefragt. Ayurveda wird aber meistens als Ergänzung zur westlichen Medizin genutzt und wird sowohl als Kur wie auch als Massage in den verschiedenen Zentren genossen. (vgl. RANADE S 2003, PIATTI 2007)

2.2.3. Einleitung / Grundlagen der Ernährungsform

Dem vedischen Weltbild entsprechend ist alles Eins – der Mensch, die Natur und der Kosmos sind miteinander verbunden und voneinander abhängig.

Ayuh heißt übersetzt Leben und Veda bedeutet soviel wie Wissen, es ist der Bauplan und die stille Intelligenz der Natur. (DR. SCHROTT et al, 2005)

Ayurveda bezeichnet somit also das Wissen vom Leben.

*Der Mensch,
dessen Doshas im Gleichgewicht,
dessen Agni gut,
dessen Dhatus und Malas normal funktionieren
und dessen Seele, Geist und Sinne
stets voller Glückseligkeit,
wird als gesund bezeichnet.
(Sushruta, Sutrasthana, Vers 41)*

Neben der Ernährungslehre gibt es im Ayurveda noch weitere Bereiche die der Gesunderhaltung dienen, wie zum Beispiel:

- der Lehre der Heilpflanzen (Phytotherapie)
- der Therapie über die Sinne
- der Meditation
- der Entschlackung (Panchakarma)
- der Körper- und Atemübungen...

Die Grundlagen dieser Ernährungsform stellen also die Ganzheit von Körper, Seele, Geist, Mikrokosmos und Makrokosmos dar, die alle aus den Fünf Elementen, die die Basis für das Universum bilden, geschaffen sind.

Aus den Unterschieden der 5 Elemente leiten sich auch die verschiedenen Doshas (Persönlichkeiten) ab.

(vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007)

Nun zur Erklärung einiger Begriffe aus den Grundlagen:

2.2.4. Fünf Elemente (nächstes Kapitel)

2.2.4.3. Doshas (nächstes Kapitel)

2.2.3.1. Agni

2.2.3.2. Dhatus

2.2.3.3. Malas

2.2.3.1. AGNI

Agni wird im ayurvedischen das „Verdauungsfeuer“ genannt. Es hat die Aufgabe die aufgenommenen Lebensmittel in die einzelnen Bestandteile zu spalten und aus diesen die Nährstoffe zu gewinnen.

Ist Agni im Gleichgewicht, so kann man gut verdauen und es bleiben auch keine „Schlacken“ im Körper zurück. Der Mensch besitzt strahlende Augen, eine schöne, glatte, glänzende Haut und ein strahlendes Gesicht.

Im Gegensatz dazu zeigt sich ein Agni das nicht im Gleichgewicht ist – es kommt zu Abfallprodukten die nicht gekocht werden können und so als Schlacken im Körper zurückbleiben. Schlacken werden als „Ama“ bezeichnet. Sie werden als kalt, übel riechend, feucht, schwer, unrein und trüb beschrieben und schränken den gesunden Stoffwechsel ein. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007)

Stören kann man ein funktionierendes Agni durch Krankheiten, Stress, Trauer, Wut, zu umfangreiche Mahlzeiten, zu deftige Mahlzeiten, Klima, Fast Food und andere Faktoren.

Die zentrale Stelle des Agni befindet sich im Oberbauch, es ist aber auch in jeder einzelnen Zelle des Körpers vorhanden. Des Weiteren werden drei verschiedene Unterarten von Agni unterschieden:

(vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

- a) Jathragni
- b) Dhatvagni
- c) Bhutagni

Jathragni befindet sich im Bereich Leber, Magen und Zwölffingerdarm und ist für den primären Stoffwechsel verantwortlich. In ihm werden die brauchbaren von den unbrauchbaren Stoffen getrennt und er verrichtet somit die Vorarbeit für die anderen beiden Agni's.

Dhatvagni ist für den gewebsspezifischen Stoffwechsel verantwortlich, hier wird die Essenz gewonnen um damit den gesamten Körper versorgen zu können.

Bhutagni hat den Stoffwechsel auf Ebene der fünf Grundelemente als Funktion, er hat also die Aufgabe die einzelnen Elemente so umzuwandeln, dass diese verwertbar werden. Bhutagni arbeitet in jeder Zelle im molekularen, submolekularen und energetischen Bereich. (K. ROSENBERG, 2007)

(vgl. SCHROTT et al 2005)

2.2.3.2. DHATUS

Unter Dhatus werden die sieben Körpergewebe verstanden. Das Wort Dhatu bedeutet „aufbauendes Element“ das sich hier auf den gesamten Körper bezieht. (K. ROSENBERG, 2007).

Jedes Dhatu wird aus verdauter Nahrung aufgebaut und alle sieben Dhatus sind miteinander verbunden. Jedes Dhatu wird durch Agni in drei Bestandteile geteilt: in einen groben, einen subtilen Anteil und einem Abfall (außer Shukra: hier entsteht kein Abfall).

Nun zur genaueren Beschreibung der Dhatus: (DR. SCHROTT et al, 2005)

Rasa: wird als erster Nährsaft bezeichnet, dieser Anteil nährt und baut die weiteren Gewebe auf

Rakta: stellt den zellulären Blutanteil dar, ist für die Bereitstellung der chemischen Energie, Oxidation, Atmungskette, Mitochondrien verantwortlich

Mamsa: muskulärer Anteil, Zellbewegungsmoleküle, Myosin

Meda: spiegelt sich im Fettanteil wieder, Energiespeicher, Fettmoleküle

Asthi: Knochen, Knorpeln und Stützgewebe, Zellgerüst

Majja: bildet Knochenmark und Gehirn, Botenstoffe, Kommunikationseinrichtungen, Zellkerne

Shukra: Fortpflanzungsorgane, genetische Information der Zelle

2.2.3.3. MALAS

Als Malas werden die Ausscheidungsprodukte des menschlichen Körpers beschrieben. Sie dienen vor allem der Diagnostik von Ungleichgewichten im Körper. Die Aufnahme von Nährstoffen und die Ausscheidungen sollten demnach in einem natürlichen Gleichgewicht zueinander stehen.

Der ayurvedische Arzt legt großen Wert auf die regelmäßige und befriedigende Ausscheidung seiner Patienten.

Zu den Abfallprodukten zählen:

- grobstoffliche Anteile wie Stuhl, Urin und Schweiß
- feinstoffliche Produkte wie Talgabsonderungen, Nasenschleim, Speichel und Cerumen

Weiters werden auch die Haare und Nägel als Nebenprodukte im Stoffwechsel gesehen und dienen ebenfalls der Diagnose.

(vgl. ROSENBERG K. 2007, SCHROTT et al 2005, FRÜHMANN 2005, PIRC K. KEMPE W. 2004)

2.2.4. Einteilung der Elemente (Mahabhutas)

Auch in dieser Ernährungsform sollen die fünf Elemente eine Veranschaulichung der Naturerscheinungen darstellen. Da im Ayurveda Mikrokosmos und Makrokosmos eins sind, ist sowohl der menschliche Körper als auch alles andere aus den fünf Elementen aufgebaut.

Diese Elemente stellen sozusagen fünf Bausteine dar, aus denen sowohl der Mensch, wie auch das gesamte Universum aufgebaut sind.

