

# NEWSLETTER

## Ganzheitliche Zahnheilkunde

### *Essen wir uns krank? – Diätetik in der traditionellen chinesischen Medizin*

Sehr geehrter Spitta-Abonnent,

Zähne und Ernährung werden in erster Linie mit Karies in Verbindung gebracht. Daß Zucker Karies fördert, weiß heute jeder. Um so mehr wird die Rolle der Zahnpflege betont. Dabei beeinflußt die Zahnpflege die Zähne weitaus weniger als die Ernährung. Beispielsweise herrscht in China, wo Zahnpflege und Ärzteversorgung eher kleingeschrieben werden, ein überraschend guter Gesundheitszustand der Bevölkerung. Wie kommt das zustande und was können wir daraus lernen?

In China weiß man seit Jahrtausenden um die Wirkung der Nahrungsmittel auf den Organismus. Die tradierten Erfahrungen mit natürlichen, einfachen Lebensmitteln sind die gleichen wie im tropischen Indischen Ozean oder in alten europäischen Schriften; sie sind in Europa heute jedoch weitgehend in Vergessenheit geraten.

Wir möchten mit diesem Newsletter das Wissen um die Wirkungsweise der Nahrungsmittel wiederbeleben und es für die Zahngesundheit nutzbar machen: Lernen Sie die traditionelle chinesische Ernährungslehre oder Diätetik kennen. Sie ist eines der fünf Therapieverfahren der traditionellen chinesischen Medizin – neben Akupunktur, Pflanzenheilkunde, Tuina-Massage und Qigong – und äußerst wirksam.

Die Diätetik gibt an, welche Nahrungsmittel man bei einer bestimmten Erkrankung bevorzugen oder meiden sollte. In der Zahnheilkunde kann die Diätetik besonders bei Erkrankungen wie Zahnfleischbluten und Karies wirksam sein. Sie kann aber auch bei Mundgeruch, Parotitis, Mundtrockenheit, Tonsillitis, Herpes labialis, Candidiasis, Soor eingesetzt werden. Entscheidend ist dabei nicht der Kontakt der Nahrungsmittel mit der Mundflora, sondern die Wirkung der Nahrungsmittel über den Stoffwechsel.

Nutzen Sie das universell gültige Wissen über Ernährungsformen, die sich seit Jahrhunderten bewährt haben und ein schlüssiges System im Zusammenspiel mit der uns umgebenden Natur und ihren Zyklen bilden: eine einfache, natürliche und ganzheitliche Ernährungslehre – speziell für Sie als Zahnarzt eine wertvolle Ergänzung zur »Ganzheitlichen Zahnheilkunde«.

Mit kollegialen Grüßen

Ihr

Dr. Dietmar Krampe



# NEWSLETTER

Spitta Verlag • Ammonitenstraße 1 • 72336 Balingen • Tel. 0 74 33 / 95 2-0

Vor kurzem ist mir bei einer Reise durch die Tropen die stabile Naturgesundheit, der gesunde Körperbau und die meist strahlend weißen Zähne der Kreolen aufgefallen, obwohl die medizinische Versorgung dort recht unzureichend ist und Zahnpflege eher zurückhaltend betrieben wird. Auch in China trifft dies auf den Großteil der Bevölkerung auf dem Lande zu. Verglichen damit liefern wir Europäer ein eher trauriges Bild. Trotz enormer Anstrengungen und immenser Ausgaben im Gesundheitssektor scheint die Bevölkerung immer maroder zu werden. Was haben uns diese Kulturen voraus? Auffällig im Tagesablauf dieser Völker ist eine starke Betonung gesunder Ernährung und ein großes Wissen um die Nahrungsmittel und deren Wirkung auf den Organismus. Die tradierten Erfahrungen mit natürlichen, einfachen Lebensmitteln sind in China und im tropischen Indischen Ozean offensichtlich identisch. Aber auch alte europäische Schriften aus dem Mittelalter belegen, daß es auch hier einmal anders war.

**Betonung einer  
gesunden Ernährung**

Es scheint, als ob wir – im Gegensatz zu vielen anderen Kulturen – die Bedeutung der Ernährung als wichtigen Gesundheitsfaktor aus den Augen verloren hätten. Statt zu fragen, was Nahrungsmittel in unserem Organismus bewirken, haben wir uns auf Mineralien und Vitamine oder die joulehaltige Beschreibung unseres Essens kapriziert und beschränkt. Im Zuge der modernen Schulmedizin mit ihren vielen Medikamenten scheint die bislang wichtige Diagnostik nach den Elementen und der darauf basierenden Ernährung überflüssig geworden zu sein. Das soll nicht heißen, daß die neuen Medikamente und Therapieverfahren nicht tatsächlich ihre unverzichtbare Bedeutung für die Krankheitstherapie haben, dennoch ist das Wissen um die Ernährung dabei vergessen worden. Welchen Stellenwert wir diesem beimessen müssen, wird uns spätestens jedoch angesichts zunehmender chronischer Erkrankungen oder chronischer Befindlichkeitsstörungen wieder klar.

Kaum ein Arzt in unseren Breiten weiß heutzutage noch, was man bei einer bestimmten Erkrankung bevorzugen oder meiden sollte, geschweige denn, was der Jahreszeit oder dem Lebensalter angemessen wäre. So haben Schlankheitskuren jedes Frühjahr Hochkonjunktur, Wohlstandskrankheiten sind im Zunehmen, und widersprüchliche Extremdiäten finden bei Erkrankten immer mehr Anklang. Gibt es denn überhaupt Ernährungsformen, die sich über Jahrhunderte oder Jahrtausende bewährt haben und ein schlüssiges System im Zusammenspiel mit der uns umgebenden Natur und ihren Zyklen bilden?

