



SCHLOSSBERGINSTITUT GmbH
Wiener Schule für Gesundheitsförderung

Diplomarbeit

zur diplomierten Ernährungsberaterin nach
der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre
2016

„Westliche“ Ernährungsberatung versus Ernährungsberatung nach den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin – ein Vergleich

Name Diplomand/in
Mag. Cornelia Führer

Betreuer/in:
Joe-Petra Gabauer

Wien, Juli 2016

Inhalt

1. Vorwort - Mein Weg zur TCM	3
2. Einleitung - wenn die westliche Medizin an ihre Grenzen stößt	4
3. Die richtige Ernährungsberatung für jedermann – „westlich oder chinesisch“?	6
4. Ernährungsberatung nach der klassischen Diätetik	8
4.1. Anamnese	9
4.1.1. Ernährungsanthropometrie	9
4.1.2. Ernährungsstatus	14
4.1.3. Anamnesegespräch	16
4.2. Beratungsintentionen und Beratungsmotivationen	17
4.3. Zielsetzung und Beratungsaufbau	19
4.4. Erfolgskontrolle und Definition	22
5. Ernährungsberatung nach den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin	24
5.1. Anamnese	25
5.1.1. Die fünf Konstitutionstypen	26
5.1.2. Zungendiagnose	27
5.1.3. Pulsdiagnose	30
5.1.4. Antlitzdiagnose	33
5.1.5. Diagnose durch Befragung	35
5.2. Beratungsintentionen und Beratungsmotivationen	38
5.3. Zielsetzung und Beratungsaufbau	39
5.4. Erfolgskontrolle und Definition	42
6. Vergleichsparameter und Ergebnisse	44
7. Zusammenfassung und Reflexion	47
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	50
Literaturverzeichnis und Bildquellen	51

1. Vorwort - Mein Weg zur traditionellen chinesischen Medizin

Bereits als Kind war ich fasziniert von der asiatischen Kultur: ich mochte die Architektur, die Musik und auch das Essen. Als ich während meiner Schulzeit die Möglichkeit bekam eine Arbeit im Schulschwerpunkt Humanbiologie im Themenkreis Alternativmedizin zu schreiben, entschied ich mich bereits damals für die Traditionelle Chinesische Medizin.

Zwar las ich mich zu diesem Zeitpunkt auch in die Ayurveda-Medizin ein, deren Wurzeln in Indien liegen, jedoch hatte die TCM für mich persönlich eine logischere Gestaltung und der Zugang erschien mir aufschlussreicher.

Mein Interesse für verschiedene Ernährungsformen und Gesundheit führte mich zum Studium der Ernährungswissenschaften mit der Spezialisierung Ernährungsberatung. Es war ein schweres aber interessantes Studium, dessen Schwerpunkt nur leider mehr in der Wissenschaft lag als in der Beratungspraxis.

Ich habe im Laufe meiner Beratungstätigkeit viel positives Feedback bekommen und konnte vielen KlientInnen den Weg für ein ausgewogeneres und gesünderes Leben ebnen, nur leider stieß ich viel zu oft an Grenzen, für die meine Unterstützung nicht ausreichte bzw. auf Probleme, die sich in dieser Form nicht lösen ließen. Es frustrierte mich und natürliche fallweise auch meine KlientInnen.

So kam ich zurück zur Traditionellen Chinesischen Medizin: ich suchte nach einer Alternative bzw. Erweiterung meines Wissens basierend auf westlicher Forschung, wollte den Menschen besser verstehen und ihn mehr als ganzheitliches Individuum wahrnehmen, mit seinem Charakter, seiner Psyche, seinen Vorlieben und Abneigungen, seinem Umfeld, seinen Freuden und Leiden und dem Zugang zu seinem Körper.

2. Einleitung – wenn die westliche Medizin an ihre Grenzen stößt

Ich lernte sehr viel im Laufe meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin, hatte jedoch in einigen Bereichen immer wieder das Gefühl, dass meine Fähigkeit zu helfen begrenzt und der Zugang aus westlicher Sicht zu einseitig war.

Unser Wissen über den menschlichen Körper ist so vielfältig und detailliert, jedes Molekül hat seinen Platz und seine Aufgabe, der Mensch ist Maschine. Wir wissen über Nährwerte des täglichen Bedarfs, Transportfaktoren, Hormone, Absorptionsfaktoren, Inhaltsstoffe und Analyseparameter. Es gibt ein klares Konzept, eine geradlinige Vorstellung wie der menschliche Körper zu funktionieren hat und was er dafür benötigt. Doch jeder Mensch ist anders und individuell, das musste auch ich lernen.

Man fühlt sich auf der Basis eines umfangreichen Wissens sicher, erstellt Ernährungspläne basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Forschung, analysiert KlientInnen anhand ihrer Körperzusammensetzung und gibt mit gutem Gewissen Empfehlungen, die aus rein physiologischer und nährstoffbasierter Sicht funktionieren müssen. An diesem Punkt landet man mit rein westlicher Medizin und Wissenschaft oft in einer Sackgasse: die Kalorien stimmen, die Pläne stimmen – es muss einfach funktionieren. Tut es auch: meistens - manchmal - nur leider nicht immer.

Das Studium der Ernährungswissenschaften gestaltet den Verlauf einer Ernährungsberatung sehr aufschlussreich: der Klient kommt (meist) mit einem klaren Wunsch oder Ziel, die Körperanalyse gibt eine klare Definition des „Ist-Zustandes“ und des zu erreichen erstrebenswerten „Soll-Zustandes“, körperliche Befindlichkeiten werden analysiert und dann wird gerechnet. Aufgrund ausgefeilter technischer Hilfsmittel kann sehr genau ausgerechnet werden, was der Klient/die Klientin zur Zielerreichung im Ernährungs- und Bewegungsbereich verändern sollte. Hinzu kommen noch einige hilfreiche Tipps für die alltägliche Anwendung, ein paar Rezepte und gut gemeinte Ratschläge e voilà: das Päckchen für den ersten Teil der Wegstrecke zum Erfolg ist geschnürt.

Man kann mit diesem Ansatz wunderbare Erfolge erzielen und hat ein Gefühl der Sicherheit, wenn alles so wunderbar aufgeschlüsselt und klar definiert ist. Der Nachteil

ist jedoch, dass wenig Handlungsspielraum bleibt und man sich oft in einem „nährstoffbasierten Korsett“ wiederfindet, das wenige Alternativen offen lässt.

Im Gegenzug dazu steht der alternative Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (im Folgenden mit „TCM“ abgekürzt), der auf der Basis Jahrtausende alten Wissens den Menschen als Ganzheit des Kosmos betrachtet, als eine Figur im stetigen Wandel und in seinem Lebenszyklus immer um das Suchen nach Gleichgewicht bemüht. Körperkonstitution, Psyche, Umwelt, Jahreszeiten, Temperatur u.v.m. stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander und zeigen ein weitaus offeneres Bild und einen anderen Zugang zum Menschen und seiner Ernährung.

„Der Schlüssel zur Gesundheit liegt darin, Yin und Yang des Körpers zu regulieren. Ist das Verhältnis zwischen Yin und Yang gestört, ist es, als hätte ein Jahr zwar einen Frühling, aber keinen Winter oder einen Winter, aber keinen Sommer. Ist das Yang übermäßig und kann es sich nicht selbst beherrschen, wird das Yin verzehrt. Nur wenn das Yin ruhig und harmonisch bleibt, kann das Yang gezügelt und gemäßigt werden. Dann ist auch Shen, der Geist, normal und Xin, die Psyche, ist klar. Trennen sich Yin und Yang, verlassen auch Jing und Shen einander.“¹

Nachdem ich nun im Zuge meiner Ausbildungen beide Ansätze kennenlernen und anwenden gelernt habe, schien mir ein direkter Vergleich derselben als sehr interessant und sinnvoll. In dieser Arbeit sollen die Anamnesen, das allgemeine Beratungskonzept und der Therapieverlauf vergleichend erläutert werden, um aufzuzeigen, wo sich Parallelen finden und in welchen Bereichen sich die beiden Therapiekonzepte vollständig voneinander unterscheiden.

Die Grundlagen der TCM wie Yin/Yang, Qi, Blut, die acht Prinzipien etc. werden in der vorliegenden Arbeit vorausgesetzt, da eine Erläuterung derselben jeglichen Rahmen sprengen würde. Im Bereich der Anamnese nach der TCM wird kurz auf Puls-, Zungen- und Antlitzdiagnose eingegangen und die wichtigsten Dinge erklärt, um einen Vergleich zwischen der Ernährungsberatung der TCM und der westlichen Ernährungsberatung veranschaulichen zu können. Es existiert ausreichend Fachliteratur zu den genannten

¹ Ni Maoshing: Der gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der traditionellen chinesischen Medizin. Knauer Verlag München 2011, S.29.

Themen, in dieser Arbeit habe ich nur das einbezogen, was im vorliegenden Zusammenhang relevant erscheint.

Die Ernährungsberatung nach der „klassischen Diätetik“ (im Folgenden auch als „westliche“ Ernährungsberatung bezeichnet) wird ebenfalls in Bezug auf Anamnese und Beratungsverlauf erläutert. Natürlich zeigt der hier erklärte Analyse- und Beratungsaufbau nur mögliche Vorgehensbeispiele auf, es wurden auch nur einige Punkte (beispielsweise in der Anthropometrie) herausgenommen und näher erläutert, die Fachliteratur zeigt wesentlich mehr Möglichkeiten auf.

Alle persönlichen Erfahrungen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben und auch als solche angeführt, sie stellen keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit.

3. Die richtige Ernährungsberatung für jedermann – „westlich oder chinesisch“?

Zu Beginn ist es nochmals wichtig zu erwähnen, dass es DIE eine Diät bzw. DIE eine Form der Ernährungsberatung als universelle Richtlinie für den Menschen nicht gibt. Jeder Mensch ist anders, jedes Individuum hat seine Geschichte, seine körperlichen Konstitutionen, seinen Alltag und seine Psyche. Schon geringe Unterschiede in einem oder mehreren Bereichen können das notwendige Beratungskonzept vollständig verändern – dies gilt sowohl für die westliche Diätetik als auch für die Ernährung der TCM.

Die westliche Medizin und somit auch die Diätetik und Ernährungswissenschaft beruhen auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Forschung, gestalten sich sehr geradlinig und logisch und sind objektiv und individuell adaptierbar.

Beschäftigt man sich mit der Ernährung nach den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin, wird schon anfangs klar, dass es sich hier um ein völlig anderes Konzept handelt. Die Ernährung gestaltet sich als eine der fünf therapeutischen Säulen,

auf denen die TCM ruht, welche alle zusammen unterstützend zu einem Gesamtkonzept der Gesunderhaltung zusammengeführt werden.²



Abb.1: Die fünf therapeutischen Säulen der TCM

Ziel dieser 5 therapeutischen Säulen ist die Harmonisierung des Energieflusses und die Erhaltung der Balance im energetischen System.

Im Zentrum der Traditionellen Chinesischen Medizin stehen die Begriffe Gesundheit und Gesunderhaltung. Im alten China wurde ein Arzt nur so lange bezahlt solange er seine Patienten gesund hielt. Wurde man krank, hatte der Arzt nicht ausreichend gut behandelt und seine Aufgabe nicht erfüllt. Es zeigt sich, dass in dieser Betrachtungsweise Prävention und Gesunderhaltung im Mittelpunkt stehen.³

In der westlichen Anschauung ist hingegen sehr oft die Vorgehensweise vertreten, solange nicht zum Arzt zu gehen solange man gesund ist. Erst sobald die ersten Symptome, Schmerzen oder Einschränkungen im alltäglichen Leben auftreten bzw. wenn diese eine Gravierung erreichen, die nicht mehr „aushaltbar“ ist, sucht man Hilfe auf. Es handelt sich also um Behandlung von bereits aufgetretenen Symptomen.

² Studienunterlagen Schlossberginstitut 2013. Grundlagenmodul.

³ Hecker Hans-Ulrich, Peuker Elmar-Thomas, Steveling Angelika, Kluge Heide Lore: Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin, Haug Verlag Stuttgart 2003, S.12,13.

Die Betrachtung der Ernährungsweise folgt einem ähnlichen Muster bzw. hat sich im Westen vor allem in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Es wurde immer populärer, eine gewisse Form der Ernährung aufgrund eines bestimmten Ziels zu verfolgen, z.B. Gewichtsabnahme, Entschlackung, Leistungssteigerung, Muskelaufbau, Zuckerreduktion, Fettreduktion etc. Viele Menschen folgen dem Credo „Wenn ich mich so ernähre, dann ...“, überwiegend begrenzt auf eine gewisse Zeitspanne und ausgelegt auf ein Standardkollektiv, nicht individuell auf die eigenen Bedürfnisse bedacht und nicht langfristig durchführbar.

Diese Masse an Informationen rund um das Thema Ernährung hat in vielerlei Hinsicht zu Verwirrung und Verzweiflung besonders auf Seiten der Laien geführt, aber auch Ernährungsexperten immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt.

Viele Menschen suchten daher wieder den Rückgang zur Basis, zum Grundwissen über Ernährung, den Weg zurück zu den Bedürfnissen des eigenen Körpers und zu möglichen alternativen Ansätzen.

Die TCM als eine alternative Möglichkeit ist daher aktueller denn je und bietet neue „alte“ Therapieansätze für jene, die sich und ihren Körper einmal aus einer anderen Sichtweise betrachten wollen.

4. Ernährungsberatung nach der klassischen Diätetik

Die klassische Ernährungsberatung als eigene Disziplin, so wie wir sie heute kennen, ist eine relativ junge Erscheinung. Bis vor nicht allzu langer Zeit oblag jede Form der Ernährungsberatung dem Arzt selbst bzw. im Krankenhaus den DiätassistentInnen. In diesen Bereichen kann man jedoch nicht von Prävention sprechen, sondern von Ernährungsempfehlungen, die aufgrund auftretender Symptome gegeben werden. Beispielsweise wird weniger Salz bei hohem Blutdruck empfohlen, weniger Fett und Alkohol bei Leberproblem etc. etc. Die Ernährungsberatung als eigene Disziplin, in Abgrenzung zur Diätologie, hat sich aus dem präventiven Sektor heraus entwickelt.

Es ist für mich wichtig zu erwähnen, dass die hier beschriebenen Beratungsvorgänge auf dem Studium der Ernährungswissenschaften mit Schwerpunkt Ernährungsberatung

beruhen und nicht gleichzusetzen sind mit der Diätologie, wie sie in Krankenhäusern praktiziert wird. Die Angaben beruhen zum großen Teil auf eigenen Beratungskonzepten und Erfahrungen.

