

Stärkung des Immunsystems mit der Ernährung nach den 5 Elementen

Hilfe bei Erkältungskrankheiten mit heimischen Kräutern



Mag. Veronika OTTENSCHLÄGER

*Ernährungswissenschaftlerin
Diplomierte Ernährungsberaterin
nach den 5 Elementen
Kinderarztpraxis Schumanngasse
Schumanngasse 84, 1170 Wien
Tel.: +43 1 480 30 10
veronika.ottenschlaeger@kinderarztpraxis-
schumanngasse.at*

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Mensch nicht losgelöst von den Jahreszeiten betrachtet. Ganz im Gegenteil der Organismus steht in direkter Beziehung zu natürlichen äußeren Einflüssen. Diesen sind wir ganz besonders in den kalten Monaten mit wenig Sonne dafür Kälte und Wind ausgesetzt. Der Körper muss zusätzlich eine Vielzahl an Krankheitserregern in dieser Zeit abwehren. Mit einer regionalen und saisonalen Ernährung und der entsprechenden Auswahl an Nahrungsmitteln kann sich der Mensch auf natürliche Weise den Veränderungen der Jahreszeiten anpassen. Die angebotenen heimischen Nahrungsmittel bieten alles was wir in dieser Zeit benötigen. Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre ist diese Art der Ernährung vorteilhaft, damit das Qi frei fließen kann.

Um das besser verstehen zu können werde ich näher auf das höchste Ziel der TCM eingehen. Yin und Yang soll im Gleichgewicht gehalten werden, so dass die Lebensenergie (Qi!) ungehindert fließen kann und wir gesund bleiben. Durch die gezielte Auswahl und Anwendung von Nahrungsmitteln wird die Qi-Gewinnung effektiv unterstützt, sogenannte Disharmonien sanft ausgeglichen und die Ausgewogenheit von Yin und Yang wiederhergestellt! In der Traditionellen Chinesischen Medizin macht man sich Nahrungsmittel und Kräuter zu nutze, um das Gleichgewicht zu bewahren und so das Immunsystem zu stärken. Das Immunsystem nach der TCM ist anders zu betrachten als das westlich geschieht. In der westlichen Medizin ist das Immunsystem die biologische Abwehr des Körpers, die Gewebeschädigung durch eingedrungene Krankheitserreger verhindert. Es besteht eine erworbene und eine angeborene Immunität, die auf körperlichen Zellen und chemischen Bestandteilen beruht. Es entfernt eingedrungene pathogene Faktoren und ist in der Lage, fehlerhaft gewordene Zellen zu zerstören. Typische Krankheitserreger sind Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Die Haut und

Schleimhäute haben auch laut der westlichen Medizin eine Schutzfunktion inne.

In der TCM ist das Immunsystem stark und der Mensch gesund, wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind und wenn das Qi – die Körperenergie – gleichmäßig von einem Organ zum nächsten und von Kopf bis Fuß fließen kann. Die Schutzfunktion der Haut wird somit durch die gleichmäßige Zirkulation von Qi (Abwehr Qi) aufrecht erhalten. Ist ein Element zu schwach oder zu stark, kann das Qi nicht richtig fließen, was zu einem Ungleichgewicht führt und zu einem leichteren Eindringen von pathogenen Faktoren wie Bakterien und Viren.

Zwei Organe sind ganz besonders wichtig für die Immunabwehr: die Lunge und die Niere. Zusätzlich zu diesen beiden Organen hat die Verdauung noch eine sehr große Bedeutung, ähnlich wie in der westlichen Medizin. Je besser die Verdauung funktioniert, umso stärker ist die körpereigene Abwehr. Probiotika haben da einen stimulierenden Effekt auf das Immunsystem, indem es zu einer Steigerung der Makrophagenaktivität kommt. Mit Hilfe von Probiotika können Darm- und Stoffwechselfunktionen positiv beeinflusst und die natürlichen Abwehrkräfte gestärkt werden.

Die Aufgabe der Lunge ist es den Körper vor äußeren krankmachenden Einflüssen zu bewahren. Die Haut ist in diesem Zusammenhang unsere äußerste Schicht, die mit der Umwelt direkt in Verbindung steht, unser erstes Schutzschild. Die ersten pathogenen Keime werden von der Haut und dem gesamten Lungentrakt, der bei der Nase beginnt und sich bis in die Lunge zieht, abgewehrt. Das entspricht auch der westlichen Ansicht, dass eine virale Infektion zuerst die Nase mit Schnupfen und danach die Lunge mit Husten befällt. Ein Teil des Lungen-Qi verteilt sich in der Haut und zirkuliert als so genanntes Abwehr-Qi – WEI Qi – außerhalb der Meridiane. Hier öffnet und schließt es die Poren, um den Körper zu schützen und eingedrungene Krankheitserreger wieder über Schwitzen

zu entfernen. Gleichzeitig ist das Lungen-Qi zuständig für die Regulation der Körpertemperatur. Vor allem in der kalten Jahreszeit, wenn der Körper zusätzlich durch Sonnenmangel und von außen eindringender Kälte und Wind geschwächt wird, hat das Immunsystem viel zu tun.

Die Niere hingegen als Fundament von Yin und Yang und Wurzel unseres Lebens kommt damit ebenfalls eine große Bedeutung zu. Ein Mangel an Nieren Energie zeichnet sich in einer allgemeinen körperlichen Schwäche gegen äußere und innere Einflüsse aus. Die Niere sollte in der kalten Jahreszeit immer mit gestärkt werden.

Welche Möglichkeiten gibt es, um unser Immunsystem mit der richtigen Auswahl an Nahrungsmitteln zu stärken?

Im Herbst und im Winter sollte dem Organismus durch energetisch heiße und warme Nahrungsmittel Energie geliefert werden. Es ist in dieser Zeit wichtig regelmäßig gekochte Speisen zu sich zu nehmen, die aus energetisch warmen Nahrungsmitteln bestehen. Dazu zählen scharfe Gewürze wie etwa frischer Ingwer, Zimt, Sternanis, Nelken, Koriander Zutaten, wie man sie in Lebkuchen und für uns typischen Winterrezepten findet. Der scharfe Geschmack bewegt das Qi, löst Stagnationen und öffnet die Poren an der Oberfläche. Er stärkt die Lunge und vertreibt exogene pathogene Faktoren. Seine schweißtreibende Wirkung und seine Fähigkeit die Hautporen zu öffnen sind hilfreich im akuten Stadium einer Erkältung. Mäßig scharfe kombiniert mit neutralen Nahrungsmitteln sind daher eine hervorragende Prophylaxe für grippale Infekte. Ingwerwasser mit Honig kann bei den ersten Anzeichen einer Erkältung Wunder wirken. Knoblauch, Lauch, Fenchel, Hülsenfrüchte, Walnüsse, Maroni, Wild und Lamm stärken die Nieren und sollten ebenfalls vermehrt verzehrt werden. Hülsenfrüchte und Hafer sind reich an Zink, welchem man einen positiven Effekt zur Bekämpfung wiederkehrender Infekte nachsagt.

Prinzipiell kann man sagen, dass eine ausgewogene, den Jahreszeiten und der Region entsprechende Ernährung mit viel gekochten Speisen und einem kleineren Anteil bitterer Blattsalate, auf Dauer zu einer guten Verdauung und zu einem starken Immunsystem führen.

Die Basis unserer Ernährung sollte aus einer pflanzlichen Kost mit viel saisonalem Obst, Gemüse, Pilzen (va. Shiitake), Getreide und

Hülsenfrüchten bestehen. Fleisch, Fische und Eier sollten in Maßen konsumiert werden. Sonnengereifte Pilze, Eier und Fische können wertvolles Vitamin D liefern, welches in der sonnenarmen Jahreszeit so wieso zu wenig vorhanden ist. Langegekochte Suppen und Eintöpfe mit viel Wurzelgemüse und Gewürzen bieten hier eine gute Alternative in der Winterküche. Von stark verarbeiteten Produkten wie Fast Food, Fertiggerichten und sehr fetten Speisen sollten eher die Finger gelassen werden. Kräuter sollten zu jeder Speise dazugegeben werden, um Geschmack, Aroma und Bewegung hineinzubringen.

Nüsse, Sprossen und Samen stärken unsere Nieren und sind ebenfalls eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle. Mandeln, Sesam und Pinienkerne können einen positiven und stärkenden Einfluss auf die Lunge haben. Walnüsse stärken die Nieren und sollen in der kalten Jahreszeit ebenfalls mehr auf dem Speiseplan stehen.

Ein altes chinesisches Rezept zur Stärkung der Lungen ist Birnenkompott mit Mandelmus, Ingwer, Nelken und Honig oder eine gedämpfte Birne gefüllt mit schwarzem Sesam, Bioorangenschalen und Honig.

Je ausgewogener wir uns ernähren und je mehr probiotische und verdauungsfördernde Nahrungsmittel wie natürlich fermentiertes Gemüse, frisches Sauerkraut, Selleriesaft oder spezielle Joghurts zu uns nehmen, desto mehr wird unsere Verdauung unterstützt und unser Immunsystem gestärkt.

Südfrüchte, Joghurt, viele Brotmahlzeiten, Rohkost und Salate sind in den Wintermonate nicht empfehlenswert, da sie den Körper stark abkühlen und so anfälliger für äußere, krankmachende Einflüsse machen. Südfrüchte stehen immer in Zusammenhang mit einer Vitamin C Aufnahme. Diese kann durch den Verzehr von Kohl- und Krautarten so wie Petersilie, Petersilienwurzel und Muttersäften aus schwarzer Johannisbeere und Granatapfel gedeckt werden.

Regelmäßige Bewegung und Sport an der frischen Luft ist für die Lunge ebenfalls unerlässlich. Auch heißes Wasser mit verdünntem Birnensaft oder einfach ein Glas heißes Wasser unterstützen unsere Lunge und damit unsere Abwehrkräfte.

Diverse Tees können unser Wohlbefinden im Herbst und Winter stärken. Eine Mischung aus Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Salbei kann das Immunsystem positiv beeinflussen. Bei den ersten Anzeichen einer Erkäl-

tung eignen sich Ingwertee mit Süßholz oder eine Mischung aus Ling Zhi, Holunderblüten, Heidelbeeren, Hagebutten, Lindenblüten und Kamille.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Immunsystem durch eine ausgewogene regionale und saisonale Ernährung gestärkt werden kann.