Folgende Elemente werden hier unterteilt: (vgl. ROSENBERG K. 2007)

2.2.4.1. Akasha (Äther/Raum)

2.2.4.2. Vayu (Luft)

2.2.4.3. Agni (Feuer)

2.2.4.4. Jala (Wasser)

2,2,4,5, Prithivi (Erde)

2.2.4.1. Akasha

Eigenschaften:	leicht, weich, durchdringend, glatt, durchscheinend
Zugeordnete/s Organ/e:	Gehör, Körperhöhlräume
körperliche Wirkung:	Porosität, Leichtigkeit, Weichheit
Charakteristik:	Fehlen von jeglichem Widerstand

Akasha stellt das feinste Element dar. Es umschließt alle anderen Naturerscheinungen und bildet in unserem Körper alle Körperöffnungen (wie zum Beispiel: Mund, Nase, Atemtrakt, Magen-Darm-Trakt, Brustraum). (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

2.2.4.2. Vayu

Eigenschaften:	leicht, beweglich, kalt, rau, fein, trocken, durchdringend
Zugeordnete/s Organ/e:	Tastorgane
körperliche Wirkung:	jegliche Art von Bewegung
Charakteristik:	Ausdehnung, Bewegung

Vayu stellt alle Bewegungen im Körper dar – in der Muskulatur, dem Herzschlag, dem Ein- und Ausatmen, der Lunge, den Bewegungen der Magenwand und des Darms, sowie den sensorischen und motorischen Impulsen des Nervensystems. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

2.2.4.3. Agni

Eigenschaften:	heiß, leicht, rau, fein, nicht schleimig, trocken, klar, nach oben steigend
Zugeordnete/s Organ/e:	Stoffwechsel, Denk- und Sehvermögen
körperliche Wirkung:	Verbrennung, Verdauung, Gewinnung von Körperwärme, Versorgung des Körpers
Charakteristik:	Hitze

Agni zeigt sich in der Schönheit des Körpers – in seiner Ausstrahlung. Es bezeichnet die Wärme und Energie die im Körper entsteht oder die Stoffe besitzen. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

2.2.4.4. Jala

Eigenschaften:	baut auf, bindet und erweicht das Gewebe ist flüssig, ölig, kalt, langsam, schleimig, feucht, träge
Zugeordnete/s Organ/e:	Geschmacksorgan
körperliche Wirkung:	Körper feucht, klebrig und dicht machen sowie den Fluss der flüssigen Bestandteile aufrecht erhalten
Charakteristik:	Flüssigkeit

Jala manifestiert sich im Körper in den Schleimhäuten, im Plasma und Zytoplasma, im Blut, im Fett, in der Lymphe und in den Absonderungen der Verdauungsorgane und Speicheldrüsen. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

2.2.4.5. Prithivi

Eigenschaften:	schwer, stabil, fest, grob, dicht, langsam, hart, träge, unbeweglich
Zugeordnete/s Organ/e:	Riechorgan
körperliche Wirkung:	unterstützt das Körperwachstum
Charakteristik:	Festigkeit, Form, Rauheit

Das Element Erde stellt das größte aller fünf Elemente dar. Prithivi umfasst alle festen Strukturen – wie zum Beispiel die Knochen, Knorpel, Haare, Nägel, Muskulatur, Sehnen und die Haut. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

2.2.5. Beschreibung der Persönlichkeiten (Doshas)

Die drei Doshas sind aus den fünf Elementen aufgebaut und spiegeln das Wesen der Persönlichkeit jedes Einzelnen wieder. Es ist das Zusammenspiel aller drei Typen, das den Körperbau, die Charaktereigenschaften, das Verhalten, die Konstitution, seine Vorlieben und Abneigungen, seine Talente und die Krankheitsanfälligkeit bestimmt.

Jedes Individuum kommt mit einem vorgegebenen Muster dieser drei Doshas auf die Welt. Dieses wird jedoch durch Erziehung, äußere Einflüsse, Umwelteinflüsse, Ernährung und andere Faktoren verändert und kann sich im Laufe der Jahre auch weiter entwickeln.

Sind diese drei Kräfte in Harmonie, dann ist der Mensch körperlich und geistig fit und gesund, fühlt sich wohl und glücklich. Ein Ungleichgewicht, welches im eigentlichen Sinne „Dosha“ genannt wird, entsteht durch eine Abweichung von dieser Norm und daher entstehen Gefühle, wie zum Beispiel „sich unwohl fühlen“. Und bei andauernder Abweichung auch zunehmend psychische und körperliche Krankheiten die sogar chronisch werden können.

(vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005)

Zu den drei Regelkräften der Natur zählen:

- Vata
- Pitta
- Kapha

2.2.5.1. Vata setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen und steht für Bewegung im menschlichen Organismus, Wachheit, Schnelligkeit und Kommunikation. Der Hauptsitz von Vata liegt vor allem in der unteren Körperhälfte, also unterhalb des Nabels. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

Aufgabe von Vata ist es, alle Formen der Körperaktivität zu gewährleisten – sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Ist dieses Dosha im Gleichgewicht so spricht man von einem klaren und wachen Geist, Natürlichkeit und aufmerksamen Sinnen (Hören, Sehen, Riechen, Fühlen). (DR: SCHROTT et al, 2005)

2.2.5.2. Pitta setzt sich aus Feuer und einem kleinen Anteil Wasser zusammen und befindet sich vor allem im Bereich zwischen dem Herz und dem Nabel. Dieses Dosha steht für Wärme und Energie, für Dynamik und Temperament.

Befindet sich Pitta im Gleichgewicht verfügt man über einen optimalen Stoffwechsel, eine gut funktionierende Verdauung, einen klaren Verstand so wie auch über Zufriedenheit. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

2.2.5.3. Kapha besteht aus den Elementen Wasser und Erde und ist im oberen Bereich des Körpers, oberhalb des Herzens, lokalisiert. Stabilität, Ausdauer und Form werden von Kapha verliehen. Ebenso wird der Flüssigkeitshaushalt von diesem Dosha reguliert.

Verfügt eine Person über menschliche Stärke, Ausdauer, Widerstandskraft und Ausgeglichenheit kann man von einem ausgeglichenen Kapha sprechen.

Ermitteln kann man diese Doshas mit Hilfe von schriftlichen Tests oder besser durch den Besuch bei einem ayurvedischen Arzt, der mittels Geburtshoroskop, Pulsdiagnose und der Krankheitsgeschichte der Person eventuelle Ungleichgewichte ausfindig machen und somit eine angemessene Behandlung empfehlen kann. (vgl. RANADE S 2003, SCHROTT et al 2005, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

Weiter werden die drei Kräfte in Teilfunktionen – den Subdoshas – unterteilt. Jedes Dosha verfügt über 5 Subdoshas. Dies ermöglicht eine genauere Lokalisation von bestimmten Mustern des Ungleichgewichts, da diese Teile sowohl körperliche als auch psychische Schlüsselfunktionen des menschlichen Organismus übernehmen.

Zur Einteilung: (nähere Beschreibung siehe Empfehlungen/Ungleichgewichte)

Subdoshas von Vata:

Name	Lokalisation	Wirkung
prana	Kopf, Hals, Mund, Nase, Zunge und Brust	bewegt
udana	Nabel, Brust, Hals, Nacken, Rachen, Atemwege, Kieferhöhle	nach oben bewegend
samana	Magen-Darm-Trakt, zwischen Herz und Nabel	gleicht aus
apana	Nabel abwärts, Dick- und Enddarm, Blase, Leiste, Hüfte, Gebärmutter, Prostata, Nieren, Geschlechtsorgane	nach unten bewegend
vyana	über ganzen Körper verteilt	verteilt

Tabelle 3: Subdosha Vata (vgl. ROSENBERG K. 2007, SCHROTT et al. 2005)

Subdoshas von Pitta:

Name	Lokalisation	Wirkung
pachaka	Magen, Dün- und Zwölffingerdarm	verdaut
ranjaka	Leber, Galle, Milz, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm	gibt Farbe
sadhaka	Herz	vollfüllend, sättigend
alocaka	Augen	sehen, wahrnehmen
bhrajaka	Haut	leuchten, scheinen

Tabelle 4: Subdosha Pitta (vgl. ROSENBERG K. 2007, SCHROTT et al. 2005)

Subdoshas von Kapha:

Name	Lokalisation	Wirkung
kledaka	oberer Teil des Magens	breiig, befeuchtet
avalambaka	Herz, Brustraum, Lunge, mittlerer und unterer Rückenbereich	unterstützt
bodhaka	Zunge, Rachen, Speicheldrüsen, Gaumen	schmecken
tarpaka	Kopf, Nervensystem, Rückenmark, Riechorgane	nähren
slesaka	Gelenke, Haut, gesamte Körper	bindet, hält zusammen

Tabelle 5: Subdosha Kapha (vgl. ROSENBERG K. 2007, SCHROTT et al. 2005)

2.2.6. Einteilung der Lebensmittel

Die Nahrungsmittel werden nach folgenden Aspekten eingeteilt:

- 1) nach ihrem Geschmack
- 2) nach ihren Eigenschaften
- 3) nach ihrem Potential
- 4) nach ihrem emotionalen Eigenschaften.

