

**Bacopa- Bildungszentrum
Waidern- Schiedelberg**

August 2005

Fachbereichsarbeit aus Chinesischer Diätetik

Hypertonie

**Christoph Holzinger
Ignaz Pelikangasse 9
4540 Bad Hall**

**Fünf Elemente Ernährungsausbildung
2005**

**Betreuer:
Fr. Claudia Schauer / Ausbildungsleiterin**

Vorwort

Als ich vor ca. zweieinhalb Jahren das erste Mal bei einem Vortrag mit den fünf Elementen in Berührung kam, hätte ich mir nie gedacht, dass ich heute hier sitze und eine Fachbereichsarbeit über chinesische Diätetik schreibe. Nach diesem Vortrag kamen die ersten Kochbücher hinzu und dann beim zweiten Vortrag erfuhr ich von der Ausbildung zum Ernährungsberater nach den fünf Elementen und ich sah darin die Chance, meine Zukunft sowie die Gesundheit meiner Familie nachhaltig zu verbessern. Auf das Thema Hypertonie bin ich gekommen, weil Bluthochdruck in unserem Kulturkreis eine echte Volkskrankheit ist und mein erster Klient, ein Freund von mir, mit Bluthochdruck zu tun hatte. Bei ihm erkannte ich erst, dass man schulmedizinisch bis auf wenige Krankheitsbilder (Übergewicht, Cholesterin, erhöhte Blutfettwerte, ...) meist keine Ahnung über die Ursachen von Hypertonie hat. Besonders bei der primären Hypertonie, die über 90% der Fälle ausmacht, ist die Ursache schulmedizinisch weitgehend unbekannt. Da ich, schulmedizinisch betrachtet, mit dem Blutdruckwerten selber grenzwertig bin, beziehungsweise unter einer labilen Hypertonie (Blutdruckwerte steigen unter Stress und Belastung, sind aber ansonsten normal) leide, habe ich mich eingehend mit dem Thema Hypertonie auseinandergesetzt. Ich werde, so gut es mir möglich ist, die Traditionelle Chinesische Medizin der Schulmedizin versuchen gegenüberzustellen.

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist der Blutdruck?

- 1.1. Westliche Darstellung..... Seite 4
- 1.2. Darstellung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seite 4

2. Hypertonie- Differentialdiagnosen

- 2.1. Leber Feuer..... Seite 6
- 2.2. Leber Qi Stagnation..... Seite 9
- 2.3. Hypertonie auf Grund einer Hitze im Shao Yang..... Seite 12
- 2.4. Leber und Nieren Yin Mangel..... Seite 15
- 2.5. Hypertonie aufgrund einer Disharmonie zwischen Herz & Niere... Seite 17
- 2.6. Milz Qi Mangel mit Schleim- und Feuchtigkeitsstagnation..... Seite 20

3. Kochrezepte..... Seite 24

4. Sport/ Bewegung..... Seite 38

5. Zusammenfassung..... Seite 40

6. Abbildungen

- Abbildung 1..... Seite 41

7. Quellenverzeichnis..... Seite 42

8. Ehrenwörtliche Erklärung..... Seite 43

1. Was ist der Blutdruck?

1.1. Westliche Darstellung

Die Blutgefäße des Körpers bilden ein weit verzweigtes, flexibles Rohrsystem. In diesem System kreist das Blut. Es wird vom Herzen in den Körperkreislauf gepumpt, versorgt die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen und transportiert Abfallprodukte ab. Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut auf die Gefäßwand der Arterien und der Venen ausübt. Dabei herrscht im arteriellen Teil des Kreislaufes ein höherer Blutdruck als im venösen Teil. Den systolischen Blutdruck nennt man den maximalen Druck (Spitzendruck) im Gefäß, der während der Herzkammersystole entsteht. Den diastolischen Blutdruck nennt man den minimalen Druck im Gefäß, der während Herzkammerdiastole entsteht. Der diastolische Blutdruck wird auch in der Zeit zwischen zwei Herzschlägen nicht unterschritten und ist das Maß für die Dauerbelastung der Gefäßwände. Die Blutdruckamplitude nennt man die Differenz zwischen systolischem und diastolischem Blutdruck, das heißt bei einem Blutdruck von z. B. 120/80 mmHg beträgt demnach die Amplitude 40 mmHg. Der Durchschnittliche Blutdruck in der Aorta beträgt ca. 100 mmHg. Pumpst das Herz während der Kammerkontraktion (Systole) Blut in die Aorta, so steigt der Druck bei einem gesunden jungen Erwachsenen bis auf 120 mmHg an. Das ist der systolische Blutdruckwert. Der diastolische Blutdruckwert von rund 80 mmHg entsteht, wenn das Herz in der Diastole erschlafft und der Druck in der Aorta dadurch abfällt, siehe Abbildung 1, Seite 41. Der Druck schwankt innerhalb des Herz- Kreislaufsystems nicht nur zeitlich mit der Herzaktion, sondern auch örtlich in den einzelnen Gefäßabschnitten, aufgrund der verschiedenen Lageverhältnisse und Strömungswiderstände. Zum Beispiel herrschen in den Beinarterien im Stehen regelmäßig systolische Blutdruckwerte über 200 mmHg, während in den Lungenkapillaren nur ein systolischer Blutdruckwert von nur 20 mmHg und ein diastolischer Wert von 10 mmHg gemessen wird (siehe Abbildung 1, Seite 41).

1.2 Darstellung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin gehört der Blutdruck zum Funktionskreis des Herzens (Xin), obwohl der Begriff Blutdruck selbst nicht Fachbereichsarbeit aus chinesischer Diätetik- Hypertonie © by Holzinger Christoph

vorkommt. Im Gelben Kaiser wird beschrieben, dass das Herz für den Blutfluss verantwortlich ist. Wird das Herz in Mitleidenschaft gezogen, strömt das Blut aufwärts, dadurch kommt es zu einem Überschuss in der oberen Körperhälfte und zu einem Mangel in der unteren Körperhälfte. Das heißt, der Blutdruck, beziehungsweise die Hypertonie, kommt in den alten Texten sehr wohl vor, wurde aber umschrieben. Dem Herzen (Xin) werden die Blutgefäße (Xue Mai) als Körpergewebe zugeordnet, weiters reguliert das Herz das Blut (Xue) und es reguliert auch die Blutgefäße (Xue Mai). Das Herz ist verantwortlich für die Umwandlung von Nahrungs- Qi in Blut (Xue) und für die Blutzirkulation. Der Herzschlag ist abhängig vom Herz- Qi. Die Blutgefäße (Xue Mai) sind abhängig vom Herz- Qi und vom Blut des Herzens. Eine wichtige Rolle im Blutkreislauf spielen die anderen Speicherorgane (Zang), zu denen ja auch das Herz gehört, wie die Milz (Pi), die Nieren (Shen), die Leber (Gan) und die Lunge (Fei). Obwohl die Lunge nicht direkt eine Rolle im Blutkreislauf spielt, ist sie, aus Sicht der Hypertonie, doch sehr wichtig. Denn bei Lungenkrankheiten, zum Beispiel Lungenentzündung, darf man den Kontrollzyklus (Ke- Zyklus) nicht vergessen. Wenn die Lunge krank ist, überträgt sich ihr Qi auf das Element, das Metall kontrolliert, also auf das Element Holz (Leber, Galle). Auch sollte man den Mutter- Sohn Zyklus (Sheng- Zyklus) immer im Auge behalten. Wenn die Mutter (Metall), in diesem Fall die Lunge, zu schwach ist, um ihren Sohn (Wasser) in diesem Fall die Nieren, zu ernähren, oder der Sohn (Metall) ist zu schwach und nimmt der Mutter (Wasser) zu viel Energie weg und schwächt diese, dann kann das der Anfang, z. B. eines Nieren Yin Mangels sein. Der Perikard (Xin Bao) wird als eine Art Schutzmechanismus beziehungsweise als Schutzhülle des Herzens angesehen und schützt das Herz vor pathogenen Einflüssen. Westlich gesehen würde man dem Perikard wohl am ehesten die Funktion des Kreislaufes zuordnen. Funktionell ist der Perikard aber vom Herzen kaum zu unterscheiden, wie im Gelben Kaiser beschrieben: „Wie der höchste Beamte, dessen Meinung als Repräsentant des Kaisers von der seines Herrschers nicht zu unterscheiden war“. Die Leber und der Perikard sind gekoppelt (Jueyin). Die Emotionen spielen beim Blutdruck eine sehr große Rolle und sind oftmals der Ursprung oder der Auslöser für Hypertonie, aber dazu komme ich noch, bei den einzelnen Syndromen.

2.Hypertonie- Differentialdiagnosen

2.1. Leber Feuer

Leber Feuer, oder auch Loderndes Leber Feuer (Gan Huo Shang Yan) genannt, ist die erste der Fülle- Syndrome und wahrscheinlich auch die seltenste. Leber Feuer Klienten sind in der Regel jung, das heißt um die dreißig Jahre alt und mit Sicherheit etwas übergewichtig. Sie sind sehr laut, cholertisch, sehr unruhig und neigen allgemein zu aggressivem, manischem und verrücktem Verhalten. Von der Gesichtsdiaagnose aus betrachtet, sind Leber Feuer Klienten nicht zu übersehen, das heißt, sie haben einen roten Kopf, ein rotes Gesicht, rote Lippen oder wie Claude Diolosa in einem Vortrag sagte: „ Leber Feuer Patienten haben immer eine knallrote Birne“. Ein auffälliges Körpermerkmal ist bei Leber Feuer Klienten auch der Körpergeruch, das heißt, sofern er nicht wie in unserer Gesellschaft üblich durch Deodorant verändert beziehungsweise überdeckt wurde. Wenn ich mich an meine Lehrzeit als Koch zurückerinnere, passt ein Küchenchef genau in dieses Schema: der rote Kopf, der unter der Arbeit beziehungsweise unter Stress fast zu glühen begann wie eine Herdplatte und das Verhalten. Die Wutausbrüche waren ohne zu übertreiben extrem, das heißt, in der einen Sekunde war noch alles in Ordnung, in der nächsten Sekunde eröffnete er ein Brüllkonzert und diverse Töpfe und andere Gegenstände, die in seiner Nähe lagen, flogen quer durch die Küche. Aber genauso schnell war alles wieder vorbei und er war sozusagen dein bester Freund, bis zum nächsten kleinen Fehler und das Ganze ging von vorne los. Ursachen für Leber Feuer ist meist Leber Qi Stagnation, ausgelöst durch psychische Faktoren, wie zum Beispiel unterdrückte Emotionen (alles hinunterschlucken), nicht ausgelebte sexuelle Energie, Stress, Frustration, Überarbeitung. Dazu kommt dann noch eine sehr ungesunde Ernährung, die sich hauptsächlich aus gegrilltem und gebratenem Fleisch und Wurst zusammensetzt, ich will damit sagen, es ist keine Mahlzeit ohne Fleisch und Wurst im Speiseplan vorhanden. Leber Feuer Klienten essen gerne und viel, auch scharf, viel Knoblauch und Zwiebel - die klassische österreichische Jause, also richtig deftiges Yang, das Ganze vielleicht noch vor dem Fernsehapparat und natürlich abgerundet mit einem oder gerne auch zwei Stamperl Schnaps. Es sind immer extreme Fleischesser, denn es wäre unmöglich, dass ein Vegetarier Leber Feuer bekommen könnte. Leber Feuer Typen sind auch Alkohol nicht abgeneigt. Sie trinken, wie schon erwähnt, gerne ein so genanntes Verdauungsschnapslerl. Es ist

