

Chinesische Diätetik Empfehlungen für Prävention, Initialstadium und Rekonvaleszenz von Covid-19

Dr. Patricia Krinninger, Ernährungswissenschaftlerin

In den bisher vorliegenden Berichten aus China wird bei Covid-19 Patienten die Ansammlung von „Feuchtigkeit“ (*humor*) als zentrales Agens beschrieben. Eine mangelnde Transformation der Flüssigkeiten scheint nicht nur im Vorfeld, sondern auch in der Phase der akuten Erkrankung eine wichtige Rolle zu spielen. Ein Schlüsselfaktor in der Prävention und Behandlung mit Chinesischer Medizin des Coronavirus besteht deshalb 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. Hier lässt sich mit der Chinesischen Diätetik sinnvoll einwirken. Aus diesen Gründen wird u.a. in den aktuellen chinesischen Berichten definitiv vor einem Übermaß an kühlenden und befeuchtenden Lebensmitteln gewarnt.

Zu den wichtigsten Therapieprinzipien der chinesischen Diätetik in der Prävention und Unterstützung der Behandlung im beginnenden Stadium und in der Abklingphase der Erkrankung, gehören die Stützung und Harmonisierung der „Mitte“, die Umwandlung von „Feuchtigkeit“ (*humor*) und „Schleim“ (*pituita*) sowie die Regulierung des Qi-Flusses.

Therapieprinzipien

1) Prävention

- Stützung der Transformationsfunktion der „Mitte“ und Stützung des *o. renalis* (Funktionskreis "Niere")
- Qi (*lienale, pulmonale*) stützen, Oberfläche stabilisieren, pathogene Faktoren abwehren
- Falls nötig: liegen gebliebenen *humor* („Feuchtigkeit“) umwandeln und ausleiten

2) Initiales Stadium (Affektion der Oberfläche)

- Lösung der Oberfläche und Eliminierung der beobachteten pathogen Faktoren
- unter Berücksichtigung von Unterstützung und Harmonisierung der „Mitte“

3) Initiales Stadium (Akkumulation von *humor*)

- Ausleitung von "Feuchtigkeit" (*humor*) im frühen Krankheitsstadium - um die Einstauung und die Umwandlung in "Hitze" (*calor*) in der "Überstrahlung des Yang" (*yangming*) zu vermeiden

4) Abkling- und Nachbehandlungsphase

- Stützung von Qi
- Lösung und Erweichen von verbliebenem „Schleim“ (*pituita*)-Befunde
- Stützung von Yin des *o. pulmonalis* (Funktionskreises „Lunge“) (unter Berücksichtigung der Harmonisierung der „Mitte“)

1) Prävention

Therapieprinzip:

- Stützung der Transformationsfunktion der „Mitte“ und Stützung des *o. renalis*
- Qi (*lienale, pulmonale*) stützen, Oberfläche stabilisieren, pathogene Faktoren abwehren
- Falls nötig: liegen gebliebenen *humor* umwandeln und ausleiten (dick gedruckte Lebensmittel)

Allgemeine Empfehlungen:

- Warme Mahlzeiten und Getränke
- Einfache Gerichte (wenig unterschiedliche Lebensmittel)
- Schonende Zubereitung (garen, dämpfen, statt stark anbraten, grillen und frittieren)
- Informationen bewusst auswählen - „Das Klären von Klaren und Trüben“
- Rhythmus, Struktur und Rituale im Alltag
- Wechselduschen, Trockenbürsten der Haut
- Angemessene Bewegung und ausreichend Schlaf
- Überdosierung von Nahrungsergänzungsmittel vermeiden (Einfluss auf die Balance des Immunsystems)

Lebensmittel: Warme und neutrale Lebensmittel mit einer neutralen, leicht scharfen oder leicht bitteren Geschmacksrichtung und einem kräftigen Qi.