**Verlust tradierten  
Wissens um Ernährung**

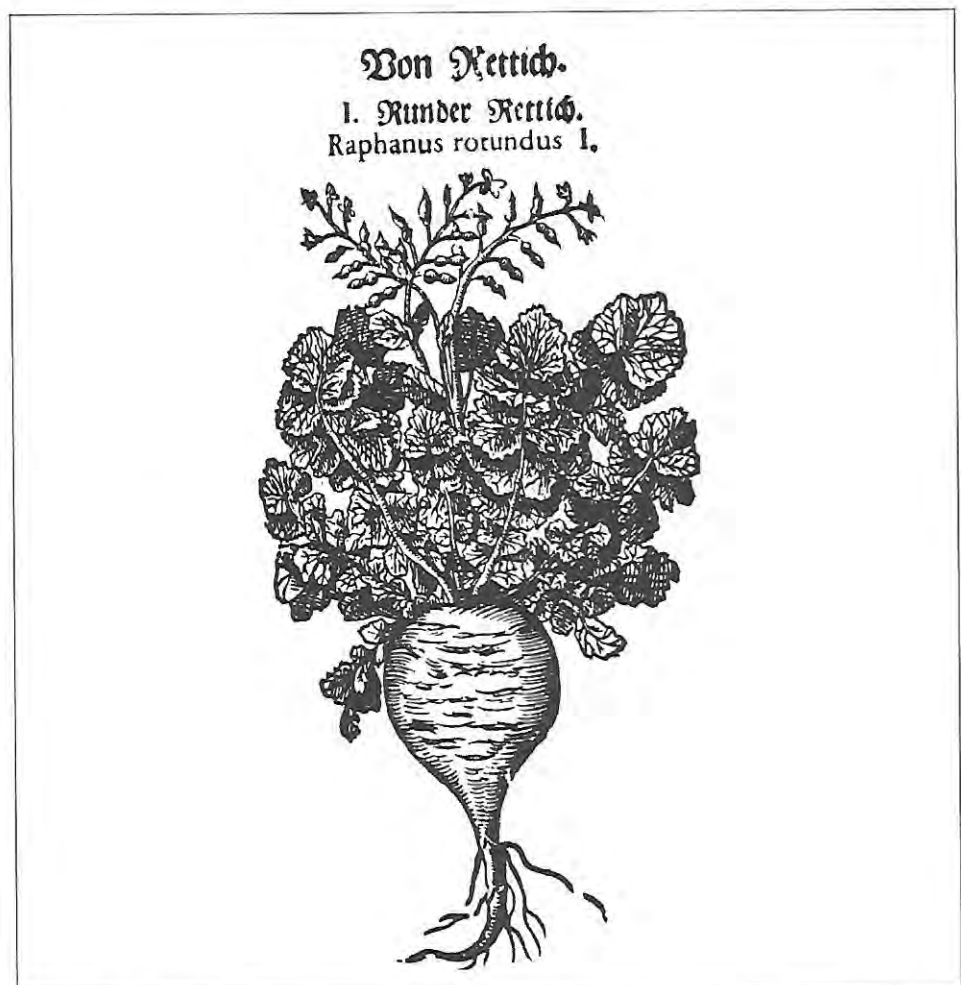
Es gibt sie: in China, Indien und auch in Europa. Und sie widersprechen sich nicht. In Europa ist dieses Wissen leider in den vergangenen Jahren verlorengegangen, selbst unsere Ärzte und Diätassistenten wissen entweder gar nicht oder nur bruchstückhaft darüber Bescheid. Die Beschreibung der Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer Qualifikation erscheint uns fremd.

## Diätetik im alten Asien und Europa

In einer chinesischen Beschreibung aus der Zeit 650 n. Chr. im Qianjin Fang von Sin Simo heißt es beispielsweise über den Rettich:

»Sein Temperaturverhalten ist kühl, gegart neutral und sein Geschmack scharf und süß. Er wirkt im Funktionskreis der Lunge und des Magens, indem er Hitze kühlt und Schleim umwandelt. Er ist hustenstillend, säfteerzeugend, blutkühlend, diuretisch, entgiftend. Die Indikationen sind:

1. Heißer Schleim im Lungenfunktionskreis, Husten mit zähem Schleim, Stimmverlust
2. Hitzeerkrankungen mit Durst, trockenem Mund oder Diabetes
3. Blutungen verschiedenster Art wie Nasenbluten, blutiger Auswurf oder blutiger Stuhl
4. Miktionsstörungen vor allem aufgrund von Hitze oder bei verhaltener, schmerzhafter Miktion mit Ausscheidung von kleinen Konkrementen
5. Schwäche des »Mittenfunktionskreises«, bei Verdauungsblockaden, Spannungsgefühlen und Schmerzen im Abdomen, Diarrhö, Regurgitation, Übelkeit und Erbrechen.«



**Abb. 1:** Rettich

Im europäischen »Neu vollkommen Kräuterbuch« von J. T. Tabernaemontanus aus dem Jahre 1731 finden sich folgende Angaben zum Rettich:

»Der Rettich ist trucken im andern Grad.. und wie aus Dioscoride, Galeno, Oribaldo, und andern abzunehmen ist, hat ein Natur zu öffnen, zu säubern und dünn zu machen. ...So schreibet Dioscoride., daß er dem Bauch gut seye...

Rettich gesotten und geessen ist gut wider den alten langwirigen Husten und dicke schleimige Feuchten so sich in der Brust versamlet haben...

Rettich gesotten und morgens nüchtern getruncken zermalet den Stein und treibet denselben aus. Er wird auch gebraucht wider die Wassersucht ....

Rettichrinden gestossen mit Essig und Honig genossen..., welches auch gebrauchen sollen die so mit dem täglichen auch viertägigen Fieber behafftet sind....

Eusserlicher Gebrauch: Im Munde gehalten zeucht viel Schleim aus den Zähnen und stillt das Zahnwehe.....«

Vergleicht man die jahrhundert- und jahrtausendalten Angaben über Nahrungsmittel aus China und Europa, so stellt man fest, daß sich viele Aussagen gleichen. Jedoch hat sich dieses Wissen nur in Asien bis in die Gegenwart erhalten. Vielleicht benötigen wir heutzutage einen kleinen Umweg über den Osten, um uns wieder zu vergegenwärtigen, welchen Stellenwert unsere Ernährung haben sollte.

In China weiß man seit Jahrtausenden, was man wann isst. Es gibt eine sehr differenzierte Nahrungsmittelsystematik, welche sich an Millionen Menschen bestätigt hat und auch zu einem überraschend guten Gesundheitszustand der Bevölkerung trotz mangelnder Ärzteversorgung in diesem großen Land geführt hat.