Fachbereichsarbeit aus chinesischer Diätetik- Hypertonie © by Holzinger Christoph

auf jeden Fall starker Alkohol, nicht Bier oder Wein alleine, sondern kombiniert. Dabei versuchen Yang Typen eigentlich nur mit dem Alkohol die Leber zu entstauen, und damit fängt der Teufelskreis erst so richtig an. Nehmen wir zum Beispiel einen Abteilungsleiter mit zehn Angestellten, man muss schon ein Yang Typ sein, um sich durchzusetzen und so die Kontrolle zu bewahren. Kommt aber der ganze Stress und Ärger hinzu, die der Arbeitsalltag mit sich bringt (diese Leute stehen schon so unter Druck auch in den Ruhephasen, dass sie gerne Verantwortung mit Stress verwechseln), viel Kaffee und vielleicht noch das Rauchen, keine Zeit zum Essen - und die Basis für Leber Feuer ist gelegt. Kommt er dann am Abend nach Hause und setzt den Tag mit einer Jause wie oben beschrieben fort, heizt er seiner Leber erst so richtig ein, und die Zigarette hinterher treibt seinen Puls noch höher und er wird noch nervöser und schneller gereizt. Am nächsten Tag in der Arbeit geht der ganze Kreislauf von vorne los. Weitere Symptome sind: starke, intensiv pochende Kopfschmerzen und –druck im Scheitel und Augenbereich, Schwindel, Tinnitus mit plötzlichem Beginn mit wellenartigem und hochfrequentem Geräusch, Erhöhung des Augeninnendruckes, grüner Star (Glaukom) ist eine Spätfolge davon, Hörsturz, Taubheit, Schwerhörigkeit, Augenflimmern, verschwommenes Sehen, gerötete Augen, bitterer Mundgeschmack und Mundtrockenheit, Nasenbluten, Oligurie beziehungsweise sehr dunkler Harn, rote geschwollene Lippen, Sodbrennen beziehungsweise brennendes Gefühl in der Magengegend (Holz attackiert Erde), unruhiger oberflächlicher Schlaf begleitet von vielen Träumen, Schmerzen entlang des Lebermeridians, speziell in der Rippengegend und im Hypochondrium. Die Zunge ist sehr rot beziehungsweise tiefrot, spitz und geschwollen mit dickem gelben Belag entweder über der ganzen Zunge oder nur an den Rändern. Wobei im mittleren Erwärmer, mit ziemlicher Sicherheit, ebenfalls ein gelber Belag und eine Schwellung vorhanden sind, denn bei diesem Lebensstil ist die Resorption immer gestört. Die Blutdruckwerte sind beide erhöht, besonders bei einer Erhöhung des diastolischen Blutdruckwertes spricht man in der TCM von zähem Schleim (Tan), der sich in den Blutgefäßen und im gesamten Organismus abgelagert hat. Schulmedizinisch betrachtet, spricht man von Arteriosklerose, beziehungsweise von den Vorstadien erhöhten Cholesterin- und Triklizeridwerten. Der Puls ist schnell (Shuo), gespannt (Xian), gleitend (Hua), voll (Shi). Therapie: Primäre Ziele sind der Stressabbau und Ernährungsumstellung. Bei der Ernährung unbedingt zu vermeiden sind: alle scharfen, alle thermisch warmen und heißen Nahrungsmittel.

Nahrungsmittel die man besonders in den Speiseplan einbauen sollte, wären kühlende und leicht verdauliche Nahrungsmittel und kochen, kochen und nochmals kochen. Wenn sich die Milz, beziehungsweise die Resorption, wieder erholt hat, kann man mit Rohkost und Vollkornprodukten beginnen. Außerdem müssen solche Leute erst wieder lernen, dass man täglich kocht, denn von kaltem schnellem Essen haben sie sich bis jetzt ohnehin ernährt. Man sollte weiters am Anfang das Fleisch ganz streichen, damit der Klient seinen Horizont im Bereich des Essens erweitert und lernt, dass es noch etwas anderes zu essen, außer Fleisch/Wurst und die Jause, gibt. Nahrungsmittel, die zu empfehlen sind:

Fleisch: Pute, Ente ohne Haut. Fisch: Austern, Barsch, Kabeljau. Getreide: Dinkel, Grünkern, Roggen, Reis. Gemüse: Gurke, Wasserkastanien, Spinat, Tomate, Staudensellerie, Karotten, Süßkartoffel, Auberginen, Mangold, Sauerkraut, Sellerie(Saft), Staudensellerie, Löwenzahn, Chicoree, Rettich, Radieschen, Kartoffelsaft, Artischocken, Champignon. Früchte: Rhabarber, Wassermelone, Zitrone, Apfel, Brombeere, Erdbeere, Grapefruit, Honigmelone, Johannisbeere, Mandarine, Orange, Sauerkirsche, Stachelbeere. Milchprodukte: Joghurt, Buttermilch, Topfen, Sauermilchprodukte. Gewürze: Estragon, Melisse, Safran, Löwenzahn, Salz. Nüsse: Haselnuss, Sesam, Sonnenblumenkerne. Getränke: Kamillentee, Grüner Tee, Früchtetee, Pfefferminztee, Maishaartee, Rosenblütentee, Sojamilch, Chrysantemenblütentee, gekochtes heißes Wasser.

Nahrungsmittel die unbedingt zu vermeiden sind: Zucker, Knoblauch, Lamm, Huhn, Rind, Schwein, Alkohol, Essig, Kaffee, Pfeffer, Chili, alle scharfen Gewürze, stark fettige u. ölige Speisen, üppiges Essen. Ich habe einige Rezeptvorschläge (siehe Seite 24) vorbereitet, die ohne großen Aufwand, einfach nachzukochen sind. Diese Rezepte sollen zeigen dass gesunde Ernährung nicht langweilig sein muss. Die Therapie sollte durch Pharmakologie und Akupunktur unterstützt werden. Für die Akupunktur sollte ein erfahrener Therapeut hinzugezogen werden, da wir hier den Bereich der Diätetik verlassen. Westliche Kräuter zur Unterstützung der Therapie wären: Olivenblätter, Frauenmantel, Löwenzahnblätter, Rhabarberwurzel, Enzianwurzel (Kaiserkraut bei Leber Feuer), Tausendguldenkraut. Bewegung ist wichtig! Und zwar nicht wie viele meinen, dass sie ohnehin den ganzen Tag auf den Beinen sind, sondern ein kontrolliertes Training beginnen, beziehungsweise, anfangs ist jede Art von Sport gut, da der Klient etwas für seinen Körper tut und so einen Umdenkprozess in Gang setzt. Sport kann auch sehr hilfreich sein, um aufgestaute

Emotionen abzubauen, und das wiederum hilft mit, die Leber zu entspannen, so gesehen, profitiert der Klient und die Umwelt. Wichtig ist auch ein Trainingsplan, um am Anfang vor lauter Übereifer keinen Schaden anzurichten (siehe Seite 38). Schulmedizinisch wird man einen solchen Patienten mit Beta Blocker behandeln. Leber Feuer Patienten sind wahrscheinlich auch die einzigen, die ein westliches Präparat, wie Beta Blocker ohne nennenswerte Nebenwirkungen vertragen, weil es sich um einen Überschuss an Yang und keine Leere handelt. Leber Feuer Klienten sind mit Sicherheit schon im Bereich der mittelschweren bis schweren Hypertonie, also wenn der Schulmediziner von Herzinfarkt- und Hirnschlaggefahr spricht, hat er mit Sicherheit Recht. Bei einer leichten Hypertonie (95-104 mmHg diastolisch) wird nur ein Präparat verschrieben, in diesem Fall aufgrund des Alters, also Beta Blocker. Bei einer mittelschweren Hypertonie (105- 114 mmHg diastolisch) wird in der Regel eine Zweierkombination aus Beta Blocker und Diuretikum plus angewandt. Bei einer schweren Hypertonie (> 115 mmHg diastolisch) wird eine Dreierkombination aus Beta Blocker, ACE Hemmer, Diuretikum, Clonidin und Kalzium Antagonisten ausgewählt und meist stationär im Krankenhaus eingestellt und in der Anfangszeit überwacht (das heißt, es wird solange herumexperimentiert, bis die Nebenwirkungen erträglich sind). Schulmedizinisch gesehen, ist vor allem der diastolische Blutdruckwert von Bedeutung, weil er wie eingangs erwähnt, die Dauerbelastung des Herzens und der Gefäße darstellt.