Sapor Temperatur	Neutral-warm neutralen, leicht scharf oder leicht bitter
Getreide	Reis, Buchweizen, Hafer, Gerste, Mais (Polenta) , interpoliert: Dinkel
Hülsenfrüchte	Sojabohne (Tofu), Erbse
Gemüse (gedünstet)	Karotte, Fenchel, Kartoffel, Champignon, Shiitake, Weißkohl, Yamswurzel, gedünstete Zwiebel Ingwer, Knoblauch, Rettich, Stangensellerie, Sprossen, Löwenzahn/Rucola, Süßkartoffel, Kürbis
Früchte	Mandarinenschale, Zitrone, Kumquat, Birnenkompott , Rosine
Fleisch / Fisch	Geringe Mengen mageres Fleisch (als Suppe, gedünstet und klein geschnitten) / Fisch gedünstet
Sonstiges	Oolongtee, Grüner Tee , Fencheltee, Fiederweißdornbeere, Misopaste, Honig
Reduzieren	Kontraindiziert sind hier vor allem fette, süße, aber auch befeuchtende und kühlende Lebensmittel (Rohkost, Kuhmilchprodukte) und Darreichungsformen (Eis, Säfte)



Rezeptvorschläge:

- Getreidebreie
- Reisbrei mit Birnenkompott
- Suppen (Karottensuppe, Yamswurzelsuppe, Fenchelsuppe, Kürbissuppe, Süßkartoffelsuppe, Miso-
suppe, Hühnersuppe, Rindfleischsuppe, Fischsuppe)
- Eintöpfe (z.B. mit Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch)
- Getreide/Hülsenfrüchte und Gemüse mit geringen Mengen mageres Fleisch /Fisch
- Gedämpftes Gemüse / Ofengemüse

Bei zusätzlich mangelhafter Erwärmung durch *depletio* des Yang

Symptome: Verfrorenheit, Blässe, Schwäche, weicher Stuhl und Diarrhoe

Zunge: blass, weich, feucht

Puls: „erschöpft“ (*deplet*), „untergetaucht“ (*mersus*), „langsam“ (*tardus*)

Sapor Temperatur	scharf, süß, salzig warm
Nüsse	Geringe Mengen: Walnuss, Maroni, Pistazie
Gemüse	Chin. Lauch, Fenchel, Koriander, Knoblauch, Ingwer, Zwiebel
Fleisch / Fisch	Hirsch, Schaf/ Ziege, Huhn, Rind, Garnele
Gewürze	wohldosiert: Pfeffer, Nelke, Anis, Zimt, Muskat, Kardamom
Reduzieren	kühlende Lebensmittel (rohe Früchte/Gemüse (v.a. Melone, Zitrusfrüchte, Gurke, Tomate), Milchprodukte, Eis, Säfte

Rezeptvorschläge:

- Lang gekochte Fleisch- und Gemüsebrühen
- Maronisuppe, Fenchelsuppe
- Eintöpfe mit wärmenden Gewürzen
- Chinesischer Lauch mit Walnüssen oder Garnele
- Warme Getränke



2) Initiales Stadium (Affektion der Oberfläche)

Therapieprinzip:

- Lösung der Oberfläche und Eliminierung der beobachteten pathogen Faktoren
- unter Berücksichtigung von Unterstützung und Harmonisierung der „Mitte“ (siehe 1.)

Lebensmittel: Oberfläche (*extima*) öffnend und *ventus*-Heteropathien („Wind“-Schrägläufigkeiten) ausleitend. Hierzu eignen sich besonders stark riechende und scharfe Lebensmittel.

Algor-venti („Wind-Kälte“):

Symptome: Kälteaversion, Frösteln, Schweißlosigkeit, Schüttelfrost, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Niesen, Husten

Zunge: dünner weißer Belag

Puls: „oberflächlich“ (*superficialis*), „langsam“ (*tardus*), „energetisch redundant“ (*replet*)

Lebensmittel: Frühlingszwiebel, Ingwer, Koriander, Knoblauch, Chili und Miso-Paste

Rezepte: Dekokt mit Frühlingszwiebeln, Ingwer und braunem Zucker, Misosuppe

Calor-venti („Wind-Hitze“):

Symptome: Fieber, Schwitzneigung, Kopf- und Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Rötungen, Husten, Sekrete gelblich