4.1. Anamnese

Die Anamnese dient im Prinzip der Analyse und Modifikation des Ess- und Trinkverhaltens der KlientInnen. Um eine Verhaltensänderung zu bewirken, muss zunächst der körperliche Zustand und parallel dazu die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten (bzw. auch die Lebensgewohnheiten) miteinbezogen werden. Die Anamnese stellt in jedem Fall die Grundlage der Beratung da, ihre Durchführung kann jedoch auf verschiedenste Weisen erfolgen.⁴

Im Folgenden sollen mögliche Vorgehensweisen einer typischen Ernährungsberatung nach westlichem Muster aufgezeigt und erläutert werden. Natürlich gäbe es noch weitere Möglichkeiten, unterschiedliche Herangehensweisen etc., nur würde dies leider den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Ich beziehe mich in den folgenden Abschnitten auf einige klassische Vorgehensweisen bzw. auch auf Methoden, die sich in meiner eigenen Arbeit als Ernährungsberaterin als vorteilhaft erwiesen haben.

4.1.1. Ernährungsanthropometrie

In der Ernährungsberatung ist die Bestimmung der Körpermaße des/der KlientIn ein ganz alltäglicher Vorgang. Oft ist es nicht schwer, jemanden als über- oder untergewichtig einzustufen, denn häufig sind genau das die Gründe weshalb Menschen den Rat eines/r ErnährungsberaterIn aufsuchen.

„Unter *Anthropometrie* versteht man Messungen des menschlichen Körpers und seiner Kompartimente und das Ermitteln von Maßverhältnissen.“⁵

⁴ Lückenrath Eva, Müller Sven-David: Diätetik und Ernährungsberatung. Das Praxisbuch, 4. Auflage, Haug Verlag Stuttgart 2011, S.66.

⁵ Elmadfa Ibrahim: Ernährungslehre, Ulmer UTB Verlag Stuttgart 2004, S.15.

Um genaue Analysen am Menschen vornehmen zu können, sprich die KlientInnen im Detail darüber zu informieren, wie denn der persönliche körperliche Zustand aussieht, kann man sich mehrerer Möglichkeiten bedienen. In der Bestimmung der Maßverhältnisse des Körpers können Rückschlüsse auf die Zusammensetzung desselben gezogen werden.⁶

Die einfachste, bekannteste und wohl auch umstrittenste Maßangabe ist der **BMI (Body Mass Index)**:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße in } m^2}$$

Körpergröße und Gewicht geben Auskunft darüber, ob jemand als über-, unter-, normalgewichtig oder adipös eingestuft wird. Die Einstufung mittels BMI-Tabellen ist jedoch sehr umstritten, da jeder Mensch aufgrund seiner Konstitution einen anderen Körperbau hat und auch, da kein Unterschied in der Qualität des Gewichts gemacht wird. Beispielsweise würde der Großteil aller Bodybuilder als adipös eingestuft werden, während ein junger Mann, der niemals Sport gemacht und daher eine sehr geringe Muskelmasse besitzt, möglicherweise im Normalbereich liegen würde, obwohl er zu viel Fettmasse aufweist.

Tabelle 1: BMI-Bewertung⁷

Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas
Frauen: < 19 Männer: < 20	Frauen: 19 – 24 Männer: 20 – 25	Frauen: 24 – 30 Männer: 25 – 30	> 30

Um eine bessere Risikoeinschätzung des vorhandenen Fettgewebes machen zu können, wurde die **Waist-To-Hip-Ratio (WHR)** entwickelt, bei der der Taillenumfang mit dem Hüftumfang verglichen wird. Eine androide Fettverteilung (vermehrte Fettansammlung im Bauchbereich, „Apfeltyp“) wird gefährlicher eingestuft als eine gynoide („Birnentyp“).

⁶ Lückenrath Eva, Müller Sven-David: Diätetik und Ernährungsberatung, S.10.

⁷ Elmadfa Ibrahim: Ernährungslehre, S.15.

Erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen

WHR > 0,85 bei Frauen > 1,00 bei Männern

Um das Körperfett an verschiedenen Stellen zu messen, kann man sich eines „Kalipers“ bedienen, einem zangenhaften Messinstrument, mit dem man an vorgeschriebenen Stellen die Hautfaltendicke messen kann.⁸

Alle diese Methoden geben jedoch nur Aussage über das Körpergewicht und die Fettmasse, machen jedoch keine Angaben bzgl. der Stoffwechsellage, des Wassergehalts, der Muskelmasse etc. Um diese Parameter betrachten zu können geht man einen Schritt weiter und unterteilt den Körper in sog. Kompartimente. Es gibt verschiedene Einteilungsmodelle und eine Vielzahl von Messmethoden, hier soll jedoch nur beispielhaft das **Drei-Kompartiment-Modell** mit einer Bestimmungsmethode vorgestellt werden:

Drei-Kompartiment-Modell



Abb. 2: Drei-Kompartiment-Modell

Im Drei-Kompartiment-Modell (Abb. 2) wird die Fettmasse von der fettfreien Masse abgegrenzt, welche sich wiederum in Körperzellmasse (BCM) und extrazelluläre Masse (ECM) unterteilen lässt. Die BCM umfasst alle stoffwechselaktiven Zellen, sprich die Skelettmuskulatur und die Orgazellen, die ECM hingegen umfasst funktionelles und versorgendes Gewebe der aktiven Zellmasse, somit auch Knochen und Bindegewebe, und die extrazelluläre Flüssigkeit.

⁸ Elmadfa Ibrahim: Ernährungslehre, S.16.

Veränderungen in den o.g. Kompartimenten geben Aufschluss über den Zustand des/der KlientIn, wie z.B. Fehlernährung, Krankheit, körperliche Aktivität etc.⁹

Eine Möglichkeit besagte Kompartimentsbestimmungen durchzuführen ist die **Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)**. Ich persönlich nutze sie in meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin, da sie mir Zugang zu vielen Informationen über den körperlichen Zustand meiner KlientInnen ermöglicht, leicht durchführbar ist und es dem/der KlientIn unangenehme Hautfaltenmessungen, Maßbänder, Entkleiden etc. erspart. Noch dazu kann man anhand der Verlaufsmessungen schöne Vergleiche erstellen, die den KlientInnen greifbare Erfolge vorzeigen.

Die BIA beruht auf der Tatsache, dass unterschiedliche Gewebe und Bestandteile des Körpers unterschiedlich stark den elektrischen Strom leiten (50 kHz). Zur Durchführung der Messung werden dem/der KlientIn 4 x 2 Elektroden (2 x 2 Hände und 2 x 2 Füße) an den Extremitäten aufgeklebt, während der/die KlientIn ausgestreckt und entspannt liegt. Der gemessene Widerstand gibt Aufschluss über die Art des Gewebes und die Körperzusammensetzung. Anhand statistischer Korrelationen und dem Einbezug von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht wird eine detaillierte Körperzusammensetzung erstellt.



Abb. 3: Durchführung der BIA

⁹ Elmadfa Ibrahim, Leitzmann Claus: Ernährung des Menschen, 4. Auflage, Ulmer UTB Verlag Stuttgart 2004, S.24.

Die Ergebnisse können durch die Außentemperatur, die Zeit der letzten Mahlzeit und des letzten WC-Gangs, vorangegangene körperliche Aktivität uvm. beeinflusst werden. Daher ist es wichtig, den/die KlientIn, wenn möglich, immer im gleichen Zustand und zur gleichen Tageszeit zu messen. Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, Defibrillator) können nicht gemessen werden, Schwangere und Stillende jedoch schon. Unabdingbar ist die Genauigkeit des/der BeraterIn bei der Durchführung der Messung, um unnötige Fehlerquellen zu vermeiden.

Die BIA ermöglicht es, Informationen über die verschiedenen Körperkompartimente und den körperlichen Zustand des/der Klientin zu beziehen. So kann man in die Beratung die Menge des Körperwassers, den Gesundheitszustand der Zellen, die Qualität der Muskelmasse etc. miteinbeziehen. Das Programm gibt auch Auswertungsvorschläge vor, in welchem Bereich die Kalorien- und Nährstoffzufuhr des/der KlientIn liegen sollte, je nach Ziel, sowie wo Veränderungen im körperlichen Bereich zu empfehlen wären.

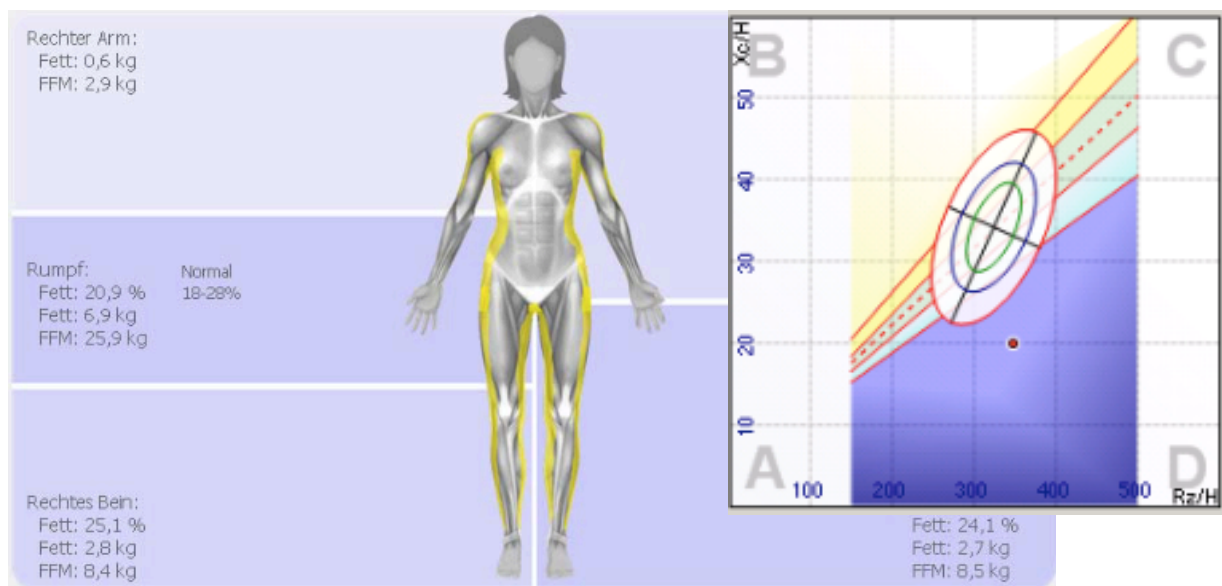


Abb. 4. und Abb. 5.: Auswertungsmöglichkeiten der BIA.

Abbildung 4 zeigt eine virtuelle Darstellung der fettfreien Masse und der Fettmasse (gelb) in der Detailansicht für den ganzen Körper. Abbildung 5 zeigt ein Ellipsendiagramm, bei dem der rote Punkt den Ist-Zustand des Patienten zeigt. Im

Optimalfall sollte man sich innerhalb der grünen Ellipse bewegen, der gelbe Bereich zeigt Verschiebungen in Richtung zu viel Körperfett an, der blaue Bereich in Richtung Wasseransammlung bis hin zu Ödemen. Die genaue Interpretation und Darstellung der Ergebnisse erfordert eine Einschulung und kann aufgrund des Umfangs hier leider nicht detaillierter bearbeitet werden.¹⁰

Für den/die KlientIn ist es eine sehr angenehme und schnelle Methode, um ausreichende Infos über den eigenen Körper zu bekommen. Wichtig ist, wie bereits erwähnt, eine hohe Genauigkeit beim Messvorgang seitens des/der BeraterIn.

4.1.2. Ernährungsstatus

Die Erhebung des Ernährungsstatus bedeutet einen Vergleich aufzustellen, wie die Nahrungszufuhr einer Person in der Realität aussieht und wie sie sich des Bedarfs folgend ernähren sollte.¹¹

Um eine Ernährungserhebung im Zusammenhang mit einem Beratungsgespräch durchzuführen gibt es mehrere Möglichkeiten. Grundsätzlich kommt es immer auf den Bedarf der zu beratenden Person an. Stellt sich beim Anruf mit dem Wunsch einer Terminvereinbarung heraus, dass jemand sehr schnell einen Termin haben möchte (z.B. aufgrund von Beschwerden), wird die Erhebung der Ernährungsgewohnheiten im Zuge des Anamnesegesprächs durchgeführt. Dazu bedient man sich retrospektiver Methoden, man fragt im Zuge des Gesprächs was denn der/die KlientIn z.B. während der letzten 24 Stunden oder in der letzten Woche gegessen hat. Durch gezielte Fragen des/der BeraterIn wird versucht alles so detailliert wie möglich zu rekonstruieren. Eine andere Möglichkeit, die sich meiner persönlichen Erfahrung nach als effektiver herausgestellt hat, ist es, den/die Klientin 1-2 Wochen vor dem Erstberatungstermin zu bitten, bis zum Termin ein Ernährungsprotokoll (idealerweise inkl. Bewegungsprotokoll) zu führen. In diesem Zusammenhang wird der Tages- und Wochenablauf detailgetreuer wiedergegeben.

¹⁰ www.medi-cal.de, Onlinezugriff 02.07.2016, 18:57.

¹¹ Elmadfa Ibrahim: Ernährungslehre, S.55.

Wie sich der Aufbau des Protokolls gestaltet, hängt vom Bedarf des/der KlientIn ab, denn erfahrungsgemäß schrecken Leute davor zurück ein Wiegeprotokoll (=Abwiegen aller konsumierten Speisen und Getränke) anzufertigen, da es sehr viel Zeit in Anspruch nimmt und oft aufgrund von Beruf und Außer-Haus-Verzehr nicht möglich ist. Meist reichen „grobe“ Protokolle (vgl. Abb. 6) mit einfachen Angaben, beispielsweise wann welche Mahlzeiten eingenommen werden, wie die Mengenangaben aussehen, wie groß ca. 1 Portion gesehen wird (nachfragen!) etc.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
<u>Wochentag:</u>							
Frühstück							
Vormittag							
Mittag							
Nachmittag							
Abend							
Spät							
Getränke							
Training							

Abb. 6: Beispiel eines einfachen Ernährungsprotokolls

Sucht jemand aufgrund von Beschwerden eine/n ErnährungsberaterIn auf, empfiehlt es sich ein Beschwerdeprotokoll anzufertigen, in dem der/die KlientIn die Nahrungsaufnahme und Zeitpunkt und Ausmaß der Beschwerden notiert.

In meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin habe ich davon abgesehen von den KlientInnen Wiegeprotokolle anfertigen zu lassen, ausgenommen natürlich sie wollten es gerne. Für ein normales Gespräch war ein grobes Protokoll zusammen mit einem persönlichen Gespräch über die Ernährungsgewohnheiten mehr als ausreichend.

Detaillierte Protokolle sind nur dann vonnöten, wenn es sich beispielsweise um speziell bilanzierte Diäten handelt (z.B. proteinarm, purinfrei etc.) oder wenn das allgemeine Protokoll nicht ausreichend ist. Ist beispielsweise das Ziel der Beratung eine Gewichtsreduktion, macht der/die KlientIn laut Protokoll alles „richtig“, es kommt aber

trotzdem nicht zu einem Gewichtsverlust, empfiehlt es sich den täglichen Kilokalorienverbrauch der Person zu bestimmen und anhand eines detaillierten Protokolls auszuwerten. Die Auswertung kann dann beispielsweise mithilfe einer ernährungswissenschaftlichen Computersoftware erfolgen.

4.1.3. Anamnesegespräch

Vorweg ist zu sagen, dass auch die beiden vorangegangenen Abschnitte zu Ernährungsstatus und Ernährungsanthropometrie mit dem Anamnesegespräch verknüpft sind bzw. einen Teil davon darstellen. Aufgrund der besseren Gliederung und dem Vergleich derselben mit der TCM wurden sie jedoch getrennt angeführt.

In fast allen Fällen hat vor dem eigentlichen ersten Beratungsgespräch bereits eine Art „Vorgespräch“ stattgefunden, sei dies nun ein Telefonanruf, bei dem die wichtigsten Anliegen kurz besprochen werden oder ein persönliches Aufsuchen des/der KlientIn zur Terminvereinbarung. In diesem „Vorgespräch“ wird bereits geklärt, ob ich als BeraterIn die geeignete Person für das Anliegen des/der KlientIn bin und ob eine Zusammenarbeit möglich ist. Trotzdem sollte auch zu Beginn des eigentlichen Gesprächs noch einmal abgeklärt werden, ob KlientIn und BeraterIn sich auf einer Wellenlänge befinden (*Beziehungsaufbau*).

Danach wird genauer auf die Situation des/der KlientIn eingegangen: wie sieht die derzeitige Lage aus, wo liegen die Probleme, wie ist der körperliche Zustand (s. Abschnitt Anthropometrie), wie ist die derzeitige Ernährungssituation (s. Abschnitt

9-Stufen-Modell der Ernährungsberatung nach Boland (1993)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Beziehungsaufbau 2. Situationsanalyse 3. Zielsetzung 4. Verhaltensanalyse 5. Perspektivanalyse 6. Entscheidungsfindung 7. Handlungsplan 8. Gesprächsende 9. Evaluation

Ernährungsstatus). Wichtig ist es in dieser Situation dem/der KlientIn genug Raum zur Darlegung der persönlichen Situation zu geben und mit gezielten Fragen des/der BeraterIn die Kernpunkte der Probleme herauszufiltern (*Situationsanalyse*).

Es ist wichtig zu definieren, was der/die KlientIn genau erreichen möchte, zu welchem Zweck sucht die Person Rat?

Im weiteren Schritt wird definiert was ich als BeraterIn für die Erreichung dieses Ziels tun kann bzw. was BeraterIn und KlientIn gemeinsam tun können (*Zielsetzung*).

Im gemeinsamen Gespräch wird erarbeitet wo es früher eventuell Probleme bei der Umsetzung gewisser Vornahmen gegeben hat, welche Erfahrungen der/die KlientIn bereits gemacht hat und was er/sie sich selbst zutrauen kann. In welchen Bereichen ist intensive Unterstützung gefragt, wo liegen die Schwerpunkte? (*Verhaltensanalyse, Perspektivanalyse, Entscheidungsfindung*) Natürlich ist es möglich, dass es Bereiche bzgl. Verhalten und Ernährung gibt, in denen die Person nichts verändern möchte bzw. nur bedingt dazu in der Lage ist. BeraterIn und KlientIn erstellen somit gemeinsam einen *Handlungsplan*, der für den/die KlientIn umsetzbar ist und zugleich für den/die BeraterIn vernünftig erscheint und zur Zielerreichung führt (*Gesprächsende*). Der/die BeraterIn dokumentiert Relevantes, um Vergleichsparameter für die Folgeberatungen aufstellen zu können (*Evaluation*).¹²

Natürlich stellt diese Auflistung nur einen theoretischen Ansatz dar, wie ein Beratungsgespräch laufen kann oder im Idealfall laufen sollte. In der Praxis können sich Gespräche in ganz andere Richtungen entwickeln bzw. ist an die Feinfühligkeit des/der BeraterIn zu appellieren, zu erkennen in welche Richtung das Gespräch gelenkt werden kann.

4.2. Beratungsintentionen und Beratungsmotivationen

Es stellt sich in erster Linie natürlich die Frage warum jemand eine/n ErnährungsberaterIn aufsucht. Aus meiner persönlichen Erfahrung teilt sich diese Gruppe von Menschen in zwei Kategorien:

- jene, die aus eigener Motivation eine/n BeraterIn aufsuchen
- jene, die beispielsweise aufgrund gesundheitlicher Probleme von einem Arzt zu einer Ernährungsberatung geschickt werden

Bei der Beratung letzterer ist zu erwähnen, dass aus rechtlicher Sicht der Grund für die Beratung genau abgeklärt sein muss und die Verantwortung u.U. von Arzt übernommen

¹² Lückenrath Eva, Müller Sven-David: Diätetik und Ernährungsberatung, S.69 ff.

werden sollte, wenn z.B. ein zu hoher Cholesterinspiegel, Bluthochdruck etc. vorliegt. Eine Ernährungsberatung kann grundsätzlich immer durchgeführt werden, jedoch ohne rechtliche Absicherung nicht als Therapie o.g. Thematik, sondern zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens. Grundsätzlich ist der Beratungshintergrund aus westlicher Sicht ein präventiver, exakte Therapie von als pathologisch eingestuften Laborwerten und Diagnosen obliegen ÄrztInnen und DiätologInnen.

Aus eigener Erfahrung zeigt sich, dass jene Personen, die selbstständig eine/n BeraterIn aufsuchen, zum Großteil Frauen mit dem Wunsch einer Gewichtsreduktion sind. Viele haben bereits eigene Erfahrungen mit Ernährungsumstellung und diversen Diäten und fühlen sich schlichtweg überwältigt von Fakten, Empfehlungen und Angeboten der Medien und der Industrie. Meist wollen sie einen Durchblick bekommen und Klarheit darüber, welchen Informationen man vertrauen kann und welchen nicht.

„Das soll man ja nicht essen(...)“, „Ja, darf man denn das (...)?“ „Ich esse eh schon fast nichts mehr und nehme trotzdem nicht ab.“ „Ich will nicht auf alles verzichten müssen, was mir schmeckt. Da vergeht mir ja die Lust am Leben(...)“ – dies sind nur einige Beispiele von Aussagen, die ich in meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin immer wieder zu hören bekommen habe. Die Beratungsintention bei Frauen ist also hauptsächlich Gewichtsreduktion, aber auch Körperdefinition, Straffung, gefolgt von leichten Verdauungsbeschwerden und auch Hautproblemen, diese sind jedoch meist eine Nebensache.

Natürlich suchen auch viele Männer eine/n BeraterIn aufgrund von Gewichtsreduktion auf, meistens aber gepaart mit dem Wunsch nach Muskelaufbau. V.a. junge Männer bzw. Teenager haben hingegen sehr oft den Wunsch an Masse zuzulegen und sind grundsätzlich sehr offen und aufnahmebegeistert für jegliche Art der Unterstützung.

In meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin in Kooperation mit einer Allgemeinmedizinerin fanden sich hauptsächlich Personen ein, die mit erhöhtem Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel (noch kein Diabetes), Blutdruck oder Harnsäure zu kämpfen hatten. Das Auftreten dieser war in fast allen Fällen auf ein erhöhtes Körpergewicht zurückzuführen. Einige Personen, hier v.a. Frauen, wurden aufgrund eines Nährstoffmangels zu mir geschickt, beispielsweise wegen des klassischen Eisenmangels. Mit der routinemäßigen Untersuchung des Vitamin D-Spiegels im Blut stellte sich auch auf dieser Ebene bei vielen Menschen ein Mangel heraus.

Bei den Verdauungsproblemen waren es vorwiegend Obstipation (Verstopfung), gefolgt von unregelmäßiger Verdauung, Blähbauch und Magenschmerzen, aufgrund derer die Personen Hilfe aufsuchten.

Die westliche Übergewichtsproblematik zeigt sich leider auch schon bei den Kindern, immer gepaart mit einer generellen Übergewichtstendenz in der Familie. Hier zeigt es sich als besonders vorteilhaft der gesamten Familie gemeinsam gesundes Essen näher zu bringen und für ausreichend Aufklärung zu sorgen.

In den letzten Jahren war vor allem das Aufkommen diverser Nahrungsmittelunverträglichkeiten sehr präsent, hauptsächlich von Laktose und Histamin. Leider führten auch einige „unseriöse“ Diagnosemethoden, auf die ich jedoch nicht namentlich eingehen möchte, dazu, dass viele Personen extrem verunsichert wurden und sich fast nichts mehr zu essen trauten.

In vielerlei Hinsicht ging es v.a. darum das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und gesunde und ausgewogene Ernährung einfach umsetzbar in den Alltag zu integrieren.

4.3. Zielsetzung und Beratungsaufbau

Wie im vorangegangenen Abschnitt bereits erwähnt, ist es wichtig mit dem/der KlientIn gemeinsam die persönlichen Prioritäten zu definieren, um ein realistisches und durchführbares Ziel stecken zu können. In der Realität handelt es sich hierbei ohnehin um Teilziele, kleine Schritte in der Umsetzung, die langfristig einen besseren Erfolg garantieren bzw. eine Besserung von Beschwerden ermöglichen. Der weitere Beratungsverlauf und auch die Anzahl und Notwendigkeit der Folgeberatungen gestalten sich dementsprechend nach dem Bedürfnis des/der KlientIn bzw. nach der Umsetzbarkeit und dem persönlichen Erfolg.

Neben speziellen Bedürfnissen, bei denen die Beratung natürlich entsprechend angepasst wird, gibt es einige allgemeine Empfehlungen aus westlicher Sicht, die zu einem gesunden Ernährungsverhalten beitragen:

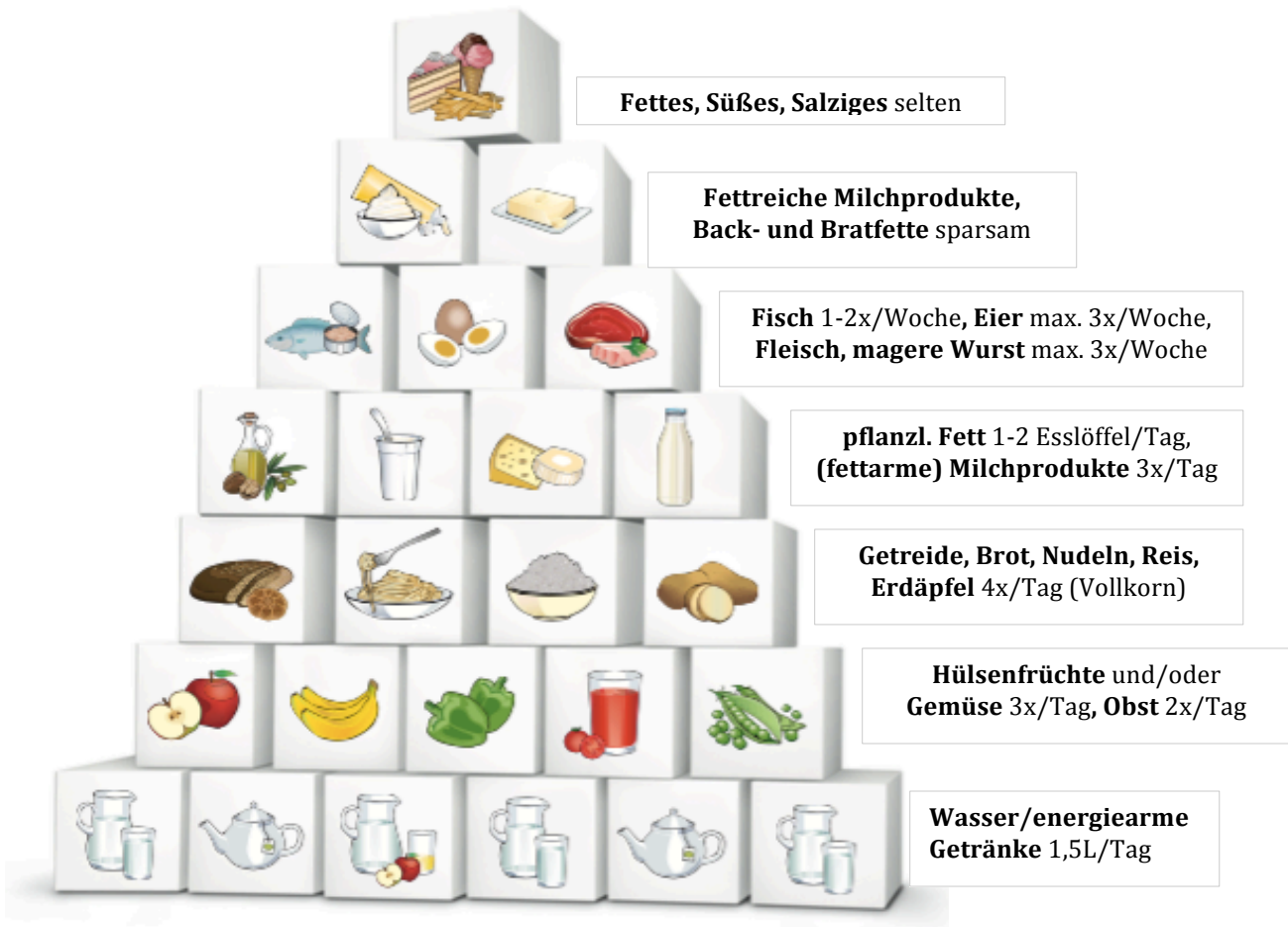


Abb. 7: Die österreichische Ernährungspyramide

Es wird bei den Empfehlungen v.a. darauf geachtet, möglichst abwechslungsreich und vielseitig zu essen. Eine ausgewogene Mischung aus Kohlehydraten, Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen stellt das Optimum dar.

Die Empfehlungen der Ernährungspyramide sind nicht immer leicht umzusetzen bzw. auch nicht unumstritten. Grundsätzlich gilt, dass 3 Mahlzeiten täglich für den „Ottonormalverbraucher“ ausreichend sind, für Kinder oder Personen mit hohem täglichen Verbrauch werden Zwischenmahlzeiten eingeplant bzw. können mehrere kleine Mahlzeiten auch aufgrund bestehender Beschwerden empfohlen werden.

Für einen ausgewogenen Lebensstil werden folgenden Empfehlungen gegeben:

- 3 Mahlzeiten:

- Frühstück:

Das Frühstück soll dem Körper morgens Energie geben und die Verdauung in Schwung bringen, daher werden hauptsächlich Kohlehydrate empfohlen (Vollkornbrot, Müsli, Flocken), kombiniert mit einer Eiweißquelle, wie fettarme Milch oder Joghurt, dazu Obst.

- Mittagessen

Beim Mittagessen sollte das Eiweiß bereits an Bedeutung zunehmen und in Form von Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchten, Eiern etc. gegessen werden. Dazu werden nochmals Kohlehydrate empfohlen (Reis, Nudeln, Erdäpfel etc.). Als Beilagen dienen Salat oder Gemüse.

- Abendessen

Beim Abendessen werden Kohlehydrate eher eingeschränkt empfohlen, da sie vor allem der Energiebereitstellung dienen und abends ein Übermaß an Energie nicht mehr notwendig ist. Das Augenmerk liegt auf einer Eiweißquelle mit Obst oder Gemüse.

- Zwischen den drei Mahlzeiten sollten ca. fünf Stunden Pause liegen, um den Blutzuckerspiegel etwas absinken lassen zu können, jedoch nicht wesentlich mehr und nicht wesentlich weniger.
- Täglich mindestens 1½ Liter Flüssigkeit aufnehmen, bei sportlicher Betätigung mehr. Ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten füllt den Magen und es wird weniger gegessen (sofern dies erwünscht ist).
- Täglich Ballaststoffe in Form von Vollkornprodukten aufnehmen, dazu ausreichend trinken, um die Verdauungstätigkeit in Schwung zu halten.
- Obst und Gemüse mehrmals täglich essen, bevorzugt saisonal und regional.
- Süßes nur in Maßen genießen und am besten nach dem Mittagessen, um den Blutzuckerspiegel zwischen den Hauptmahlzeiten nicht unnötig in die Höhe zu treiben.
- Fett in Form von pflanzlichen Ölen zum Kochen und für Salate verwenden, tierisches Fett möglichst reduzieren.

Es zeigt sich, dass die Nahrungskomponenten und die Einteilungen der Mahlzeiten auf die Hauptnährstoffe beschränkt sind: Kohlehydrate (Energiequelle) und Ballaststoffe, Eiweiß (Körperaufbau/-umbau), Fett (Energiequelle und Körperaufbau/-umbau). Dazu kommen Vitamine und Mineralstoffe, die möglichst vielfältig und abwechslungsreich in den Speiseplan integriert werden sollten.

Einige Experten vertreten sogar die Meinung, dass es völlig egal ist zu welcher Zeit des Tages was gegessen wird solange vor dem Schlafengehen die Kalorienbilanz stimmt –

diese Meinung vertrete ich persönlich absolut nicht. Der Einfluss von Mahlzeiten und Bewegung auf den Blutzuckerspiegel, die Energiekurve und die Verdauung ist zu prägnant, als dass man ihn einfach ignorieren könnte und eine rein rechnerische Energiebilanz zieht.

Dämpfen und Garen wird Anbraten, Grillen, Frittieren und langem Kochen in Flüssigkeit vorgezogen, um einerseits weniger Fett zu konsumieren, andererseits um durch kürzere Zubereitung ein Auslaugen der Vitamine und Mineralstoffe zu verhindern.

Die Mahlzeiten können warm oder kalt eingenommen werden, grundsätzlich wird aber zumindest eine warme Mahlzeit am Tag empfohlen.

Ausreichend Bewegung und Sport, am besten mehrmals pro Woche, ergänzen die Ernährungsempfehlungen optimal.

4.2. Erfolgskontrolle und Definition

Grundsätzlich sind Verlaufsberatungen, auch wenn es sich nur um kleine Ernährungsumstellungen handelt, immer zu empfehlen. Auch bei Personen, die sehr kompetent und zuversichtlich wirken, kann es vorkommen, dass Empfehlungen falsch verstanden oder auch falsch umgesetzt werden. „Falsch“ klingt in diesem Fall sehr streng und fehl am Platz, denn man sollte keine Ernährungsweise als wirklich „falsch“ bezeichnen, jedoch kann es sehr schnell zu Missverständnissen kommen.

Ich empfahl beispielsweise einer Patientin zu jeder Mahlzeit Obst ODER Gemüse dazu zu essen und zu versuchen, ihre Portionen gut auf die drei Mahlzeiten zu verteilen, sodass sie jeden Tag auf ihre Dosis Obst und Gemüse kam. Die Arme zwang sich nach jeder vollen Mahlzeit, auch wenn sie keinen Bissen mehr runter brachte, dazu ein Stück Obst zu essen. Natürlich war das so nicht gedacht, eine Folgeberatung und eine gemeinsame Betrachtung des Protokolls schaffte dann Klarheit.

Grundsätzlich ist es immer gut das Ernährungsprotokoll weiterführen zu lassen, um zu sehen ob die weitergegebenen Hilfestellungen auch in der entsprechenden Form aufgenommen und umgesetzt werden. Einige KlientInnen empfinden es als etwas lästig, verstehen jedoch im langfristigen Beratungsverlauf den Hintergrund und die Logik an der Vorgehensweise. Aus Erfahrung zeigte sich, dass ein „nicht mehr Benötigen des Protokolls“ oft schon ein Schritt in die Richtung zur Selbstständigkeit und der

Gewohnheitsänderung im Alltag war. Wenn das der Fall ist, ist es ein Zeichen des Vertrauens von Seiten des/der BeraterIn den/die KlientIn alleine handeln zu lassen und das Protokoll nicht mehr schreiben zu lassen.

In den Folgegesprächen sind vor allem folgende Punkte zu beachten:

- Wie ist es dem/der KlientIn persönlich ergangen?
- Gestalteten sich die Umsetzungen schwierig oder leicht?
- Wo gab es Probleme, was lief hingegen besonders gut?
- Fühlt sich der/die KlientIn ausreichend beraten und unterstützt? Wo besteht noch Informationsbedarf?
- Wurden die Hilfestellungen nach Vorstellung des/der BeraterIn umgesetzt?
- Gestaltet sich der Ernährungsplan abwechslungsreich und vielfältig? Gibt es Bedürfnisse nach Rezepten o.ä.?
- Sind die Grundnährstoffe in bedarfsgerechtem Maß abgedeckt? Sind ausreichend Vitamin- und Mineralstoffquellen vorhanden?
- Befindet sich der/die KlientIn auf dem richtigen Weg? Ist der Verlauf so, wie es nach Vorstellungen des/der KlientIn bzw. des/der BeraterIn sein sollte?
- etc.

Um den Verlauf der Körperzusammensetzung näher beurteilen zu können (beispielsweise bei gewünschter Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau etc.) empfiehlt es sich eine Kontrolle der anthropologischen Messgrößen durchzuführen. Das Körpergewicht alleine ist nicht immer ausschlaggebend bzw. ein sehr ungenauer Messfaktor, sei es für Gewichtsreduktion, Muskelaufbau o.Ä. und schon gar nicht für das Wohlbefinden des/der KlientIn.

In meiner Beratungserfahrung hatte ich viele Gespräche, besonders mit älteren Personen, die nach wie vor extrem auf das Körpergewicht fixiert waren. Sie wollten abnehmen und die Waage musste das auch anzeigen, egal wie schlank sie sich fühlten bzw. egal wie viel zu groß die Lieblingshose schon war. Was die Waage nicht anzeigte galt nicht.

Besonders in diesen Fällen ist es ganz besonders wichtig als BeraterIn als Vorbild und Aufklärungsperson zu fungieren und den Menschen einen anderen Zugang zu ihrem Körper zu vermitteln.

Zu Beginn habe ich als Expertin selbst viel zu sehr auf die Ergebnisse der BIA-Messung geachtet (für die Auswertung ist auch die Angabe des Körpergewichts nötig) und mich selbst unter Druck gesetzt bzw. konnte den KlientInnen nicht erklären was denn schief gelaufen sein könnte. Wenn sich die Person wunderbar fühlt und der Ernährungsplan gut passt, sollte das oft Erfolg genug sein. Leider bzw. verständlicherweise möchten viele Personen vergleichbare Ergebnisse schwarz auf weiß sehen, sonst zählt es für sie nicht. Anders gestaltet sich eine Verlaufsberatung natürlich, wenn es beispielsweise um Beschwerden des Magen-Darm-Trakts geht, hier steht das Wohlbefinden an erster Stelle und wird auch als Erfolgsparameter herangezogen.

In jedem Fall ist es wichtig klientenorientiert zu handeln und immer individuell auf die jeweilige Person einzugehen, ein „Schema F“ gibt es Fall nicht. Es obliegt den Abschätzungen und dem psychologischen Fingerspitzengefühl des/der BeraterIn zu erkennen was der/die KlientIn für den weiteren Weg braucht und wie man sie/ihn am besten unterstützen kann.

5. Ernährungsberatung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Bevor auf die Diagnostik und die Details der Anamnese eingegangen wird, ist es eingangs wichtig, das Grundprinzip der chinesischen Diagnostik kurz zu erläutern und in seiner Ganzheit zu erfassen: „das Äußere (Biao) spiegelt das Innere (Li) wider“.¹³

Alle Vorgänge der Diagnostik folgen dem Prinzip, dass jedes Anzeichen, das man am Körper außen erfassen kann, eine direkte Verbindung zu seinem Inneren aufzeigt. Dieses Prinzip bildet die Grundlage, denn nur anhand dessen lässt sich verstehen, warum man im Gesicht, der Zunge, dem Ohr und eigentlich jedem äußeren Punkt des

¹³ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke. Die wichtigsten Kräuterrezepte für die häufigsten Beschwerden, Goldmann Verlag München 2015, S.208 ff.

menschlichen Körpers Anzeichen darüber erkennen kann, was sich im Inneren eines Menschen abspielt. Ein wunderbares Zeichen dafür sind die zwölf Meridiane, die über den ganzen Körper verlaufen und durch deren Stimulation durch Akupunktur, Moxen, Tuina etc. starke Wirkungen im Körperinneren hervorgerufen werden.

„Teint und Konstitution sind wie die Sonne mit ihren lichten und dunklen Tagen. Die Pulse ähneln dem Mond, der zunimmt und abnimmt. Die Zeichen der Pulse und die Beobachtung des Teints sind Schlüssel zur rechten Diagnose. Die Veränderungen der Gesichtsfarbe und der Erscheinungen sind eng mit den jahreszeitlichen Veränderungen verbunden.“¹⁴

In dieser Arbeit kann leider nur auf die Antlitz-, Puls-, Zungendiagnose und die direkte Befragung eingegangen werden, da vor allem diese Diagnoseformen in der reinen Ernährungsberatung Anwendung finden. Alles weitere darüberhinaus obliegt der Arbeit eines TCM-Arztes.

5.1. Anamnese

Eine Anamnese dem Leitbild der traditionellen chinesischen Medizin folgend - zumindest in der Form, wie wir sie kennen - beginnt nicht erst, wenn der/die KlientIn, gegenüber am Tisch sitzend, anfängt von seinen/ihren Problemen zu berichten. Bereits an der Art wie jemand Kontakt aufnimmt, um einen Termin zu vereinbaren, an seiner Art zu sprechen, dem Selbstvertrauen, der Energie, lässt sich schon Information über die Person abrufen. Jeder Mensch schickt bereits unbewusst durch sein Erscheinen, seine Körperhaltung, seine Kleidung (warm oder kalt angezogen) und sein Verhalten Informationen an den Berater/die Beraterin aus, der/die diese in die Diagnose miteinbeziehen kann. Ist jemand sehr schüchtern oder nervös, schwitzt sehr leicht oder hat kalte Hände, hat die Schultern hochgezogen oder die Hände in verkrampfter Haltung - all diese Dinge geben bereits Aufschluss über ein mögliches Konstitutionsbild des Klienten/der Klientin, noch bevor man mit der eigentlichen Diagnose begonnen hat.¹⁵

¹⁴ Ni Maoshing: Der gelbe Kaiser, S.79,80.

¹⁵ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke, S.194 ff.

5.1.1. Die fünf Konstitutionstypen

Schon von Lebensbeginn an ist unsere genetische Konstitution vorprogrammiert, die sich, wären wir als Menschen nicht ständig Einflüssen von Innen und Außen, körperlich und psychisch, ausgesetzt, in ihrer Richtung voll entfalten würde. Diesen Muster folgend unterscheidet die TCM fünf verschiedene Konstitutionstypen, entsprechend den fünf Wandlungsphasen:

- Holz-Typ (Leber)
- Feuer-Typ (Herz)
- Erde-Typ (Milz)
- Metall-Typ (Lunge)
- Wasser-Typ (Niere)

Die Betrachtung des Konstitutionstypus ist deswegen so wichtig, da es individuelle Behandlungsunterschiede, auch beim gleichen Disharmoniemuster, geben kann. Gewisse Typen weisen Tendenzen zu bestimmten Ungleichgewichten auf, welche dann auch in eine andere Relation gesetzt werden können. Auch die Schweregrade können nach dieser Betrachtungsweise unterschiedliche Ausmaße erreichen, so bedeutet beispielsweise ein starke Hitzeentwicklung bei einem Menschen mit konstitutionellem Ying-Exzess eine weitaus schwerwiegendere Erkrankung als bei einem Menschen mit konstitutionellem Yang-Exzess. Für jeden Typus lässt sich eine Art Basisbehandlung erstellen, die, unabhängig von etwaigen Disharmonien, auf körperlicher und auch emotional-psychischer Ebene bereits nützt, auch wenn noch nicht auf die Disharmonie eingegangen wird. Die TCM in ihrem Status als Präventivmedizin lässt auf diesem Wege auch zu, aufgrund des Konstitutionstypus eines gewisse Veranlagung zu erkennen und bereits im Vorfeld Tendenzen einer Disharmonie zu behandeln, auch wenn diese noch keine Symptomatik oder klinische Manifestation aufweisen.¹⁶

Tabelle 2 gibt eine Übersicht über die wichtigsten Merkmale der fünf Konstitutionstypen.

¹⁶ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, 2. Auflage, Elsevier GmbH München 2008, S.291-293.

Tabelle 2: Die fünf Konstitutionstypen¹⁷

<p>Holz-Typus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grünlicher Teint • Kleiner Kopf • Längliches Gesicht • Breite Schultern • Gerader Rücken • Sehniger Körper • Hochgewachsen • Kleine Hände und Füße 	<p>Feuer-Typus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rote Gesichtsfarbe • Breite Zähne • Spitzer, kleiner Kopf • Gut ausgebildete Schultermuskulatur • Lockiges oder schütteres Haar • Kleine Hände und Füße • Flotter Gang
<p>Erde-Typus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelblicher Teint • Rundes Gesicht • Breite Kiefer • Großer Kopf • Gut ausgebildeter Schulter und Rückenbereich • Großes Abdomen • Starke Oberschenkel- und Wadenmuskulatur • Gut ausgebildete Muskulatur 	<p>Metall-Typus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blasse Gesichtsfarbe • Quadratisches Gesicht • Kleiner Kopf • Kleine Schultern und kleiner oberer Rückenbereich • Flaches Abdomen • Kräftige Stimme
<p>Wasser-Typus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkle Gesichtsfarbe • Faltige Haut • Großer Kopf • Breite Wangen • Schmale Schultern • Großes Abdomen • Langes Rückgrat 	

5.1.2. Zungendiagnose

Die Zunge als Organ ist ein hervorragendes Beispiel für das chinesische „pars pro toto-Prinzip“, ein Teil des Körpers kann vertretend für den ganzen Körper betrachtet werden. Sie ist als Knotenpunkt mit allen Meridianen des Körpers verbunden, spiegelt also den Zustand aller inneren Organe wider¹⁸ und „(...) ist für TCM-Therapeuten Spiegelbild der Seele und der körperlichen Verfassung“.¹⁹

¹⁷ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.294 ff.

¹⁸ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke, S.353.

¹⁹ Janson Marcel: „TCM: Die Zunge als Spiegel innerer Körperlandschaften“. DHZ-Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2011; 3: S.18.

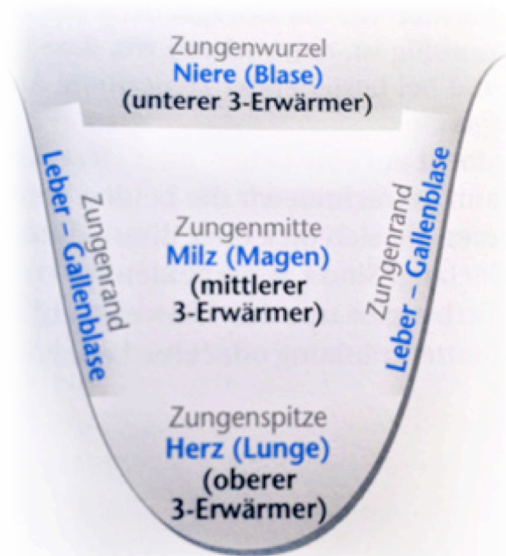


Abb. 8: Zungentopographie

Die Zungentopographie zeigt die Verteilung der Areale (unterer, mittlerer und oberer Erwärmer) mit ihrer Zuordnung der entsprechenden Organe.

Nach G. Maciocia wird die Zunge nach folgenden Gesichtspunkten betrachtet:

1. Farbe
2. Form
3. Belag
4. Feuchtigkeit

1. Die **Zungenfarbe** klärt über den Zustand von Blut, Qi und Yin-Organen auf und spiegelt Hitze-/Kälte- sowie Yin-/Yang-Zustände wider.
2. Die **Zungenform** gibt Aufschluss über Blut und Qi und spiegelt Fülle-/Mangel-Zustände wider. Die Milz steht in direktem Zusammenhang mit der Zungenform.
3. Der **Zungenbelag** zeigt den Zustand der Yang-Organen an und spiegelt Hitze-/Kälte- sowie Fülle-/Mangel-Zustände wider. Der Magen steht in direktem Zusammenhang mit dem Zungenbelag.
4. Die **Feuchtigkeit** gibt Auskunft über den Zustand der Körperflüssigkeiten.^{20,21}

Eine gesunde Zunge weist eine blassrote Farbe auf und sollte leicht herauszustrecken sein. Die Beweglichkeit der Zunge gibt Aufschluss über deren Vitalität und Qi. Etwaige Farbveränderungen, Dellen, Risse, Furchen, Schwellungen, partielle Rötungen, Papillen etc. sollten erkannt und in die Diagnose miteinbezogen werden. Sie werden in Tabelle 3 übersichtlich dargestellt. Auch die Zungengrundvenen an der Unterseite sind ergänzend zu betrachten, da deren Ausprägtheit ebenso zweckdienlich für die Diagnose ist.

²⁰ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.311 ff.

²¹ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke, S.353 ff.

Tabelle 3: Zungenpathologie²²

<p>Zungenfarbe</p>	
<p>blass</p> <ul style="list-style-type: none"> • blass und etwas feucht: Yang-Mangel • blass und etwas trocken: Blut-Mangel • blasse Zungenränder: Leber-Blut-Mangel • orangefarbene Zungenränder: schwerer Leber-Blut-Mangel <p>violett</p> <ul style="list-style-type: none"> • immer Hinweis auf Blut-Stase • rötlich-violett: Blut-Stase durch Hitze • bläulich-violett: Blut-Stase durch Kälte • rötlich-violette Zungenränder: Leber-Blut-Stase • bläulich-violette Zungenränder Frau: Blut-Stase im Uterus • violette Färbung Zentrum: Blut-Stase im Magen <p>blau</p> <ul style="list-style-type: none"> • innere Kälte, führt zu Blut-Stase 	<p>rot</p> <ul style="list-style-type: none"> • rot: Hitze • rot mit Belag: Fülle Hitze • rot ohne Belag: Leere Hitze • rote Zungenspitze: Herz-Feuer o. Leere Hitze des Herzens • rote Zungenränder mit Belag: Leber-Feuer o. Gallenblasen-Hitze • rote Zungenränder ohne Belag: Leber-Yin-Mangel mit Leere-Hitze • rotes Zentrum: (Leere) Hitze des Magens • rote Punkte Zungenspitze: Herz-Feuer • rote Punkte Zungenränder: Leber-Feuer • rote Flecken Zungenwurzel: Hitze im Unteren Erwärmer • rote Punkte im/um das Zentrum: Magen-Hitze <p>dunkelrot</p> <ul style="list-style-type: none"> • ernsterer Zustand als rote Farbe
<p>Zungenform</p> <ul style="list-style-type: none"> • dünn: Blut- o. Yin-Mangel • geschwollen: Feuchtigkeit o. Schleim • teilweise geschwollen: Hitze • geschwollene, rote Zungenspitze: starkes Herz-Feuer • geschwollene, rote Zungenränder: Leber-Feuer • geschwollene Ränder auf blasser Zunge: Milz-Schwäche • Schwellung im vorderen Zungendrittel: Schleim in der Lunge 	
<p>Zungenbelag</p> <ul style="list-style-type: none"> • dünner, weißer Belag: normal • dicker Belag: pathogener Faktor • Belag „ohne Wurzel“: Magen-Qi-Schwäche • Teilweise fehlender Belag: Magen-Yin-Mangel • gänzlich fehlender Belag, roter Zungenkörper: Magen-/Nieren-Yin-Mangel mit Leere Hitze 	
<p>Feuchtigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • normal: etwas feucht • zu nass: Yang-Mangel, Feuchtigkeit • zu trocken: Hitze o. Yin-Mangel • klebrig/schlüpfrig: Feuchtigkeit/Schleim 	

²² Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.311 ff.

Bei der Betrachtung der Zunge ist es von Vorteil, wenn möglich, den gleichen Ort mit denselben Lichtbedingungen zu wählen. Unterschiedliches Licht kann die Zungenfarbe anders erscheinen lassen und die Verlaufsdiagnose verfälschen. Am besten eignen sich Tages- und Halogenlicht.²³ Der Klient bzw. die Klientin sollte die Zunge locker herausstrecken, nicht anspannen und den Mund dabei leicht geöffnet haben, sodass auch der hintere Bereich gut sichtbar ist. Nach einigen Sekunden sollte man die Betrachtung unterbrechen, da sich die Zungenfarbe bei langem Herausstrecken verdunkelt. Der Zungenuntergrund wird betrachtet, indem der Mund geöffnet wird und die Zunge nach oben gerichtet mit der Spitze die Vorderzähne berührt.

Wichtig ist es zu erfragen, ob der/die KlientIn vor der Analyse gegessen oder getrunken hat, da auch dies den Zustand der Zunge verfälschen kann. Von einer Zungenreinigung ist abzusehen, da der Belag weggeputzt wird und nicht mehr betrachtet werden kann.

5.1.3. Pulsdiagnose

Die Pulsdiagnose ist ein sehr komplexer Bereich der traditionellen chinesischen Medizin und trifft als solcher im Westen oft auf Unverständnis. Er entwickelte sich, wie auch die Antlitzdiagnose, daher, dass es dem Arzt damals nicht gestattet war, eine Frau zu berühren und daher näher zu untersuchen, eine Berührung des Handgelenks war aber akzeptabel.²⁴

Der Puls kann detaillierte Informationen über die inneren Organe geben sowie über die Beschaffenheit von Qi und Blut, auch er spiegelt die Konstitution des Menschen wider sowie den Organismus als Ganzes.

Das Pulstasten erweist sich als sehr subjektiv, kann auch nicht dokumentiert werden und erfordert viel Feinfühligkeit und Wissen über die Pulsbeschaffenheiten. Zusammen mit der Betrachtung von Zunge und Gesicht lässt sich aber eine gute Differenzialdiagnose erstellen.²⁵

Um den Puls zu messen, sitzen sich BeraterIn und KlientIn entspannt und aufrecht gegenüber, die Beine sollten nicht überschlagen sein, die Arme des/der KlientIn

²³ Janson Marcel: „TCM: Die Zunge als Spiegel innerer Körperlandschaften“, S.18.

²⁴ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke, S.286,287.

²⁵ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.353.

liegen entspannt auf dem Tisch, mit der Innenseite nach oben. Beide Personen sollten sich in einem Zustand der Ruhe befinden, denn auch der/die BeraterIn muss entspannt sein, um den Puls gut erföhlen zu können. Bei Frauen wird zuerst die rechte, bei Männern zuerst die linke Hand getestet.²⁶

Man benutzt den Zeige-, Mittel- und Ringfinger der rechten Hand, um den Puls der linken Hand des/der KlientIn zu messen und umgekehrt. Gemessen wird der Puls am Verlauf der Radialarterie, der Mittelfinger liegt auf Höhe des Griffelfortsatz, der Zeigefinger unmittelbar davor, der Ringfinger unmittelbar dahinter. Jeder Finger liegt somit auf einer zu messenden Pulsposition: *Cun* (Zeigefinger), *Guan* (Mittelfinger) und *Chi* (Ringfinger).²⁷

linke Hand des/der KlientIn

cun	guan	chi
„Shen“ Herz/ Perikard	Leber/ Gallen- blase	Niere/ Blase/ Dickdarm „Wurzel“

rechte Hand des/der KlientIn

cun	guan	chi
Lunge/ Thorax	Milz/ Magen „Wei-Qi“	Niere/ Dünn- darm „Wurzel“

Als erstes werden die Pulsschläge (bpm) gezählt: als normal gelten dabei 60-80 bpm (5 Schläge pro Atemzyklus), >90-110 bpm (6 Schläge/AZ) weisen auf einen schnellen Puls hin. Bei einem Puls <60 bpm kann es sich zum Einen um eine gut trainierte Person handeln, wenn aber Kältezeichen vorliegen, ist der Puls als pathologisch zu werten.²⁸



Abb. 9: Pulsdiagnose

Der Puls wird pro Seite in allen 3 Positionen auf allen 3 Ebenen getestet.

Wichtig zu beachten ist, dass der Puls immer eine Momentaufnahme darstellt und sich in gewissem Rahmen rasch verändern kann.

²⁶ Hecker Hans-Ulrich, Peuker Elmar-Thomas, Steveling Angelika, Kluge Heide Lore: Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin, S.103.

²⁷ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke, S.286 ff.

²⁸ ebda. 311, 312.

Was kann man am Puls ablesen?

1. Hat er **Shen**? (*Cun*-Position)
2. Ist das **Magen Qi** mittig und kräftig? (*Guan*-Position)
3. Hat er eine **Wurzel**? (*Chi*-Position)
4. Hat er **Kraft**? (alle 3 Finger)
5. Ist er **harmonisch**? (alle 3 Finger)

Sind alle fünf Punkte gegeben, gilt der Puls als gesund (*Ping mai*), tritt jedoch schon in einem Punkt eine Abweichung auf, liegt ein „krankter“ Puls (*Bing mai*) vor, der nach den „acht Prinzipien“ beurteilt wird (s. Tabelle 4).

Acht Prinzipien	Pulsbild
1. Außen	oberflächlich
2. Innen	tief
3. Hitze	schnell
4. Kälte	langsam
5. Fülle	voll
6. Mangel	leer
7. Yin	tief – langsam – kurz
8. Yang	oberflächlich – schnell – lang - breit

Tabelle 4: Die acht Prinzipien in der Pulsdiagnose²⁹

Anhand dieser Beurteilung kennt die TCM 28 verschiedene Pulsbilder, von denen 18 v.a. im Westen von Bedeutung sind.³⁰

Generell ist zu sagen, dass morgens die beste Zeit zum Pulstesten ist.

Mit zunehmendem Alter kann der Puls schneller werden, da Yin verbraucht wird und daher das Yang zunehmend aufsteigt. Männer haben generell einen kräftigeren Puls, da sie mehr Yang haben, ihre linke Seite ist stärker. Frauen haben normalerweise einen feineren Puls, da mehr Yin vorhanden ist, bei ihnen ist die linke Seite stärker. Der Puls kann sich im Laufe der Jahreszeiten den Gegebenheiten anpassen und verändert sich somit ein bisschen, folgend der Jahreszeit.

Die Erfassung des Pulses trägt zusammen mit der Antlitz- und Zungenanalyse zur Findung einer möglichst detaillierten Differentialdiagnose bei.

²⁹ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke, S.311 ff.

³⁰ Hecker Hans-Ulrich, Peuker Elmar-Thomas, Steveling Angelika, Kluge Heide Lore: Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin, S.103.