2.2. Leber Qi Stagnation

Eigentlich hätte dieses Syndrom zu Beginn der Differentialdiagnosen gehört, da Leber Qi Stagnation (Gan Qi Yu Jie) die Basis für fast alle Leber Syndrome sein kann, aber aus Sicht der Hypertonie besonders interessant ist. Leber Feuer, Leber Yin Mangel und aufsteigendes Leber Yang haben alle als Leber Qi Stagnation begonnen. Als Basis meine ich, dass am Anfang emotionelle Faktoren eine Leber Qi Stagnation ausgelöst haben, und das Ganze unbehandelt über einen geraumen Zeitraum fortgeschritten existiert. Aber nicht nur Emotionen alleine, sondern auch Überessen, spätes Abendessen, üppiges und fettes Essen können die Ursache sein, wobei man auch hier eine emotionelle Ursache nicht ausschließen sollte - sogenannte „Frustesser“. Klienten mit einer Leber Qi Stagnation leiden unter

Unruhezuständen, im Volksmund sagt man bei uns „Nervöser Geist“ und sind normalerweise eher angespannt. Es sind Leute, die nicht mal beim Sitzen und Plaudern ruhig und entspannt sind, sondern ständig „herumwetzen“ oder irgendetwas in den Händen halten müssen. Klienten klagen oft über ein Druckgefühl im Brust- oder Bauchbereich und über den sogenannten Kloß im Hals. Weiteres kann man beobachten, dass sie unter wechselhaften Emotionen leiden, das heißt, im Moment noch gut gelaunt, schlägt die Stimmung schnell um und sie werden ruhig und weinerlich oder es ist ihnen alles egal und gleichgültig. Das kann bis zur Apathie beziehungsweise Depression führen. Ein typisches Merkmal ist auch, dass sie sich nicht gerne angreifen lassen und dass sie viel reden. Zu den wechselhaften Emotionen gehören auch plötzliche und meist grundlose Wut- und Zornausbrüche. Die sind aber meist um vieles harmloser, als zum Beispiel bei Leber Feuer oder Gallenblasen Qi Stagnation beziehungsweise Gallenblasen Feuer. Typisch ist auch, dass sie viel und oft seufzen, als spontane Reaktion, um sich von der Qi Stagnation im Thorax zu befreien. Zu viel Grübeln (Erde erstickt Holz), Zweifeln an der Zukunft oder eine innere Unzufriedenheit vertiefen und verstärken die psychische Angespanntheit des Klienten. Bei Frauen kann man prämenstruelle Beschwerden beobachten wie: Spannungsgefühl in der Brust bis in den Unterbauch, Schmerzen während und vor der Mens, klumpiges Menstruationsblut, diverse Menstruationsstörungen wie, Dysmenorrhö, unregelmäßige Menstruation, Hypomenorrhö, Amenorrhö (Blutbewegung im Ren- und Chong Mai ist beeinträchtigt). Eine Reizbarkeit ist zu beobachten, die zwar für Leber Qi Stagnation typisch ist, aber bei Frauen um die Zeit der Mens viel stärker ausgeprägt ist. Weitere Symptome sind: trockener Mund, Klienten vergessen regelrecht aufs Essen, Zysten, Myome, Gebärmutterhalserkrankungen, Brustknoten, Zwerchfell ist blockiert und Klient tut sich schwer beim tief Einatmen, saures Aufstoßen, Schmerz- und Spannungsgefühl im Abdomen, eventuell Übelkeit und Erbrechen. Alle Symptome haben die Tendenz sich unter Stress (auch emotionellem Stress) zu verschlechtern. Zunge: Zungenränder sind geschwollen und aufgebogen, Farbe ist normal oder leicht zyanotisch, dünner weißer Zungenbelag bis auf die Zungenränder. die aufgrund von Qi Stagnation (Stagnation = Hitzeentwicklung) rot bis leicht gelblich werden können. Der Puls ist gespannt (Xian). Kommen wir nun zur Therapie: die einfachste Methode, eine Leber Qi Stagnation zu beseitigen, wäre eine erfüllte Sexualität, Ausleben von (vielleicht unterdrückter) Kreativität, körperliche Betätigung, Singen,

Tanzen und alles was mit Unbeschwertheit und „Kindisch sein“ zu tun hat. Sehr gut ist auch irgendwohin zu fahren, wo man ungestört ist, zum Beispiel auf eine Waldlichtung, um alles Negative, Belastende, kurz gesagt, alles was einem auf die Nerven geht, beim Namen zu nennen und hinauszubrüllen. Der süß/ kühlende oder süß/ warme oder scharf/kühlende Geschmack, je nach Grundkonstitution, bildet die Basis der Nahrungsmittel, die bevorzugt werden sollten. Einige Rezeptvorschläge finden sie auf Seite 24. Unbedingt zu vermeiden ist der saure Geschmack, weil der Klient schon sauer ist. Es ist eigentlich lustig, dass man umgangssprachlich auch sagt „ich bin sauer“. Wenn man wütend ist oder man hat sich geärgert, oder jemand ist sehr gereizt, dann sagt man zum Beispiel „ist dir eine Laus über die Leber gelaufen?“ Nahrungsmittel, die bevorzugt werden sollten, sind:

Fleisch: Rind, Leber, Schwein (wenig). Fisch: Aal, Hummer, Kabeljau, Muscheln, Shrimps, Austern, Barsch. Getreide: Dinkel, Grünkern, Roggen, Süßreis. Gemüse: Fenchel, Lauch, Porree, Zwiebel, Karotten, Süßkartoffel, Algen, Rettich, chin. Lauch, Stangensellerie, Kohlrabi, grüne Bohnen. Gewürze: Curcuma, Dill, Ingwer, Petersilie, Sternanis, Estragon, Melisse, Safran, Pfefferminze, Fenchel, Oregano, Basilikum, Lorbeerblatt, Orangen- u. Mandarinenschalen, Schafgarbe. Nüsse: Mohn, Pinien- und Sonnenblumenkerne, Pistazien, Haselnuss, schwarzer Sesam. Getränke: Ingwertee, Kirschsafte, Traubensaft, Kamillentee, weißer Jasminete, Rosenblütente, Pflaumenblütente, Orangenblütente, Passionsblütente, Scharfgarbente, Pfefferminztee, Frauenmanteltee. Obst: Aprikose, Himbeere, Kirsche, Pfirsich, Apfel, Pflaume, rote Weintraube, Zwetschke. Öle/Fette: Sesamöl, Olivenöl.

Nahrungsmittel, die man vermeiden sollte: alle üppigen und fetten Speisen, Sauerkraut, Chicoree, Löwenzahn, Tomate, Kiwi, Rhabarber, Kaffee, Sauermilchprodukte, Zitrone, Sauerkirschen, Joghurt, Kefir, Krabben, Sojasauce, Zucker, Zitrusfrüchte, saure Gurken, Schwarztee, Essig. Am Abend nur leichte Nahrungsmittel zu sich nehmen oder fasten.

Westliche Kräuter zur Unterstützung der Therapie wären: Frauenmantel, Schafgarbe, Olivenblätter, Mariendistelsamen, Orangenschalen, Pfefferminze. Westlich gesehen würde man Leber Qi Stagnation entweder als eine sogenannte Labile Hypertonie oder eine milde Hypertonie (95-104 mmHg diastolisch) bezeichnen. Bei labiler Hypertonie ist der Klient mit den Blutdruckwerten normal beziehungsweise grenzwertig und bei Belastung und Stress erhöhen sich die Blutdruckwerte soweit, dass man in den Bereich einer milden Hypertonie kommt. Normalerweise werden

hier noch keine Tabletten verschrieben, sondern man gibt allgemeine Ernährungsempfehlungen, wie salzarm, fettarm, kein Alkohol..... aus. Ähnlich wie bei uns, wird auch zum Stressabbau und zum Entspannen geraten, wenn man das Glück hat und einen Mediziner mit Hausverstand trifft und keinen „Tablettenjunkie“, der medikamentös mit Kanonen auf Spatzen schießt. Es soll hier nicht der Eindruck entstehen, dass ich die Schulmedizin verdamme oder ablehne, aber dass Medikamente zu schnell verschrieben werden, bestätigt sich leider immer wieder. Wie erst vor kurzem, als mir eine Bekannte von ihrer Gesundenuntersuchung erzählt hat, wo erhöhte Blutdruckwerte (144/90 mmHg) festgestellt wurden. Der Mediziner hat ohne zu zögern sofort ein Medikament verschrieben, obwohl Gewichtsreduktion oder regelmäßige Bewegung, beziehungsweise Sport, in diesem Fall dringend nötig gewesen wären und mit Sicherheit, in kurzer Zeit, zum Erfolg geführt hätten. Bewegung ist auch hier wichtig, wie bei allen Hypertonieformen (siehe Seite 38).

2.3.Hypertonie auf Grund einer Hitze im Shao Yang

Hypertonie auf Grund einer Hitze im Shao Yang hat ähnlich wie bei den Leberformen von Hypertonie einen emotionellen Ursprung. Angefangen hat dieses Syndrom als Gallenblasen Qi Stagnation. Die Gallenblase wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch als der General des Körpers und als Vertreter des Nieren Feuer bezeichnet. Die Gallenblase hat sehr viel Yang Qi, ca. 70% Yang, und es genügt schon ein kleiner Überschuss, um die Flussrichtung der Galle zu stören beziehungsweise umzukehren. Die Flussrichtung der Galle sollte normalerweise von oben nach unten sein und wie schon erwähnt, genügt eine Kleinigkeit, um eine Stagnation oder Umkehrung des Qi auszulösen: die Kombination von Knoblauch und Fett, zum Beispiel Lamnbraten und später als Dessert Mousse au chocolat, die Kombination von Fett und Schokolade. Und wenn bei diesem Menü noch eine Lauchcremesuppe, die üblicherweise mit Schlagobers zubereitet wird, oder eine Zwiebelsuppe mit Käsecroutons gereicht wurde, darf man sich als sogenannter „Gallentyp“ nicht wundern, wenn eine Weile nach dem Essen typische Symptome wie Kopfschmerzen usw. auftauchen. Das auffälligste äußere Merkmal, zum Differenzieren zu Leberfeuer, ist das Gesicht oder der Kopf, sie sind bei weitem nicht so rot wie bei Leber Feuer. Ich möchte jedoch anfangs im Bereich der Emotionen

bleiben, zur Ernährung komme ich später. Die Gallenblase ist, wie schon erwähnt, der General des Körpers. Das sind Personen, die alles kontrollieren, beziehungsweise unter Kontrolle halten wollen. Im Berufsleben sind das Personen, die sich schwer tun, etwas zu delegieren, weil sie wie gesagt der „General“ sind, auch wenn sie schon sehr viel Stress im Job haben, denken sie noch immer, dass sie alles selbst erledigen müssen (die anderen können das sowieso nicht so gut). Sogenannte „Gallentypen“, wie Claude Diolosa zu sagen pflegt, beziehungsweise Klienten mit Gallen Qi Stagnation, sind normalerweise aggressive Persönlichkeiten und weiters ist typisch, dass sie gerne am Vergangenen festhalten und grübeln. Es sind oft neidige, eifersüchtige, „klebrige“ Typen und man hat das Gefühl, dass ihre „Ichhaftigkeit“ etwas gestört ist. Ob man die Aggressionen nach außen lässt und seine Umgebung schädigt, oder ob man es verdrängt und hineinfrisst, ist egal. Es passiert in jedem Fall etwas: Vergiftung des Arbeits- oder Familienklimas durch negative Emotionen, wenn es nach außen gelangt, oder Probleme wie Gallensteine, Gastritis, erhöhte Cholesterin- und Leberwerte, wenn es verdrängt oder hineingefressen wurde. Stress, und die daraus resultierende Qi Stagnation, ist übrigens die Hauptursache für erhöhte Cholesterin- Triglycerid- und Leberwerte. In unserer Gesellschaft ist auch sehr oft Alkohol für die Erhöhung dieser Werte verantwortlich, aber den Anfang machen die Emotionen. Durch die Stagnation entsteht Hitze, und durch die Störung des Gallenflusses wird die Resorption beeinträchtigt. Durch die verlangsamte Resorption können die Körperflüssigkeiten (Jin-Ye) nicht mehr richtig verwertet werden, und durch die Hitze entsteht nach und nach ein richtiger „Misthaufen“ im mittleren Erwärmer. Diese nicht verwerteten Jin-Ye fermentieren und so entsteht Schleim, in weiterer Folge zäher Schleim (Tan). Diese Fermentation erzeugt wiederum Hitze und das wirkt sich negativ auf die Emotionen aus und der Gallenfluss ist noch mehr gestört. Zu den Emotionen möchte ich noch erwähnen, dass Klienten mit Gallenproblematik normalerweise richtige Morgenmuffel sind und wenn sie ehrlich sind, geben sie zu, dass sie oft schlecht gelaunt sind. Am Morgen nach dem Aufstehen ist es das Beste, solche Typen mit sich und ihrem Kaffee in Ruhe zu lassen, aber nicht alleine, denn dann fühlen sie sich abgewiesen und sie sind aufs neue beleidigt und sauer. Weitere Symptome sind: Trigeminusneuralgien, bitterer Mundgeschmack, thorakaler Druck und Engegefühl, Schmerzen unter dem Rippenbogen, Übelkeit, Brechreiz, Unruhezustände, Schlafstörungen, Palpitationen, Ängstlichkeit, Neigung zu Gallensteinen und

Gastritis, diverse Schleim- und feuchte Hitzesymptome wie vermehrter Zahnstein, vermehrtes Ohrenschmalz, Mundgeruch, breiiger und übelriechender Stuhl, sehr übelriechende Blähungen, Pilzinfektionen, Käsefüße, gelbe Augen, Gelenkschmerzen, gelblich übelriechender Ausfluss, Fettunverträglichkeit. Die Zunge ist rot und geschwollen mit fettigem gelben Belag, und wenn die Hitze überhand nimmt, ist die Zunge rot und schmal mit wenig Belag. Der Puls ist gespannt, schlüpfrig, voll und schnell. Therapie in diesem Fall ist Ernährungsumstellung, Sport (siehe Seite 38) und Entspannung- Meditation, wie zum Beispiel, Qi Gong oder Yoga oder Massagen, wie Tuina oder Touch for Health. Ernährung: der bitter/kalte Geschmack sollte bevorzugt werden. Einige Rezeptvorschläge finden sie auf Seite 24. Fasten mit Reis und später mit Rohkost wäre ideal, beziehungsweise am Abend fasten. Verstärkt Keimlinge in den Speiseplan einbauen (kann man leicht selbst aus allem möglichen ziehen), wobei man hier durchaus Weizen, Dinkel, Gerste usw. verwenden kann. Weitere Nahrungsmittel die man bevorzugen sollte:

Fleisch: Rind. Fisch: Krebse, Muscheln. Getreide: Buchweizen, geröstete Gerste, gerösteter Reis, Amaranth. Gemüse: Sellerie, Kürbis, Kartoffel, Chicoree mit Mandarinenstückchen, Bambus, Artischocken, Artischockensaft. Gewürze: Basilikum. Obst: Zitrusfrüchte, Südfrüchte. Hülsenfrüchte: Mungbohnen, Mungbohnen sprossen, Sojabohnensprossen. Getränke: grüner Tee, schwarzer Tee mit Orangenschale, Löwenzahntee, Enziantee, Maishaartee, Pfefferminztee mit Kardamom.

Unbedingt zu vermeiden sind: scharfe Gewürze, Butterbrot, Hafer, Zwiebel, Knoblauch (kein Mensch reagiert so empfindlich und schnell auf Knoblauch), Cocktails, Wurst, fette u. gebratene Speisen, Zucker, Schweinefleisch, Nüsse, Chips, Milchprodukte, Eier, Bananen, Weizen, Dinkel, Hafer, allgemein nichts thermisch Warmes, Schokolade.

Westliche Kräuter zur Ergänzung der Therapie wären: Enzianwurzel, Erdrauch, Birkenblätter, Brennnessel, Hagebuttenfrüchte, Löwenzahnwurzel und -kraut, Tausendguldenkraut, Ackerschachtelhalm, Weisdornfrüchte.

Schulmedizinisch wird man so wie bei Leber Feuer vorgehen, jedoch differenziert nach dem Alter. Einem älteren Patienten wird man keine Beta Blocker verschreiben, man greift hier zu Kalzium Antagonisten oder ACE Hemmer kombiniert mit Diuretika, je nach Höhe des Blutdrucks und dem sonstigen Gesundheitszustand des Klienten.

2.4. Leber und Nieren Yin Mangel

Leber und Nieren Yin Mangel (Gan Shen Yin Xu) ist die erste der Leere Formen von Hypertonie. Hier könnte es sich um eine Fülle Form wie Leber Qi Stagnation oder Leber Feuer gehandelt haben, die über einen sehr langen Zeitraum bestanden haben und dann in eine Leere Form übergegangen sind. Es können aber auch andere Ursachen wie Stress, Überarbeitung, Schlafmangel und extreme, psychische Belastungen Schuld sein, wenn sie über einen langen Zeitraum bestehen. Weiters kann es auch nach langer schwerer Erkrankung, Alter, Menopause oder einer konstitutionellen Schwäche der Nieren oder der Leber entstehen. Obwohl in den Büchern von Dr. Ploberger, im Bereich Hypertonie zwischen Leber Yin Mangel und Leber- Nieren Yin Mangel, unterschieden wird, glaube ich, dass in der Praxis Leber und Nieren Yin Mangel im Bezug auf Hypertonie zusammengehören. Genauso wie ich der Meinung bin, dass bei fast allen Hypertonieklienten der mittlere Erwärmer, beziehungsweise die Milz, zu sanieren ist. Nur bei der Menopause kann man sozusagen unschuldig in diese Situation kommen. Bei den oben erwähnten Belastungen sollte man vor allem junge Mütter nicht vergessen. Die Geburt, der Schlafmangel, Stress in der Partnerschaft (z. B. Doppelrolle Partnerin und Mutter) kombiniert mit einer konstitutionellen Schwäche der Nieren, kann mit der Zeit auch zu Hypertonie führen. Die Schwierigkeit bei Leber und Nieren Yin Mangel ist, so meine ich, als solcher erkannt zu werden. Gerade am Anfang, wo man mangels Erfahrung gerne über das Ziel hinausschießt, besteht die Gefahr, dass aufsteigende Leber Yang, das hier vorhanden ist, als Leber Feuer misszuinterpretieren und dementsprechend falsch zu behandeln. Mir ist es während meiner Ausbildung auch passiert, dass ich eine Leber Qi Stagnation als Leber und Nieren Yin Mangel fehlinterpretiert habe. Ich ließ meine Diagnose von Fr. Claudia Schauer (meine Kursleiterin) kontrollieren. Sie wies mich darauf hin, dass ich mit meiner Diagnose zu weit gegangen bin und dass es sich noch um eine Leber Qi Stagnation handle. Unbehandelt wäre es später in einen Leber und Nieren Yin Mangel übergegangen. Auch bei diesem Klienten war eine Verschleimung und Schwäche des mittleren Erwärmers vorhanden. Man musste mit der Ernährungsempfehlung und der Kräutermischung vorsichtig sein. Kommen wir nun zu den weiteren Symptomen von Leber und Nieren Yin Mangel, welche sind: Trockenheit von Mund und Hals, Hitze

Fachbereichsarbeit aus chinesischer Diätetik- Hypertonie © by Holzinger Christoph

an den „Fünf Herzen“ (Handinnenflächen, Brustkorb/Brustbein und Fußsohlen), Nachtschweiß, Vergesslichkeit, dunkle Augenränder, trockene Augen, blasses bis blaugelbes Gesicht mit roten Wangen, Hitzewallungen, Schwindel, verschwommenes Sehen, hochfrequenter Tinnitus, Schlafprobleme, Träume meist erotischer Natur, evtl. nächtliche Ejakulation, Schwächegefühl in der Lumbal- und Knieregion, Reizbarkeit oder Unruhezustände ängstlicher Natur, Sterilität bei der Frau sowie verspätete Menstruation. Schwerhörigkeit, Osteoporose, dumpfer Hinterkopfschmerz oder Seitenkopfschmerz, Fieber beziehungsweise erhöhte Temperatur am Nachmittag. Die Symptome verschlimmern sich üblicherweise am Nachmittag. Die Zunge ist rot, trocken und rissig und hat wenig oder keinen Belag. Der Puls ist dünn, schnell oder rau, bei aufsteigendem Leber Yang auch saitenförmig, oberflächlich wenn Yang nicht mehr gehalten werden kann. Nahrungsmittel die zu empfehlen sind wären:

Fleisch: Ente, Kaninchen, Rind, Hirsch, Huhn, Ziege, Schnecken, Rindernieren, Innereien, Ei, Pute, Taube. Fisch: Austern, Austernschale im Ofen trocknen und zu Pulver zerreiben, Hummer, Kabeljau, Muscheln, Shrimps, Barsch, Krabben, Forelle, Garnelen, Lachs, Scholle, Hering, Karpfen, Makrele, Thunfisch, Schellfisch, Tintenfisch. Früchte: Aprikose, Himbeere, Kirsche, Pfirsich, Datteln, Ananas, Papaya, Weintraube, Zwetschke, Apfel, Brombeere, Erdbeere, Grapefruit, Honigmelone, Orange, Johannisbeere, Sauerkirsche, Stachelbeere, Kiwi, Rhabarber, Pflaume, Wassermelone, Kompotte, Birne, Hagebutte, Mandarine, etwas Zitrone. Gemüse: Fenchel, Karotte, Spargel, Rote Bete, Aubergine, Gurke, Mangold, Sauerkraut, Sellerie, Spinat, Staudensellerie, Tomate, Chicoree, Löwenzahn, Zucchini, Gemüse mit Zitrone beträufeln. Süßkartoffel, Chinakohl, Wirsing, Algen, Champignon, Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen (schwarz), Stangenbohnen, Kichererbsen. Getreide: Dinkel, Grünkern, Roggen, Süßreis, Hirse, Mais, Quinoa, Weizen, Reis, Buchweizen, Kamut, alles woraus Leben hervorgeht. Milchprodukte: Buttermilch, Topfen, Sauerrahm, Joghurt, Kefir, Doufu. Öle u Fette: Olivenöl, Sesamöl. Nüsse u. Samen: Pinienkerne, Pistazien, Haselnuss, Sesam, Sonnenblumenkerne, Esskastanien, Walnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Leinsamen. Kräuter und Gewürze: Essig, Petersilie, Estragon, Melisse, Safran, Sauerampfer, Borretsch, Kerbel, Zinnkraut, Aufbaukalk von Weleda, Kümmel, Sternanis, Brunnenkresse, Miso, Sojasauce, Worcestershire, Blütenpollen, Honig, brauner

Zucker. Getränke: Kirschsafte, Traubensafte, Kamillente, Fruchtee, Pfefferminztee, grüner u. schwarzer Tee, Weizenbier, Brottrunk.