2.2.6.1. DER GESCHMACK

Im ayurvedischen unterscheidet man folgende sechs verschiedene Geschmacksrichtungen:

- | | |
|----------------|--|
| süß: | Getreide, Brot, Milch, Süßspeisen, Zucker...
süße Lebensmittel liefern Energie
entlastet Vata und Pitta, belastet Kapha |
| sauer: | Zitronen, Tomaten, vergorene Milchprodukte, Früchte...
saure Lebensmittel regen die Verdauung an, zu viel kann jedoch übersäuern und verschlacken
entlastet Vata, belastet Pitta und Kapha |
| salzig: | Salz, Algen, Meeresfrüchte...
salzige Lebensmittel regen den Durst und Appetit an und binden Wasser im Körper
entlastet Vata, belastet Pitta und Kapha |
| scharf: | Chili, Pfeffer, Curry, Paprika scharf, Ingwer...
scharfe Lebensmittel fördern die Verdauung
entlastet Kapha, belastet Vata und Pitta |

bitter: Gemüse und Salate, Wildpflanzen, Kurkuma...
bittere Lebensmittel regen Leber und Galle an und
fördern ebenfalls die Verdauung
entlastet Pitta und Kapha, belastet Vata

zusammenziehend: Linsen, Bohnen, Spinat, Spargel, Brokkoli, Auberginen...
Lebensmittel dieser Gruppe wirken austrocknend –
beugen Wasseransammlungen vor
entlastet Pitta und Kapha, belastet Vata

(vgl. SCHROTT et al. 2005, RANADE S. 2003, ROSENBERG K. 2007)

2.2.6.2. EIGENSCHAFTEN

Des Weiteren werden die Lebensmittel nach ihrer Eigenschaft eingeteilt. Man unterscheidet dabei:

Eigenschaft	Wirkung
schwer	schwer verdaulich
kalt	hemmt Bewegung, hält frisch
ölig	schmiert, schützt Zellen
langsam	mild, pflegend (Butter, Milch, Ghee)
stabil, fest	stärkt, verleiht Ausdauer
weich	macht weich und geschmeidig
klar, nicht schleimig	entschlammt Körper
rau	beseitigt Verdorbenes
grob	bindet, beschwert
leicht	leicht verdaulich
heiß	erhitzt den Körper, bringt zum Schwitzen
trocken	trocknet, verhindert Wasserstagnation
schnell, scharf	erhitzt, reinigt
beweglich	treibt Bewegung im Körper an
hart	machen fest und stabil
viskös, schleimig	bilden Überzug für Gewebe, Schutz
fein, subtil	verteilt sich rasch
flüssig	erfrischt

Tabelle 6: Lebensmittel Eigenschaften (vgl. ROSENBERG K. 2007, SCHROTT et al. 2005, FRÜHMANN 2005)

2.2.6.3. DAS POTENTIAL

Das Potential der Nahrungsmittel kann man in drei Wirkungsabschnitte unterteilen, in den ersten Teil – dem Potential vor der Verdauung – *Virya*, den zweiten Teil – der Kraft nach der Verdauung – *Vipaka* und in die spezifische Wirkung eines Nahrungsmittels – *Prabhava*.

- Virya:*** Bezieht sich auf die Energie einer Substanz vor der Verdauung. Sie ist im Allgemeinen nicht extrem, ist meistens leicht kühlend, nährend, befeuchtend und stärkend
Anders sieht es hier bei der Wirkung von Heilkräutern und Gewürzen aus – diese kann auch stark heiß oder extrem kalt sein. Mit kalten Kräutern kann man zum Beispiel Fieber oder ähnliche „heiße“ Zustände behandeln
- Vipaka:*** Beschreibt die Energie die eine Substanz nach der Verdauung auf den Organismus hat. Hier werden drei Wirkungsbereiche unterschieden und zwar erstens der Magen (Verdauung von Süßem – versorgt alle Gewebe, kann Schleim bilden und Verstopfen), zweitens der Dünndarm (hier wirken saure Produkte – liefern Hitze und Energie, können aber auch zu Übersäuerung führen) und drittens der Dickdarm (hier wirken scharfe Substanzen – fördern Resorption von Wasser, können aber auch zu Verstopfung und Blähungen führen)
- Prabhava:*** Beschreibt die spezifische Heilwirkung eines Nahrungsmittels. Diese Wirkung beruht auf den speziellen pharmakologischen und biochemischen Eigenschaften eines Nahrungsmittels

(vgl. SCHROTT et al. 2005, RANADE S. 2003)

2.2.6.4. EMOTIONALE EIGENSCHAFT

Die letzte Unterteilung erfolgt nach der Wirkung der Nahrungsmittel auf die Emotionen. So hat man hier beobachtet dass verschiedene Substanzen positiv bzw. negativ auf unsere Emotionen wirken können.

Hierbei unterteilt man in drei feine Ebenen: sattva, rajas und tamas.

sattva: wirkt positiv auf Emotionen
hierzu zählen Nahrungsmittel die süß, leicht, ölig, nährstoffreich, leicht verdaulich und frisch sind
zum Beispiel: Reis gekocht, Ghee, Kuhmilch, Weizen, Süßkartoffel, Walnüsse, Pinienkerne, Ahornsirup

rajas: kann sich negativ auf unsere Emotionen auswirken
dazu gehören scharfe, bittere, heiße, trockene, saure und salzige Speisen dazu
zum Beispiel: Chili, Alkohol, Knoblauch, Fisch, unreifes Obst, verkochte Milch, saure Sahne, Tomaten, Erdnüsse, Zucker

tamas: wirkt negativ auf die Emotionen
diese Nahrung ist schwer, kalt und trocken, geschmacklos, verdorben oder faulig
hier wird Essen hinzugezählt das in der Mikrowelle zubereitet wurde oder Essen das zu lange gekocht wurde sowie alte abgestandene Speisen, Tiefkühlprodukte, Schnellgerichte, Margarine, Milchpulver

(vgl. SCHROTT et al. 2005, RANADE S. 2003, FRÜHMANN 2005)

2.2.7. Zubereitungsformen

Bei der Zubereitung gibt es generell keine bevorzugte Reihenfolge wie in der 5 Elemente Ernährung. Es wird nur geraten mindestens ein Produkt aus jedem Geschmack in einem Gericht zu vereinen.

Generell wird hier empfohlen sich nach seiner Grundkonstitution zu ernähren, also diese Produkte zu wählen, die für die jeweilige Konstitution ratsam sind. Dasselbe gilt für die Zubereitung selbst. Ob gekochte Produkte bevorzugt werden sollten oder nicht. Auch hier ist auf die vorgegebene Konstitution Rücksicht zu nehmen.

Weiters findet man im Großteil der Literatur den Hinweis viel heißes, abgekochtes Wasser in kleinen Schlucken zu sich zu nehmen, da dieses den ganzen Stoffwechsel und Agni anregen soll.

Grundsätzlich wird auch hier durchwegs in jeder Quelle nahegelegt, biologische Produkte zu konsumieren und keine denaturierten Nahrungsmittel sowie auch keine Mikrowellenkost und Tiefkühlkost zu essen, da diese keine Energie mehr liefern kann.