Sollten wir uns also jetzt chinesisch ernähren? Nein. Darum geht es nicht. Das, was für uns hier in Europa wichtig sein könnte, ist das Verständnis über die Wirkungsweise der Nahrungsmittel. Die Gedanken und jahrtausendlange Erfahrungen haben auch für uns Gültigkeit. So wie sie auch unsere alten Ärzte formuliert haben. Dieses Wissen ist universal, das heißt nicht an Ländergrenzen oder Weltanschauungen gebunden.

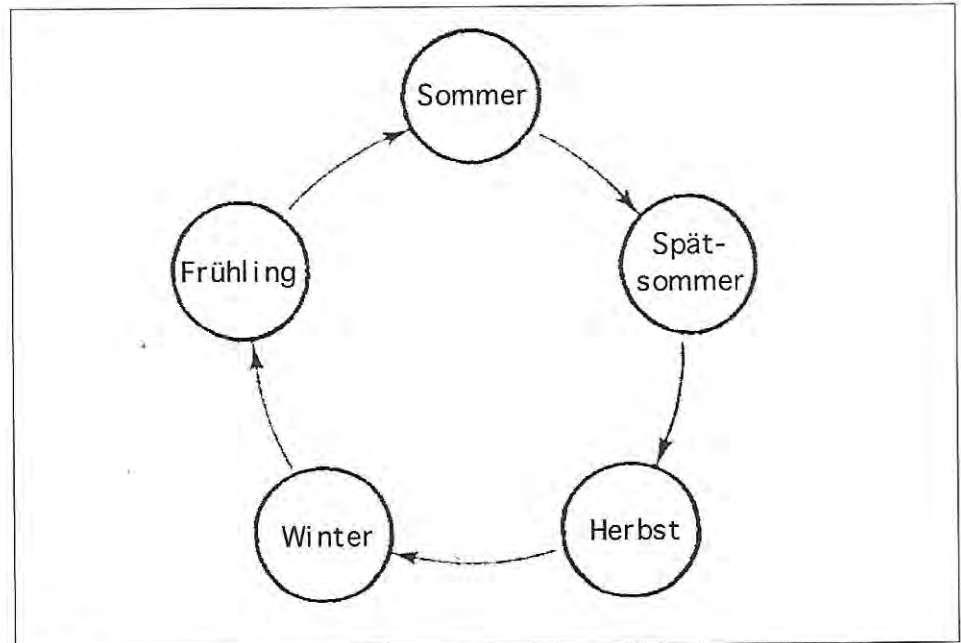
In China ist die Diätetik eines der fünf Therapieverfahren der traditionellen chinesischen Medizin; neben der Akupunktur, der Pflanzenheilkunde, der Tuina-Massage und dem Qigong. Sie ist äußerst wirksam, was ich selber an vielen Patienten sehen konnte; der Effekt tritt bereits nach Wochen ein.

### **Worum geht es also in der traditionellen chinesischen Ernährungslehre oder Diätetik?**

Zuerst sollte man sich nochmals an die Einteilung der fünf Wandlungsphasen und ihrer Zuordnung zu den Jahreszeiten und ihren speziellen Qualitäten erinnern. Nach dieser Einteilung und Folge kann man nicht nur die Jahreszeiten, die Funktionskreise des menschlichen Körpers, die Nahrungsmittel

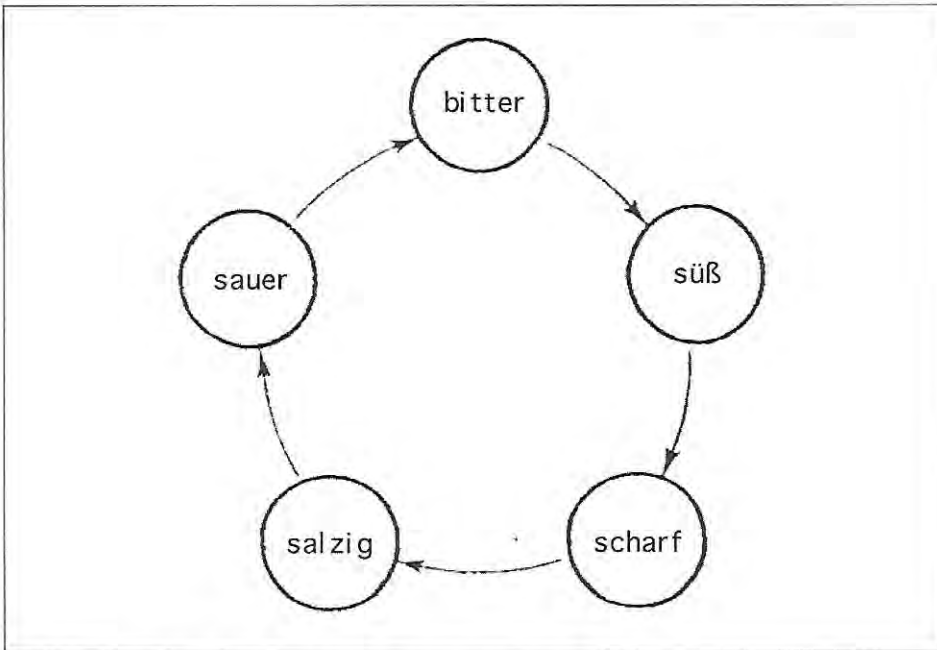
**Differenzierte  
Nahrungsmittel-  
systematik**

und die Elemente festmachen, die Natur und ihre Abläufe insgesamt, Philosophie, Politik und viele andere Bereiche folgen diesem natürlichen Ablauf der Dinge. Eines folgt aus dem anderen.