Nahrungsmittel die zu vermeiden sind: Knoblauch, Zimt, Curcuma, Dill, Ingwer, Schnittlauch, Mohn, Alkohol, Ingwertee, Pfeffer, Senf, Chili, Schwarztee, Kaffee, kalte Getränke, Lamm, Salami, Schinken roh, Fleisch nur einmal in der Woche, Nelke, Petersilie, Rosmarin, Kardamom, Muskatnuss, Yogitee. Einige Rezeptvorschläge, die zeigen sollen, dass gesunde Ernährung niemals langweilig sein muss, finden sie auf Seite 24.

Westliche Kräuter die zu empfehlen sind: ockergelber Holzzahn, Vogelknöterich, Queckenwurzel, Lungenkraut, Zinnkraut.

Sport und Bewegung ist auch hier sehr zu empfehlen (siehe Seite 38). Genauso wie Massagen, wie zum Beispiel Tuina oder APM, um das Qi im Leber- und Nierenmeridian wieder zum Fließen zu bringen. Diverse Entspannungstechniken, wie Qi Gong oder Yoga, sind auch hier sehr gut, wobei ich der Meinung bin, dass gerade Qi Gong jeder machen sollte. Das Beste wäre, man könnte Qi Gong verschreiben, damit jeder die Wirkung am eigenen Körper erfahren kann. Aus schulmedizinischer Sicht würde man, wie bei den anderen Syndromen schon beschrieben, bei jüngeren Klienten Beta Blocker verschreiben. Hier würde man meist aber Ace Hemmer oder Kalziumantagonisten auswählen. Ace Hemmer hemmen das Angiotensin converting Enzym, sodass aus Angiotensin 1 nicht mehr Angiotensin 2 gebildet werden kann. Dadurch wird der periphere Gefäßdruck vermindert. Und man differenziert je nach Höhe des Blutdrucks, wobei möglichst versucht wird, mit einem Präparat auszukommen, da erfahrungsgemäß die Zuverlässigkeit der Medikamenteneinnahme (Patientencompliance), mit zunehmender Zahl der Tabletten, abnimmt. Beta Blocker werden heute nur mehr sparsam verschrieben, beziehungsweise bei sehr hohem Blutdruck (auch bei älteren Klienten) mit Ace Hemmer kombiniert, da Ace Hemmer nicht mit kaliumsparenden Diuretika kombiniert werden sollten, weil die Gefahr einer Hyperkaliämie besteht.

2.5. Hypertonie aufgrund einer Disharmonie zwischen Herz und Niere

Disharmonie zwischen Herz und Niere ist ein sogenanntes Innen-Mangel-Hitze-Syndrom und wird in diversen anderen Büchern auch als „ Herz und Niere verbinden

sich nicht“ beschrieben. Diese Kombination betrifft die Interaktion zwischen Herz Yang und Nieren Yin und weist auf eine Disbalance der Elemente Feuer und Wasser, also der Shao- Yin- Achse, hin. Es ist sozusagen der Zusammenbruch der Beziehung zwischen dem Nieren Yin und dem Herz Yin, welches nicht mehr ausreichend ernährt wird, um das Herz Feuer zu kontrollieren, das dann emporsteigt. Die Ursachen sind vielfältig, aber Hauptursache ist, neben einer konstitutionellen Schwäche der Nieren, die Psyche. Es können auch lange andauernde, sogenannte „konsumierende“ Erkrankungen oder die Menopause Schuld daran sein, dass das Nieren Yin verletzt, beziehungsweise geschwächt, wird und unbehandelt nimmt das Ganze seinen Lauf. Meiner Meinung nach, sind hier Frauen gefährdeter als Männer. Zu wenig Erholung, nach einer Geburt oder Geburten zu schnell hintereinander, und die Belastungen in einer Familie, damit meine ich die Doppelbelastung Familie - Erwerbstätigkeit, führt zu einer chronischen Überanstrengung und zu Stress und das ist oft der Anfang eines Yin Mangels. Weitere Ursachen sind extreme psychische Belastungen, wie ein Trauma, oder ein Schock, oder lang andauernde emotionale Belastungen. Bei Frauen ist weiters zu beachten, dass Symptome psychischer Natur zwar vorhanden sein können, aber das dazupassende Bild von Zunge und Puls durch hormonelle Verhütung, über einen langen Zeitraum, verfälscht werden kann. Wie bei einer Klientin von mir: die Symptome wiesen zwar auf einen Nieren Yin Mangel und loderndes Herz Feuer hin, aber das Bild von Zunge und Puls passte nicht ganz dazu. Hormonelle Verhütung ist thermisch kalt und hat das Bild auf der Zunge mit der Zeit so verändert, dass im Bereich des unteren Erwärmers nur ein dicker weißer Belag zu sehen war, aber kein Hinweis auf einen Yin Mangel. Beim Puls bot sich ein ähnliches Bild: kein Hinweis auf einen Yin Mangel im Nierenbereich, wohl aber der Hinweis im Herzbereich. Meine Klientin hat, ihrer Gesundheit zuliebe, die hormonelle Verhütung eingestellt und nach einiger Zeit bot sich das entsprechende Bild auf der Zunge und beim Puls. Interessant wäre vielleicht zu erwähnen, dass es von Anfang an eine Übereinstimmung bei den Ohrpunkten gegeben hat. Die Klientin reagierte von Anfang an auf die Punkte Co 15- Herz, Co 10- Niere, Tf 2- Uterus, und somit war eine Behandlungsachse gegeben. Der einzige Punkt, den man als korrespondierenden Punkt bezeichnen könnte, war in diesem Fall SF 4- Schulter, obwohl die Reaktion bei SF 4 bei weitem nicht so stark war, wie bei den anderen Punkten. Ich habe eine passende Ernährungsempfehlung erstellt und am Anfang

westliche Kräuter verabreicht, jedoch habe ich nach kurzer Zeit meine Kräuterempfehlung in eine chinesische Rezeptur abgeändert.

Weitere Symptome sind: Palpitationen, psychische Rastlosigkeit, Wangenröte, Nervosität, Schlafstörungen mit häufigem Aufwachen, erotische Träume, Hitzewallungen vor allem nachmittags, Nachtschweiß, Vergesslichkeit, Unruhezustände, Angstzustände, Lumbalgie, nächtlicher Samenverlust, Schwindelgefühl, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Verstopfung mit trockenem Stuhl, spärlicher dunkler Urin, Logorrhoe (Redefluss), Mundtrockenheit, Rachentrockenheit, erhöhte Temperatur - Fieber vor allem nachmittags, Zahnfleischentzündungen, Rückenschmerzen die speziell in der LWS- Region lokalisiert sind und in Ruhe weniger und bei Bewegung mehr werden, Neigung zu Blasenentzündungen. Wichtig ist auch hier zu erwähnen, dass selten beziehungsweise niemals alle Symptome gleichzeitig auftreten. Die Zunge ist rot, vor allem an der Spitze, wenig trockener Belag oder belaglos, Meridiane Furche bis zur Spitze. Der Puls ist oberflächlich, leer und schnell. Therapie ist: Nieren und Herz Yin stärken und Herz Feuer klären. Westliche Kräuter wären etwa: Passionsblüten, Hopfen, Weißdornblüten, ockergelber Holzzahn, Zinnkraut, Olivenblätter, Vogelknöterich. Die richtige Wahl der Nahrungsmittel in Verbindung mit ausreichend Ruhe, einer strikten Schlafroutine, Bewegung und Sport (siehe Seite 38), Entspannungsverfahren wie Massagen oder Qi Gong, ist sehr effektiv und man sieht nach kurzer Zeit schon eine deutliche Besserung.

Nahrungsmittel, die bevorzugt gegessen werden sollten, sind: Schnecken, Rind, etwas Schweinefleisch, Karpfen, Austern, Preiselbeere, Apfel, Grapefruit, Holunder, Honigmelone, Quitte, Weichsel, Wassermelone, Feldsalat, Kohlrabi, Olive, Radicchio, Rote Bete, Artischocke, Eisbergsalat, Endivie, Gurke, Rucola, Spinat, Chicoree, Löwenzahn, grüner Salat, Spargel, Aubergine, Zucchini, Tomate, Buchweizen, Amaranth, Weizen, Dinkel, Roggen, Kuhmilch, Topfen, Buttermilch, Creme Fraiche, Sauerrahm, Schafkäse, Ziegenkäse, Leinsamenöl, Weizenkeimöl, Kürbiskerne, Mandeln, gelbe Sojabohne, Adzukibohnen, Mungbohnen, Linsen, Johanniskraut, Hopfen, verdauungsfördernde Kräuter, Majoran, Estragon, Kümmel, Koriander, Safran, schwarzer Sesam, Bohnenkraut, Früchtetee, Weizenbier, grüner Tee. Rezeptvorschläge finden sie auf Seite 24.

Nahrungsmittel, die man vermeiden sollte: Meerrettich, Rosenkohl, Pastinaken, Zwiebel, Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Ziegenmilch, Ziegenkäse, Lamm, Huhn, Schaf,

Ziege, Cayennepfeffer, Chili, Piment, Anis, Basilikum, Beifuss, Muskat, Rosmarin, Salbei, Sternanis, Wacholderbeere, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch, Pfeffer, Ingwer, Alkohol, Galgant, Hafer, Kakao, Kokosnuss, Mohn, Leinsamen, Anistee, Kaffee, Salami, Schinken roh, Fleisch nur einmal in der Woche, Dill, Zimt, Nelke, Petersilie, Kardamom, Muskatnuss, Schwarztee, Yogitee.

