



Chinesische Diätetik in Zeiten des Corona-Virus

Dr. Patricia Krinninger, Ernährungswissenschaftlerin

Allgemeine Hygiene- und Schutzmaßnahmen, sowie die derzeit in Deutschland gültigen Regeln stehen natürlich an erster Stelle bei der Bekämpfung des Coronavirus. Darüber hinaus ist die Kräftigung unserer Konstitution sowie ein ausbalanciertes Immunsystem in Zeiten von Corona mehr als wichtig. Die Lebenspflege (*Yan-gsheng*) dient der Erhaltung der Gesundheit und ist in der Chinesischen Medizin tief verwurzelt. Neben der Ernährung spielen auch Bewegung, Schlaf und mentale Ausgeglichenheit eine wichtige Rolle.

Laut bisher vorliegenden Berichten aus China liegt ein Schlüsselfaktor in der Prävention und Behandlung von Covid-19 mit Chinesischer Medizin darin, "Feuchtigkeit" (*humor*) im frühen Krankheitsstadium umzuwandeln und auszuleiten, um eine Einstauung und die Umwandlung in "Hitze" (*calor*) in der "Überstrahlung des Yang" (*yangming*) zu vermeiden und zugleich den Funktionskreis Lunge zu stärken. Hier lässt sich mit der Chinesischen Diätetik sinnvoll einwirken. Aus diesen Gründen wird in den aktuellen chinesischen Berichten definitiv vor einem Übermaß an kühlenden und befeuchtenden Lebensmitteln gewarnt (wie z.B. sehr kalte Getränke, viel Rohkost etc.).

Allgemeine Empfehlungen

- Warme Mahlzeiten (mind. 2-mal täglich) und Getränke
- Einfache Gerichte (wenig unterschiedliche Lebensmittel)
- Schonende Zubereitung (garen, dämpfen)
- Informationen bewusst auswählen - „Das Klären von Klaren und Trüben“
- Rhythmus, Struktur und Rituale im Alltag
- Wechselduschen, Trockenbürsten der Haut
- Angemessene Bewegung (v.a. an der frischen Luft) und ausreichend Schlaf

Zu reduzierende Nahrungsmittel und Zubereitungsmethoden

- Übermaß an Rohkost, Säfte, kalte Getränke, Eis
- Übermaß an Kuhmilchprodukte (Milch, Käse, Joghurt, Quark, Buttermilch etc.)
- Gebratene, gegrillte, mit Käse überbackene und frittierte Speisen
- Auszugsmehl, weißer Zucker



Empfohlene Lebensmittel		
Getreide		alle, besonders: Reis, Dinkel, Buchweizen, Hafer, Gerste, Mais (Polenta)
Hülsenfrüchte	Bei Verträglichkeit	alle, besonders: Sojabohne (Tofu), Erbse, Mungbohne (Glasnudel)
Gemüse	Gedünstet und kurz angebraten	Karotte, Fenchel, Kartoffel, Champignon, Shiitake, Weißkohl, Yamswurzel, gedünstete Zwiebel Rettich, Stangensellerie, Sprossen, Löwenzahn/Rucola, Süßkartoffel, Kürbis, Algen, kleine Mengen: Ingwer, Knoblauch
Früchte	Gerieben oder als Kompott	Zitruschalen (z.B. als Abrieb oder getrocknet im Tee), Zitrone, Kumquat, Birnenkompott, Rosine
Fleisch / Fisch	Fettes Fleisch /Wurst meiden	Geringe Mengen mageres Fleisch (als Suppe, gedünstet und klein geschnitten) / Fisch gedünstet
Sonstiges		Oolongtee, Grüner Tee, Fencheltee, Misopaste, Honig, Chrysanthemenblütentee

Rezeptvorschläge

Getreidebrei

Getreideflocken (Buchweizen-, Dinkel-, Haferflocken) mit kochendem Wasser bedeckt 5-10 Minuten quellen lassen. Auf ausreichende Flüssigkeitsmenge achten.

Oder ganze **Getreidekörner** (Reis, Hirse, Buchweizen) nach Packungsanweisung kochen.

Weitere empfehlenswerte Zutaten:

Obst kleingeschnitten (v.a. Birne, Apfel) und etwas angewärmt, Kompott, Trockenfrüchte, kleine Mengen Nüsse, Nussmus, Zitronenschalen, Honig

Glasnudelsalat mit Hühnerfleisch (4 Portionen)

100g Glasnudeln (aus Mungbohnen) mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Danach abtropfen lassen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden.

2 Hähnchenbrustfilets in 1/2 cm breite Streifen schneiden.

2 EL Sojasauce, 2 EL Öl, (2 EL Sherry) zu einer Marinade mischen und das Fleisch ca. 15 Min marinieren. Fleisch in Öl kräftig anbraten und herausnehmen. Mit etwas **Sojasauce** und **Pfeffer** den Bratensatz ablöschen.

250g Karotten in feine Stifte schneiden und mit wenig Öl bissfest anbraten. Alle Zutaten vorsichtig mischen, evtl. mit Sojasauce nachwürzen. **Etwas Koriander** fein hacken und untermischen.



Warmer Buchweizensalat mit grünem Spargel und Rucola (4 Portionen)

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Zehen Knoblauch in feine Scheiben schneiden und zusammen mit dem **300g Spargel**, **2 EL Olivenöl**, einer **Prise Salz** und **Zitronenabrieb von einer halben Zitrone** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20 Minuten rösten.

Inzwischen **300g Buchweizen** nach Packungsanweisung garen.

Spargel, **125g Rucola** und Buchweizen mit **2 EL Olivenöl** und **2 EL Zitronensaft** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Rettich mit Honig (1 Portion)

200g Rettich in Würfel schneiden, etwas Wasser im Topf zum Kochen bringen. Rettich ca. 5 Minuten leicht köcheln. Etwas abkühlen lassen, **1TL Honig** zugeben. Rettich inkl. Sud über den Tag verteilt einnehmen.

Grüner Tee mit Mandarinenschalen

½ TL Mandarinenschalen mit 150 ml Wasser 20 Minuten köcheln, abseihen. **1 Tasse grünen Tee** zubereiten, 1-2 Minuten ziehen lassen. Zum Dekokt hinzugeben. 1-2 Tassen täglich

Weitere Vorschläge

- Reiskreis mit Birne
- Suppen (Gerstensuppe, Karottensuppe, Yamswurzelsuppe, Fenchelsuppe, Rettichsuppe, Kürbissuppe, Süßkartoffelsuppe, Misosuppe, Glasnudelsuppe, Hühnersuppe, Rindfleischsuppe, Fischsuppe)
- Eintöpfe (z.B. mit Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch)
- Tofugerichte
- Gedünsteter Rettich
- Grüner Tee mit Zitruschalen

Anmerkung zu Nahrungsergänzungsmitteln:

Ein gesundes und intaktes Immunsystem ist in Zeiten von Corona mehr als wichtig. Zu diesem Thema kursieren aktuell jede Menge Mythen und Unwissen. Es ist wichtig, nicht wahllos alles einzunehmen, was mit "Stärkung des Immunsystems" beworben wird. Denn was gut gemeint ist, kann das Immunsystem aus der Balance bringen. Darum sollten Nährstoffsupplemente nur nach Bedarf und wohldosiert - am besten in Rücksprache mit einem Arzt- eingenommen werden.

Quellen:

- Thede C. : Covid 19 TCM open source paper. März 2020 - www.tcm.edu/news/detail/news/corona-covid-19-und-therapiemoeglichkeiten-der-chinesischen-medizin/
- Engelhardt U, Hempen CH: Chinesische Diätetik, München: Elsevier, 2006
- Engelhardt U, Nögel R: Rezepte der chinesischen Diätetik: Elsevier, 2009

Haftungsausschluss:

In diesem Dokument werden veröffentlichte Stellungnahmen und Behandlungserfahrungen aus oben genannten Quellen mit Ernährungsempfehlungen aus Sicht der Chinesischen Medizin ergänzt. Die empfohlenen Lebens- und Ernährungsweise stellen keine Heilbehandlung dar. Die Inhalte sind kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose und Behandlung und erfüllen keinen medizinischen Zweck. Jegliche Nutzung dieser Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung.