

# Ist er ein Koch oder ein Arzt?

## Nahrung als Heilmittel

von Enrico Kosmus



In Zeiten des Wohlstands neigen Menschen sehr leicht zu Völlerei. Anschließend drückt nicht nur der Magen, sondern auch das schlechte Gewissen auf den Selbstwert, und das Hineingestopfte soll wieder raus. Diätpläne, Ernährungshinweise, Schlankheitskuren etc. sind in den letzten 20 Jahren daher immer öfter publiziert worden. Einmal geht's dann fünf Kilo runter, bald danach wieder sieben Kilo rauf, dann wieder drei Kilo runter und nach wenigen Wochen... Dieses Auf und Ab beim Gewicht spiegelt häufig die unregelmäßige Lebensführung wider. Indem wir unsere eigenen Ernährungsgewohnheiten erkennen, können wir feststellen, welche Nahrungsmittel für uns LEBENsmittel und welche TODmittel sind. Die Energetik der Nahrungsmittel in Form von Geschmack und Thermik ermöglicht uns die Wahl der Nahrungsmittel je nach klimatischer Anforderung und eigener Substanzbeschaffenheit.

Eine ganzheitliche Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Weiters beschäftigen wir uns mit der Heilkraft der Nahrungsmittel. Welche Ernährung bei bestimmten Beschwerden vorteilhaft ist, welche Koch- und Essensgewohnheiten gepflegt werden sollten, ist hier zentraler Punkt.

Als Menschen sind wir "Feuergeister". Wenn die Ich-Organisation, der Geist, den Organismus vollständig durchdringen soll, ist dafür Wärme notwendig. Damit diese Energiemasse entsprechend existieren kann, benötigen wir Brennstoff. Diesen Brennstoff liefert uns gewöhnlich unsere Nahrung. Ein kleines Fünkchen von Wärme, einen zündenden Funken sozusagen, haben wir aufgrund unserer vorgeburtlichen Essenz und Energie in uns. Doch diese Reserve ist bald aufgebraucht, wenn nicht ausreichend für Nachschub gesorgt wird.

## Nachgeburtliche Energie

Als Menschen können wir nur über Atmung und Nahrung uns mit nachgeburtlicher Energie versorgen. Treten Mängel in der Ernährung und Sauerstoffaufnahme auf, dann wird auf die vorgeburtliche Energie zurückgegriffen. Schon in alten Zeiten wussten die Menschen über die energetische Bedeutung der Nahrung und ihren Zusammenhang mit der menschlichen Gesundheit Bescheid.

Als Hauptnahrungsmittel wurde in allen Kulturen Getreide verwendet. Fleisch wurde eher selten, außer zu festlichen oder rituellen Anlässen, verzehrt. Das Gemüse wurde dem jahreszeitlichen Angebot entnommen. So konnten in der heißen Jahreszeit jene Gemüsesorten gegessen werden, die eher kühlenden Charakter hatten. Jene Sorten, die eine längere Haltbarkeit hatten, konnten in der kalten Jahreszeit genossen werden. Obst, welches nach dem Pflücken eine Zeit zum Abliegen und Ausreifen brauchte, wurde ebenfalls im Winter gegessen. Der Eiweißbedarf wurde zum größten Teil durch Hülsenfrüchte abgedeckt. Gewürzt wurde mit Kräutern und Pflanzen aus der Umgebung.

## Lebensrhythmen

Wir leben als menschliche Wesen in Wechselwirkung zu unserer Umwelt. Wir sind von ihr abhängig, da diese uns über ihre Kräfte gestaltet. Jahreszeiten wechseln einander genauso ab wie Kälte und Wärme, Regen und Trockenheit oder Hell und Dunkel. Diese Kräfte bringen verschiedene Wachstumsformen hervor. Auch stellen sie den Menschen dadurch vor immer neue Herausforderungen. Ein weises Verstehen dieser Rhythmen des Lebens dient der Lebenspflege.

Um eine naturgemäße Ernährungsweise zu verstehen, ist es zunächst einmal erforderlich, sich mit den energetischen Zyklen des Lebens zu beschäftigen. Das Qi entwickelt sich über das Jahr hin unterschiedlich. Genauso entfaltet sich die Energie im Tagesablauf auch entsprechend dem Tag-Nacht-Zyklus.

Der Mensch und somit die Organe unterliegen dem Wechsel der Jahreszeiten und dem Wechsel von Tag und Nacht. Sie unterliegen wechselnden kosmischen Energien, die von Tages- und Nachtzeit abhängen. Wenn sich das Biosystem Mensch disharmonisch zum Biosystem Universum verhält, wird der natürliche Wandel der Lebensenergie gestört.

Wer mit seinem Körper zeitgemäß umgehen will, sollte zumindest ein wenig über die "innere Uhr" Bescheid wissen. Sie dürfte ein komplexes Zusammenwirken vieler Teilrhythmen sein, den so genannten endogenen Rhythmen. Diese steuern unterschiedliche physiologische und psychologische Funktionen.

Aufnahme und Verdauung von Nahrung sind etwas zutiefst Sinnliches. Über das Auge wird die Nahrung ausgewählt, Nase und Hand sind zunächst bei der Verarbeitung und Zubereitung beteiligt, und der Geschmack wird dann bei der Verdauung benötigt. Je mehr Sinne bei diesem komplexen Vorgang angesprochen werden, umso besser schmeckt das Essen.

Damit feinstofflich alle Organe erreicht werden, sollte die Nahrung im Geschmack ausgewogen sein. Überwiegt über längere Zeit ein Geschmack, ohne dass dies zu Heilungszwecken beabsichtigt ist, dann treten Unausgewogenheiten auf. Nach längerem eintönigen Ernähren folgen dann Krankheiten. Auch sollte die Nahrung weder zu heiß noch zu kalt, und auch nicht zu häufig roh sein. Dadurch wird ebenfalls das Qi gestört. Tiefkühlprodukte und Mikrowellenkost sind energielose Mittel, die weder das Qi aufbauen noch geistig ernähren. Vielmehr verbrauchen sie vermehrt Nieren-Yang, später auch Essenz (jing), und fördern nur Selbstwertmangel, Stress und Faulheit. Aus diesem Grund sind sie genauso abzulehnen.

## Diätetik und Lebenspflege

Medizin und Ernährung haben den selben Ursprung. Innere Erkrankungen, aber auch das Vordringen eines Pathogens in den Körper, beginnt mit einer Schwächung der Speicher- und Hohl-Organen. Der Weg von einer Pathogen-Fülle hin zu einem Organ-Mangel ist daher nicht weit. Aber gerade über die Ernährung besitzt der Mensch die Möglichkeit, entsprechende Vorsorge für seine Gesundheit zu betreiben.

Ernährung bildet neben dem Atmen die zweite Möglichkeit, nachgeburtliches Qi aufzunehmen. Über die Nahrungsmittel kann man Qi, Blut, Körperflüssigkeiten und Essenz beeinflussen. Damit das Nahrungs-Qi sich entsprechend bilden kann, ist es von der Qualität, wie auch von der Quantität der aufgenommenen Nahrung abhängig.

Für eine gesunde Ernährung sollten die aufgenommenen Nahrungsmittel weitestgehend aus dem jeweiligen Lebensraum des Menschen stammen. Sie sollten frei von Fremdstoffen und auch so wenig wie möglich ver- oder bearbeitet sein.

## Nahrungsmittel und ihre Qualität

Während man in der westlichen Medizin die Nahrungsmittel anhand von quantitativen Angaben über Kalorienmenge, Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente beurteilt, wird in der asiatischen Heilkunde auf die sinnlich wahrnehmbare Bewertung und die energetische Wirkweise Bezug genommen. Jedes Nahrungsmittel, jedes Kraut hat ein seinem Wesen entsprechendes energetisches Temperaturverhalten, einen Geschmack, eine Wirkrichtung und auch einen Bezug zu Organ-/Funktionskreisen. Allerdings sind Temperaturverhalten und Geschmack die wichtigsten Orientierungsmerkmale. Durch das Beachten dieser beiden

Merkmale lassen sich einfache Vorkehrungen gegen Ernährungsfehler treffen. Komplexere Symptome benötigen allerdings eine genauere, oft auch kombinierte Behandlungsweise.

Die sechs klassischen Geschmacksrichtungen scharf, süß, sauer, bitter, salzig und neutral werden in der energetischen Heilkunde mit bestimmten Wirkungen in Verbindung gebracht.

Das Süße nährt, harmonisiert, gleicht aus. Süßes verbindet entgegengesetzte Tendenzen in einer Rezeptur - ähnlich wie der Koch seine Kompositionen durch die Zugabe von etwas Zucker abzurunden pflegt. Das Süße entspannt. Übermäßiger Appetit auf Süßes hat darin seine Wurzel. Übermäßiger Genuss von Süßem führt freilich auch zur Bildung von pathogener Feuchtigkeit. Süß entspricht der Wandlungsphase Erde. Das Scharfe regt das Qi an, es reizt die Oberflächen, es bringt die Energieflüsse in Bewegung und zerstreut energetische Anhäufungen und Blockaden. Seiner oberflächennahen Wirkung entsprechend regt es das Schwitzen an. Beispielsweise werden Völlegefühle nach reichlichem Essen behoben, der Mensch schwitzt und fühlt sich wieder frei für den nächsten Gang. Das Saure zieht zusammen; es ist der energetischen Entfaltung, aber auch der übermäßigen Verausgabung entgegengerichtet. Es bringt den Menschen wieder zu sich und verhindert sein Zerfließen. Darum liebt man das Frische und Saure besonders im Sommer. Das Bittere senkt ab, kühlt und trocknet. Die bittere Arznei, der Magenbitter, führt die feuchte Hitze, die sich nach Eß- und Trinkgelagen bildet, kühlend nach unten. Das Bittere im Pils stellt ein Gegengewicht zum Süßen und Scharfen der alkoholischen Malzlösung dar, was vor allem an heißen Tagen besonders gern genossen wird. Das Salzige erweicht und befeuchtet in der Tiefe, im Bereich der Niere - also im Yin-Bereich. Dieses nach innen gerichtete Befeuchten erzeugt den Eindruck der Fülle. Durch Salz wirkt auch die magere Suppe sättigend.

## Essen als Heilmittel

Die Aufnahme von Nahrungsmitteln ist Medizin. Werden die falschen Lebensmittel gegessen, dann sind sie auf kurze oder auf lange Sicht "Tod"-mittel. Doch nicht nur was wir essen ist entscheidend, sondern auch wie wir essen. Essen hat in der modernen Zeit den rituellen Stellenwert im Familienleben oftmals eingebüßt und ist zu einer üblen Notwendigkeit geworden, die das Arbeitsleben unangenehm unterbricht. Geschäftsessen sind durchaus erlaubt, wenn wenigstens etwas Sinnvolles dabei herauskommt. Doch gerade das achtsame Essen bringt uns wieder unsere eigene Lebensmitte und vermittelt uns den Wert der Lebensrhythmik.