Zunge: Spitze rötliche Punkte, evtl. gelblicher Belag

Puls: „oberflächlich“ (*superficialis*), „beschleunigt“ (*celer*), „energetisch redundant“ (*replet*)

Lebensmittel: Rettich, Minze und Chrysanthemenblüten und Misopaste

Rezepte: Grüner Tee mit Chrysanthemenblüten, gedünsteter Rettich, Misosuppe

3) Initiales Stadium (Akkumulation von *humor* („Feuchtigkeit“))

Symptome: Schwerfälligkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl in der Brust, weicher Stuhl / Diarrhoe, Geschmacks- und Geruchsverlust

Zunge: gedunsen mit Zahneindrücken, weißer oder klebriger Zungenbelag

Puls: „weich“ (*lenis*), „schlüpfrig“ (*lubricus*)

Therapieprinzip: Ausleitung von "Feuchtigkeit" (*humor*) im frühen Krankheitsstadium, um die Einstauung und die Umwandlung in "Hitze" (*calor*) in der "Überstrahlung des Yang" (*yangming*) zu vermeiden. Temperaturverhalten der Akkumulation von *humor* kann konstitutionsbedingt unterschiedlich ausfallen.

Lebensmittel: Lebensmittel mit lösenden scharfen oder *humor* („Feuchtigkeit“) niederschlagenden bitteren Geschmack. Temperaturverhalten der Lebensmittel je nach Konstitution / Chin. Diagnose beachten.

Reduzieren: Kontraindiziert sind hier vor allem fette, süße, aber auch befeuchtende und kühlende Lebensmittel (Rohkost, Kuhmilchprodukte) und Darreichungsformen (wie Rohkost, Salat, Obstsaft, Smoothies etc.).

Geeignete Lebensmittel	Temperaturverhalten	Besondere Wirkung
Hiobstränen-samen	Kühl	<i>Humor</i> ausleitend, <i>calor</i> kühlend, <i>oo. lienalis et pulmonalis</i> stützend
Buchweizen	Neutral - kühl	<i>Humor</i> eliminierend, Verdauungsblockaden beseitigend <i>o. lienalis</i> stützend, <i>o. stomachi</i> freimachend
Gerste	Kühl	<i>calor</i> kühlend, <i>humor</i> ausleitend, <i>diuretisch</i> , Blockaden beseitigen
Mungbohne	Kühl	<i>calor</i> kühlend, <i>humor</i> ausleitend, <i>diuretisch</i>
Azukibohne	Neutral	<i>o. lienalis</i> stützend, <i>humor</i> ausleitend, <i>calor</i> kühlend, <i>diuretisch</i>
Sojabohne	Neutral	Die „Mitte“ freimachend, <i>humor</i> ausleitend
Rettich	Kühl	<i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, hustenstillend, Verdauungsblockaden beseitigend, entgiftend
Rotalgen (Nori)	Kalt	<i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, <i>calor</i> kühlend, hustenstillend, <i>diuretisch</i> , Verhärtungen erweichend
Sprossen	Tend. zur Kälte	<i>calor</i> kühlend, <i>humor</i> ausleitend
Löwenzahn/Rucola	Kalt	<i>calor</i> kühlend, <i>humor</i> ausleitend, <i>diuretisch</i> , entgiftend



Wasserkastanie	Kalt	<i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, <i>calor</i> kühlend, hustenstillend, Verdauungsblockaden beseitigend,
Bambussprosse	Kalt	<i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, <i>calor</i> kühlend, hustenstillend
Stangensellerie	Kühl	<i>Humor</i> umwandelnd, <i>calor</i> kühlend
Ingwer	Warm	wandelt „Kälte-Schleim“ <i>im o. pulmonalis</i> und <i>o. stomachi</i> um, hustenstillend, entgiftend
Knoblauch	Warm	<i>humor/pituita</i> umwandelnd und ausleitend in <i>oo. stomachi et pulmonalis</i> , Qi-bewegend, hustenstillend, entgiftend
Zitruschalen	Warm	Qi bewegend und regulierend, <i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, <i>pituita</i> kanalisierend, <i>humor</i> trocknend, hustenstillend
Kumquat	Warm	Qi regulierend, <i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, hustenstillend
Zitrone	Tend. zur Kälte	<i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, <i>calor</i> kühlend, hustenstillend
Birne	Kühl	<i>calor</i> kühlend, <i>pituita</i> umwandelnd <i>im o. pulmonalis</i> , hustenstillend
Grüner Tee	Kühl	<i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, <i>calor</i> kühlend, Verauungsblockaden beseitigend, diuretisch
Oolongtee	Neutral	<i>pituita im o. pulmonalis</i> umwandelnd, Verauungsblockaden beseitigend, diuretisch
Kardamom	Warm	Humor <i>im o. pulmonalis</i> umwandelnd, Qi bewegend und regulierend, alger erwärmend, bei Völlegefühl in der Brust und im Oberbauch

