



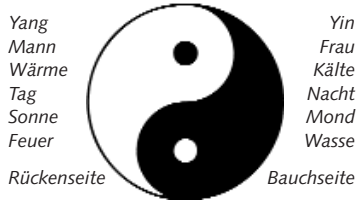
# Chinesische Ernährungslehre

## für Golferinnen und Golfer (Teil 1)

*Ein chinesisches Sprichwort sagt:  
«Essen ist Leben, Nahrung ist Medizin.»  
Die Ernährung spielt in der chinesischen  
Medizin eine sehr wichtige Rolle.*

In der chinesischen Philosophie ist alles aus einer Einheit entstanden, die als Kreis dargestellt wird. Der weiße Teil steht für die männliche Energie (Yang) und der schwarze Teil für die weibliche Energie (Yin).

Das traditionelle Yin-Yang Symbol (Tao)



Dieses Symbol zeigt, dass in jeder der beiden Energien auch ein Teil der anderen enthalten ist. Das eine geht nicht ohne das andere. Es geht in der chinesischen Ernährungslehre also nicht darum nur noch Gerichte aus Chinagemüse im Wok zuzubereiten, sondern um das Prinzip von Yin und Yang, welches auf der ganzen Welt gilt. Es ist die natürliche Ordnung des Universums.

Krankheiten entstehen durch ein Ungleichgewicht von Yin und Yang. Besteht eine Harmonie von Yin und Yang kann der Mensch von keinen Krankheiten angegriffen werden.

### Die Bedeutung der Naturgesetze in der Ernährungslehre

Jedes Nahrungsmittel wird nach seiner energetischen Wirkung betrachtet,

ob es mehr Yin- oder mehr Yang-Anteil enthält. Mehr Yin Anteil bedeutet, dass es auf den Körper dadurch eher kühlend und erfrischend wirkt, mehr Yang Anteil gibt dem Körper mehr wärmende und stärkende Komponenten. Menschen, die grundsätzlich eher unter Kälte leiden, müssen mehr Wärme zuführen, jene, die unter Hitzesymptomen leiden, mehr erfrischende Speisen, welche die Hitze ableiten können.

Das Klima bei uns ist hauptsächlich kalt und die Ernährung besteht häufig auch noch aus zu wenig Yang Nahrungsmitteln. Woher soll die Wärme kommen, wenn nicht aus der Nahrung? Das Klima der Natur ist uns gegeben, da können wir nichts daran ändern, aber an unserer Ernährungsweise schon.

Viele von den uns all zu gut bekannten Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Gelenkschmerzen, Rheuma, Arthrose, Rückenschmerzen und das stark zunehmende Übergewichtsproblem, entstehen häufig aus zu viel Kälte. In der chinesischen Philosophie heisst es: «Das Ziel ist so warm, weich, geschmeidig und beweglich wie ein Baby zu bleiben, im Körper so wie auch im Geist.» Je älter ein Mensch wird, desto kälter und steifer. Für einen guten Golfer ist die Beweglichkeit ein entscheidender Punkt.

Wir im Westen haben, geprägt durch unser analytisches Denken, gelernt Nahrungsmittel zu bewerten. Wir analysieren sie nach Nährwert und Brennwert. Unsere Ernährungsziele orientieren sich eher am Detail. Wir teilen ein nach Kohlenhydraten, Fett, Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffe. Das chinesische Denken zur Ernährung beruht auf der Vorstellung, dass Energie die Materie durchdringt und verändert. Das Grundprinzip der chinesischen Ernährungslehre ist die Harmonie.

### Das Magenfeuer



Wir können uns vorstellen, dass wenn wir Hunger haben unser Magenfeuer brennt und die «Mitte» (Magen und Milz) bereit ist, die Nahrung zu verarbeiten. Wer ein gutes Magenfeuer hat, kann die Nahrung gut verwerten und bleibt gesund. Durch falsches Verhalten kann das Magenfeuer immer



mehr gelöscht werden. Wie wird Feuer gelöscht, bekanntlich durch Wasser.

