



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Yin und Yang in der täglichen Ernährung

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Wir werden heute mit einer Vielzahl von Lehrmeinungen über die Beschaffenheit und Zusammensetzung der notwendigen täglichen Nahrungsmenge konfrontiert. Dabei reicht das Spektrum von dem sog. "Leben ohne Brot" mit einer sehr großen Menge an tierischem Eiweiß über die heute allgemein übliche "Normalkost" und die in Naturheilkreisen bekannte "Vollwertkost" bis zu der von einigen wenigen propagierten und durchgeführten fast vollständigen pflanzlichen Rohkost. Alle diese Lehren werden wohl begründet und an einer Vielzahl von Beispielen wird der gesundheitsfördernde oder gesundheitserhaltende Effekt der jeweiligen Nahrungsform dargestellt.

Ein ganz interessanter Aspekt der verschiedenen Lehrmeinungen ist der, dass die jeweiligen Lehrer behaupten, ihre Ernährung sei nicht nur lebenserhaltend, sondern bringe der überwiegenden Mehrzahl der Menschen auch die verlorene Gesundheit wieder. Ich nenne hierbei die Autoren *Lutz* mit seinem Buch "Leben ohne Brot", *Bircher-Benner*, *Schnitzer*, *Bruker*, *Waerland* mit einer Vielzahl von Büchern über Ernährung, *Walb* mit seinem Buch "Die Hay'sche Trennkost" sowie *Walter Sommer* mit seinem Buch über die Rohkost und "Das Urgesetz der natürlichen Ernährung".

Alle diese Autoren halten ihre Ernährungsform für gesundheitsfördernd, krankheitsverhindernd und krankheitsheilend. Einzig die normale, übliche Lehrmedizin stellt hinsichtlich der von ihr propagierten Ernährungsform nicht die These auf, dass sie gesundheitsfördernd, sondern nur, dass sie gesundheits-erhaltend sei.

Die Vielzahl der Ernährungslehren, in denen mit einem gewissen Ausschließlichkeitsanspruch behauptet wird, dass sie allein krankheitsverhütend, krankheitsheilend und letztlich lebensnotwendig seien, und ihre erstaunliche Gegensätzlichkeit, ist für den unvoreingenommenen Beobachter schon verwirrend. Er muss bei einem Studium der verschiedenen Meinungen den Eindruck bekommen, dass zumindest in einigen dieser Lehren, vielleicht sogar in allen, ein gewisser Irrtum vorhanden ist.

Wenn man genügend Patienten gesehen hat, die sich streng an die eine oder andere Lehre gehalten haben dann wird man feststellen, dass sicherlich der eine

oder andere dieser Patienten mit einem entsprechenden Nahrungsprogramm außerordentlich gut gefahren ist. Eine größere Zahl derjenigen Patienten aber, die sich streng an eine bestimmte der oben genannten Ernährungsanweisungen gehalten hatten, ist damit nicht zu einem guten Ergebnis gekommen. Vielmehr sind häufig Klagen über Unverträglichkeiten der Speisen aufgetreten, Blähungen, Durchfälle, übermäßiger Gewichtsverlust und vieles mehr.


Auch Krankheiten, die sich bessern sollten, haben sich allen Versprechungen zum Trotz nicht gebessert.

Viele Menschen leiden heute unter chronischen Verdauungsstörungen. Nicht nur die Obstipation, sondern auch Meteorismus, Unverträglichkeit gewisser Speisen, Erschöpfungszustände im Zusammenhang mit der Ernährung und andere mehr treten dabei auf.

Diese Menschen haben häufig schon die eine oder andere Ernährungsform versucht, diese teilweise auch strikt durchgehalten und haben feststellen müssen, dass sie nicht geholfen hat. Das heißt, weder ihre Verdauungsprobleme sind weniger geworden, noch hat sich ihr Gewicht verbessert, noch sind ihre anderen Leiden dadurch verringert worden.

Nachdem ich nun viele Jahre selbst verschiedene Nahrungsregime an mir selbst und meinen Patienten probiert habe, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass in all den Lehren, wie wir sie in unserer deutschen Naturheilkunde üblicherweise vorfinden, ein Irrtum steckt.





Alle diese Lehren sind nur zu einem bestimmten Teil richtig, aber längst nicht für jeden und auch längst nicht für die überwiegende Mehrzahl aller Menschen. Das betrifft sowohl die "Ernährung ohne Brot" als auch die "Vollwertkost" nach *Bircher-Benner*, *Brüker* oder *Schnitzer* als auch die "Haysche Trennkost" als auch die "*Waerland-Kost*" oder "Rohkost" nach Sommer. In all diesen Lehren steckt ein Großteil an Wahrheit, aber eben nicht die absolute Wahrheit, die fast immer vorgegeben wird und die für praktisch alle Menschen gelten soll.