**Abb. 2:** Fünf Wandlungsphasen: Frühling – Sommer...

Die Betrachtung der sich wiederholenden Abläufe in der Natur wie zum Beispiel das Erscheinen der ersten Schneeglöckchen, die den Frühling ankündigen, der dann mit frischer Energie Felder, Wiesen und die Pflanzenwelt mit zartem Grün erfüllt und alles zum Erblühen bringt, entspricht dem Element bzw. der Wandlungsphase »Holz« oder »Leber«. Dann die stechende Sommerhitze, welche manchmal sogar Bäche auszutrocknen vermag, der Duft einer Wildrosenhecke, sie veranschaulicht uns den Ablauf im Funktionskreis des »Feuers« oder des »Herzens«. Dann im Spätsommer die süßen reifen Früchte und die reifen Felder, das Erntedankfest, welche dem Funktionskreis der »Erde« oder der »Mitte«, der »Milz« zugeordnet werden. Später folgt das Rascheln des bunten Herbstlaubes, wenn sich die Kräfte der Natur wieder zurückziehen, die dem Funktionskreis des »Metalls« oder der »Lunge« entspricht, gefolgt von Eisblumen, Eiszapfen und Schneeflocken, welche alles in eine stille friedvolle Winterlandschaft verzaubern und zum Funktionskreis des »Wassers« oder der »Nieren« gehören.



**Abb. 3:** Fünf Wandlungsphasen sauer – bitter...

In Harmonie mit den Jahreszeiten zu leben bedeutet, sich ihrem Wandel anzupassen. Es gilt bioklimatische Einflüsse in Form von Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte anzugleichen. Das Wissen um die geschmackliche, energetische und organspezifische Wirkung von Nahrungsmitteln bildet die Basis für das traditionelle Ernährungssystem Chinas. Es ermöglicht eine Einstellung auf klimatische Veränderungen und eine Abstimmung der Nahrung auf die individuelle Konstitution.

So werden zum Beispiel Menschen mit einer Überdynamik, einer sogenannten »Hitze- oder Yang-Symptomatik«, wahrscheinlich auch im Winter nicht frieren. Für sie ist es gut zu wissen, daß scharfe, erhitzende Gewürze wie Chili, Curry, Zimt, Pfeffer, Zucker, Hirschfleisch die »innere Hitze« vergrößern können. Hochprozentiger Alkohol wie Whisky, Wodka, Schnäpse, Glühwein, aber auch Yogitee lassen die Hitze sofort zum Kopf steigen.

Kühlende Salate, Gurken, Tofu, Müsli, Wassermelonen und Birnen senken auf sanfte Weise die »innere Hitze« und sind eiskalten Getränken oder Eiscrème vorzuziehen.

Menschen mit einer sogenannten »Kälte-Erkrankung« sollten selbst im Sommer mit allzuviel Rohkost, Blattsalaten, Frischkornbrei, tropischen Früchten und kalten Getränken vorsichtig sein. Durch eine ausschließlich vegetarische oder makrobiotische Ernährung würden sich die Erkrankungen noch verschlimmern, sie würden auch noch mehr frieren.

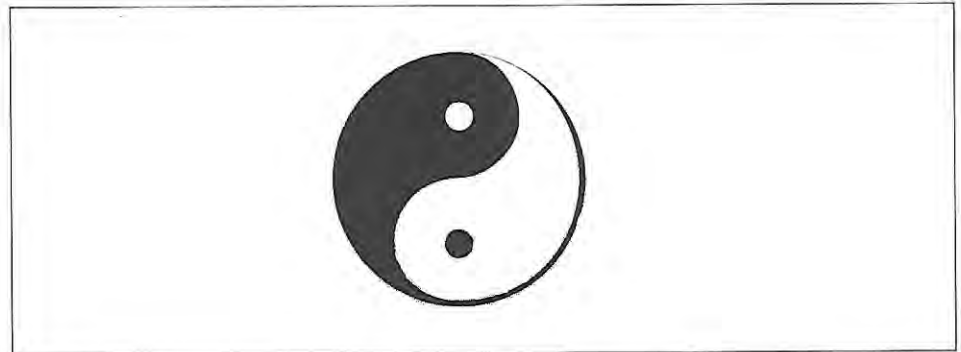
Hier wäre eine Umstellung auf wärmende oder erhitzende Nahrungsmittel vorteilhaft, wie kleine Mengen von Fleisch, Kraftsuppen, wärmende Getränke, Getreide, kurz gegarte Gemüse.

**Organspezifische Wirkung von Nahrung**

Dies ist eine sehr grobe Einteilung, die in der Praxis durch eine korrekte Diagnose unbedingt differenziert werden muß. So kann es durchaus sein, daß neben einer bestehenden »Hitzesymptomatik und Feuchtigkeitsbelastung« im Bereich des Magen/Darms, welcher dem Funktionskreis »Erde« entspricht (zum Beispiel bei einem Magengeschwür), eine »Kältesymptomatik« im Bereich der »Nieren« (Nierenschwäche, Blasenschwäche) besteht.

Oder ein Patient mit einer sogenannten »aufsteigenden Leberhitze« kann gleichzeitig eine »vermehrte Feuchtigkeit« und »Winderkrankung« aufgrund einer »Kälte im Bereich der Leitbahnen« haben (das wäre jetzt beispielsweise ein Patient mit Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Schulter-Arm-Syndrom oder Hexenschuß).

Hier kann man nicht mehr so einfach nur von »Hitze- oder Yang-Zuständen« bzw. von einem »Kälte- oder Yin-Zustand« reden. Die Sache ist komplexer geworden.



**Abb. 4:** Yin/Yang

Die einfache Einteilung der Nahrungsmittel in Yin und Yang in kalte und warme Nahrungsmittel gilt nur für den einfachsten Fall, den Fall bei relativer Gesundheit. Da Krankheiten meist komplexer sind und neben Kälte und Wärmegefühlen verschiedene Symptome beinhalten, ist es für eine Therapie mittels Diätetik unerlässlich, eine genaue Diagnose zu stellen. Die Systematik und Diagnostik der TCM wurde bereits im vorhergehenden Newsletter vorgestellt, so daß an dieser Stelle nur noch darauf verwiesen werden soll. Nur nach vorausgegangener chinesischer Diagnosestellung läßt sich das Instrumentarium der TCM, so auch der chinesischen Diätetik, korrekt anwenden und sich ein Therapieplan aufstellen.

### **Wirkungsweise von Speisen und Getränken**

Ein bewährtes chinesisches Hausrezept bei beginnender Erkältung und Tonsillitis im Anfangsstadium mit Frösteln, Kälteschauern, aber noch ohne Fieber, Schweiß und Eiter ist folgendes: Drei bis fünf Scheiben frischen Ingwer

in zwei Tassen Wasser zusammen mit drei Frühlingszwiebeln und einer Prise Kandis fünf Minuten auskochen und trinken.

Der frische Ingwer hat die Fähigkeit, »kalte Windprozesse« auszutreiben und eignet sich zusätzlich, um die »Mitte« zu erwärmen und damit »Schleimprozesse« umzuwandeln.

Ist die Tonsillitis jedoch bereits fortgeschritten und hat sich zu einer »Hitzesymptomatik« weiterentwickelt, d.h. zu einer fieberhaften, eitrigen Entzündung, muß diätetisch mit öffnenden, d.h. scharfen, die »Oberfläche« freimachenden, jedoch kühlenden Nahrungsmitteln gearbeitet werden. So findet man Rettich, Karotten, Chinakohl, Löwenzahn, Tomaten, Wassermelonen, Sternfrüchte (Karambola) und grünen Tee als geeignet.

Die chronisch rezidivierende Tonsillitis basiert häufig auf einem bestehenden »Bluthitzebefund, auf den sich eine Winderkrankung aufpfropft«. In diesem Fall sind zusätzlich »Bluthitze« kühlende Lebensmittel günstig, z.B. Saubohnen, Erdnüsse, Stangensellerie, Spinat, Auberginen, EBkastanien, Weintrauben, Meeräsche, Aal, Hasen und Kaninchen.

Eine akute Tonsillitis ist häufig ein Ausdruck von »eingedrungenem kaltem Wind, zu dem sich deutliche Hitzesymptome gesellen« und sich zu einer »Windhitzeerkrankung« entwickeln. Diätetisch wird unterschieden, ob es sich noch um das erste Stadium, d.h. eine »Kältesymptomatik« handelt, bei der die Oberfläche geöffnet werden muß, um die Heteropathie auszuleiten. Dies geschieht in erster Linie mit stark riechenden oder scharfen Nahrungsmitteln. Die Nahrungsmittel sollten einen wärmenden Charakter haben, um der »Kälteaffektion« entgegenzuwirken, also von warmem Temperaturverhalten sein. Dafür eignen sich Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chillies, Paprika, Ingwer und Koriander.

Bei einer Parotitis, auch Mumps, die ebenfalls auf dem Boden einer »feuchten Hitzesymptomatik« entstehen kann, empfiehlt sich der bevorzugte Verzehr von Mungobohnen (mit Schale, je nachdem auch zusammen mit Chinakohlherzen kochen), roten Bohnen (auch äußerlich) und Kartoffeln (auch als Wickel, als Saft und mit Essig zusammen auf die betroffenen Stellen auftragen).

Für diätetische Hinweise zur Therapie der Trigeminusneuralgie möchte ich auf die letzte Ausgabe des Newsletters verweisen.

Bei Herpes labialis findet man oft eine »Feuchte-Hitze-Problematik, die über die Oberfläche nach außen dringt« als Ursache und verwendet bevorzugt Mungobohnen, Fenchel, Soja- und Weizensprossen, Karotten, Kohl (auch als Packung), Auberginen, Gurken und besonders Löwenzahn. Abgeraten wird von Fisch, Rindfleisch, Gänsefleisch und Pfirsichen, da damit Effloreszenzen zur Entfaltung gebracht werden. Ananas, Milchprodukte (außer Butter und Sahne) und vor allem Orangensaft verstärken einen bestehenden »Feuchtigkeitsbefund« und führen ebenfalls zu einer Verschlimmerung der Erkrankung.

## Tonsillitis

## Parotitis

## Herpes labialis



## Orangensaft

Eine notwendige Bemerkung muß zum Thema Orangensaft fallen. Bei uns wird der regelmäßige Genuß von Orangen und Orangensaft allgemein für gesund gehalten. Nicht so innerhalb der TCM. Die Orange hat eine besondere Eigenschaft, »Feuchtigkeit« dem Organismus zuzuführen und sie darin zu binden. In Ländern mit extrem hohen Sommertemperaturen und großer Trockenheit, wo diese Früchte wachsen, mag diese Eigenschaft bei mäßigem Verzehr nicht unbedingt schädliche Folgen haben, da es in diesen Regionen sinnvoll sein kann, einer Austrocknung des Organismus so zu begegnen. Bei einer »Feuchtigkeitserkrankung« führt Orangen(saft)verzehr jedoch zu einer Verschlechterung der Erkrankung. Im kühlen, feuchten Mitteleuropa ist der Orangenabusus nicht ohne schädliche Folgen. Durch eine zunehmende »Feuchtigkeitsbelastung« des Organismus, die er selber nicht mehr los wird, werden »Schleimerkrankungen« wie chronisch rezidivierende Infekte mit Schleimabsonderungen wie Sinusitis, Bronchitis, Otitis, aber auch Allergien, rheumatische Erkrankungen und Gastroenteritis gefördert. Der positiven Wirkung des Vitamin C, welches diese Frucht enthält, steht eine deutlich negative Beeinflussung des Stoffwechsels gegenüber.

In Großbritannien, wo man den angenehmen Geschmack der Orange trotz des neblig-kalten Klimas nicht missen möchte, vermeidet man durch einen Kunstgriff die schädlichen Wirkungen, indem man in der bekannten Bitter-Orange-Marmelade zum einen eine etwas bittere (»trocknende«) Orangensorte mitsamt der bitteren feingeschnittenen Schale verwendet. Die Orangenschale an sich hat nämlich die günstige Eigenschaft, »Feuchtigkeit« umzuwandeln und aus dem Organismus zu entfernen. So hat man sowohl die Zufuhr von »Feuchtigkeit« als auch deren gleichzeitige Ausscheidung, bei vollem Genuß des Orangengeschmacks.

Im feucht-tropischen Indischen Ozean erlebte ich dasselbe; die Einwohner aßen in gewissen Abständen eine kleine, sehr bittere Orangenart mitsamt der Schale, der Gesundheit wegen. Diese Orangenart (Fr. *Aurantii immaturus*) wird in der TCM therapeutisch gegen »Feuchtigkeitserkrankungen« eingesetzt.