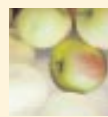
In der Ernährung wird das Feuer reduziert durch zu viel trinken vor der Mahlzeit und zu kalte und rohe Nahrungsmittel zum voraus. Das heisst jetzt nicht, dass kein Salat mehr gegessen werden darf, sondern das ungefähr die ersten 10 Bissen jeder Mahlzeit immer warm sein sollten, also zuerst das Menü und danach der Salat, wie das auch bei uns zu Grossmutterzeiten üblich war, oder voraus eine Suppe oder am Morgen zu erst einen warmen Tee und dann das Frühstück. Durch die Wärme der ersten ungefähr 10 Bissen bleibt das Magenfeuer erhalten. Wird das Feuer ständig gelöscht, durch zu kalte Ernährung, ist die «Mitte» nicht mehr in der Lage, die Nahrung in Qi (Energie) umzuwandeln. Die Energie erreicht ihre Ziele nicht mehr, dadurch können Tausende von Krankheiten entstehen und die Leistung bei Golf spielen nachlassen.

### Sport und Ernährung

Seitdem Menschen Sport treiben, versuchen sie, ihre Leistung neben geeigneten Trainingsmethoden durch eine gezielte Ernährung zu steigern. Sie haben vollkommen recht, wenn Sie sagen, es gibt keine «richtigen» oder «falschen» Nahrungsmittel – aber es ist falsch, wie ein Weltmeister zu trainieren und sich gleichzeitig wie eine Kaffeetante zu ernähren.

Man kann weder mit Schweinebraten noch mit Torte seine Leistung optimal entfalten. Damit soll gesagt werden, dass zum richtigen Training auch die richtigen Nahrungsmittel gehören.

Das «gute Gefühl um den Magen herum» ist ein ganz wichtiges Ernährungsziel für jeden Sportler. Dazu tragen ein auf den Sport abgestimmter Mahlzeitenrhythmus und eine persönlich bekömmliche Lebensmittelauswahl und Nahrungszubereitung bei. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Grundlage für eine vollwertige Nährstoffversorgung des Sportlers.



«Wir leben nicht, um zu essen.  
Wir essen, um zu leben» (Sokrates)

### In Kürze

- 3x täglich regelmässig, abwechslungsreich warm essen (inkl. Ingwertee als «Frühstückswärme» oder Suppenmahlzeiten)
- Immer warm trinken (warmes Wasser oder verschiedene Tees)
- Nicht überessen, speziell nicht vor einer Golfrunde
- Süsses und Fettiges im Mass

Für alle, die es jetzt etwas ungewohnt tönt und die jetzt denken, so einfach kann es doch nicht sein, sollten es selber mal ausprobieren. Wieso kompliziert, wenn es auch einfach geht?

### Zubereitung: INGWERTEE

Frische Ingwerwurzel kaufen, waschen, aber nicht unbedingt schälen. Wurzel nicht im Kühlschrank aufbewahren.  
3 – 4 dünne Scheiben von der Wurzel abschneiden und in eine Tasse tun. Wasser aufkochen und in die Tasse giessen. Den Tee unbedeutend süssen mit ca. 1/2 Teelöffel Rohrzucker (brauner Zucker), umrühren und etwa 10 – 15 Minuten ziehen lassen, je nach Geschmack.  
1 Tasse vor dem Frühstück.  
Max. 3 Tassen pro Tag und nicht auf die Nacht einnehmen.



Buch «**Das Geheimnis des Magenfeuers**»  
Prinzipien und Heilkraft der Chinesischen Ernährungslehre  
Pascale Anja Barmet  
Orell Füssli Verlag,  
Zürich 2006  
130 Seiten, broschiert  
ISBN 3-280-05182-7, Fr. 34.80



Dieser Ratgeber bringt Klarheit in den Wirrwarr rund um Nahrungsmittel, Essgewohnheiten und Zubereitungsarten. Westliche Speisen werden neu betrachtet, zum Teil aus bekannter, aber in Vergessenheit geratener Sicht. Ausserdem verrät die Autorin praktische Rezepte, Hausmittel und Tipps. Ein Muss für Gesundheitsfans wie Gourmets!



### Pascale Anja Barmet

Praxis für Chinesische Medizin und Ernährung  
Russenweg 7, 8008 Zürich  
Tel. 043 444 06 06  
www.praxis-barmet.ch  
info@praxis-barmet.ch

In meiner Praxis biete ich ganzheitliche Ernährungsberatung, Akupunktur und andere chinesische Heilverfahren an.