(vgl. SCHROTT et al. 2005, RANADE S. 2003, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005, PIRC K. KEMPE W. 2004)

2.2.8. Empfehlungen - Ungleichgewichte

Wurde ein Ungleichgewicht festgestellt oder vom ayurvedischen Arzt diagnostiziert – mittels Pulsdiagnose, Gesichtsdiagnostik, Fragebogen etc. - so soll man folgende Empfehlungen einhalten. (vgl. ROSENBERG K. 2007)

Zusätzlich zur Ernährungsempfehlung kommen jedoch noch weitere Faktoren hinzu, die den Körper stärken und wieder ins Gleichgewicht bringen. Dazu zählen die Verwendung von Heilpflanzen, die Therapie über die Sinne (Musik, Farben, Gerüche, Öltherapien), die Entgiftung mittels Panchakarma, Meditation, Yoga und viele weitere Anwendungen. Je nach Literatur kann man die verschiedensten Anwendungen finden. Wichtig ist jedoch immer alle Aspekte mit einzubeziehen. (vgl. RANADE S. 2003, ROSENBERG K. 2007)

Mit Hilfe der Vermehrung und Verminderung der Dosha-Anteile über die richtige Wahl der Speisen können individuelle Wege gefunden werden um sein Dosha bzw. seine Doshas wieder in das rechte Lot zu bringen.

Sind die Symptome wieder verschwunden, empfiehlt es sich auf eine Ernährung zu wechseln, die alle drei Doshas im gleichen Maß beinhaltet bzw. stärkt oder schwächt und die das Agni (Verdauungsfeuer) anregt.

2.2.8.1. Vata Konstitution – Ernährungsempfehlungen:

- Symptome: Blähungen, Koliken, wechselhafte Verdauung, übersäuerter Magen, schlechte Verdauung, trockener Stuhl, Person fühlt sich unwohl und ausgelaugt, friert leicht, ist unruhig, nervös, Schlafstörungen, trockene Haut, Krämpfe, Müdigkeit
- Empfehlung süß, wärmend, sauer, salzig, nahrhaft, befeuchtend
warme Speisen, Eintöpfe, einfach und schwach gewürzte Speisen, frische Zubereitung der Speisen, Mahlzeiten aus gekochten Gemüsen, Getreide mit milden Gewürzen und Ghee zubereitet
wenig Rohkost, wenig Salate
gut bekömmlich sind warme Milch, Buttermilch, warme/karminative Kräutertees, heißes Wasser, Ingwerwasser
ruhige und beständige Lebensweise ohne Stress/Ärger und Angst
gut vertragen werden Karotten, Kürbis, Lauch, Artischocken, Oliven, Tomaten und Zucchini
wenn Brot gegessen wird dann darauf achten dass Sauerteigbrote verzehrt werden
- Vermeiden: schwer Verdauliches, chemische Nahrungsmittelzusätze, Emulgatoren, Geschmacksverstärker schaden Vata
scharfe, bittere, herbe, kalte und trockene Speisen wie Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Hirse, Bohnen, Brot...
Fasten sollte vermieden werden, Mahlzeiten in regelmäßigem Rhythmus zu sich nehmen
- (vgl. SCHROTT et al. 2005, RANADE S. 2003, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

2.2.8.2. Pitta Konstitution – Ernährungsempfehlungen

Symptome: Heißhunger, Sodbrennen, Aufstoßen, Magengeschwüre, viele chronische Krankheiten (Hautkrankheiten, Leber, Gallen- und Milzstörungen), Müdigkeit, Völlegefühl, Blähungen, leichtes Schwitzen, Kopfschmerzen

Empfehlung: kühle, leichte, süße, bittere, herbe, nahrhafte und trockene Nahrungsmittel die leicht verdaulich sind
kleine Mahlzeiten aus vorwiegend gedünstetem Gemüse, Salaten, Rohkost, Getreide oder Eiweißprodukten mit reichlich Ghee zubereitet
tägliche Bewegung ist wichtig, Singen und Atemübungen
regelmäßige Rohkost-, Obst- und Safttage
als Getränke sind stilles Mineralwasser, Milch, süße Fruchtsäfte, Wasser und Malzgetränke empfohlen
gut vertragen werden: Gurken, Kohl, Mais, Spargel, grüne Blattgemüse, verschiedenste Salate, Hafer, Gerste, Linsen, Weizen

Vermeiden: saure, scharfe, ölige, salzige, heiße und trockene Speisen
saure Früchte, Essig, Alkohol, Kaffee, Fettiges und Gebratenes
sowie Fleisch sollten über eine gewisse Zeit gemieden werden
Weizen- und Sojaprodukte sind weniger empfehlenswert

(vgl. SCHROTT et al. 2005, RANADE S. 2003, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005)

2.2.8.3. Kapha Konstitution – Ernährungsempfehlungen

Symptome: träge Verdauung, schwacher Stoffwechsel, schwaches Agni
Völlegefühl, Magenschmerzen, Übergewicht, aufgeschwemmtes
Körpergewebe (Ödemneigung), hohes Schlafbedürfnis, erhöhte
Blutfettwerte, Diabetes, Sinusitis, Bronchitis, müde, träge,
antriebslos, Erkältung, Nieren- Gallen- und/oder Blasensteine

Empfehlung: scharfe, leichte, trockene, zusammenziehende, wärmende,
herbe und bittere Nahrungsmittel
Verstärkung des Agni durch die entsprechenden Nahrungsmittel
und Heilkräuter – scharfe, bittere, anregende Gewürze und
bittere Salate und Gemüse wie auch herbe Kräuter können Agni
anregen
regelmäßige Bewegung wichtig – Bewegungsprogramm
Fasten ist eine gute Möglichkeit um Kapha zu reduzieren
(wöchentlich am besten)
heißes Wasser, Kräutertees (diuretisch, anregend) unterstützen
Gurken, jegliche Kohlarten, Knoblauch, Zwiebel, Spargel, grüne
Bohnen, Salate, grüne Gemüse, Artischocken, Dinkel- und
Haferflocken, Hirse, Amaranth, Linsen, Äpfel, Grapefruit, blaue
Trauben

Vermeiden: süß, sauer, schwer, ölig, kalt, salzig, befeuchtend
gebratene, fettige, übermäßig gesalzene Nahrungsmittel meiden
Milch verschleimt – daher ebenfalls meiden
kein Schlaf nach dem Essen – besser ein kleiner Spaziergang
zuckerhaltige Getränke und Mineralwasser meiden

(vgl. SCHROTT et al. 2005, RANADE S. 2003, ROSENBERG K. 2007,
FRÜHMANN 2005)

2.2.9. Ernährungsphysiologische Bewertung

Grundlage der ayurvedischen Ernährung bilden Vollwertgetreide, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen. Des Weiteren zählen Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Milchprodukte, hochwertige Öle und eine Menge von Gewürzen und Kräutern zu den Empfehlungen dieser alternativen Kost.

(vgl. SCHROTT et al. 2005, RANADE S. 2003, ROSENBERG K. 2007, FRÜHMANN 2005, PIRC K. KEMPE W. 2004)

Aufgrund dieser Aspekte kann die Ernährung nach Ayurveda als empfehlenswert angesehen werden.