## Candidiasis, Soor

Candidiasis, Soor wird in der TCM häufig auf der Grundlage eines »Milzqimangels und einer pathologischen Feuchtigkeit« gesehen. Bei dieser Erkrankung sollte man »milzschwächende« Nahrungsmittel wie kalte Getränke (aus dem Kühlschranks, Eiswürfel), Eis, Zucker, fettes Fleisch, besonders Schweinefleisch und feuchtigkeitssammelnde Nahrungsmittel wie Orangensaft, zuviel Milchprodukte, Gans, Nüsse, v.a. Erdnüsse, Ananas vermeiden. Therapeutisch sinnvoll wären Ingwer, auch in getrockneter Form, schwarze Sojabohnen, Tofu, Schwarzer Sesam, Kapern, Steckrübe, Getreide, v.a. Hiobstränensamen, Gerste, Buchweizen und Reis, Kartoffeln, Yams (Bataten), Kohlarten, Kastanien, Pinienkerne, Äpfel, mageres Fleisch und Fisch.

## Gekühlte Speisen und Getränke

Hier einige Sätze zur westlichen Unsitte, eisgekühlte Getränke oder Kühlschrankskaltes zu sich zu nehmen. Durch eine direkte Abkühlung im Funktionskreis der »Mitte« (»Magen- und Milzfunktionskreis«) rein durch die äußere Temperatur des Gegessenen wird dieser Funktionskreis geschwächt, und es kommt zu einer Verlangsamung aller dortigen Funktionen und zu einer begünstigten »Feuchtigkeitseinlagerung«. Sichtbares äußeres Zeichen ist eine

nach einiger Zeit auftretende Gedunsenheit des Gewebes, Leibesfülle und Cellulitis. Kommen anschließend in diesen in seinen Funktionen geminder-ten Organismus schwere, beispielsweise fette Nahrungsmittel, so ist die Ver-arbeitungskapazität im Funktionskreis der »Mitte« nicht ausreichend, was bedeutet, daß die Nahrung nicht ausreichend umgesetzt werden kann. In diesem Fall kommt es häufig dazu, daß übermäßige Ansammlungen von Feuchtigkeit und Fettgewebe zunehmen. Schließlich führt nicht nur der Ver-zehr von schweren Nahrungsmitteln zu einer Gewichtszunahme, vielmehr kommt es durch die Verlangsamung der Verdauungstätigkeit und des Stoff-wechselumsatzes selbst bei leichter Kost zu einer weiteren Gewichtserhöhung. Am Beispiel der amerikanischen Kost mag es nicht verwundern, daß der Prozentanteil der adipösen Bevölkerung dort recht hoch ist (eisgekühlte Getränke, schwere fette Ernährung bzw. Rohkostdiäten). In China hingegen, aber auch in den Tropen habe ich erlebt, wie Menschen vermehrt heißes Wasser tranken, um ihren Stoffwechsel anzuregen und um Gewicht zu ver-lieren.

Die Vielzahl der Wirkmechanismen mag komplett verunsichern, wie denn nun eine gesunde Ernährung aussehen sollte. Gewiß ist die Diätetik ein großes Feld und die Anwendung geeigneter Nahrungsmittel zu therapeuti-schen Zwecken darüber hinaus komplex. Aber das Verständnis dafür fällt uns vor allem deshalb schwer, weil wir es nicht mehr gewohnt sind, in einem allgemeinen Wissen über die Ernährung aufzuwachsen und uns damit zu beschäftigen. In unserer Zeit ist es möglich, zu jeder Jahreszeit Fertiggeriche aus aller Welt aus dem Supermarkt in die Mikrowelle zu schieben oder, ohne nachzudenken, Dosenkost aus dem Sonderangebot aufzuwärmen. Dennoch ist es auch uns möglich, im Laufe der Zeit wieder ein natürliches Empfinden für Nahrungsmittel und unsere Befindlichkeit zu entwickeln.

### **Welche Bedeutung könnte die Ernährung in der Zahnheilkunde spielen?**

Betrachtet man die Karies unter chinesischen Gesichtspunkten, so stellt man fest, daß es sich im System der TCM häufig um eine »Hitze im Magenfunk-tionskreis«, oft auf der Grundlage »eingestauter pathologischer Feuchtigkeit«, handelt. Kariesfördernde Lebensmittel wären also alle diejenigen, welche eine zusätzliche Erwärmung in diesem Funktionskreis zur Folge hätten, wie etwa Zucker (auch Kandiszucker und Honig), Weißmehl, Aprikose, Pfirsich, Kirschen, Granatapfel, Litschi, Koriander, Schaf- und Ziegenmilch, fettes Fleisch und Alkohol. Dabei spielt der Kontakt dieser Nahrungsmittel mit der Mundflora nicht die entscheidende Rolle, sondern die durch die Verdauung im Magen-Darm-Trakt eingeleitete Wirkung auf den Stoffwechsel im Orga-nismus. Die Rolle der Zahnpflege steht erst an zweiter Stelle nach der Stoff-wechselbeeinflussung durch das Nahrungsmittel.

Positiv gegen Karies und Entzündlichkeiten im Mundbereich durch eine Küh-lung im »Magenfunktionskreis« erweisen sich: Getreide als Frischkornge-treide, aber auch gekochtes Getreide, insbesondere Weizen und Kolbenhir-se, Tofu, Mungobohnen und andere Bohnenarten, Chinakohl, Salat, Tomaten, Gurken, Stangensellerie, Bambussprossen und grüner Tee (auch positiv bei hypersensiblen Zahnhälsen als Mundspülung oder Teeblätter in geringen Mengen zerkaut).

Karies

Hypersensible  
Zahnhälsen

## Gingivitis/Zahnfleischbluten

Gingivitis mit Zahnfleischbluten als Ausdruck »aufschlagender Gluthitze« prozesse im Magenfunktionskreis« kann durch (mäßigen) Salzgenuß günstig beeinflußt werden, da dieser kühlend und absenkend wirkt. Erdnüsse, die auch ungeschält sein können, und Tomaten sind ebenfalls geeignet.