Andererseits beobachtete ich als Landarzt die Ernährung der Landbevölkerung in der abgelegenen und konservativen Rhön und muss behaupten, dass deren Ernährungsform noch weniger der lebensnotwendigen Stoffe enthält, als sie von der offiziellen Medizin gefordert werden. Diese Ernährung enthält nämlich kaum Rohkost, fast nur gekochte Kost, sehr viel tierisches Eiweiß, weitgehend isolierte Kohlenhydrate in Form von Auszugsmehlen und Zucker, ist übermäßig fett- und eiweißreich und enthält kaum Ballaststoffe. Trotzdem ist die Landbevölkerung in meiner Gegend, vor allen Dingen wenn sie in der Landwirtschaft tätig ist, weitgehend gesund und hat längst nicht so viele Beschwerden, wie ich sie sonst in der städtischen Bevölkerung, die ich zum Teil mit betreue, vorfinden kann.

Nach langem Suchen fand ich auf die dadurch entstehende Frage eine Antwort, nämlich bei *Hippokrates*, der schon vor zweieinhalb Tausend Jahren gemeint hat, dass man mit der Ernährung allein die Gesundheit nicht erhalten könne, man müsse sich auch genügend dazu bewegen.

Wenn wir nun diese beiden Thesen miteinander vergleichen, nämlich die eine These, dass mit den in der Naturheilkunde bekannten Ernährungssystemen bei einer Vielzahl von Kranken eine Gesundheit nicht erreicht, zum Teil sogar eher vermindert wird, auf der anderen Seite mit einer anscheinend minderwertigen Kost bei allerdings erheblicher körperlicher Arbeit eine relativ gute Gesundheit erhalten werden kann, dann muss man sicherlich die Feststellung treffen, dass zur Erhaltung der Gesundheit einiges mehr gehört als nur eine gesunde Ernährung. Außerdem scheint es so zu sein, dass diese Ernährung nach besonderen Gesichtspunkten aufgebaut sein muss, damit ein Maximum an Gesundheit erhalten bzw. zurückgewonnen werden kann.

Meines Erachtens ist der Schlüssel zu der angedeuteten Forderung in dem Gedankengut der "makrobiotischen" Ernährung zu finden, die vor einigen Jahrzehnten in Europa vor allen Dingen durch *Oshawa*, einen japanischen Arzt, bekanntgemacht wurde und in den letzten Jahren zunehmend Freunde in der westlichen Welt, besonders in Amerika, inzwischen aber auch in Westeuropa, findet.

Bei dieser Ernährungslehre werden alle Nahrungsmittel auf einer Skala nach den Begriffen Yang und Yin geordnet. Diese Tabelle ist dem Buch von George

Ohsawa "Praktischer Leitfaden der Makrobiotischen Heilkunde" entnommen. Dabei möchte ich den Begriff Yang auf deutsch mit "wärmender Energie" und den Begriff Yin mit "kühlender Energie" übersetzen. Alle anderen Übersetzungen scheinen mir nicht den Hauptbegriff von Yang und Yin in Bezug auf die Nahrungsmittel wiederzugeben; denn alle Nahrungsmittel sind in der einen oder anderen Form Energiespender, sie unterscheiden sich nur in der Art der Energie, die dem Menschen zugeführt wird.

Die Einteilung auf der Skala erscheint nicht auf den ersten Blick einsichtig. Sie lässt sich zum Teil auch nicht ohne weiteres begründen. Andererseits beruht sie auf den jahrhundertealten Beobachtungen der östlichen Medizin, wobei ich die Hoffnung habe, dass diese alten Ärzte sich bei ihren Beobachtungen nicht geirrt haben, und deswegen diese Skala so übernehmen, wie sie überliefert ist.

Einen Teil der Nahrungsmittelgruppen habe ich in Tabelle 1 zusammengefasst, wobei die yanghaltigen Nahrungsmittel je nach Stärke auf der linken, die yinhaltigen in gleicher Weise auf der rechten Seite erscheinen. Diese Übersicht ist unvollkommen und soll nur andeutungsweise die Entfernung der verschiedenen Gruppen von der Mittellinie zeigen. Damit wird auch ersichtlich, dass ein Ausgleich mit weit voneinander entfernten Gruppen schwieriger sein dürfte als mit nah beieinander liegenden Gruppen, d. h. in praxi, den Gruppen nahe der Mittellinie. In Abbildung 1 ist die Aufstellung in Form einer Wippe gezeigt, womit die Schwierigkeit und Wichtigkeit des Ausgleichs stärker hervorgehoben werden soll.