Schulmedizinisch wird man hier am ehesten zu Ace Hemmer bei jüngeren Patienten und zu Kalziumkanalblocker, sogenannte Kalziumantagonisten, bei älteren Patienten, greifen. Je nach Höhe der Blutdruckwerte werden Kalziumantagonisten in Verbindung mit Diuretika, Sympatholytika (bewirken eine zentrale Hemmung der Sympathikusaktivität und wirken auf die Alpha Rezeptoren) oder Vasodilatoren (wirken direkt auf die Gefäßmuskulatur und sind nicht für eine Monotherapie geeignet) eingesetzt. Vasodilatoren werden aufgrund der heftigen Nebenwirkungen nur bei schwerer, nicht beherrschbarer Hypertonie eingesetzt.

2.6. Milz Qi Mangel mit Schleim- und Feuchtigkeitsstagnation

Hier kommen wir zum wahrscheinlich häufigsten Syndrom im Bezug auf Hypertonie. Dieses Syndrom könnte man ohne Übertreibung als größtes Problem unserer Gesellschaft bezeichnen. Der Grundstein für Milz Qi Mangel wird nicht selten schon in der Kindheit gelegt. Der extrem hohe Anteil an industriell vorgefertigter Nahrung und denaturierten Nahrungsmitteln in den Supermärkten, und die Zubereitung in der Mikrowelle, sind die Hauptverursacher dieses Problems. In diesem Zusammenhang fällt mir immer wieder ein Sprichwort von Fr. Roswitha Fehrer ein: „Du bist, was du isst, und das macht dich krank“ und es stimmt. Unregelmäßige Essenszeiten, zuviel kalte und kühlende Nahrungsmittel und die klassische Jause, führen mit der Zeit zu einer Beeinträchtigung des Milz Qi und es entsteht eine Feuchtigkeitsstagnation. Einerseits könnte die Milz durch äußere Nässe bedrängt werden, andererseits ist ein Milz Qi-Yang Mangel oft die Vorbedingung für das Eindringen von Feuchtigkeit. Die Körpersäfte können nicht mehr richtig verwertet werden und mit der Zeit entsteht durch Stagnation (Stagnation = Hitzeentwicklung) ein richtiger „Misthaufen“ im Verdauungstrakt - sie fermentieren und Schleim bildet sich. Das heißt also, dass aus Feuchtigkeit und feuchter Kälte im Laufe der Zeit feuchte Hitze entsteht, außer vielleicht bei Rohkostlern und Vegetariern. Die Hauptursachen sind: Denaturierte Nahrungsmittel (Tiefkühlkost, Mikrowelle, gentechnisch manipulierte oder bestrahlte

Fachbereichsarbeit aus chinesischer Diätetik- Hypertonie © by Holzinger Christoph

Nahrungsmittel), zuviel Rohkost, Fruchtsäfte, Südfrüchte, zuviel Grübeln und Nachdenken, kalte kühlende übermäßig befeuchtende und zuviel süße Nahrungsmittel, unregelmäßiges Essen, spätes und schweres Essen (Qi wird verletzt und Feuchtigkeit nimmt zu), mangelnde oder fehlende Bewegung. Eine matte, fahle oder leicht gelbliche Gesichtsfarbe ist typisch, solange es noch nicht in eine feuchte Hitze übergegangen ist. Weiters auffällig ist die erhöhte Erkältungsanfälligkeit das ganze Jahr über auch im Sommer, weil Milz Qi Mangel führt unter anderem zu Lungen Qi Mangel - Tai Yin Achse. Zu den Symptomen bei Milz Qi Mangel mit Schleim- und Feuchtigkeitsstagnation zählen zum Beispiel: verminderte Lebensfreude, Appetitlosigkeit (bei feuchter Kälte), viel Appetit- „Alles- und Immeresser“ (feuchte Hitze), Übergewicht beziehungsweise Adipositas, erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte, starkes Süßverlangen, ungeformter, breiiger, übelriechender Stuhl bis zum Durchfall und Blähungen (bei feuchter Kälte nicht übelriechend, bei feuchter Hitze extrem übelriechend), Völlegefühl beziehungsweise Druckgefühl im Oberbauch nach dem Essen, allgemeine Abgeschlagenheit und Müdigkeit nach dem Essen, Bindegewebsschwäche, Konzentrationsschwäche und geistige Abwesenheit, Wasseransammlungen, Schwäche der Extremitäten, Neigung zu Eifersucht, Neid und Grübeln. Bei feuchter Hitze noch zusätzlich: Mundgeruch, vermehrtes Ohrenschmalz, Übelkeit, fettig weicher klebriger Stuhl, Hämorrhoiden mit Analjuckreiz, Hautprobleme wie Akne, Furunkel usw., Herpes labialis und genitalis, gelblicher säuerlich riechender Ausfluss, Gebärmutterprobleme, Pilzerkrankungen. Die Zunge ist breit geschwollen mit Zahnabdrücken, bei feuchter Hitze ist der Zungenbelag feucht und dick gelblich, bei feuchter Kälte ist der Belag feucht, dick und weiß. Ein allgemeines Schleimsymptom ist: der Klient zieht Fäden beim Mundaufmachen und Sprechen. Der Puls ist schlüpfrig. Therapie in diesem Fall ist Kochen, Kochen, Kochen und nochmals Kochen, das heißt Verbot von jeglicher Jause, „Styropoessen“ (Fertiggerichte, Mikrowelle, Fast Food, usw.), regelmäßige Mahlzeiten- nicht zu spät, wenig Kohlehydrate vor allem abends. Den süßen Geschmack bevorzugen (hat absolut nichts mit Zucker oder Mehlspeisen zu tun, die sind verboten), Vorsicht am Anfang der Ernährungsumstellung mit Vollkornprodukten, sie können wegen der Schwäche der Milz nicht verarbeitet werden. Verwendung von Verdauungskräutern und Kräuter die Feuchtigkeit umwandeln, wie zum Beispiel: Fenchel Kümmel, Koriander, Anis, Cumin, Thymian, Oregano; Lorbeer, Majoran, Bohnenkraut. Geeignete Kochverfahren sind

Schmoren, Dünsten und im eigenen Saft kochen. Eine gute Idee wäre in einer Familie oder Lebensgemeinschaft einen großen Kalender in der Küche aufzuhängen, da soll jeder hineinschreiben, was er sich zum Essen wünscht. Das kann man mit einem fünf Elemente Kochbuch unterstützen, oder mit einer Liste von Gerichten, die man schon vorbereitet hat. Es soll auf jeden Fall vermieden werden, dass der Klient das Gefühl hat, er muss Diät halten und auf alles verzichten, was gut ist. Eine langsame Ernährungsumstellung in Verbindung mit Sport (Seite 38) und Qi Gong wird in kurzer Zeit zu einem neuen Lebensgefühl und Selbstbewusstsein führen. Rezeptvorschläge finden sie auf Seite 24.

Nahrungsmittel, die man verwenden sollte, sind: Fleisch: Huhn, Hühnersuppe, Lamm, Rindfleisch, Rindfleischkraftsuppe, Hirsch, Wachteln, Reh, Pute, Kalb, Gans, Hase, Ei. Fisch: Forelle, Lachs, Thunfisch, Aal, Kabeljau, Barsch, Hering, Karpfen, Makrele, Sardinen, Muscheln, Shrimps. Früchte: süßer Apfel, Aprikose, chinesische Datteln, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Rosinen, rote Trauben, Feige, Mirabelle, Birne, Erdbeere, Stachelbeere. Gemüse: Fenchel, Kohl, Kürbis, Karotte, Süßkartoffel, glasig gedünstete Zwiebel, Paprika, Rosenkohl, Blumenkohl, Kartoffel, Kohlrabi, Oliven, Rote Rüben, Weißkohl, Champignon, Austernpilze, Shiitakepilze. Getreide: Amarant, Hafer, Hirse, Polenta, süßer Reis, Reis, Grünkern, Mais, Dinkel, Buchweizen, Roggen, gekeimte Gerste, Quinoa. Nüsse und Samen: Erdnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Sesam, Walnüsse, Esskastanien, Kokosnuss, Kürbiskerne, Mandeln, Adzukibohnen, Erbsen. Süßmittel: Ahornsirup, Gerstenmalz, Naturhonig, Rosinen, Rohrzucker. Öle/Fette: Kürbisöl, Sojaöl, kaltgepresstes Olivenöl. Gewürze: Anis, Fenchelsamen, Ingwer, Kardamom, Muskatnuss, Sternanis, Vanille, Koriander, Oregano, Rosmarin, Thymian, Kümmel, Lorbeerblatt, Majoran, Liebstöckel, Bohnenkraut, Basilikum, Knoblauch, Curcuma, Dill, Nelke, Petersilie, Cumin, getr. Mandarinenschale, Pfefferminze. Milchprodukte: Schafmilch, Schafkäse.

Nahrungsmittel die zu vermeiden sind: Süßigkeiten, alle Milchprodukte besonders Joghurt, Käse, Sauermilch, Rohkost, Salate, Gurke, Tomate, Bambussprossen, Pfifferlinge, Banane, Ananas, Orangen, Kiwi, Wassermelone, Zitrone, kalte oder eisgekühlte Getränke, Mineralwasser, energetisch kalte Obstsaft, Getreidekaffee, Kaffee, Krabben, Salz, frisches Brot, Püree, Frischkornbrei, (Nüsse und Sesam solange der Stuhl breiig ist) alle denaturierten Nahrungsmittel, Zucker, Schokolade, Alkohol, Schweinefleisch, Wurst.

Man könnte über dieses Syndrom noch viele Seiten schreiben, aber wie es entsteht und die Auswirkungen, sind hinlänglich bekannt und sichtbar. Man braucht sich nur in seinem Umfeld umzusehen. Schulmedizinisch wird man hier auch eine Gewichtsabnahme anstreben, um das Herz und den Körper zu entlasten. Es kommt, wie bei den anderen Syndromen schon beschrieben, auf die Höhe des Blutdruckes an, welche Medikamente verschrieben werden. Bei leichter Hypertonie wird am Anfang nur ein Diuretikum und Sport zusätzlich zur Gewichtsreduktion verschrieben. Bei mittlerer Hypertonie ein kombiniertes Präparat, bestehend aus einem diuretischen Wirkstoff und einem Ace Hemmer der neueren Generation (Angiotensin-2-Antagonisten, sogenannte AT-1-Blocker), und bei schwerer Hypertonie eine Kombination mehrerer Präparate.

3. Kochrezepte

Diese Rezepte sollen zeigen dass gesunde Ernährung, niemals langweilig oder einseitig ist, und im Gegensatz zu Fertiggerichten sogar günstiger sind. Mit ein wenig Vorbereitung und etwas Liebe zum Kochen kann diese Rezepte jeder zubereiten. Die Wirkung ist am Ende eines jeden Rezeptes unter „TCM“ erklärt.