## Mundgeruch und Zahnschmerzen

Bei Mundgeruch sollte Koriander gemieden werden, da er einen »Hitze- prozeß, welcher über die Oberfläche nach außen dringt« verstärken würde. Gewürznelken hingegen haben durch ihre absenkende Eigenschaft einen positiven Effekt. Gleichzeitig eignet sich Nelkenöl bei Zahnschmerzen zur lokalen Schmerzlinderung.

## Mundtrockenheit

Bei Mundtrockenheit als Ausdruck einer »Yinschwäche im Magenfunktionskreis« wird der vermehrte Genuß von Rettich, Birne, Kiwi, Ananas, Mango, Milch, Gans, Fasan, Hase, Kaninchen und etwas Salz empfohlen.

### Was kann für die Ernährung bei relativer Gesundheit im Alltag getan werden?

## Grundsätze gesunder Ernährung

Der erste Grundsatz sollte vielleicht der bereits von Hildegard von Bingen im 11. Jahrhundert formulierte sein: »Esse das, was zu jener Zeit im Lande wächst.« Das bedeutet, saisongerechte regionale Kost, also keine Melonen, Orangen und Erdbeeren im Winter, kein Rehfleisch im Sommer usw.

Der nächste Grundsatz wäre, einen Ausgleich in der Ernährung zu bewahren: sowohl frische kühlende Salate als auch wärmende gekochte Vollkorngetreide, wärmende gekochte Gemüse, kühlendes Obst. In einer ausgewogenen Mischung werden auch Krankheitsfaktoren wie »vermehrte Feuchtigkeit« im Stoffwechsel, man könnte auch Stoffwechselschlacken dazu sagen, ausgeschieden, »Winderkrankungen« abgewehrt, d.h., es kommt zu einer größeren Widerstandsfähigkeit des Organismus.

Die dritte Empfehlung wäre, die Nahrungsmittel möglichst in ihrer ursprünglichen Form zu sich zu nehmen, das will heißen, wenig verarbeitete Nahrung wie in Konserven oder Mikrowellenkost, wenig aufbereitete Nahrung wie zum Beispiel umgeesterte Fette, Zusatzstoffe wie synthetische Aromen, Emulgatoren, Pestizide, Konservierungsmittel oder Farbstoffe. Denn solche Nahrung entbehrt völlig brauchbaren, aktivierenden Energien, chinesisch »Qi« genannt, und enthält dafür um so mehr unbrauchbare Schlackenstoffe, chinesisch »Bi« oder »Schleim«, »unbrauchbare, verunreinigende Feuchtigkeit« genannt.

Wie steht es um die hiesigen Diäten: z. B. die Makrobiotik, die Frischkost oder die vegetarische Kost?

## Rohkost

Ungekochtes und kühlende Nahrungsmittel eignen sich gut bei einer bestehenden Überdynamik, einer »inneren Hitze« im Organismus. Um diese zu kühlen, hat sich diese Ernährung besonders bei Menschen mit gewissen Tumoren, vor allem bei Darmkrebs, Obstipation oder teils bei hohem Blutdruck bewährt. Beim Gesunden benötigen die Organe »Wärmeenergie«, um funktionstüchtig zu sein. Kühlt man sie zu sehr ab, verlangsamt sich der Energiefluß und kommt schließlich zum Stocken. Es entstehen Energieblockaden. Zum Verdauen – einem Umwandlungsprozeß von Nahrung in brauchbare Energie – wird Wärme benötigt. Kalte Speisen und Getränke

sowie zuviel Rohkost können deshalb nur schwer verwertet werden. Alle Ernährungsweisen auf der Grundlage von Rohkost eignen sich daher nur für Menschen mit einer »inneren Hitze«.

Viel Fett, Fleisch, Weißmehl, scharf Gewürztes und Zucker erzeugen eine starke »innere Hitze«. Natürlich könnte man meinen, dies durch kalte Getränke, Orangensaft und kühlenden Salat regulieren zu können. Bei dieser Nahrungszusammensetzung fehlt allerdings die neutrale oder leicht wärmende, leicht kühlende Mitte. Der Körper vollführt einen Spagat zwischen sehr heißen und sehr kalten Nahrungsmitteln – und dazu sind diese Nahrungsmittel auch noch prädestiniert, um eine sogenannte »unbrauchbare Feuchtigkeit« oder chinesisch »Schleim«, Stoffwechselschlacken im Organismus einzulagern. Die »Mitte«, welche ausgleichend, harmonisierend stützen sollte, fehlt völlig, nämlich Getreide, gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis. Das kann auf Dauer nicht gutgehen. Wir sehen das deutlich am Beispiel USA. Trotz ausreichender Nahrungsmittelzufuhr sind viele Amerikaner fehl- und mangelernährt, wobei auch Vitaminpillen kaum Abhilfe schaffen, da in Lebensmitteln mehr als nur Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien stecken. Wohlstandskrankheiten wie Rheuma, chronische Entzündungen, Gicht, Bluthochdruck usw. sind dort häufig.

**Fast-Food**

Die Vollwertkost ist ein lobenswerter Ansatz, den Folgen der hochverarbeiteten Zivilisationskost entgegenzutreten. So ist die Betonung des Vollwertgetreides, welches einen kühlenden, auch den Stoffwechsel »befeuchtenden« Charakter hat, sinnvoll, um durch vorausgegangene erhitzende Fehlernährung (wie z.B. der Nachkriegsernährung mit viel Zucker, Weißmehl und verarbeiteten Fetten) »Hitze« zu neutralisieren, Stoffwechsellvorgänge wieder abzukühlen. Frischkost und frisch zubereitetes Gemüse statt Konserven bringen aktivierende Kräfte in den Organismus, sind jedoch ebenfalls kühlend und stark »feuchtigkeitsspendend«. Ernährt sich nun ein Mensch mit schwachem Verdauungsapparat, einer bestehenden »Kälteerkrankung« oder einer starken »Feuchtigkeitsbelastung« mit dieser Vollwertkost, kann es leicht zu vermehrten »Kältesymptomen« wie z.B. Frieren und zu verstärkten »Feuchtigkeitssymptomen« wie Durchfall, Bauchschmerzen und anderem kommen.

**Vollwertkost**

Um ausgewogene Mahlzeiten zu kreieren, ist es sinnvoll, alle fünf Geschmacksrichtungen zu integrieren. Jeder Geschmack hat eine organaktivierende oder -beruhigende Eigenschaft, eine warme Yang- oder kalte Yinqualität in bezug auf Bewegungs- und Energierichtung sowie darüber hinaus noch eine spezielle Qualifikation.

**Ausgewogene Kost**

Der scharfe Geschmack verteilt und öffnet die »Oberfläche« nach außen und entfaltet die aktive Energie, er erzeugt Schwitzen und ein warmes Gefühl der Haut. Diese Außenwirkung entspricht einer Wirkung im Funktionskreis der »Lunge« oder des »Metalls«. Er wird zum Beispiel zur Vertreibung von »äußeren Krankheitsursachen« eingesetzt. Da er »Qi« verteilt, sollte er bei »Qi-Mangel« vermieden werden.

**Die Geschmacksrichtungen**

Der süße Geschmack kann mit seiner »harmonisierenden, befeuchtenden, stützenden und ergänzenden« Wirkung vor allem dem Funktionskreis der »Erde« zugeordnet werden. Der süße Geschmack puffert und wird zur Stüt-

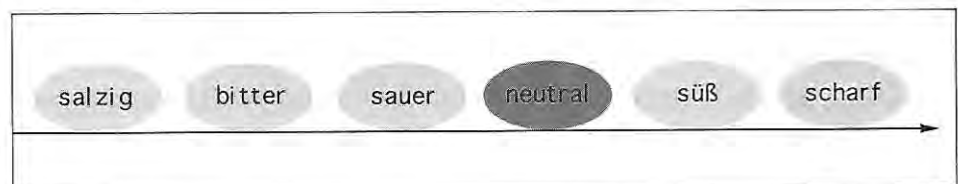
zung bei sogenannten »Leere- oder Schwächezuständen« eingesetzt. Süße Speisen stellen gegebenenfalls unmittelbare Energie zur Verfügung. Da der süße Geschmack zur Erde oder der Mitte und dem Bindegewebe geht, kann ein exzessiver Genuß zu deren Überfülle und Gedunsenheit führen.

Der saure Geschmack »zieht zusammen und rauht gleichzeitig auf« und kann Schweißsekretion und Durchfall kontrollieren. Das Zusammenziehen, das Sammeln von Aktivem, das Anspannen hat einen besonderen Bezug zum Funktionskreis der »Leber« oder des »Holzes«.

Der bittere Geschmack beseitigt »Hitze, beruhigt, trocknet und härtet«. Er beseitigt »Nässe und Hitze« und unterdrückt sogenanntes »rebellierendes Qi«. Dieser Geschmack geht zum Funktionskreis des »Feuers« oder des »Herzens«.

Der salzige Geschmack fließt nach unten, »erweicht Verhärtungen«, hat aber gleichzeitig eine »befeuchtende und abführende« Wirkung. Salzige Speisen wirken im Funktionskreis der »Niere« oder des »Wassers«.

Die scharfe Geschmacksrichtung wirkt also am weitesten »außen«, während das Salzige, das Erweichende und Lösende am intensivsten im »Inneren« wirkt. In dieser Abstufung – scharf, süß, sauer, bitter, salzig – geht die Wirkrichtung nach »innen«.



**Abb. 5:** Verschiedene Geschmacksrichtungen

In einem chinesischen Lehrbuch 200 v. Chr. heißt es: »Der saure Geschmack geht zur Leber, der bittere Geschmack zum Herzen, der süße zur Milz, der scharfe zur Lunge, der salzige zur Niere. Bei einer Leberstörung sollte man keine scharfen Speisen essen, bei einer Erkrankung des Herzens keine salzigen, bei einer Milzstörung keine sauren, bei einem Nierenproblem keine süßen und bei Lungenerkrankungen sollte man keine bitteren Speisen zu sich nehmen.«

## Eßkultur

Der Effekt einer diätetischen Behandlung wirkt erst über einen längeren Zeitraum und hat dann doch sehr tiefgreifende Wirkungen. Die chinesische Medizin achtet nicht nur darauf, was man ißt, sondern auch, wie man es ißt. Etwa in Hektik hinunterzuschlingen, spät am Abend, in emotionaler Anspannung zu essen usw. behindern die richtige Verdauung der Nahrung und verursachen einen sogenannten Magen-Yin-Mangel, und so kann auch die beste, perfekt ausgewogenste Nahrung auf diese Weise zu Störungen führen.

Wir erleben bald den Frühling, der dem »Holzelement« zugeordnet ist. Er ist der Beginn des neuen Jahreszeitenzyklus und drückt sich durch Frische und Lebendigkeit aus. Nachdem sich die Kraft der Pflanzen während des Winters in die Wurzeln zurückgezogen hat, steigt sie nun wieder empor, und alles erwacht zu neuem Leben.

Unsere Umgebung bringt natürlicherweise Pflanzen hervor, die uns unterstützen und in unsere Ernährung integriert werden können. Frische Brennnesseln, Löwenzahn, Gänseblümchen, Sauerampfer, Frühlingszwiebeln, frische Gartenkräuter, Keime und Sprossen repräsentieren die Holzenergie. Grünkern und Dinkel haben eine entschlackende und reinigende Wirkung. Sie eignen sich zusammen mit Petersilientee oder Birkensaft für eine dreitägige Getreidekur.

Nach länger gekochten, wärmenden Wintergerichten reichen jetzt kürzere Kochzeiten, Blanchieren oder Kochen ohne Kochdeckel aus, um genügend Wärme ins Essen zu bringen. Speisen und Mahlzeiten sind jetzt ausgewogen, wenn sie alle fünf Elemente enthalten und dabei das »Holzelement« des Frühlings betonen. Bei einem Gang über den Markt, bei dem saisongerechte Lebensmittel angeboten werden, wird die richtige Auswahl ganz sicher deutlich werden. Und gewiß wird das Suchen nach natürlichen, passenden Lebensmitteln für den Alltag und das Ausprobieren vielleicht neuer Kräuter- oder Gemüsearten und neuer Gerichte viel Freude bereiten.



Autorin:

*Dr. Lydia A. Reutter  
Kronenstr. 17  
72070 Tübingen*