5.1.4. Antlitzdiagnose

Die Gesichtsdia­gnose hat sich im alten China traditionell daher entwickelt, da es als unsittlich galt, dass der Arzt als Mann eine Frau berührte. So wurde versucht, vom Äußeren der Patientinnen Schlüsse auf innere Ungleichgewichte zu ziehen, aber auch Veranlagungen und Charaktereigenschaften ließen sich dadurch bestimmen.³¹

Das Hauptaugenmerk der Gesichtsdia­gnose liegt in der Betrachtung der Gesichtsfarbe, denn sie gibt Auskunft über Qi, Blut, Yin und Yang. Das Gesicht spiegelt das Leben wieder, so können nicht nur organische Störungen, sondern auch Hinweise über die Psyche eines Menschen abgelesen werden. Einen essenziellen Aspekt stellt die Betrachtung des *Shen*, des Geistes dar, der in direkter Beziehung zum Herzen steht.³²

„Wenn wir lediglich die Pulse ertasten und die Färbung des Teints betrachten, dann ist das so gesehen recht oberflächlich. Was wir dabei aber tatsächlich suchen, ist Shen und Qi.“³³

Ein gesundes Gesicht hat also *Shen*, Ausstrahlung, und weist eine klare, glänzende Gesichtsfarbe auf. Die Haut sollte ausreichend befeuchtet und straff sein. Glänzt der Teint, hat der Mensch Geist (*Shen*), ist Feuchtigkeit vorhanden, hat der Mensch Magen-Qi. Natürlich ist es schwierig, eine allgemein gültige Aussage über eine „normale“ Gesichtsfarbe zu treffen, denn, je nach Herkunft, kann diese von Mensch zu Mensch verschieden sein. Im Allgemeinen gilt eine zurückhaltende leicht rötliche Farbe als „normal“, sie zeigt an, dass ausreichend Herz-Blut vorhanden ist und somit auch *Shen*.³⁴ Jegliche Abweichungen der Farbe, die von weiß bis zu gelb oder rot bis blau oder grün u.v.m. sein können, geben Hinweise für die Diagnose, dabei sind auch die Gesichtsareale zu berücksichtigen.

Tabelle 5 gibt einen Überblick über das Auftreten und die Bedeutung der häufigsten pathologischen Gesichtsfarben.

³¹ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke, S.211.

³² Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.300.

³³ Ni Maoshing: Der gelbe Kaiser, S.85.

³⁴ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.301.

Tabelle 5: Gesichtsfarben³⁵

<p>Weißer Gesichtsfarbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blut-Mangel: matt-weiß • Yang-Mangel: leuchtend weiß • Yang-Mangel mit Kälte: bläulich-weiß 	<p>Rote Gesichtsfarbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fülle Hitze: das ganze Gesicht ist rot • Leere Hitze: rote Wangen
<p>Gelbe Gesichtsfarbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magen- und Milzschwäche oder Blutmangel: fahles Gelb • Feuchte Hitze mit Überwiegen von Hitze: leuchtendes Orange-Gelb • Feuchte Hitze mit Überwiegen von Feuchtigkeit: rauchig wirkendes, mattes Gelb • Hitze in Magen und Milz: welkes, ausgetrocknetes Gelb • Feuchte Kälte in Magen und Milz: mattes, blasses Gelb • lange anhaltende Feuchtigkeit: Aschgelb • Milz-Schwäche und Leber-Blut-Stase: blasses Gelb, von roten Punkten umrandet • nach Magen- und Milz-Krankheit erholendes Magen-Qi: feuchtes Gelb zw. Augenbrauen • schlechte Prognose: ausgetrocknetes, welkes Gelb zw. den Augenbrauen 	<p>Grüne Gesichtsfarbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leber-Muster, innere Kälte, Schmerzen, Innerer Wind: grüne Gesichtsfarbe • Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut Mangel: blassgrünliche Farbe unter den Augen • Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Stase, Kälte in der Leber-Leitbahn, Leber-Wind: grünliche Färbung der Wangen • Leber-Feuer: grüne Gesichtsfarbe mit geröteten Augen • Schleim mit aufsteigendem Leber-Yang: gelblich-grüne Wangen • Qi-Stagnation mit Schmerzen im Abdomen: grüne Färbung der Nase • stagnierendes Leber-Qi, dass sich in Hitze umwandelt: dunkle, rötlich-grüne Färbung • Leber-Qi-Kollaps: grasgrüne Gesichtsfarbe
<p>Blaue Gesichtsfarbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kälte in der Leber-Leitbahn: dunkelbläulich unter den Augen • Kälte oder chron. Schmerzen: weiß-bläulich • schwerer Herz-Yang-Mangel mit Blut-Stase: matt-bläulich • Leber-Wind: bläuliche Gesichtsfarbe bei Kindern 	<p>Schwarze Gesichtsfarbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kälte, Schmerzen oder Nieren-Erkrankung, gewöhnlich Nieren Ying-Mangel • Kälte: schwarz und feucht • Hitze: schwarz und ausgetrocknet, wie verbrannt erscheinend

Neben der allgemeinen Gesichtsfarbe, ist es auch wichtig, in welchen Arealen des Gesichts bestimmte Farbtöne auftreten. Beispielsweise kann eine grünliche Nasenspitze ein Eindringen der Leber in die Milz bedeuten.

Neben den Farben geben auch Falten, Schwellungen und der Zustand der Haut Aufschluss über den Zustand des/der KlientIn. Beispielsweise können Pickel auf feuchte Hitze in dem auftretenden Areal hinweisen, grobe Poren auf Feuchtigkeit, rote Flecken auf Hitze etc.

³⁵ ebda, 301-303.

In den Augen lässt sich ebenso der Geist *Shen* ablesen, jedoch auch Verfärbungen der Sklera können Auskunft über Ungleichgewichte in verschiedenen Organsystemen geben. Laut TCM öffnet sich die Leber in die Augen.

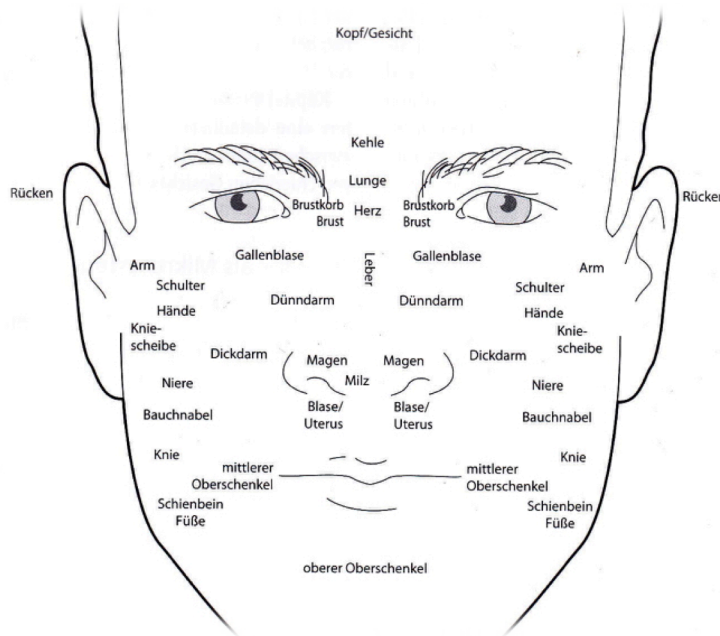


Abb. 10: Gesichtsareale³⁶

Beispielsweise weist ein gänzlich rotes, geschwollenes Auge auf aufsteigendes Leberfeuer oder eingedrungenen Wind hin, Schwellungen unterhalb der Augen können auf eine Nieren-Schwäche hindeuten etc. Die Lippen spiegeln im Allgemeinen den Zustand der Milz wider, sie sollten von

blassroter Farbe und etwas feucht und glänzend sein. Die Ohren stehen in direktem Zusammenhang mit der Niere und zeigen das Nieren-Jing, die Ursprungskraft, an.^{37,38}

5.1.5. Diagnose durch Befragung

Wie eingehend beschrieben beobachtet man bereits beim Eintreten des/r KlientIn dessen Verhalten, die Körperkonstitution und die Bewegungen. Es empfiehlt sich, eingangs über den allgemeinen Zustand zu sprechen bzw. die Person sprechen zu lassen, auch der Klang der Stimme kann bereits aussagekräftig sein. V.a. die Bereiche Lebensstil, Arbeit, Emotionen, Ernährung, Krankheiten etc. sind relevante Themen, die beachtet werden sollten. Es ist jedoch nicht zu vergessen, dass jede/r KlientIn anders ist, mehr oder weniger gesprächig (was bereits viel über ihn/sie aussagt) bzw. seinen/ihren

³⁶ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.290.

³⁷ ebda, S.290 ff.

³⁸ Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke, S.213,214.

persönlichen Fokus auf andere Themen legt. Hier liegt es im Feingefühl und Ermessen des/r BeraterIn relevante Informationen herauszufiltern und auch gezielt zu fragen.³⁹

„Wählt zuallererst eine ungestörte Umgebung. Schließt Türen und Fenster. Versucht, das Vertrauen des Patienten zu gewinnen, damit er alle relevanten Details mitteilen kann. Seid gründlich und bemüht Euch, die Wahrheit herauszufiltern. (...)“⁴⁰

Im Gesprächsverlauf ist es für die Diagnose wichtig die Disharmoniemuster und -Anzeichen stets im Kopf zu behalten und Anhaltspunkte für diese zusammenzufügen. Der/die BeraterIn stellt gezielte Fragen, um gewisse Muster auszuschließen oder auch um sie zu bestätigen. Es ist jedenfalls wichtig nicht starr einem vorgefertigten Fragenkatalog zu folgen, zwar kann er als Hilfestellung dienen, jedoch sollten die Fragen immer an den/die KlientIn angepasst sein.

Nach Zhang Jingyue (1563-1640) wurden traditionell 10 Fragen gestellt⁴¹, da sich Zeiten und Gesellschaft jedoch seither stark verändert haben, folge ich hier dem Vorschlag Giovanni Maciocias und stelle einen erweiterten Katalog von 16 Fragen vor, um einen Überblick über die relevanten Gesprächsthemen zu geben (Tabelle 6).⁴²

Tabelle 6: Die 16 Fragen

Die 16 Fragen	
1. Schmerzen	9. Schlaf
2. Essen und Geschmack	10. Schwitzen
3. Stuhl und Harn	11. Ohren und Augen
4. Durst und Trinken	12. Kältegefühl, Hitzegefühl, Fieber
5. Leistungsfähigkeit	13. Emotionale Symptome
6. Kopf, Gesicht und Körper	14. Sexuelle Symptome
7. Thorax und Abdomen	15. Gynäkologische Symptome
8. Extremitäten	16. Symptome bei Kindern

³⁹ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.317 ff.

⁴⁰ Ni Maoshing: Der gelbe Kaiser, S.81.

⁴¹ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.320.

⁴² ebda, S.322.

Diese Themengebiete werden von dem/der BeraterIn nach folgenden Gesichtspunkten beurteilt und in den jeweiligen Bereichen gezielte Fragen gestellt (Tabelle 7):

Tabelle 7: Beurteilung von Disharmoniemustern⁴³

<p>Die 8 Leitkriterien (Ba Gang):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yin / Yang • Innen / Außen • Kälte / Hitze • Fülle / Leere 	<p>Die inneren Organe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leber / Gallenblase (Holz) • Herz / Dünndarm (Feuer) • Milz / Magen (Erde) • Lunge / Dickdarm (Metall) • Niere / Blase (Wasser)
--	---

Nimmt man das Beispiel Schmerzen zur Hand: der/die KlientIn klagt möglicherweise über Bauchschmerzen. Als BeraterIn kann ich fragen, ob diese stechend, dumpf oder ziehend sind, in welchem Bereich des Bauches sie sich genau befinden, ob sie durch Druck besser oder schlechter werden, ob Wärme oder Kälte als angenehmer empfunden wird etc. Man kann fragen, ob die Schmerzen nach dem Essen besser oder schlechter werden bzw. auch ob das Gefühl nach dem Stuhlgang besser oder schlechter ist. Treten die Schmerzen immer in bestimmten Situationen auf - beispielsweise Magenschmerzen bei Ärger in der Familie? So wird auch die emotionale Komponente einbezogen.

Ein anderes Beispiel kann anhand der weiblichen Monatsblutung erläutert werden: die Klientin klagt möglicherweise über eine schmerzhafteste Regelblutung. Man kann fragen, in welcher Form sich die Schmerzen äußern, sind sie stechend oder stumpf, ziehen sie nach unten, treten sie vor, nach oder während der Regel auf etc. Wie ist das Allgemeinbefinden – fühlt sich die Klientin schwach und ausgelaugt oder aggressiv und launisch, ist das Gefühl nach der Blutung Erleichterung oder ein Gefühl der Leere? Wie sieht das Blut selbst aus? Ist es wenig oder viel (wichtig: wie definiert die Klientin wenig/viel?), ist es sehr dünnflüssig und hellrot oder z.B. klumpig? Wie sieht der Zyklus aus – regelmäßig, unregelmäßig, kurz oder lang – u.v.m.

Anhand dieser Beispiele kann der Vorgang auf alle Bereiche umgelegt werden. Daher ist es so wichtig, genau auf die Aussagen und Antworten des/der KlientIn einzugehen und zu wissen, wonach man fragen kann, um zur rechten Diagnose zu kommen.

⁴³ Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, S.317 ff.

Puls-, Zungen- und Antlitzdiagnose helfen demnach dabei eine Diagnose zu bestätigen oder auch um auf andere Bereiche hinzuweisen, falls sie nicht mit der Befragung übereinstimmen. In jedem Fall ist es notwendig alle Diagnosebereiche gleichermaßen zu werten und miteinzubeziehen, kein Bereich sollte als weniger wichtig oder vernachlässigbar angesehen werden.

5.2. Beratungsintentionen und Beratungsmotivationen

Um einen besseren Überblick darüber zu bekommen aus welchen Gründen Männer und Frauen sich der TCM zuwenden und Hilfe bei einem/r ErnährungsberaterIn dieser Materie suchen, habe ich mich mit zwei Praxen für ein Gespräch in Verbindung gesetzt:

- *Ernährungsberatung* Mag. Susanne Lindenthal (www.essenbelebt.at)
- *Praxis für traditionelle chinesische Medizin, Akupunktur und Yoga* Dr. Georg Weidinger, Sandra Wolkenstein (www.ogtcm.at)

Mag. Susanne Lindenthal ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte TCM-Ernährungsberaterin, Dr. Georg Weidinger ist Allgemeinmediziner und ausgebildeter TCM-Arzt, Sandra Wolkenstein diplomierte Ernährungsberaterin nach der TCM. Beide Praxen führen Ernährungsberatungen nach der TCM durch, daher werde ich mich im Folgenden auf die Aussagen o.g. Experten beziehen.

Die TCM als Alternativmedizin dient als Anlaufstelle für Hilfesuchende aus den verschiedensten Bereichen, seien es Personen, die mit der Schulmedizin in einer Sackgasse gelandet sind oder jene, die einfach einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Ein großes Thema sind v.a. Magen-Darm-Problematiken, wie Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Gastritis und auch Nahrungsmittelintoleranzen. Viele Menschen haben sich jahrelang auf die Schulmedizin verlassen und waren beispielsweise auf Medikamente angewiesen. Für einige war die Motivation da, endlich medikament- und beschwerdefrei zu werden und daher eine Alternative zur klassischen Schulmedizin zu suchen. Oft bestand also schon eine westliche fundamentierte Diagnose, die mithilfe der TCM eine alternative Behandlung erfahren sollte. Beispielsweise handelte es sich um eine diagnostizierte Gastritis, Hyperlipidämie, erhöhten Blutdruck oder auch um eine hartnäckige Allergie, bei der sich die KlientInnen rein westlich behandelt zu eingeschränkt fühlten und nach einer Alternative suchten.

Der ganzheitliche Ansatz der TCM zeigt sich dann, wenn KlientInnen in die Praxis kommen, um ihr generelles Wohlbefinden zu steigern ohne gravierende Symptome zu haben. Viele fühlen sich müde, energie- und kraftlos, haben öfters Kopfschmerzen oder leiden unter Menstruationsbeschwerden. Oft sind dies Zustände, für welche es rein „westlich“ keine Bezeichnung bzw. keine wirkliche Behandlung gibt – „das ist nun mal so“, „ab und zu ist das eben normal“, „da kann man halt nichts machen“, „damit muss man leben“ sind Phrasen, die man in diesem Zusammenhang öfters hört.

Auch simple Themen wie eine gewünschte Gewichtsreduktion oder Gewichtszunahme und unreine Haut sind immer wieder anzutreffen.

Ein spezielles und sensibles Thema ist der nicht erfüllte Kinderwunsch, der verzweifelte Frauen und Paare zu Alternativmedizin bringt.

Die TCM als ganzheitliche Medizin ist gerade in diesen Fällen eine wunderbare Anlaufstelle und ein neuer Hafen für Menschen, die oft schon aufgehört haben daran zu glauben, dass sich Beschwerden bessern können bzw. dass es in vielen Fällen doch noch Hoffnung gibt.

5.3. Zielsetzung und Beratungsaufbau

Die Ernährungslehre stellt nur eine der fünf Therapiesäulen in der TCM dar, jedoch können schon alleine mit ihr große Wirkungen erzielt werden.

Nach einer ausführlichen Diagnose sowie dem Anamnesegespräch bekommt der/die BeraterIn ein detailliertes Bild darüber welche Beschwerden der/die KlientIn hat und welche Ungleichgewichte sich daraus schließen lassen. Anhand dieser Informationen werden Ernährungsempfehlungen weitergegeben. In der TCM wird jedem Nahrungsmittel und auch den Kräutern und Gewürzen eine therapeutische Wirkung zugeschrieben, die den Körper auf verschiedenste Arten beeinflussen können.

Die Nahrungsmittel werden zum Einen nach ihrer Temperatur (Tabelle 8), zum Anderen nach ihrer Zuordnung zu den fünf Wandlungsphasen (Tabelle 9) eingeteilt.

Tabelle 8: Temperaturwirkung der Nahrungsmittel⁴⁴

Heiß	Warm	Neutral	Erfrischend	Kalt
bei Kälte und Yang-Leere; <i>nicht</i> bei Blut- oder Yingmangel, Hitze, Stagnation	bei Yangmangel und Kälte, bei Qi-Mangel; <i>Vorsicht</i> bei Yin- oder Blutmangel <i>nicht</i> bei Hitze	balanciert Ungleichgewichte aus, ist die Basis für eine ausgewogene Ernährung	Quelle für Blut und Säfte, bei Yin- und Blutmangel, bei Hitze; <i>Vorsicht</i> bei Kälte	gegen Yangfülle, bei Hitze; nicht bei Kälte und Stagnation

Je nach Ungleichgewicht und Symptomatik werden Empfehlungen entsprechend der Wirkung der Lebensmittel und Gewürze weitergegeben. Man geht davon aus, dass die Speisen in ihrer Zusammensetzung und auch der Art der Zubereitung auf den Körper wirken. Auch Getränke werden in der gleichen Form zugeteilt.

Tabelle 9: Wirkung der Nahrungsmittel nach den fünf Elementen⁴⁵

Holz (<i>sauer</i>)	Feuer (<i>bitter</i>)	Erde (<i>süß</i>)	Metall (<i>scharf</i>)	Wasser (<i>salzig</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • bewahrt die Säfte • befestigt Qi • leitet nach Innen, zieht zusammen • nährt das Blut und das Leber-Yin 	<ul style="list-style-type: none"> • trocknet aus • bitter-kalt führt nach unten ab, senkt das Yang, kühlt Hitze • bitter-heiß tonisiert Yang des Herzens 	<ul style="list-style-type: none"> • harmonisiert, entspannt, befeuchtet, wirkt krampf-lösend und in alle Richtungen • tonisiert und nährt Qi • bei Qi-, Säfte- und Yin-Mangel, Trockenheit 	<ul style="list-style-type: none"> • zerstreut von innen nach außen, öffnet die Poren • löst Stagnation • trocknet Feuchtigkeit und Schleim • scharf-warm bei Wind-Kälte, Wind-Nässe • scharf-kühl bei Wind-Hitze, Stagnation-Hitze • bei Lungen-Qi-Mangel 	<ul style="list-style-type: none"> • leitet in die Tiefe • weicht und löst auf, z.B. Schleim, Tumore (Yin Stagnation) • entzieht Wasser • klärt, reinigt, leitet aus • im Übermaß trocknend

⁴⁴ Studienunterlagen Schlossberginstitut 2013, Diätetik, Dobesberger Sabine.

⁴⁵ ebda.

Unabhängig von Imbalancen im Körpergleichgewicht gibt es einige allgemeine Ernährungsempfehlungen, die laut TCM zu einem ausgewogenen Tagesablauf beitragen:

- Grundlegend werden 3 Mahlzeiten empfohlen:
 - Frühstück (*Hochzeit des Magens*)
Das Yang soll zu dieser Tageszeit mobilisiert werden, somit wird ein warmes Frühstück empfohlen, z.B. ein Getreidebrei mit Obst oder eine Suppe.
 - Mittagessen (*Hochzeit des Herzens*)
Mittags sollte ausreichend und warm gegessen werden, je nach Konstitutionstyp mehr Getreide oder Eiweiß mit saisonalem Gemüse.
 - Abendessen (*Tiefzeit von Magen und Milz*)
Zu dieser Zeit sollte das Yin gestützt und das Yang beruhigt werden, das geschieht am besten, in dem man nur mäßig und leicht verdaulich zu Abend isst bzw. v.a. nicht zu spät.
- zwischen den Mahlzeiten sollten 3-5 Stunden Zeit liegen
- regelmäßiges Essen
- frisch zubereitete Speisen, keine Fertigprodukte, Tiefkühlkost und Mikrowelle
- Milchprodukte und Brotmahlzeiten einschränken (führen zu Feuchtigkeit)
- Kombination Süß-Sauer vermeiden
- regional und saisonal essen (auch den Verlauf der Jahreszeiten beachten)
- zu den Mahlzeiten wenig oder nicht trinken (verdünnt Verdauungssäfte)
- Süßes nicht direkt nach der Hauptmahlzeit, besser etwas später, um Darmträgheit zu verhindern
- nicht zu viel rohes Obst und Gemüse (je nach Jahreszeit und Konstitution)
- kalte Speisen und Getränke vermeiden (der Magen mag es warm)
- Zucker und Süßes einschränken, Salz nur mäßig
- starke (negative) Emotionen beim Essen vermeiden
- zu viel Grübeln stört die Verdauungsfunktion^{46,47}

⁴⁶ Studienunterlagen Schlossberginstitut 2013, Diätetik, Dobesberger Sabine.

⁴⁷ Studienunterlagen Schlossberginstitut 2013, 5 Elemente, Brigitta Ertl.

Diese Empfehlungen sollen nur einige grundlegende Hilfestellungen zu einer ausgewogenen Ernährung bieten, je nach bestehenden Ungleichgewichten oder Konstitutionstyp können sie sich teilweise vertiefen, ergänzen etc. Anhand der umfassenden Diagnose werden dann detailliertere und auf das persönliche Bedürfnis abgestimmte Empfehlungen weitergegeben.

Die Zubereitungsart der Speisen kann entscheiden darüber sein wie eine Speise bzw. ein Nahrungsmittel im Körper wirkt, auch die zugegebenen Gewürze zeigen Effekte.

Die Ernährungstherapie kann mit Kräutern, Wurzeln und Früchten zubereitet als Teemischung ergänzt werden und somit den optimalen Verlauf unterstützen.

Grundsätzlich wird im Tagesablauf die Organuhr sowie der natürliche Rhythmus des Körpers berücksichtigt, Bewegung und Schlaf sind ebenso wichtige Themen wie die Ernährung, emotionales Gleichgewicht und ein freier Fluss des Qi tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

5.4. Erfolgskontrolle und Definition

In den Folgeberatungen werden die eingangs beschriebenen Diagnoseschritte nochmals wiederholt. Puls, Zunge und Gesicht werden erneut betrachtet, um zu erkennen ob sich eine Besserung des Gesamtbildes eingestellt hat. Wie viel Zeit zwischen den Beratungen verstreichen soll kann ganz unterschiedlich sein, je nach Gravierung der Ungleichgewichte bzw. auch dem Wunsch des/r KlientIn.

Natürlich wird über die neuen Erfahrungen seit der ersten Beratung eingehend gesprochen:

- Wo zeigt sich eine Besserung der Beschwerden?
- Welche Beschwerden bestehen nach wie vor?
- Haben sich die Beschwerden verändert?
- Wie war das persönliche Empfinden, das Wohlbefinden?
- Haben sich bereits (Teil-)Erfolge gezeigt?
- Wie lief die Umsetzung der Empfehlungen, gab es Probleme?
- Haben sich Energie, Schlaf und Ausscheidungen verändert?

- Wie ist das Temperaturempfinden?
- etc.

Das besondere an der TCM ist, dass sich eingangs diagnostizierte Ungleichgewichte verbessern und verändern können – was ja das Ziel der Ernährungsberatung darstellt – und sich somit auch die persönlichen Empfehlungen im Laufe der Zeit verändern können. Beispielsweise kann es sein, dass sich anfangs stark aufsteigendes Leber-Yang durch die richtige Ernährungsweise, unterstützt durch Tees und Kräuter sowie die entsprechende Lebensführung, mit der Zeit so gut in den Griff bekommen wurde, dass dafür keine speziellen Empfehlungen mehr notwendig sind und man den Fokus vermehrt auf andere Bereiche legen kann.

Wie lange man als KlientIn und BeraterIn einen gemeinsamen Weg geht unterscheidet sich je nach Person und Beschwerden. Für eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens können einige wenige Termine ausreichen, für einen Blut oder Yin-Aufbau kann die Zusammenarbeit auch Jahre dauern.

6. Vergleichsparameter und Ergebnisse

Im vorliegenden Abschnitt sollen die beiden verschiedenen Beratungstypen nochmals verglichen und direkt gegenüber gestellt werden (s. Tabelle 10), um eine bessere Übersicht zu bekommen.

Tabelle 10: Direkter Vergleich „westlicher“ und chinesischer Ernährungsberatung

„Westliche“ Ernährungsberatung	Ernährungsberatung nach der TCM
Anamnese	Anamnese
Ernährungsanthropometrie <ul style="list-style-type: none"> • Bauchumfang • Hüftumfang • WHR • Größe und Gewicht • BMI • ECM/BCM • Fettmasse • Körperwasser <p>➔ Über-, Unter-, Normalgewicht, Mangel/Übermaß an Muskel- oder Fettmasse, Hydratationsstatus</p>	Zungendiagnose <ul style="list-style-type: none"> • Farbe • Form • Belag • Feuchtigkeit <p>➔ Yin, Yang, Blut, Qi, Hitze/Kälte, Körperflüssigkeiten, Magen-Qi</p>
	Pulsdiagnose <ul style="list-style-type: none"> • Positionen: Cun, Guan, Chi (links & rechts) • Shen, Magen-Qi, Wurzel, Kraft, Harmonie • Schläge pro Atemzyklus/bpm <p>➔ Außen/Innen, Hitze/Kälte, Fülle/Mangel, Yin/Yang</p>
	Antlitzdiagnose <ul style="list-style-type: none"> • Shen • Gesichtsfarbe • Schwellungen, Falten, Hautunreinheiten <p>➔ Qi, Blut, Yin, Yang, Shen (Herz), Hitze/Kälte</p>
Ernährungsstatus <ul style="list-style-type: none"> • Protokollauswertung • Ist/Sollzustand • Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Ballaststoffe • Vitamine, Mineralstoffe <p>➔ Über-, Unter-, Mangel-, Fehlernährung</p>	

<p>Anamnesegespräch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beziehungsaufbau • Situationsanalyse • Zielsetzung • Verhaltensanalyse • Perspektivanalyse • Entscheidungsfindung • Handlungsplan • Gesprächsende • Evaluation 	<p>Diagnose durch Befragung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung • Körperkonstitution • Bewegung, Sprache • Geruch • 10 bzw. 16 Fragen ➔ Disharmoniemuster, Organzuordnung, 8 Leitkriterien (Ba Gang)
<p style="text-align: center;">Beratungsintentionen und Beratungsmotivationen</p>	<p style="text-align: center;">Beratungsintentionen und Beratungsmotivationen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtszunahme oder Reduktion • Muskelaufbau, Definition, Straffung, Hautprobleme • Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien • Magen-Darm-Probleme • Steigerung des Wohlbefindens, ausgewogener Lebensstil • schlechte Laborwerte, Blutdruckprobleme, Mangelzustände • u.a. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtszunahme oder Reduktion • Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien • Hautprobleme • Magen-Darm-Probleme • Steigerung des Wohlbefindens, ausgewogener Lebensstil • unerfüllter Kinderwunsch • Menstruationsstörungen, PMS • Alternativensuche zur klassischen Schulmedizin • Abgewöhnung von Medikamenten • „Sackgassen“-Situation, keine Abhilfe nach westlicher Sicht • u.a.
<p style="text-align: center;">Zielsetzung und Beratungsaufbau</p>	<p style="text-align: center;">Zielsetzung und Beratungsaufbau</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➔ Ausgewogenes Nährstoffverhältnis ➔ angepasster Kalorienbedarf ➔ Besserung der Beschwerden ➔ Unterstützung am Weg zu persönlichen Zielen • österreichische Ernährungspyramide • Hauptnährstoffe: Kohlehydrate, Fett, Eiweiß, Ballaststoffe 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Ausgleich von Ungleichgewichten ➔ Besserung der Beschwerden ➔ Unterstützung am Weg zu persönlichen Zielen • Zuordnung der Nahrungsmittel nach der Temperaturwirkung • Zuordnung der Nahrungsmittel zu den 5 Elementen

<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine, Mineralstoffe • Tagesablauf und Blutzuckerkurve • Flüssigkeitsbilanz 	<ul style="list-style-type: none"> • Zubereitungsarten • Tagesablauf und Organuhr • Kräuterwirkungen
Erfolgskontrolle und Definition	Erfolgskontrolle und Definition
<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle der anthropologischen Messgrößen • Auswertung des Ernährungsprotokolls • Erreichung von Zielen oder Teilzielen • Verlaufsgespräch 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle von Puls, Zunge und Gesicht • Besserung von Ungleichgewichten • Ganzheitliches Wohlbefinden • Verlaufsgespräch • etwaige Adaptation oder Veränderung der Empfehlungen

Wie der direkte Vergleich zeigt, gibt es teilweise Überschneidungen und ähnliche Vorgehensweisen, teilweise unterscheiden sich die Beratungsvorgänge völlig von einander, beispielsweise in der Diagnose. Die TCM betrachtet den Menschen als Ganzes, bezieht den Charakter, die Konstitutionen und den gesamten Organzyklus mit ein. Die Diagnose wird auf verschiedene Arten ergänzt und bestätigt, kein Bereich wird als weniger wichtig erachtet, sei es nun Zungen-, Puls- oder Antlitzdiagnose oder die Befragung.