2.2.9.1. Pro's – positive Effekte Phytotherapie, Massagen, Stirnguss

Müdigkeit

Durch die Einnahme von *Trichopus zeylanicus* in Pulverform konnte in einer Studie mit Ratten gezeigt werden, dass dieses Kraut die Leistungsfähigkeit (Besserung von chronischer Müdigkeit) der Ratten verbessern konnte. (THARAKAN et al, 2006)

Herzkreislauferkrankungen

Eine signifikante Abnahme des durchschnittlichen arteriellen Blutdrucks, des systolischen Blutdrucks, des diastolischen Blutdrucks konnte durch einen Extrakt aus *Azadirachta indica* nachgewiesen werden. Weiters konnte eine signifikante Steigerung der Herzleistung erzielt werden. Aufgrund dieser Daten wird *Azadirachta indica* zur Vorsorge von Herzkreislauf-Erkrankungen empfohlen. (PEER et al, 2008)

Azadirachta indica enthält Alkaloide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Nortriterpene und Azadirachtin. Anwendung findet *Azadirachta indica* in Indien als Fieber- und Wurmmittel. (HILLER K. MELZIG F. 2006)

Withania somnifera hat sowohl eine antioxidative Wirkung wie auch eine anti apoptotische Wirkung laut einer Studie aus dem Jahr 2008. Aufgrund der beiden Wirkungen schreibt man diesem Kraut auch ein gesundheitsförderndes Potential zu. Laut dieser Studie konnte Withania Somnifera das Oxidantien-Antioxidantien Gleichgewicht des Herzens wieder herstellen, senkte Bax Proteine und reduzierte Herzschädigungen. (MOHANTY et al, 2008)

Inhaltsstoffe von Withania somnifera sind Alkaloide wie Cuscohygrin, Anaferin, Anahygrin, Nicotin, Tropin, Withasomnin und Withanolide. Genutzt wird dieses Kraut zur lokalen Behandlung von Tumoren, als Tonikum, Aphrodisiakum und Rauschmittel. (HILLER K. MELZIG F. 2006)

Guggulsterone wird aus Guggul gewonnen und konnte in Studien positive Effekte auf das Herzkreislaufsystem zeigen. Es wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Dem Wirkstoff Guggulsterone konnten einige Stoffwechselaktivitäten mit Hilfe dieser wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. (DENG RUITANG, 2007)

Cholera, Diarrhö

Zu dem Ergebnis, dass Azadirachta indica zur Behandlung bei Diarrhö und Cholera herangezogen werden kann, kam man in einer Studie die im Jahre 2007 publiziert wurde. Hier konnte die signifikante antibakterielle Wirkung gegen die Serotypen O1, O 139, non-O1 und non-139 des Cholera Virus nachgewiesen werden. Es zeigte sich eine antibakterielle, antisekretorische und eine antihämorrhagische Wirkung gegen Vibrio cholerae – das zu wässriger Diarrhö und zu Cholera führen kann. (THAKURTA et al, 2007)

Diabetes

Eine positive Wirkung von *Withania somnifera* zeigt sich im Bereich Diabetes mellitus. Es wurde eine Studie an Ratten durchgeführt. Durch die Einnahme eines Extrakts aus *Withania somnifera* konnte eine signifikante Reduktion der Blutglukose, des HbA(1)c und des Insulinspiegels sowie eine Verbesserung der Glukosetoleranz erzielt werden. (ANWER et al, 2008)

Schmerzreduktion

Ayurveda Massagen und Stirnguss konnten laut einer Studie die Beweglichkeit und das Wärmegefühl verbessern, führten zu einem besseren Schlaf und zu einer Reduktion der Schmerzen. Wobei man anmerken muss, dass die Schmerzreduktion und der bessere Schlaf vor allem bei der Anwendung von Stirnguss länger anhaltend waren. (ALAMPI G, FISCHMANN K, 2008)

Schlafstörungen

Schlafstörungen konnten durch die Anwendung von Stirngüssen verbessert werden. (ALAMPI G, FISCHMANN K, 2008)

In einer anderen Studie konnte durch die Anwendung von Yoga die Zeit zum Einschlafen signifikant reduziert, sowie die Schlafdauer in der Nacht signifikant erhöht werden. Das Gefühl des Ausgeruht seins am Morgen konnte ebenfalls wesentlich erhöht werden. Deutlich mehr Probanden fühlten sich im Vergleich zur Kontrollgruppe in der Früh ausgeruht und munter. (MANJUNATH NK. TELLES S, 2005)

Depressionen

Mit Hilfe einer Studie konnte die antidepressive Wirkung des Wirkstoffs Curcumin bei Mäusen nachgewiesen werden. Curcumin wird aus *Curcuma longa* gewonnen. Durch die Anwendung von Curcumin konnte der Serotonin

Spiegel und der Dopamin Spiegel gesteigert werden. Weiters wurden die Monoamin-oxidase-Enzyme gehemmt. (KULKARNI et al, 2008)

Ätherische Öle und Curcuminoide enthält Curcuma longa, die Wurzel wird bei dyspeptischen Beschwerden, bei entzündlichen und septischen Haut- und Augenerkrankungen angewendet. Dem Currypulver gibt sie den gelben Farbton. (HILLER K. MELZIG F. 2006)

2.2.9.2. Contra's

Milchprodukte

- In der ayurvedischen Ernährungslehre werden zahlreiche Milchprodukte empfohlen. Sehr beliebt ist Ghee und Lassi – diese beiden Produkte gelten auch als Getränke, welche man über den ganzen Tag verteilt genießen kann. Ghee wird zusätzlich für die Zubereitung der verschiedensten Gerichte verwendet. (vgl. PIRC K. KEMPE W. 2004, FRÜHMANN 2005)
- Aufgrund des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren (vor allem in Ghee) ist es hier empfehlenswert den empfohlenen Verzehr von Milchprodukten, insbesondere derer auf Butterbasis, zu reduzieren.

Obst, Gemüse

- Zum Verzehr von Obst und Gemüse ist wie in der ‚Fünf Elemente Ernährung‘ der geringe Anteil an Rohkost – im Verhältnis zu gekochten Obst- und Gemüsevarianten - nicht empfehlenswert, da durch den Kochvorgang hitzelabile Vitamine zerstört werden.
- Man sollte darauf achten, mindestens einmal täglich rohes Obst oder Gemüse zu verzehren. Der Verzehr von rohen Obst und Gemüse wird im World Cancer Report auch wegen der präventiven Wirkung vor Krebs diskutiert. Obst und Gemüse spielen eine wichtige Rolle zur Vorbeugung

von Krebs. (vgl. WCRF/AICR Expert Report, Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. 2007)

Fleisch, Fisch

- In der ayurvedischen Lehre geht man den vegetarischen Weg (meistens den ovo-lacto vegetarischen) und empfiehlt den Verzicht von Fleisch. Man geht davon aus, dass Fleisch schwer verdaulich ist und die Entstehung von Krankheiten fördert.
- Fleisch stellt in unserer – westlichen - Ernährung eine wichtige Eiweiß- und Vitamin-Quelle dar und daher ist es nicht empfehlenswert Fleisch vom Speiseplan zu verdrängen. Vor allem in der Ernährung von Risikogruppen (wie Kinder, Schwangere, ältere Menschen...) soll man daher von dieser Empfehlung absehen, da es ansonsten zu einer unzureichenden Nährstoffzufuhr kommen kann. (z.B. einer Unterversorgung mit Eisen)
- Ebenso gilt Fisch für den menschlichen Körper als schwer verwertbar und sollte daher nicht oder nur in geringen Maßen genossen werden.
- Fisch stellt eine wichtige Quelle an Omega-Fettsäuren dar, die in unserem Organismus für zahlreiche Funktionen von Bedeutung sind, wie zum Beispiel für die Regulation von Entzündungsprozessen.
- Regelmäßiger Fischkonsum kann aber auch vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen, wie eine Studie aus dem Jahr 2008 zeigt. (Kazumasa Yamagishi et al. 2008)
- Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es nicht empfehlenswert, auf Fisch in unserer Ernährung zu verzichten.

Rezepte, Lebensmittel

- Ayurveda stellt eine einfache, ursprüngliche - von den diätetischen Empfehlungen jedoch ein wenig komplexe - Lebensweise dar, in der auch in erster Linie Original indische Speisen empfohlen werden. Diese Rezepte beinhalten auch eine Menge Zutaten die in unserem Land nicht verfügbar sind, bzw. nur schwer zu beziehen sind.

2.2.9.3. Fazit

Wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich ayurvedische Ernährung sind bisher noch keine bekannt. Positiv ist aus ernährungsphysiologischer Sicht die Betonung einer vegetabilen und möglichst frischen Kost zu bewerten. (LEITZMANN C. KELLER M. HAHN A. 2005)

Eine Bewertung nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten ist in dieser alternativen Form der Ernährung in gleicher Weise schwierig wie diese der ‚Fünf Elemente Ernährung‘. Da es sich hierbei ebenso um eine fernöstliche Lebensphilosophie, die den Bereich Ernährung einschließt, handelt.

Unter Berücksichtigung der im Punkt 2.2.9.2. genannten Kritikpunkte, kann auch diese Art der alternativen Kost als Dauerkost empfohlen werden. Der geringe Rohkostanteil kann durch schonende Zubereitung verbessert werden. (LEITZMANN C. KELLER M. HAHN A. 2005)

Jedoch achtet man auch hier besonders auf die Qualität der verwendeten Nahrungsmittel. Diese sollten möglichst biologisch, frisch, nicht denaturiert und von regionalem Ursprung sein, da ansonsten die Energie der Nahrung beträchtlich in Mitleidenschaft gezogen wird.

Die Einteilung der Elemente nach ihren Eigenschaften, ihrem Potential und den emotionalen Eigenschaften kann ernährungsphysiologisch nicht

bewertet werden, da sich diese Kriterien jeglicher wissenschaftlichen Beurteilung entziehen.

Die Verabreichung von Kräutern und anderen ayurvedischen Methoden (zum Beispiel der Entgiftung des Körpers...) soll ausschließlich von gut ausgebildeten, kompetenten Ayurveda Therapeuten durchgeführt werden.

2.3. Sonstige Studien beider Ernährungsformen

1) MASHELKAR R. Second World Ayurveda Congress (Theme: Ayurveda in the Future) – Inaugural Adress: Part I. eCAM 2008. 5 (2) 129-131

Im Rahmen des Ayurveda Congress in Pune wurde die Entwicklung von Ayurveda in Indien, die nach der langen Unterdrückung durch England wieder einen Aufschwung erlebt und auch wieder stark beworben wird, behandelt.

Ayurveda erlebt aber nicht nur in Indien einen Aufschwung, sondern erfreut sich auch in anderen Staaten immer steigender Beliebtheit. Und das besonders im Bereich der Komplementärmedizin.

Mit Hilfe von umfangreichen Forschungen im Bereich der Ayurveda Heilmittel und Heilmethoden will man erreichen, dass die indische Lebensweise mit der modernen Medizin und mit den modernen Naturwissenschaften gekoppelt und verbunden wird. Diese gemeinsame Anwendung bzw. dieses Zusammenspiel der drei Bereiche wird als „Golden Triangle“ bezeichnet.

2) COOPER E. Ayurveda and eCAM: A Closer Connection. eCAM 2008. 5 (2) 121-122

Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Forschung im Bereich der alternativen Medizin.

Die ayurvedische Medizin und die chinesische Medizin stellen die beliebtesten uralten lebenden Traditionen dar. Aufgrund des steigenden Interesses stellt man auch hier die Forderung nach einer Überwachung und Regulation von pflanzlichen Drogen und traditioneller Medizin.

Im Gegensatz zu Ayurveda verfügt China über eine erfolgreiche Forschung und eine naturwissenschaftliche Behandlung der angebotenen Therapien, die zur Behandlung angewendet werden.

Aus diesem Grund fordert man umfangreiche Forschung in den Bereichen der Komplementärmedizin zu betreiben, damit mit Hilfe dieser Ergebnisse im Bereich der Biologie sowie im Bereich der Medizin, eine gefahrlose Anwendung garantiert werden kann.

3) FRENKEL M, BEN-ARYE E, HERMONI D. An approach to educating family practice residents and family physicians about complementary and alternative medicine. *Complementary Therapies in Medicine*. 12/2004. 118-125

Da immer mehr Patienten nach alternativen Heilmethoden in den Arztpraxen nachfragen, hat man sich dazu entschlossen, im Rahmen eines Projekts an dem medizinischen Institut in Haifa in Israel, Vorlesungen zu den Themen Kräuterheilkunde, Traditionell chinesische Medizin, Homöopathie und komplementäre Ernährung anzubieten.

Gelehrt wurden die Methoden der alternativen Gesundheitssysteme, deren Hintergrund sowie deren Anwendung. Ziel war es die Teilnehmer so zu informieren, dass sie in ihren Arztpraxen Teile der Heilmethoden weitergeben und anwenden konnten und dass sie auf Fragen der Patienten richtige Antworten fanden.

Mit Hilfe von vorher – nachher Fragebögen wurden die Ansichten und Erfahrungen der Ärzte evaluiert.

Zu den Ergebnissen:

Vor der Untersuchung waren nur 28% der Ärzte der Meinung, dass alternative Methoden einen wichtigen Part in der Behandlung ihrer Patienten darstellten –

nach dem Kurs sahen beachtliche 53% der Ärzte allgemeine Methoden als wichtig für ihre Patienten an.

Vor dem Kurs gaben 44% der Ärzte an alternative Methoden bei sich und ihren Familien anzuwenden. Nach dem Kurs war der Anteil der Ärzte die diese Methoden bei sich oder ihrer Familie anwendeten 63%.

Aufgrund der tollen Ergebnisse ist man danach bestrebt solche Kurse auch weiterhin anzubieten und deren Erfolg langfristig zu evaluieren.

4) PATWARDHAN B, WARUDE D, PUSHANGADAN P, BHATT N. Ayurveda and Traditional Chinese Medicine: A Comparative Overview. eCAM 2005. 2 (4) 465-473

Wie bereits in weiteren Artikeln gefordert geht es hier auch um die Forderung nach besserer Kontrolle von ayurvedischen Heilmitteln, da es in der Vergangenheit zu Verunreinigungen mit Arsen und anderen Verunreinigungen gekommen ist. Der Markt für alternative Heilmittel immer größer wird ist es umso wichtiger hier so schnell wie möglich Kontrollen für die Herstellung der Produkte einzuführen.

Vorbildfunktion hat hier China – mit sehr strengen Richtlinien und Kontrollen für alternative Heilmittel sowie mit guten wissenschaftlichen Untersuchungen von diversen Heilkräutern und weiteren Anwendungen der TCM (vor allem der Akkupunktur) in diversen Studien in chinesischen Spitälern.

Um das zu erreichen wurde im Jahr 2000 ein fünf jähriger Plan vom chinesischen Ministerium der Naturwissenschaften und Technologie ausgearbeitet um die Forschung im Bereich der TCM zu modernisieren. Im Rahmen dieses Plans wurden zahlreiche chinesische Drogen gescreent, kontrollierte klinische Studien an Spitälern geplant und weitere chinesische Heilmittel pharmakologisch untersucht.

3. Schlussbetrachtung

In den von mir behandelten Ernährungsbereichen, der ‚Fünf Elemente Ernährung‘ und ‚Ayurveda‘, sind bereits eine Unmenge an Büchern verfasst bzw. veröffentlicht worden, von welchen der Großteil diese Lehren nur sehr oberflächlich behandelt und nicht auf den ursprünglichen Lehren der alten Meister basiert.

Diese alternativen Ernährungsformen konnten sich vor allem in den letzten Jahren über große Beliebtheit freuen und die Nachfrage steigt auch jetzt noch weiter an. Sie werden nicht nur im asiatischen Heimatland angewendet, sondern werden auch immer mehr in westlichen Ländern als Alternative gewählt.

Beide Systeme verfügen über umfangreiche Grundideen, die zum Teil an die heutige Zeit und das Anwendungsgebiet angepasst und erweitert wurden. Neben dem Bereich der Ernährung umfassen diese alternativen Methoden auch noch andere wichtige Säulen zur Aufrechterhaltung der Gesundheit.

So konnte man zum Beispiel im Bereich der Phytotherapie durch zahlreiche Studien die positiven Effekte diverser Wurzeln und Kräuter wissenschaftlich nachweisen und dokumentieren.

In der Traditionell Chinesischen Medizin wurden mittels Phytotherapie unter anderem bei Arteriosklerose/Atheromatose/Restenosen, erhöhtem Cholesterinspiegel, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Osteoporose und Rückenschmerzen positive Effekte wissenschaftlich dokumentiert.

Durch Ayurvedische Phytotherapie konnten ebenfalls positive Ergebnisse bei Müdigkeit, Herz-Kreislaufkrankungen, Cholera/Diarrhö, Diabetes, Schmerzen, Schlafstörungen und Depressionen erzielt werden.

Zu erwähnen gilt es jedoch, dass im Bereich der Phytotherapie oftmals ein Mangel an Qualität (Produktqualität, Pestizidbelastung...) ein Problem darstellt und deshalb weitere wissenschaftliche Studien in diesem Bereich wünschenswert wären.

Die ‚Fünf Elemente Ernährung‘ basiert auf den folgenden Bestandteilen und kommt daher der vollwertigen Mischkost sehr nahe: Vollwertgetreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Fleisch, Fisch und Milchprodukte.

Kritisch zu betrachten sind in dieser Ernährungsform jedoch folgende Punkte:

- Teilweiser Verzicht von Milchprodukten
- Empfehlung von Rohmilch, Getreidebrei für Säuglinge
- Zu geringer Anteil an Rohkost bei Obst und Gemüse
- Ablehnung von Zitrusfrüchten

Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung bilden Vollwertgetreide, Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte welche kombiniert mit zahlreichen hochwertigen Ölen, Gewürzen und Kräutern Verwendung finden.

Kritische Punkte in der ayurvedischen Ernährungslehre sind jedoch:

- Verzehr Milchprodukte in großen Mengen (Ghee)
- Zu geringer Rohkostanteil von Obst und Gemüse
- Teilweiser Verzicht von Fleisch und Fisch
- Verwendung von Zutaten die nur schwer bzw. nicht verfügbar sind

Daher ist es bei der Anwendung einer dieser beiden alternativen Ernährungsformen sehr wichtig die oben genannten Kritikpunkte zu beachten und hierfür Lösungen zu finden, damit eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen gewährleistet werden kann.

Meiner Meinung nach sind in beiden alternativen Ernährungsformen weitere ausführliche und wissenschaftliche Studien von Nöten, um diese Ernährungsempfehlungen genauer und objektiver beurteilen zu können.

4. Zusammenfassung

Alternative Gesundheitssysteme, deren Inhalt zu einem wichtigen Teil die ‚alternative Ernährung‘ einnimmt, gewinnen in unseren Ländern immer mehr an Bedeutung.

Die komplex aufgebauten Ernährungsempfehlungen, die sowohl der TCM wie auch die der ayurvedischen Lehre zugrunde liegen, sind abgesehen von einigen wichtigen Kritikpunkten als Dauerkost geeignet, da sie den Empfehlungen für vollwertige Mischkost sehr nahe kommen. Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen kann bei Beachtung der angeführten kritischen Punkte erreicht werden.

Der Großteil der vorhandenen Studien dieser alternativen Ernährungsformen ist dem Bereich Kräuterheilkunde gewidmet. Dabei wurde eine Vielzahl an Heilkräutern auf deren pharmakologischen und medizinischen Wirkungen wissenschaftlich geprüft. Es ist zu bemerken, dass sich vor allem dieser Teilbereich erfreut sich großer Beliebtheit erfreut und selbst im europäischen Raum werden durch den pharmazeutischen Vertrieb diverser alternativer Kräuter bereits beachtliche Umsätze erzielt.

Aufgrund der teils mangelnden Qualitätsvorschriften im Bezug auf den Anbau und die Produktion dieser Kräuterpräparate im indischen Raum ist man bestrebt, den gesamten Ablauf – von der Anzucht, Aufzucht, dem Anbau bis zur Verarbeitung und Vermarktung - an die chinesischen Richtlinien anzupassen und sich nach diesen zu orientieren.

Die Durchführung und Förderung weiterer Studien ist sowohl in der TCM wie auch im Bereich Ayurveda von großem Interesse, um diese genauer und objektiver beurteilen zu können.

5. Literaturverzeichnis

„Ich habe mich bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit eingeholt. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung bei mir.“

ALAMPI G, FISCHMANN K. Wirksamkeit von Ayurveda Massagen und Stiringuss. Komplementäre integrative Medizin. 03/2008. 37 – 42

ANWER T, SHARMA M, PILLAI K, IQBAL M. Effect of Withania somnifera on insulin sensitivity in non-insulin-dependent diabetes mellitus rats. Basic & clinical pharmacology & toxicology. 2008; 102(6): 498-503.

ASHOK B, ALI R. Aging research in India. Experimental Gerontology 38. 2008. 597-603.

BEINFELD H, KORNGOLD E. Traditionelle Chinesische Medizin, Grundlage-Typenlehre-Therapie. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2005.

CHENG K.C. Research in Chinese Medicine, China Health Publisher, Beijing, 1996

CHIEH-YU P, SHIOW-LIN P, YING-WEN H, JIH-HWA G, YA-LING C, CHE-MING T. Baicalein attenuates intimal hyperplasia after rat carotid balloon injury through arresting cell-cycle progression and inhibiting ERK, Akt and NF-KB activity in vascular smooth-muscle-cells. Naunyn-Schmiedeberg's Arch Pharmacology. 2008; 378:579-588.

COOPER E. Ayurveda and eCAM: A Closer Connection. eCAM 2008. 5 (2) 121-122.

DENG RUITANG. Therapeutic effects of guggul and its constituent guggulsterone: cardiavascular benefits. Cardiovascular drug reviews. 2007; 25(4): 375-390.

ENGELHARDT U, HEMPEN CH. Chinesische Diätetik – Grundlagen und praktische Anwendung. Urban & Fischer Verlag, München, 2002.

FENG JH, SHI Q, WANG Y, CHENG YY. Effects of Radix Ginseng and Radix Ophiopogonis extract on protein S-nitrosylation in ischemic myocardial tissue. China journal of Chinese materia medica. 2008 Aug; 33 (15):1894-7.

FRENKEL M, BEN-ARYE E, HERMONI D. An approach to educating family practice residents and family physicians about complementary and alternative medicine. Complementary Therapies in Medicine. 12/2004. 118-125.

FRÜHMANN E, FRÜHMANN W. Ayurveda – Indischer Weg zur Harmonie. Kneipp Verlag, Wien, 2005.

GÜNTHER ALB, BUYKEN AE, KROKE A. The Influence of habitual protein intake in early childhood on BMI and age at adiposity rebound: results from the DONALD Study. International Journal of Obesity 2006; 30:10729.

HORNFECK S, MA N. Die acht Schätze der chinesischen Heilküche. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2008.

HEIDER DE JAHNSEN M. Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre. Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang, 2006.

HILLER K, MELZIG F. Die große Enzyklopädie der Arzneipflanzen und Drogen. Area Verlag GmbH, Erfstadt, 2006.

JANAKANANDA. Ayurveda – Nahrung und Bewusstsein. Daniel Jenni Unternehmungen, Fulenbach, 2005.

KAPTCHUK TJ. Das große Buch der chinesischen Medizin. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 2007.

KAZUMASA YAMAGISHI et al. Fish, _Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Mortality. From Cardiovascular Diseases in a Nationwide Community-Based Cohort of Japanese Men and Women. Journal of the American College of Cardiology 2008; 52: 988–96.

KERSTING M, ALEXU U, ROTHMANN N. Fakten zur Kinderernährung. Hans Marseille Verlag GmbH, München, 2003.

KIMURA Y, MATSUSHITA N, YOKOI-HAYASHI K, OKUDA H. Effects of baicalein isolated from *Scutellaria baicalensis* radix on adhesion molecule expression induced by thrombin and thrombin receptor agonist peptide in cultured human umbilical vein endothelial cells. *Planta Med.* 2001; 67(4): 331-334.

KULKARNI S, BHUTANI M, BISHNOI M. Antidepressant activity of curcumin: involvement of serotonin and dopamine system. *Psychopharmacology.* 2008; 201(3): 435-442.

KÜRTEA A, MEDO M, GRÖBE S. Neue Wege der Behandlung von Rückenschmerzen. *Co'Med.* 2003; 07: 61-65.