Rezeptvorschläge:

- Getreidebreie mit Buchweizen, Hiobstränensamen (ca. 1TL gemahlen), Birne und Zitronenabrieb
- Reisbrei mit Birnenkompott
- Buchweizen mit Rucola
- Misosuppe
- Gerstensuppe
- Bohneneintopf / Bohnensuppe (Mungbohne, Azukibohne, Sojabohne)
- Algensalat
- Glasnudelsuppe oder Glasnudelsalat
- Grüner Tee mit Mandarinenschalen und Fiederweißdornbeeren
- Heiße Zitrone mit Honig



4) Abkling- und Nachbehandlungsphase

Therapieprinzip:

- Stützung von Qi (siehe 1.)
- Lösung und Erweichen von verbliebenem „Schleim“ (*pituita*)-Befunde (siehe 3.)
- Yin des *o. pulmonalis* (Funktionskreises „Lunge“) (unter Berücksichtigung der Harmonisierung der „Mitte“) stützen

Depletio yin pulmonale

Symptome: Trockener Husten, trockener und leicht gereizter Rachen, heisere Stimme, Nase trocken, Sputum wenig, zäh, Haut trocken, Stuhl trocken, vermehrter Durst

Zunge: trocken, rissig, wenig Belag, gerötet

Puls: „zart“ (*minutus*), eher „oberflächlich“ (*superficialis*), „beschleunigt“ (*celer*)

Diätetik bei <i>depletio yin pulmonale</i>	
Sapor Temperatur- verhalten	neutral, süßen oder leicht sauren neutral- kühl
Getreide	Hiobstränensamen, Nussmus: Erdnuss, Mandel, Pinienkerne
Gemüse gedünstet	Chinakohl, Pilze, Bambussprosse, Rettich, Yamsknolle, Kürbis, Karotte
Früchte	Kompott: Birne, Apfel, Aprikose Trockenobst: Rosine, Feige
Sonstiges	Sojamilch, Kokosmilch, Tofu, Honig, Leinsamen (Joghurt, Milchprodukte, Butter, Sahne)
Reduzieren	Yin-schädigende Lebensmittel (Kaffee, Alkohol, im Übermaß: salzig, bitter, scharf, heiß)

Rezeptvorschläge:

- Getreidebrei mit Birne und Mandelmus
- Apfel-/Birnenkraut als Tee mit heißem Wasser
- Rettichsaft
- Nussmus
- Rettich gedünstet
- Chinakohl- und Yamswurzelsuppe, Pilzsuppe



Quellen:

- C. Thede: Covid 19 TCM open source paper. März 2020
www.tcm.edu/news/detail/news/corona-covid-19-und-therapiemoeglichkeiten-der-chinesischen-medizin/
- How Coronavirus (COVID-19) is treated with TCM in China by John Chen, Pharm.D., Ph.D., O.M.D., L.Ac.
www.elotus.org
- Initial Thoughts on Coronavirus Prevention and Treatment with Chinese Medicine
Heiner Fruehauf
classicalchinesemedicine.org
- Report from the Front Line in Wuhan by Liu Lihong translated by Heiner Fruehauf classicalchinesemedicine.org
- Engelhardt U, Hempten 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 und erfüllen keinen medizinischen Zweck. Jegliche Nutzung dieser Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung.