

Standpunkt TCM : Verdauung

Die gesündeste Nahrung nützt dem Körper nichts wenn er sie nicht aufnehmen kann, daher ist eine gute Verdauung die wichtigste Grundlage in der chinesischen Medizin.

Für diese Aufgabe ist der Funktionskreis Milz zuständig und das gilt nicht nur für das Essen, sondern auch für unsere geistige Nahrung. Deswegen ist es nicht verwunderlich, dass es in diesem Bereich viele Probleme gibt.

Die TCM (im Westen heißt es Traditionelle Chinesische Medizin) hält sich mit allgemeinen Verboten oder Empfehlungen sehr zurück. Alles muss aufeinander abgestimmt sein.

Das, was wir zu uns nehmen, sollte weitestgehend natürlich sein. Gekochtes Essen ist leichter verdaulich und wird bevorzugt. Zu meiden sind Milchprodukte, kalte Getränke und übermäßiges Denken / Sorgen, denn auch das muss verarbeitet werden.

Das häufigste Problem in der Praxis ist eine Verdauungsschwäche. Vereinfacht gesagt, fehlt dem Körper die Energie um notwendige Verdauungssäfte und Enzyme herzustellen.

Symptome sind u.a. weicher Stuhl bis Durchfall, Schwäche und Müdigkeit - vor allem nach dem Essen, evtl. gibt es auch gurgelnde Geräusche im Verdauungstrakt. Es liegt ein Milz-Qi-Mangel vor. Verstärken sich die Beschwerden oder sind dauerhaft vorhanden sprechen wir von einem Yang-Mangel. Ursächlich für dieses Muster kann auch eine zu starke Ausleitung sein, wie es bei einigen Fastenkuren und Diäten der Fall ist.

Das 2. Organ im Funktionskreis Milz ist der Magen. Zur Schwäche der Milz kann sich auch eine Magenleere / Magenkälte einstellen. Der Name ist Programm, ein kalter Magen zeigt sich mit einem unangenehmen Kältegefühl im Oberbauch. In etwa so, als hätte man ein Pfefferminzbonbon verschluckt. Besserung wird durch Wärme oder Nahrungsaufnahme erreicht. Weitere Symptome sind Erbrechen von Flüssigkeiten, häufiges Aufstoßen sowie Schluckauf. In der wissenschaftlichen Medizin entspricht diesem Syndrom ein hypazider Magen, es liegt ein Mangel an Magensäure vor.

Eine Behandlung erfolgt vorwiegend mit pflanzlichen Heilmitteln, Akupunktur und Moxa – der chinesischen Wärmetherapie. Für den dauerhaften Erfolg sollten natürlich die Ernährungsgewohnheiten angepasst werden.

Doreen Gerstmann, Heilpraktikerin

Hinweis: Dieser Artikel dient der allgemeinen Information, nicht der individuellen Beratung oder als Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen.
--