Das besondere an der makrobiotischen Ernährung ist die Forderung, dass eine Mahlzeit zwischen Yang und Yin ausgewogen sein muss. Dabei hat die Ausgewogenheit sich auch nach den jeweiligen Verhältnissen zu richten, zu denen die Mahlzeit angeboten wird. Das heißt, es ist das jeweilige Umfeld mit zu berücksichtigen.





Tab. 1: Liste der Nahrungsmittel (in der Reihenfolge von Yin ▽ nach Yang △).

<u>Getreide</u>	<u>Fleisch</u>	<u>Fische</u>	<u>Verschiedenes</u>
△ Mais	▽ Schnecken	▽▽ Austern	▽▽▽ Honig
↓ Hirse	↓ Frösche	↓ Aal	↓ Fett
↓ Vollreis	↓ Schweinefleisch	↓ Karpfen	↓ Butter
↓ Roggen	△ Hase	↓ Kohlfisch	↓ Margarine
↓ Gerste	↓ Kaninchen	▽ Merlan	▽▽ Kokosöl
↓ Weizen	△△ Rind	↓ Forelle	↓ Erdnussöl
↓ Haferflocken	↓ Huhn	↓ Hecht	↓ Olivenöl
△△△ Buchweizen	↓ Taube	↓ Miesmuschel	↓ Sonnenblumenöl
	↓ Ei	△△ Lachs	↓ Sesamöl
	△△△ Fasan	↓ Krabben	△△ "Egoma"-Öl
		↓ Krebse	
		↓ Hummer	<u>Getränke</u>
		↓ Hering	▽▽▽ Kaffee
		△△△ Sardine	↓ Schokolade
			↓ Sekt
			↓ Fruchtsaft
			↓ Wein
			↓ Bier
			↓ Mineralwasser
			▽ Mineralwasser (ohne Kohlensäure)
			↓ Tee
			↓ Kräutertee
			↓ Zichorie
			↓ Malzkaffee
			△ Löwenzahnkaffee
<u>Gemüse</u>	<u>Käse</u>		
▽▽▽ Tomate	▽▽ Joghurt		
↓ Aubergine	↓ Rahmkäse		
↓ Kartoffel	↓ Butter		
↓ "piment"	↓ Sahne		
↓ große Bohne	△△ Camembert		
↓ Gurke	↓ Schweizerkäse		
↓ Spargel	△△△ Roquefort		
↓ grüne Erbse			
↓ Artischocke			
↓ Bohne			
↓ Kürbis			
↓ Rote Rübe			
↓ Champignon			
↓ Sellerie			
↓ Rotkohl			
▽ Blumenkohl			
△ Spinat	<u>Früchte</u>		
↓ Grünkohl	▽▽▽ Ananas		
↓ Weißkohl	↓ Pampelmuse		
↓ Linsen	↓ Apfelsine		
↓ Löwenzahn	↓ Banane		
↓ Salat	↓ Zitrone		
↓ Feldsalat	↓ Feige		
↓ Krauser Chicoree	↓ Birne		
↓ weiße lange Rübe	↓ Weintraube		
↓ Rettich	↓ Pfirsich		
	↓ Backobst		
△△ Porree	▽ Melone		
↓ Knoblauch	▽ Pasteke		
↓ Zwiebel			
↓ Petersilie	↓ Walnuss		
↓ Kerbel	↓ Haselnuss		
↓ Kichererbse	↓ Olive		
↓ roter Riesen Kürbis			
↓ Wurzel Karotte			
↓ Schwarzwurzel			
↓ Löwenzahnwurzel	↓ Erdbeere		
△△ geröstete Kürbiskerne	↓ Apfel		
	△ Marone		



Beispiel 1:

An einem heißen Tag erhalte ich von außen her viel Yangenergie. Ich muss mich deswegen so verhalten, dass eine Ausgewogenheit von Yang und Yin entsteht, wobei ich diese Ausgewogenheit dadurch erreichen kann, dass ich viel arbeite, also Yang-Energie abgebe, dass ich im kalten Wasser schwimme oder dass ich etwas Kaltes trinke. Natürlich gibt es auch noch andere Möglichkeiten, einen Ausgleich zwischen Yang und Yin zu schaffen. Wenn ich aber an einem heißen Tag nicht körperlich arbeite, nicht ins Wasser gehe und dann noch zusätzlich eine yangreiche Mahlzeit, z.B. eine eiweißreiche Mahlzeit, zu mir nehme, dann tue ich des Guten zu viel und finde keinen Ausgleich zwischen Yang und Yin.