LAU CH, CHAN CM, CHAN KM, LAU KM, LAU TW, LAM FC, CHE CT, LEUNG PC, FUNG KP, HO YY, LAU CBS. In vitro antidiabetic activities of five medicinal herbs used in Chinese medicinal formulae. Affiliation Institute of Chinese Medicine, Phytotherapy research. 2008; 22(10): 1384-1388.

LEE JS, LEE KH, JEONG JH. Effects of extract of *Puerariae radix* on lipid metabolism in rats fed high fat diet. *J Korean Soc Food Sci Nutrition* 1999; 28:218-224.

LEE CN, WONG KL, LIU JC, CHEN YJ, CHENG JT, CHAN P. Magnolol reduces myocardial ischaemia/reperfusion injury via neutrophil inhibition in rats. *European Journal Pharmacology*. 2001; 422:159-167).

LEITZMANN C, KELLER M, HAHN A. *Alternative Ernährungsformen – 2te überarbeitete Auflage*. Hippokrates Verlag, Stuttgart, 2005.

LEUNG P.C. *Traditional Chinese Medicine in China. Seminar on Health Care in Modern China*. Yale-China Association. 2001

LEUNG PC, XUE CC, CHENG YC. *Chinesische Medizin – Alte Heilkunst und moderne Wissenschaft*. Elsevier GmbH, München, 2006.

LI CH. *Chinesische Medizin für den Alltag*. Gräfe und Unzer Verlag, München, 2006.

LIU B, WEN W, ZHU D, JIANG Y. Effects of liuwei dihuang decoction and its compositions on blood sugar and glycogen in mice. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi*. 1991; 16: 437-438, 448.

LUO M, KANNAR K, WAHLQVIST ML, O'BRIAN RC. Inhibition of LDL oxidation by green tea extract, *Lancet* 1997 349

MANJUNATH NK, TELLES S. Influence of Yoga & Ayurveda on self-rated sleep in geriatric population. *Indian Journal Med Res* 121. May 2005. 683-690.

MAOSHING NI. *Der Gelbe Kaiser – Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin*. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 2008.

MASHELKAR R. *Second World Ayurveda Congress (Theme: Ayurveda in the Future) – Inaugural Address: Part I*. eCAM 2008. 5 (2) 129-131.

MOHANTY I, ARYA D, GUPTA S. Withania somnifera provides cardioprotection and attenuates ischemia-reperfusion induced apoptosis. *Clinical nutrition*. 2008; 27(4): 635-642.

OKYAR A, CAN A, AKEV N, BAKTIR G, SUTLUPINAR N. Effect of Aloe vera leaves on blood glucose level in type I and type II diabetic rat models. *Phytotherapy research*. 2001; 15: 157-161.

PADMA T. Ayurveda. *Nature* Volume 436. 28 July 2005. 486

PATWARDHAN B, WARUDE D, PUSHANGADAN P, BHATT N. Ayurveda and Traditional Chinese Medicine: A Comparative Overview. *eCAM* 2005. 2 (4) 465-473.

PEER P, TRIVEDI P, NIGADE P, GHASAS M, DESHPANDE A. Cardioprotective effect of *Azadirachta indica* A Juss on isoprenaline induced myocardial infarction in rats. *International journal of cardiology*. 2008; 126(1): 123-126.

PIATTI M. Die Globalisierung von Heilmethoden am Beispiel von Ayurveda in Österreich. 2007.

PIRC K, KEMPE W. Kochen nach Ayurveda – Köstliche Küche für ein langes Leben. Bassermann Verlag, München, 2004.

RANADE S. Ayurveda – Basislehrbuch. Urban und Fischer Verlag, München, 2003.

ROSENBERG K. Ayurveda – Heilkunde und Küche. Schirner Verlag, Darmstadt, 2007.

RYU B.H. Inhibition of human low density lipoprotein oxidation by extracts from *Rhus verniciflua* strokes. *Food Sci, Biotechnol.* 2000; 9(4): 204-208.

SCHIELE K. Traditionelle Chinesische Ernährung Teil 2. *Ernährungsumschau.* 2007; 2: 60-63.

SCHIELE K. Traditionelle Chinesische Ernährung Teil 1. *Ernährungsumschau* 2007; 1: 4-7.

SCHROTT E, SCHACHINGER W. *Handbuch Ayurveda: Grundlagen und Anwendungen.* Haug Sachbuch, Stuttgart, 2005.

SEIFERT CH. *Die Fünf-Elemente-Küche – Gesund Essen nach der chinesischen Ernährungslehre.* Knauer Verlag, München, 2005.

SIEDENTOPP U. Bevor die Knochen brüchig werden. *Erfahrungsheilkunde* 2008; 57: 236-241.

THAKURTA P, BHOWMIK P, MUKHERJEE S, HAJRA T, PATRA A, BAG P. Antibacterial, antisecretory and antihemorrhagic activity of *Azadirachta indica* used to treat cholera and diarrhoe in India. *Journal of ethnopharmacology.* 2007; 111(3): 607-612.

THARAKAN B, DHANASEKARAN M, BROWN-BORG H, MANYAM B. *Trichopus zeylanicus* combats fatigue without amphetamine-mimetic activity. *Phytotherapy research.* 2006; 20(3): 165-168.

TEMELIE B, TREBUTH B. *Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind.* Joy Verlag, Salzburg, 1999.

WANG N, MINATOGUCHI S, ARAI M, UNO Y, NISHIDA Y, HASHIMOTO K, XUE-HAI C, FUKUDA K, AKAO S, TAKEMURA G, FUJIWARA H. Sheng-Mai-

San is protective against post-ischaemic myocardial dysfunction in rats through its opening of the mitochondrial KATP channels. *Circul. Journal.* 2002; 66:763-768.

WCRF/AICR Expert Report, Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington. 2007, 75-115.
<http://www.wcrf.org/> am 21. 3. 2009

YU XC, WU S, WANG GY, SHAN J, WONG TM, CHEN CF, PANG KT. Cardiac effects of the extract and active components of radix stephaniae tetrandrae. *Chemical Pharma. Bull.* 2000; 48:1327-1331.

ZHANG X, TAN B. Anti-diabetic property of ethanolic extract of *Andrographis paniculata* in streptozotocin-diabetic rats. *Acta Pharmacology Sin.* 2000; 21: 1157-1164.

Vortrag von Ina Diolosa aus der Ausbildung Energetische Ernährungslehre nach den fünf Elementen in Wien, 2006-2008

Vortrag von Claude Diolosa über Chinesische Astrologie in Frankreich 2007

www.tcm-university.edu/ vom 12.01.2009

www.donau-uni.ac.at vom 12.01.2009

www.dace.at vom 12.01.2009 (Dachverband der Ausbildungsinstitutionen für chinesische Ernährungslehre Herausgeber Dr. Claudia Nichterl, 1050 Wien)

6. Lebenslauf

Name: Kathrin Ingrid Leitner

Geburtsdatum: geboren am 29. August 1981 in Judenburg

Nationalität: Österreichische Staatsbürgerschaft

Familienstand: Ledig

Schulbildung:

1987/1988 Vorschule Wien 1190

1988/1989 Volksschule Wien 1190

1989 bis 1992 Volksschule Weißkirchen 8741

1992 bis 1996 Bundesgymnasium Judenburg 8750

Berufliche Aus- und Weiterbildung:

1996 bis 2001 Handelsakademie Judenburg 8750

2001 Maturaabschluss Handelsakademie Judenburg 8750

2002 bis 2010 Studium Ernährungswissenschaften Universität
Wien, Schwerpunkt Psychologie der
Ernährung / Ernährungsberatung

2009 Ausbildung Köchin mit Lehrabschlussprüfung, von April
bis November 2009, Schulungszentrum Fohnsdorf 8753

Absolvierung der Küchenmitarbeiterprüfung

Absolvierung der gesamten Kochausbildung –

Lehrabschlussprüfung mit gutem Erfolg im November 2009

St. Georgen ob Judenburg im Jänner 2010