Congee Grundrezept

In einen hohen Topf geben sie entweder Vollkornreis, weißen Reis oder ein anderes Getreide mit kaltem Wasser (100-150 g auf 1l Wasser). Am besten eignet sich Vollkornreis. Etwa 2-6 Stunden lang kochen. Je länger die Kochzeit, desto aufbauender wirkt es. Das Congee kann für mehrere Tage vorgekocht werden.

Mungbohnen-Congee für 1 Person:

30 g Mungbohnen werden mit 50 g Reis und etwas Zucker nach dem Congee Grundrezept zubereitet.

Variante: Weichen sie 10 g Braunalgen (wie Nori-, Kombu- oder Wakamealgen) in Wasser ein, geben sie diese ohne Einweichwasser mit 3 g (ungespritzter) Mandarinenschale zu obigen Zutaten und kochen sie wie oben.

TCM: Klärt Hitze (z. B. im Sommer), beugt Hitzeschlag vor, kühlt und befeuchtet.

Gersten Congee für 1 Person:

Aus 50 g Gerste und etwas Zucker ein Congee bereiten.

TCM: Bewegt das Qi der Mitte, unterstützt die Verdauung, kräftigt den Körper, verhindert das Grauwerden der Haare, wirkt harntreibend, hilft bei Verstopfung.

Mais Congee für 1 Person :

Zuerst wird ein Reiscogee (50 g) nach Grundrezept zubereitet. Dann etwa die gleiche Menge Maisgrieß mit kaltem Wasser vermischen, in den heißen Reisbrei geben und kurz weiterkochen. Dieses Gericht eignet sich sehr gut als Frühstück oder als Abendessen.

TCM: Es stärt die Mitte sowie die Lunge und beruhigt das Herz, öffnet den Magen, günstig bei erhöhtem Blutfett, Arteriosklerose.

Sellerie Congee für 1 Person:

100g klein geschnittenen Stangensellerie mit 50g Reis zu einem Brei kochen.

TCM: bei Leber Feuer

Reis Suppe mit Ginseng für 1 Person:

Bereiten sie mit 50g Reis und 3g Ginsengpulver ein Congee nach dem Grundrezept. Zum Schluss fügen sie etwas braunen Zucker hinzu.

TCM: Stärkt das Herz-, Milz- und Lungen-Qi, hilft bei ausgeprägter Schwäche, Depression, Lustlosigkeit und Schlaflosigkeit, Herz-, Milz- und Lungen-Qi-Mangel.

Reissuppe mit Adzukibohnen für 1 Person:

20g Adzukibohnen werden einige Stunden eingeweicht. Anschließend wird das Einweichwasser weggeschüttet. Die Adzukibohnen werden mit 50g Reis und etwas Salz nach dem Grundrezept zu einem Brei gekocht.

TCM: Milz Qi Mangel mit Feuchtigkeitsproblematik, regt die Milchbildung an, hilft u. a. bei Übergewicht und Wasseransammlungen.

Löwenzahn Congee für 1 Person:

30g frischer Löwenzahn (Blätter und Wurzel) werden gewaschen und zerkleinert und in einem halben Liter Wasser 15 min. gekocht. Der gefilterte Sud wird mit 50g Reis und etwas Zucker zu einem Brei gekocht.

Zweimal täglich für 5 Tage warm essen.

TCM: Feuchte Hitze in Leber & Gallenblase, entgiftet, klärt Hitze, hilft bei eitrigen und entzündlichen Prozessen wie Brustentzündung, Blasenentzündung, Halsentzündung.

Kraftbrühe mit Fisch:

Fischreste mit Öl kurz anbraten und anschließend Wasser zusammen mit Gemüse und Gewürzen in einem großen Topf zum Kochen bringen (Fütterungszyklus). Diese Suppe wird 30-60 min. lang geköchelt, der entstehende Schaum zwischendurch abgeschöpft und zum Schluss durch ein Tuch geseiht. Die so hergestellte Suppe kann alleine oder als Suppe mit etwas klein geschnittenem Gemüse, Getreide, Nudeln und Kräutern oder als Grundlage für weitere Gerichte verwendet werden.

TCM: Tonisiert Qi und Blut, fördert die Diurese, hilft bei Yin und Yang Mangel der Niere.

Gemüsesuppe mit Grünkern

- H Grünkern in Wasser über Nacht einweichen und
- F nach dem Grundrezept köcheln,
- E währenddessen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen,
- M Zwiebeln glasig dünsten, geriebene Muskatnuss und Pfeffer(wenig!)
hinzufügen und
- W mit Salz auf kleiner Flamme einige Minuten weiter dünsten.
- H Anschließend Petersilie, eine geschnittene Tomate,
- F Rosmarin,

E in Steifen klein geschnittene Karotten, Zucchini und Pilze hinzugeben und weiter dünsten. Geben sie den vorgekochten Grünkern mit
 M wenig frisch geriebenen Ingwer dazu,
 W gießen Sie Wasser auf und köcheln sie alles zusammen weiter.
 H Anschließend bestreuen sie die Suppe mit frischer Petersilie und
 F etwas Paprikapulver.
 E Sie können zusätzlich einen kleinen Schuss Obers zum Abrunden hinzufügen.

TCM: Stärkt die Mitte

Pilzeintopf:

E Olivenöl in einem Topf erwärmen,
 M klein gewürfelte Zwiebeln darin anbraten und dann mit etwas
 W Salz in kochendes Wasser geben.
 H Petersilie, Grünkern,
 F Oregano,
 E gemischte Pilze, in Scheiben geschnittene Karotten, Karfiol oder Broccoli,
 M frischen Ingwer, Lauch, Sellerie und
 W eine kleine Menge Algen hinzufügen und zusammen garen.
 H Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

TCM: Nährt Qi und Blut, bewegt das Qi, entfeuchtet, Milz Qi Mangel.

Rote Linsen mit Avocado und Rettich:

Zutaten:

Ingwer, geschälte rote Linsen, Wakame oder Hijiki (Meeresalgen), Salz, Zitrone, Kurkuma, Avocado, Pfeffer, Rosenpaprika, Sesamöl, Rettich.

M Etwas Ingwer klein geschnitten in einen Topf geben,

- W kaltes Wasser, geschälte rote Linsen, ein Stück Wakame oder eine kleine Menge Hijiki dazugeben und gar köcheln, mit Salz,
 H etwas Zitronensaft
 F Kurkuma abschmecken.

Währenddessen:

- E ½ Avocado pro Portion auf einem Drittel des Tellers anrichten,
 M gemahlene Pfeffer,
 W eine Prise Salz,
 H etwas Zitronensaft,
 F eine Prise Paprika,
 E ganz wenig Sesamöl darübergerben,
 M Rettich auf das zweite Drittel des Tellers geben,
 W das Linsengericht in das letzte Drittel des Tellers füllen.

Variante: Radieschenscheiben an Stelle des Rettichs verwenden.

TCM: Nährend und befeuchtend, baut Qi und Säfte auf, bei Nieren Yin Mangel, bei starker geistiger und körperlicher Belastung im Alltag.

Nicht bei Verdauungsstörungen.

Schwarze Bohnen mit Avocado

Zutaten:

Schwarze Bohnen, Zitrone, Bockshornkleesamenpulver, Sesamöl, Ingwer, Wakame oder Hijikialgen, Sojasoße, Avocado

Vorbereitung am Vortag:

- W 2 Tassen schwarze Bohnen in etwa 6 Tassen kaltem Wasser 6-8 Stunden einweichen.

Danach ebenfalls am Vortag: Einweichwasser wegschütten.

- W Die schwarzen Bohnen mit 4 Tassen frischem Wasser aufsetzen,
 H einen Spritzer Zitronensaft,
 F etwas Bockshornkleesamenpulver,
 E 1 El Sesamöl
 M 1 Tl geriebenen Ingwer zufügen.
 W Ein Stück Wakame oder 1 el Hijiki dazugeben, etwa 45 min. köcheln lassen,
 mit dem Pürierstab pürieren und mit reichlich Sojasoße abschmecken.

Am Morgen:

- E ½ Avocado pro Portion schälen und in Schiffchen schneiden, zusammen mit
 der warmen Bohnenpaste servieren.

Hinweis:

Die schwarzen Bohnen können für 2-3 Tage vorgekocht werden, um dann mit wenig
 aufwand als Frühstück oder für andere Gerichte verwendet zu werden.

TCM: Nähend und leicht erfrischend, baut Säfte auf, sättigend, bei Qi und
 Säftemangel, Nieren Yin Mangel, bei Nachtschweiß, Übergewicht

Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern

Zutaten:

Bulgur, Tomaten, frische Kräuter, Rucola, Paprika, Olivenöl, Pfeffer, Salz

- W Wasser in einem Topf aufsetzen
 H Bulgur hineinstreuen und gar köcheln, Tomaten klein geschnitten,
 F frische Kräuter wie Basilikum, Thymian, Rucola, eine Prise Paprika,
 E einen Schuss Olivenöl,
 M etwas gem. Pfeffer,
 W etwas Salz unterrühren.

Variante: Etwas Mozzarella im Erdelement dazugeben. Sofern kein Yin Mangel besteht darf es auch Schafskäse im Feuerelement sein.

TCM: Bei Nieren und Herz Yin Mangel, bei Yang Fülle, bei Schlafstörungen, innerer Unruhe. Bei Schlafstörungen geeignet als Abendmahlzeit, ideale Morgenmahlzeit im Sommer, sehr erfrischend, baut Säfte auf. Nicht bei Feuchtigkeit.

Gerstengrütze

Zutaten:

Thermo-Gerstengrütze, Koriander, Pfeffer, Salz, Tomaten, Petersilie, Zitrone, wenig Bockshornkleesamenpulver, Salatgurke, Butter

- F 2 große Tassen heißes Wasser in einen Topf geben,
 E 1 große Tasse Thermo-Gerstengrütze (erhältlich im Naturkostladen)
 dazugeben, 2 min. unter Rühren köcheln, 20 min. auf der ausgeschalteten
 Herdplatte ausquellen lassen,
 M reichlich gemahlene Koriander, eine Prise Pfeffer,
 W eine Prise Salz,
 H 2 mittelgroße Tomaten fein gewürfelt, etwa 3 el Petersilie fein gehackt
 etwas Zitronensaft,
 F eine Prise Bockshornkleesamenpulver,
 E ein kleines Stück Salatgurke fein gewürfelt, 1 el Butter unterrühren, das
 Gericht nach Belieben nochmals kurz erhitzen.