Beispiel 2:

An einem kalten Wintertag überwiegt Yin, das mir Wärme entzieht, dafür aber kühlende Energie abgibt. An einem solchen Tag fühle ich mich unwohl, wenn ich mich nur von Rohkost ernähre, weil mir diese Kost ebenfalls eine Yin-Energie zuführt, so dass kein Ausgleich zwischen der Yin-Energie der Umgebung und der Nahrungsenergie zustande kommt. An einem kalten Tag benötige ich die Zufuhr einer Yang-Mahlzeit, wenn ich über die Ernährung einen Ausgleich schaffen will.

Yang

Yin

<u>stark</u>	<u>mittel</u>	<u>schwach</u>	<u>schwach</u>	<u>mittel</u>	<u>stark</u>
Salz u. Salzprod. Fleisch, Ei Hartkäse Fisch	Weichkäse Buchweizen	Vollkorn- brot Getreide Hülsenfrüchte Bittertee	Weißbrot süßer Mais Wurzel- gemüse Knollen- gemüse	Blattgemüse Öle, Fette Butter, Milch Nüsse heimisches Obst	trop./subtrop. Obst Kartoffel Tomate, kalte Getränke, Kaffee Alkohol u. Drogen



Beispiel 3:

An der Nordsee mit einem kühleren Reizklima und viel Wind, bei schwerer körperlicher Arbeit oder im kühleren Reizklima des Gebirges benötige ich eine yangreichere Nahrung als in einem wärmeren Klima, z. B. am Bodensee oder in der oberrheinischen Tiefebene oder gar in Italien. Nach schwerer körperlicher Arbeit, besonders in der frischen Luft, bin ich mit einem Gericht, bestehend aus Kuchen, Speiseeis und Kaffee nicht zufrieden. Andererseits kann ich damit sehr gut zufrieden sein, wenn ich einen Tag in der heißen Sonne am Strand gelegen und dabei sehr viel Yang-Energie durch die Sonne aufgenommen habe.

Beispiel 4:

Es gibt viele Leute, die sich nach Ansicht der Naturheilkundler völlig ungesund ernähren. Diese Menschen essen zuviel, essen zuviel Fleisch und Fett, rauchen eventuell, trinken viel Alkohol und sind trotzdem oft gesünder als diejenigen, die mehr auf gesunde Nahrung achten. Man könnte von Ungerechtigkeit sprechen, da sie sich keine Mühe geben, irgendwie auf die Gesundheit bei ihrer Ernährung zu achten. Trotzdem sind sie oft relativ gesund, langlebig, vertragen alles, sind oft lustig und freuen sich ihres Lebens.

Beispiel 5:

Dagegen gibt es eine ganze Reihe von Menschen, die seit Jahren und Jahrzehnten auf besonders gesunde Ernährung achten, dabei krank oder anfällig sind, ungesund aussehen und zum Teil auch an Krebs erkranken und eventuell daran sterben. Man könnte sagen, sie haben eine schlechte Anlage. Diese These, dass gesunde Nahrung auch gesundheitserhaltend und gesundheitsfördernd sein soll, kann also nicht von vornherein richtig sein. Es muss eine Möglichkeit geben, mit ungesunder Nahrung lange gesund zu bleiben, genauso wie es im Gegensatz nicht genügt, gesunde Nahrungsmittel zu essen, um seine Gesundheit wieder herzustellen oder zu erhalten.

Die Antwort liegt, wie bereits oben gesagt, in der Auswahl und Ausgewogenheit der verschiedenen Nahrungsmittel, die allerdings angepasst sein muss an die Person, an das Klima, an die Jahreszeit, an das körperliche Befinden.

Nun fragt man sich, wie kann man in einer solchen Lehre den richtigen Weg finden, um die vielen Fehler zu vermeiden, die überall gemacht werden. Denn wenn es richtig ist, dass im Prinzip alles in der Natur irgendwo wieder einfach ist, müsste es auch einen einfachen Schlüssel für eine richtige Ernährung geben. Dieser Schlüssel ist vorhanden, er ist der persönliche Instinkt. Wenn wir diesen persönlichen Instinkt wahrnehmen, erhalten und pflegen, dann werden wir fast immer die richtige Richtschnur für eine gesunde und für uns zutreffende Ernährung haben.

Dabei spielt es weniger eine Rolle, ob wir vegetarisch leben, ob wir Fleisch essen, ob wir ab und zu Zucker

essen oder andere Nahrungsmittel, die in der einen oder anderen Lehre als absolut schädlich angesehen werden, sondern es kommt darauf an, dass wir instinktiv in einer bestimmten Situation das Richtige tun bzw. das Richtige essen.

Wir sollten uns also bei unserer Nahrungsauswahl nicht an irgendwelchen Lehrbüchern orientieren, sondern hauptsächlich an unserem Instinkt, und die Lehrbücher nur insoweit zu Rate ziehen, als sie uns bestimmte Hinweise geben auf Nahrungsmittel, die vollwertig, und Nahrungsmittel, die in ihrem Wert vermindert sind. Dieser Instinkt ist wichtig - allerdings bei den meisten Menschen in der Zivilisation unterentwickelt. Ihn wieder zu schulen ist eine sehr schwierige Aufgabe.

Sicherlich ist es richtig, dass Zucker ein degeneriertes Nahrungsmittel und auf Dauer schädlich ist. Zucker benötigt Vitamin B zur Verstoffwechslung und stört das Säure-Basen-Gleichgewicht. Nach Campbell und Cleave (in ihrem Buch "die Saccharidose") können anscheinend ca. 8 g pro Tag ohne Schädigung verkräftet werden. Der Verbrauch in der Bundesrepublik liegt aber nach verschiedenen Quellen zwischen 120 g und 150 g pro Kopf und Tag, ist also enorm hoch. Zucker gehört zu den stärksten Yin-Nahrungsmitteln, kann also sehr leicht ein Ungleichgewicht schaffen.

Andererseits kann es in seltenen Fällen durchaus richtig sein, dass wir in einem bestimmten Moment eine kleine Menge an Zucker zu uns nehmen, um z. B. den Zuckerhaushalt etwas zu regulieren. Für einen Ausdauersportler kann Zucker in einer geringen Dosis nach einer Ausdauerleistung viel besser zuträglich sein, als wenn er ein Stück Brot isst. Zum Beispiel wird Läufern, die eine Strecke von 100 km laufen wollen, empfohlen, alle 30 oder 60 Minuten eine Flasche Malzbier zu trinken, weil sie dadurch viel länger belastungsfähig bleiben, als wenn sie sich in dergleichen Zeit mit Hafersuppe ernähren würden. Allerdings ist das fast die einzige Situation, die ich kenne, in der ein gesunder Mensch Zucker benötigt.

Der Umstand, dass es in der heutigen Gesellschaft eine Vielzahl von Menschen gibt, die sich nach naturheilkundlichen Grundsätzen absolut falsch ernähren und trotzdem relativ gesund und leistungsfähig, oft auch langlebig sind, beruht auf der Tatsache, dass diese Menschen ihren Instinkt gebrauchen. Wenn sie viel Yang-Nahrung, z. B. Fleisch, essen, dann trinken sie Alkohol dazu und erzielen damit einen Ausgleich zwischen Yang und Yin, liegen also wieder in etwa im Gleichgewicht.

Auch mit Kaffee, mit Eis, Limonade kann man einen Ausgleich zur yanghaltigen Nahrung schaffen. Allerdings wird man bei einer solchen Ernährung auf längere Sicht sehr viel mehr Krankheiten bekommen, als wenn man sich vorwiegend von Nahrungsmitteln in der Mitte der Skala einem ausgewogenen Verhältnis ernährt.

Weiterhin ist es notwendig zu unterscheiden zwischen

den Konstitutionstypen Yang und Yin. Ein Mensch, der leicht friert, ist vorwiegend ein Yintyp und braucht deswegen eher eine Yangnahrung als ein Mensch, dem es immer und überall zu warm ist. Der Yangtyp braucht viel Yinnahrung, also z. B. viel Rohkost oder viel Gemüsekost. Der Yintyp brauchte eine Nahrung, die viel mehr yanghaltig ist. Der Konstitutionstyp kann sich im Laufe der Jahre aufgrund von Alter oder Krankheit verändern. Viele ältere Menschen werden Yintypen, d. h. sie werden empfindlich gegen Kälte. Sie brauchen dann in diesem Zustand eine andere Nahrung, als wenn sie in früheren Jahren mit einer Yangkonstitution lebten. Dieser Unterschied muss auch beachtet werden und ist wichtig im Hinblick auf die Erhaltung der Gesundheit mittels der Ernährung. Es ist wie gesagt notwendig, dass man sich nach seinem Instinkt richtet, dabei allerdings von vollwertigen Nahrungsmitteln lebt und die Gruppen in der Mitte der Yang-Yin-Skala bevorzugt.

Es ist auch viel besser, wenn man sich an die Ernährungsgrundsätze hält, die in einer Bevölkerung über Jahrhunderte gewachsen sind, weil bei den traditionellen heimischen Gerichten in der Regel das Klima der jeweiligen Region mit berücksichtigt wurde. Besonders eine über Jahrhunderte gewachsene Ordnung in einer Region ist in der Regel entscheidend vom Instinkt mit geprägt und entspricht damit eher den Notwendigkeiten der jeweiligen Landschaft. Das bedeutet, dass man sich in Italien nicht so ernähren kann wie in Bayern, und an der Nordsee nicht so wie am Bodensee. Die klimatischen Verhältnisse sind zu unterschiedlich, so dass damit jeweils auch das Yin-Yang-Verhältnis ein anderes wird. Dabei müssen wir beachten, dass die Menschen vor wenigen Generationen ganz anders körperlich gearbeitet haben als wir heute, sie damals also auch eine andere Nahrung brauchten, z. B. mehr Fett als Kalorienträger.

Nachdem nun in groben Zügen auf die Bedeutung von Yin und Yang in der Ernährung eingegangen wurde, sei in diesem Teil des Referats auf die praktische Anwendung eingegangen. Als Übersicht steht uns nochmals die anfangs erwähnte Tabelle vor Augen, in der die Nahrungsmittel nach ihren jeweiligen Qualitäten mehr Yang oder Yin oder auch mehr zur Mitte hin zugeordnet werden. Dabei muss festgestellt werden, dass jedes Yang-Nahrungsmittel auch ein wenig Yin enthält und umgekehrt jedes Yin-Nahrungsmittel eine mehr oder minder große Menge Yang.

Dabei bedeutet Yang nach der Überlieferung fest, zusammenziehend, wärmend, aggressiv, rot, reizend, bitter und salzig, während auf Yin die Eigenschaften kühl, feucht, weich, ausdehnend, scharf, süß, blau und violett zutreffen. Eine geröstete Kaffeebohne ist trocken, hart, schwarz oder schwarz-braun, bitter und damit stark Yang. Eine Limonade aus dem Kühlschranks ist süß, kalt, flüssig und damit stark Yin. Nach dieser Aufgliederung sind alle trockenen Nahrungsmittel yanghaltig und alle feuchten mehr nach Yin einzuordnen.

Ein stark yanghaltiges Nahrungsmittel ist eine getrocknete Kaffeebohne. Eine Tasse Kaffee enthält auch einen erheblichen Yanganteil, nur überwiegt der Yinanteil aufgrund der großen Flüssigkeitsmenge und aufgrund der Droge Coffein. Bei einem Mokka ist es schon eher ausgeglichen. Und trockene Kaffee-Kohle ist ein yanghaltiges Arzneimittel, mit dem Yin-krankheiten wie Durchfall oder lokale Entzündungen gut behandelt werden können. Eine Weintraube ist in frischem Zustand ein stark yinhaltiges Nahrungsmittel, in getrocknetem Zustand wird sie erheblich yangisiert. Würde man sie rösten, dann wäre es ein Yang-Nahrungsmittel geworden.

Die große Kunst in der Ernährung liegt nun darin, Yang-und Yin-Nahrungsmittel so auszugleichen, dass in Anpassung an Klima, Jahreszeit, Temperatur, Anlage des Menschen (Konstitution) und gesundheitliche Entwicklung (Kondition) ein Ausgleich geschaffen wird. Dabei ist das Schaffen dieses Ausgleichs meines Erachtens der wichtigste Faktor. Man kann die Yang-Nahrungsmittel deswegen auch statt in einer Skala auf einer Wippe anordnen. Wenn man die extremen Yang-und Yin-Nahrungsmittel in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander einnimmt, dann bleibt diese Waage in der Mitte. Überwiegt ein Teil nach Yang oder nach Yin, dann tritt eine Yang-oder Yinerkrankung im Laufe der Zeit auf.

Das ist sicherlich der Grund, warum es Menschen gibt, die sich extrem ungesund ernähren und trotzdem relativ gesund, stabil und leistungsfähig sind, während es auf der anderen Seite Menschen gibt, die sich den Vorschriften gemäß gesund ernähren mit Rohkost und Vollwertkost und Frischkost und Trennkost und noch anderen Formen und die trotzdem krank sind, krank bleiben oder eventuell sogar noch kränker werden. Bei dieser Gruppe sind die yinhaltigen Nahrungsmittel in der Regel überbetont.

Beispiel:

Eine junge Frau mit schwerem Diabetes ist mit Insulindosen von 100 Einheiten pro Tag nicht mehr einzustellen. Der Zucker schwankt zwischen 400 und 500, sie kann keine Nahrung bei sich behalten, muss parenteral ernährt werden. Unter homöopathischer Therapie und mit extrem einseitiger Nahrung gelingt es innerhalb von drei Monaten, den Diabetes so weit zu regulieren, dass sie mit 25 Einheiten pro Tag gut und aktiv leben kann. Welche Nahrungsmittel wurden gegeben? Sie nahm über ca. drei Monate fast nur Speck und Bier zu sich. Mit diesen stark yang-bzw. yinhaltigen Nahrungsmitteln in extremer Einseitigkeit wurde ein Ausgleich geschaffen, der für diese Frau anscheinend das Optimum darstellte. Jedenfalls gelang es ihr unter der kombinierten medikamentösen und diätetischen Therapie, wieder in einen relativ normalen Gesundheitszustand zurückzufinden.

Ein weiteres Beispiel:

Menschen, die viel Fleisch essen, kompensieren diesen Fleischgenuss in unserem Klima meistens mit

einem erheblichen Alkoholgenuss. Fleisch und Alkohol sind auf der Skala Yang - Yin weit voneinander entfernt. Bei instinktiv richtiger Dosierung scheint es aber manchen Menschen zu gelingen, den für sie passenden Ausgleich zu finden. Das kann natürlich nur nach der persönlichen Intuition geschehen. Meistens ist der Instinkt allerdings nicht mehr in Ordnung und die Intuition versagt, so dass dadurch Ernährungsfehler vorprogrammiert sind. Letztlich beruhen die meisten Zivilisationskrankheiten auf andauernden Ernährungsfehlern, die vermieden werden könnten.

Ein weiteres Beispiel:

Ein fieberndes Kind verträgt nur wenige Getränke. Die meisten üblichen Getränke bekommen ihm nicht. Das beste Getränk ist nach meiner Erfahrung der ungesüßte Kirschsafte. Dieser ungesüßte Kirschsafte ist von den Getränken vermutlich dasjenige Getränk, das am meisten der Mitte zuneigt. Deswegen wirkt es ausgleichend und ist besonders gut verträglich.

Noch ein Beispiel:

Kinder essen auch im Winter gerne Eis bzw. trinken kalte Getränke aus dem Kühlschrank. Woran liegt das? Die Wohnungen sind überheizt, es besteht also ein Yangklima. Die Kinder haben relativ wenig Bewegungsmöglichkeiten, sie können das Yang also nicht abbauen. Sie hören viel Popmusik, das sie weiter yangisiert. Als Ausgleich benötigen sie entweder viel Bewegung, möglichst an der frischen Luft, oder sie benötigen Nahrungsmittel, die yinhaltig sind, um einen gewissen Ausgleich zu schaffen. Wenn dieser Ausgleich gelingt, werden diese Kinder auch relativ friedlich sein. Gelingt der Ausgleich nicht, sind, werden und bleiben sie aggressiv. Nun will ich damit nicht raten, Kindern Zucker zu geben, damit Aggressionen abgebaut werden. Ich will nur aufzeigen, dass der Mensch immer wieder instinktiv das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang sucht. Dabei kann eine Yin-Überlastung in der Nahrung durch ein starkes Yang im Klima zum Ausgleich gebracht werden und umgekehrt. Alle Faktoren, die Yin und Yang beeinflussen, sind anscheinend austauschbar. Dementsprechend muss auch die tägliche Nahrung an die jeweiligen Umstände angepasst werden.

Diese wenigen Beispiele mögen genügen, um die Wichtigkeit der differenzierten Betrachtungsweise unserer Nahrungsmittel deutlich offenzulegen. Es genügt leider nicht, irgendein Schema zu entwerfen, von dem man glaubt, dass es richtig sei, und dieses dann auf alle Menschen, auf alle Landschaften, auf alle klimatischen Verhältnisse zu übertragen.

Der Individualität muss ein ganz großer Raum eingeräumt werden, auch in der Frage der Ernährung, wenn wir unser Ziel, ein Optimum an Gesundheit für jeden einzelnen Menschen erreichen wollen.

Je ausgeglichener die tägliche Nahrung bereits ist, desto leichter scheint es der Organismus zu haben, sie störungsfrei zu assimilieren und in Energie

umzusetzen. Die Erfahrungen mit der Makrobiotik bestätigen diese Theorie. Eine in sich ausgeglichene Nahrung muss aus vollwertigen Lebensmitteln bestehen, damit Fehler möglichst vermieden werden können. Denn die Fehlerzahl steigt mit zunehmendem Abstand von der Mittelachse zwischen Yang und Yin. Und nur wenige der heute üblichen Nahrungsmittel liegen in der Nähe dieser Achse. Daher gibt es so viele Ernährungsfehler mit den auf Dauer katastrophalen Folgen wie Herzinfarkt, Diabetes, Gicht, Rheuma, Krebs und den vielen anderen Zivilisations-Krankheiten

Aber auch die vollwertige Ernährung kann fehlerhaft angewandt werden, wenn nicht wesentliche Grundbegriffe aus dem polaren Denken, dem Begriffssystem Yang-Yin bewusst oder instinktiv angewandt werden. Das ist die Situation, vor der heute viele Menschen stehen, die sich seit Jahren gesundheitsbewusst ernähren und trotzdem krank bleiben. Darin liegt auch ein Fehler vieler naturheilkundlicher Ernährungslehren. Leider ist dieser Umstand bisher zu wenig bekannt.

Es kam bei diesem Beitrag nur darauf an, aufzuzeigen, dass in jeder Lehre Fehler stecken können, wenn sie nicht genügend an die individuellen Verhältnisse angepasst wird. Die Lehre mit den wenigstens Fehlern scheint mir die Lehre der Makrobiotik mit dem ausgewogenen Yang-Yin-Verhältnis zu sein.

Zusammenfassung

Neben der heute üblichen Einteilung der Nahrungsmittel in die Gruppen der Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratträger gibt es auch die aus dem alten China kommende Einteilung in Yin- und Yang-Gruppen, am besten übersetzt als Spender einer wärmenden bzw. kühlenden Energie. In der östlichen Medizin spielt die Ausgewogenheit zwischen diesen beiden Energieformen, angepasst an die Anlage des Menschen und seine augenblickliche Ausgangslage (z. B. Krankheit), das Klima, die Landschaft, die Jahreszeit eine besondere Rolle. Wenn diese Ausgewogenheit in der Nahrungsaufnahme erreicht wird, dann ist das Ziel einer ständigen Gesundheit sehr viel eher zu verwirklichen, als wenn man darauf wenig achtet.

Instinktiv wird von allen Völkern und auch von jedem einzelnen Menschen das Ziel einer Ausgewogenheit zwischen Yang- und Yin-Gruppen in der Nahrung beachtet. Allerdings können leicht schwerwiegende Fehler auftreten, die dann nach und nach zu Störungen und Krankheiten führen können und häufig auch führen. Dabei gibt es anscheinend eine ganze Reihe von Menschen, auch in unserer Zivilisation, die ihren Instinkt richtig einsetzen, ohne dass sie dabei auf besondere Regeln einer gesunden Ernährung achten. Sie gelten immer wieder als Vorbilder dafür, dass es völlig unwichtig ist, was man isst, wenn nur die Kalorienzahl stimmt.

Andererseits kann man bei Beachtung des Yang-Yin-Verhältnisses und einer an das Störungsbild ange-

passten so genannten "makrobiotischen" Ernährung oft erreichen, dass auch schwerwiegende Krankheiten sich bessern bzw. zum Teil völlig verschwinden. Diese Ernährungsform ist in den USA und auch in Westeuropa auf dem Vormarsch und zeigt, dass man mit Hilfe der "Diätetik" eine "Ordnung in der Nahrung" herstellen kann, so dass die Diätetik damit auch zu einer Heiltherapie wird.

Alle anderen Ernährungsformen, wie sie auch in der Naturheilkunde lebhaft und kontrovers diskutiert werden, lassen sich in diese Form des Yang-Yin-Energieausgleichs problemlos einfügen, so dass die jeweilig bestehenden Gegensätze ausgeglichen und eine Grundform in der naturgemäßen Ernährungsweise gefunden werden kann. Es scheint, als könnte damit eine einheitliche Linie in der Ernährungstherapie erreicht werden.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen
Fritz-Stamer-Str. 11
36129 Gersfeld

Tel. 06654/160
Fax 06654/16 63
info@schloss-klinik.de
www.schloss-klinik.de