In der westlichen Anamnese kann durch technische Hilfsmittel ein sehr genaues Bild über den körperlichen Zustand des/der KlientIn erstellt werden. Charakter oder Emotionen spielen in diesem Fall keine Rolle, betrachtet wird „Greifbares“ und Vergleichbares, wie Fett- und Muskelmasse oder die Körperhydratation.

Die TCM ist in ihrer Darstellungsform bewegter, alles ist im ständigen Fluss und Wandel, ein Punkt ergibt den nächsten und umgekehrt. Energie, Ausstrahlung, Harmonie, Körpersäfte, Hitze und Kälte, Mangel und Fülle etc. stehen in ständigem Wechselspiel und Übergriff zueinander und werden dynamisch beeinflusst.

Die westliche Beratung erscheint im Gegenzug sehr statisch – es gibt klare gerade Richtlinien darüber was als statistisch angemessen gilt und den Normwerten entspricht, viel Spielraum bleibt hier nicht. Es wird ein klarer Ist- und Soll-Zustand definiert, die Vorgaben über Speisemengen und Nährstoffe sind eindeutig geregelt und wollen auch eingehalten werden. Diese Unterscheidung zeigt sich auch in den Folgeberatungen, denn in der TCM wird jeweils individuell auf den momentanen Zustand des/der KlientIn eingegangen, die Empfehlungen können sich im Laufe der Zeit auch verändern. In der

westlichen Beratung wird meist zu Beginn eine Nährstoffbilanz und ein Ernährungskonzept erstellt, das dann im Normalfall allgemein gültig bleibt.

Die Intentionen der KlientInnen eine/n Ernährungsberater/in aufzusuchen sind sehr ähnlich, egal ob es sich nun um eine klassische Ernährungsberatung oder um eine Ernährungsberatung nach der TCM handelt. Was sich oft unterscheidet ist der Erfahrungswert der KlientInnen, denn viele, die eine/n BeraterIn nach der TCM aufsuchen haben schon eine längere persönliche Vorgeschichte oder vielerlei Erfahrungen und suchen daher eine Alternative.

Ohne Zweifel stehen in beiden Beratungen die Bedürfnisse und das Wohlbefinden des/der KlientInnen an erster Stelle, wobei die TCM individuellere Zugänge und mehr Freiraum ermöglicht. Der Nachteil ist hingegen, dass Nahrungsbestandteile, wie beispielsweise Vitamine oder Mineralstoffe keine Rolle spielen, es also leicht passieren kann, dass man von diversen Stoffen nicht ausreichend aufnimmt. In der westlichen Beratung wird hingegen genau definiert wie viel wovon im Ernährungsplan enthalten sein soll, alles kann genau berechnet werden, was natürlich als sehr striktes Konzept erscheint.

Betrachtet man in der TCM die Temperaturwirkung der Nahrungsmittel und Kräuter und auch die Zugehörigkeit zu den fünf Elementen, so hat man als KlientIn das Gefühl sehr viel mehr für sich selbst tun zu können, man kann sein eigenes Körperempfinden besser steuern und sich bei Beschwerden leicht selbst helfen. Dieser Aspekt fällt in der westlichen Ernährungsberatung vollkommen weg.

7. Zusammenfassung und Reflexion

In beiden Therapieformen, sei es nun die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin oder jene nach der westlichen Diätetik, steht der Mensch im Zentrum. Ziel ist es jeweils die hilfeschende Person auf ihrem Weg optimal mit allen Therapiemöglichkeiten zu begleiten und zu unterstützen.

Es werden dabei zwei unterschiedliche Ansätze verfolgt:

Die westliche Ernährungslehre baut auf genaue Analysen des menschlichen Körpers, zerlegt die Nahrung in ihre Einzelbestandteile und gibt aufgrund eines geradlinigen Konzepts genau vor wie der optimale Ernährungsplan aussehen sollte, somit ist der Mensch im Idealfall ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt (quantitativer Ansatz).

Die Traditionelle Chinesische Medizin bezieht das gesamte Körpersystem in die Anamnese mit ein, Körper und Geist wird als Ganzes betrachtet, alle Organsystem spielen eine gleichwertige Rolle und werden in die Therapie einbezogen. Der psychische Aspekt ist dabei genauso wichtig wie der körperliche (qualitativer Ansatz). Aufgrund der Zuordnung der Nahrungsmittel zur Thermik und zu den jeweiligen Elementen sowie verschiedenen Kochmethoden, hat der/die KlientIn viele Möglichkeiten sich selbst zu helfen.

Beide Therapieformen weisen Vor- und Nachteile auf, die Konzepte werden in Tabelle 11 nochmals zusammengefasst.

Tabelle 11: Chinesische Diätetik und westliche Ernährungstherapie⁴⁸

<p>Ansatz der westlichen Ernährungstherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit wird als Fehlen von pathologischen Störungen definiert und Diätetik als Zufuhr von Nährstoffen, die den Organismus am Leben erhalten • vorwiegende Ausrichtung auf Parametern der modernen Natur- und Ernährungswissenschaft • quantitative Ausrichtung • Lebensmittel gelten als Nährstofflieferanten mit günstigen und ungünstigen zusätzlichen Inhaltsstoffen (Cholesterin, Transfettsäuren etc.) 	<p>Ansatz der chinesischen Diätetik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit wird als aktiver Prozess definiert, der zur Pflege der Lebenskräfte dient: Konzept der „Lebenspflege“ (<i>yangsheng</i>) • vorwiegende Ausrichtung auf traditionellen Parametern wie Geschmacksrichtung (<i>sapor, wei</i>), Temperaturverhalten (<i>natura, xing</i>), Yin/Yang etc.; die subjektive Befindlichkeit des Patienten spielt eine große Rolle. • qualitative Ausrichtung • Lebensmittel gelten per se als milde Therapeutika
<p>Vorteile der westlichen Ernährungstherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermeidung von Mangelernährung und Nährstoffdefiziten • gezielte Strategien zur Therapie von schweren Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes etc.) • genau standardisierte Mengenangaben 	<p>Vorteile der chinesischen Diätetik</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuell abgestimmte Auswahl der Lebensmittel unter Berücksichtigung der Vorlieben des Patienten • unvoreingenommener Umgang mit Fleisch, Alkohol, Kaffee, Zucker; individuelle Unterscheidung statt Dogmatik

⁴⁸ Engelhardt Ute: „Ernährungstherapie in China und Perspektiven im Westen“. Schweizer Zeitschrift für Ganzheitsmedizin, 2008; 20(6):S. 354-358.

	<ul style="list-style-type: none"> • Berücksichtigung von Klima, Jahreszeiten, Alter • Prophylaxe/Gesunderhaltung • Übertragung westlicher Befunde in einen chinesischen Therapieansatz ist möglich (z.B. bei Anämie, Fettstoffwechselstörungen)
<p>Nachteile der westlichen Ernährungstherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenig Therapiemöglichkeiten bei unspezifischen Beschwerden • geringe Berücksichtigung von externen Einflüssen • starke Standardisierung, Tendenz zur Dogmatik 	<p>Nachteile der chinesischen Ernährungstherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaum standardisierte Mengenangaben (Nährstoffdefizite) • beschränkte Wirksamkeit bei schweren Stoffwechselstörungen • keine Wirkungsbeschreibungen für viele westliche Lebensmittel

Abschließend ist zu sagen, dass keines der beiden Konzepte eine absolute alles berücksichtigende Therapieform darstellt.

Die TCM baut auf Jahrtausende altem Wissen und Erfahrung auf, die westliche Ernährungslehre folgt hingegen dem neuesten Stand der Forschung des menschlichen Körpers.

Im Optimalfall zieht man Vorteile und Nutzen aus beiden Therapieansätzen, um sie zu einem ausgeglichenen Gesamtkonzept zusammenzufügen. Unter Berücksichtigung von Erfahrung und Tradition der TCM, gepaart mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der westlichen Therapie, schafft man einen wunderbaren Weg der optimalen und ganzheitlichen Therapieform.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Die 5 Säulen der TCM	S. 7
Abb. 2: 3-Kompartiment-Modell	S. 11
Abb. 3: Durchführung der BIA-Messung	S. 12
Abb. 4 & 5: Auswertung der BIA	S. 13
Abb. 6: Beispiel eines einfachen Ernährungsprotokolls	S. 15
Abb. 7: Die österreichische Ernährungspyramide	S. 20
Abb. 8: Zungentopographie	S. 28
Abb. 9: Pulsdiagnose	S. 31
Abb. 10: Gesichtsareale	S. 35

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: BMI-Auswertung	S. 10
Tab. 2: Die 5 Konstitutionstypen	S. 27
Tab. 3: Zungenpathologie	S. 29
Tab. 4: 8 Prinzipien des Pulses	S. 32
Tab. 5: Gesichtsfarben	S. 34
Tab. 6: Die 16 Fragen	S. 36
Tab. 7: Beurteilung von Disharmoniemustern	S. 37
Tab. 8: Temperaturwirkung der Nahrungsmittel	S. 40
Tab. 9: Wirkung der Nahrungsmittel nach den 5 Elementen	S. 40
Tab. 10: Direkter Vergleich „westlicher“ und chinesischer Ernährungsberatung	S. 44
Tab. 11: Chinesische Diätetik und westliche Ernährungstherapie	S. 48

Literaturverzeichnis

Bücher

- Hecker Hans-Ulrich, Peuker Elmar-Thomas, Steveling Angelika, Kluge Heide Lore: Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin, Haug Verlag Stuttgart 2003.
- Elmadfa Ibrahim: Ernährungslehre, Ulmer UTB Verlag Stuttgart 2004.
- Elmadfa Ibrahim, Leitzmann Claus: Ernährung des Menschen, 4. Auflage, Ulmer UTB Verlag Stuttgart 2004.
- Lückenrath Eva, Müller Sven-David: Diätetik und Ernährungsberatung. Das Praxisbuch, 4. Auflage, Haug Verlag Stuttgart 2011.
- Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, 2. Auflage, Elsevier GmbH München 2008.
- Ni Maoshing: Der gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der traditionellen chinesischen Medizin. Knauer Verlag München 2011.
- Weidinger Georg: Die chinesische Hausapotheke. Die wichtigsten Kräuterrezepte für die häufigsten Beschwerden, Goldmann Verlag München 2015.

Artikel

- Engelhardt Ute: „Ernährungstherapie in China und Perspektiven im Westen“. Schweizer Zeitschrift für Ganzheitsmedizin, 2008; 20(6):S. 354-359.
- Janson Marcel: „TCM: Die Zunge als Spiegel innerer Körperlandschaften“. DHZ-Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2011; 3: S. 18-21.

Studienunterlagen Schlossberginstitut 2013

- Grundlagenmodul (Bernhard Zack)
- Diätetik (Sabine Dobesberger, *die Pause*)
- 5 Elemente (Brigitta Ertl, *Lebenswunder*)

Onlinequellen

www.medi-cal.de, Onlinezugriff 02.07.2016, 18:57.

Fachgespräche

Mag. Susanne Lindenthal, Ernährungswissenschaftlerin, dipl. Ernährungsberaterin nach der TCM (www.essenbelebt.at)

Dr. Georg Weidinger, Allgemeinmediziner, TCM-Arzt und Sandra Wolkenstein, dipl. Ernährungsberaterin nach der TCM (www.ogtcm.at)

Bildquellen

- Tuina:
<http://www.facharztpraxis-bagheri.de/images/2435/massage-pict-tuina.jpg>
(Onlinezugriff 07.04.2016, 19:20)
- Kräutertherapie:
<http://www.docfinder.at/arzt/premium/65449/images/kraeutertherapie-praktischer-arzt-seiersberg-dr-daniel-scheidbach-1d511> (Onlinezugriff 07.04.2016, 19:25)
- Akupunktur:
<http://www.apothekenumschau.de/multimedia/208/226/233/115890577425>
(Onlinezugriff 07.04.2016, 19:28)
- Qi Gong:
<https://community.ispo.com/media/55bb13af5b5d763f8d8b4567>
(Onlinezugriff 07.04.2016, 19:30)
- Ernährungslehre:
http://www.lebenswunder.at/var/plain_site/storage/images/media/images/tcm-ernaehrung/944-1-ger-DE/TCM-Ernaehrung_medium (Onlinezugriff 07.04.2016, 19:33)
- Zungendiagnose:
<http://www.heilpraktiker.de/images/stories/contentbilder/zungendiagnose.jpg>
(Onlinezugriff 28.06.2016, 16:33)
- Pulsdiagnose:
DSC_0272 http://www.bosun.de/img/DSC_0272 (Onlinezugriff 30.06.2016, 12:35)
- BIA:

<http://www.medi-cal.de/files/medi-cal/pdf/01-durchfuehrung-der-bia-messung.pdf> (Onlinezugriff 02.07.2016, 18:57)

<http://www.medi-cal.de/files/medi-cal/pdf/Kapitel-Segmentalmessung-V25-03-2013-4.pdf> (Onlinezugriff 02.07.2016, 19:27) x2!!

- Österreichische Ernährungspyramide:

http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/5/8/4/CH1150/CMS1288780028647/ernaehrungspyramide_plakat1.pdf (Onlinezugriff 12.07.2016, 13:47)

- Gesichtsareale:

Maciocia Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin, 2. Auflage, Elsevier GmbH München 2008, S.290.