TCM: Bei feuchter Hitze von Leber und Gallenblase, bei Yin Schwäche, Yang Fülle, Nahrungsstagnation, leitet feuchte Hitze aus. Nicht bei feuchter Kälte, Feuchtigkeit, Yang Schwäche.

Saftige Hirse mit Birnen

Zutaten:

Hirse, Traubensaft, Birnen, Ingwer, Salz, Zitrone, Kakao, Sonnenblumenkerne, Gerstenmalz, Sahne oder Butter

In heißem Wasser Hirse aufsetzen und gar kochen.

Danach:

In einem heißen Topf etwas Traubensaft erwärmen, Birnen klein geschnitten, sehr wenig Ingwer gerieben, eine kleine Prise Salz, einen Spritzer Zitronensaft, eine Prise Kakao dazugeben und kurz andünsten, die gekochte Hirse, Sonnenblumenkerne, etwas Gerstenmalz nach Belieben, 1 TL Sahne pro Portion oder etwas Butter untermengen und erhitzen.

TCM: erfrischend und nährend, baut Säfte auf, kühlt Hitze, bei Yin-Mangel von Magen, Leber, Herz, Lunge und Nieren, bei Yang-Fülle; bei Feuchtigkeit auf Sahne verzichten, im Sommer ideal als leichte, beruhigende Abendmahlzeit für Kinder und Erwachsene. Nicht bei Yang-Mangel.

Kühlendes Reisgericht mit Grapefruit

Zutaten:

Rundkornreis, Haselnüsse, Rosinen, Agavendicksaft, Salz, Joghurt oder Dickmilch, Grapefruit, Butter

Vorbereitung am Vorabend:

Rundkornreis in kaltes Wasser geben und kochen. In wenig heißem Wasser gehackte Haselnüsse und Rosinen über Nacht einweichen.

Am Morgen:

In wenig heißes Wasser etwas Agavendicksaft einrühren den Reis dazugeben und erhitzen, eine kleine Prise Salz, Joghurt oder Dickmilch, Grapefruit klein geschnitten,

die eingeweichten, gehackten Haselnüsse und Rosinen dazugeben und vermischen und mit einem kleinen Stück Butter darauf servieren.

TCM: bei Yang-Fülle von Herz und Leber, bei Yin-Mangel von Herz, Leber, Niere, Dickdarm und Lunge; bei trockener Verstopfung, bei Feuchtigkeit Joghurt/Dickmilch weglassen, sehr gut als Abendmahlzeit bei Schlafstörungen. Erfrischend, baut Säfte auf, bringt das Qi nach unten. Nicht bei Yang-Schwäche, Feuchtigkeit.

Italienischer Champignonreis

Zutaten:

Rundkornreis, Pfeffer, Salz, Zitrone, Rosenpaprika, Olivenöl oder Butter, Champignons, Schnittlauch oder die grünen Teile der Frühlingszwiebel, Parmesan

Rundkornreis mit kaltem Wasser aufsetzen und gar kochen; gemahlene Pfeffer, Salz, reichlich Zitronensaft, Rosenpaprika, etwas Olivenöl oder Butter dazugeben und alles gut durchmengen, reichlich Champignons feinblättrig geschnitten, Schnittlauch oder die grünen Teile der Frühlingszwiebel, etwas geriebenen Parmesan vorsichtig unterheben.

Passt zu Gemüse- und Tofugerichten, Gerichten mit Tomatensoße.

TCM: erfrischend und nährend befeuchtend, bei Blut- und Yin-Schwäche, insbesondere von Lunge, Dickdarm und Leber, bei Feuchtigkeit oder feuchter Hitze: auf den Parmesan verzichten, ideal als erfrischende Morgenmahlzeit im Sommer.

Tomatensuppe

Zutaten:

Öl, Zwiebel, Zimt, Cayennepfeffer, Salz, Fleischtomaten, Rosenpaprika, Obers, Butter

In einem heißen Topf Öl erhitzen, 1 Zwiebel fein geschnitten darin andünsten, eine Prise Zimt, eine Prise Cayennepfeffer, eine Prise Salz, 5 vollreife Fleischtomaten gehäutet und gewürfelt zufügen, einige Minuten dünsten und danach pürieren, eine Prise Rosenpaprika, 3 EL Obersiterrühren und vom Herd nehmen, 50 g Butter eisgekühlt vorsichtigiterrühren, bis die Suppe sämig wird.

TCM: erfrischend, baut Säfte auf, bei Yin-Mangel von Leber, Niere und Herz, bei Yang-Fülle, bei Schlafstörungen, innerer Unruhe. Nicht bei Yang-Mangel, Feuchtigkeit.

Selleriesuppe

Zutaten:

Butter, Muskat Salz, Dinkelvollkornmehl, Sellerieknolle, Ei, Obers, Sellerieblätter, Pfeffer

In einem heißen Topf 1 EL Butter schmelzen, eine Msp. Muskat, eine Prise Salz, 1/2 Tasse Dinkelvollkornmehl, fein und möglichst frisch gemahlen, hineingeben und unter Rühren zu einer Schwitze verarbeiten, 1 1/2 l heißes Wasser nach und nach einrühren, 1 große Sellerieknolle fein geschnitten dazu geben, etwa 35 Minuten garen und danach pürieren. 1 Eigelb mit 1 Tasse Obersiterrühren, in die heiße - nicht mehr kochende! - Suppe kräftigiterrühren, einige Sellerieblätter fein gehackt dazugeben; mit Pfeffer, Salz abschmecken.

TCM: Erfrischend, baut Säfte und Qi auf, bei Yin-Mangel, Yang-Fülle der Leber, Bluthochdruck. Nicht bei Feuchtigkeit.

Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Zutaten:

Sesamöl, Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, wenig Pfeffer, wenig Muskat, Salz, Zitrone, Salatgurke, Obers

In einem heißen Topf Sesamöl, Kartoffeln klein geschnitten, Frühlingszwiebeln anbraten, Pfeffer, etwas Muskat, Salz, Zitronensaft, heißes Wasser, Salatgurke gewürfelt dazugeben, etwa 10 Minuten dünsten und danach pürieren; etwas Obers nach Belieben, frischen Dill zufügen.

TCM: erfrischend, baut Säfte auf, bei Yin-Mangel, Yang-Fülle, innerer Unruhe, bei Schlafstörungen: ohne Chili. Nicht bei Feuchtigkeit oder Yang-Schwäche

Gebackenes Chicoreegemüse

Zutaten:

Chicoree, Obers, Semmelbrösel

In heißem Wasser Chicoree im Ganzen etwa 5 Minuten blanchieren, in eine Auflaufform geben, etwas Obers darübergeben, Semmelbrösel über den Chicoree geben und überbacken.

TCM: erfrischend, bringt das Qi nach unten, bei Yin-Schwäche von Herz, Leber und Nieren, bei Schlafstörungen. Nicht bei Feuchtigkeit, Fettunverträglichkeit.

Gebratener Spargel mit Rucola

Zutaten:

Butter, Spargel, Pfeffer, Salz, Zitrone (unbehandelt), Rucolablätter (Rauke)

In einer heißen Pfanne ein Stück Butter schmelzen, Spargel in 3 - 4 cm große Stücke geschnitten etwa 10 Minuten sanft braten, bis er gar, aber noch knackig ist, mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz bestreuen, einige Spritzer Zitronensaft oder fein geriebene Zitronenschale, Rucolablätter fein zerrupft untermengen.

Dazu passt: trockener Weißwein, wenn der Spargel als Vorspeise serviert wird.

TCM: leicht erfrischend, baut Blut und Säfte auf, bei Yin- und Blutmangel mit Schlafstörungen, ideal als Abendmahlzeit.

Saftige Weizen-Gemüse- Pfanne

Zutaten:

Weizen, Sesamöl, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Pfeffer, Salz, Tomaten, Petersilie , Joghurt

Vorbereitung: In kaltem Wasser Weizenkörner aufsetzen und etwa 1 1/2 Stunden gar kochen.

Danach: In einem heißen Wok oder einer heißen Pfanne Sesamöl erhitzen, Zucchini klein geschnitten sanft anbraten; Frühlingszwiebeln klein geschnitten, Pfeffer, Salz, Tomaten gewürfelt dazugeben, alles bei kleiner Flamme dünsten, bis das Gemüse gar ist; den gekochten Weizen untermischen, mit gehackter Petersilie, etwas Joghurt servieren.

Variante: Statt der Weizenkörner kann man Bulgur verwenden: 20 Minuten quellen lassen.

TCM: erfrischend, baut Säfte auf, bei Yang-Fülle und Yin-Schwäche von Leber und Herz, bei Schlafstörungen, innerer Unruhe. Nicht bei Feuchtigkeit.

Kabeljau mit Auberginen aus dem Rohr

Zutaten:

Kabeljaufilet, Fleischtomaten, Olivenöl, Aubergine, Pfeffer, Salz, Zitrone, getrockneter Oregano, Petersilie, Basilikum

Vorbereitung: Kabeljaufilets entgräten und in gleich große Stücke schneiden. Fleischtomaten überbrühen, enthäuten und in Scheiben schneiden

In einer heißen Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen; Auberginenscheiben, dick geschnitten, darin goldbraun ausbraten, mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz würzen, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen.

Danach: Mit Olivenöl eine Auflaufform auspinseln, etwas getrockneten Oregano hineinstreuen, die Kabeljaustücke hineinlegen, etwas salzen; die Tomatenscheiben darüberlegen, mit gehackter Petersilie, Basilikum in Streifen geschnitten bestreuen, die Auberginenscheiben darauf verteilen, die Auflaufform mit Alufolie abdecken, im vorgeheizten Ofen 35 - 40 Minuten bei 200°C backen.

TCM: leicht erwärmend und nährend, baut Qi und Säfte auf, bei Qi-Mangel, bei Yin-Mangel von Nieren, Leber und Herz, bei Schlafstörungen. Nicht: bei Fettunverträglichkeit, feuchter Hitze.

Reiscreme

Zutaten:

Kuhmilch, Reis- oder Sojamilch, Reis, Salz, Zitrone (unbehandelt), Kakao, Vanillepulver oder Vanilleschote, Zimt, Haselnüsse, Ahornsirup oder Agavendicksaft

In einem heißen Topf 1 1/2 l Kuhmilch, Reis- oder Sojamilch erhitzen, etwa 70 g gemahlener Reis, eine Prise Salz, etwas geriebene Zitronenschale, eine Prise Kakao, 1 Msp. Vanillepulver oder aufgeschlitzte Schote (nach dem Kochen entfernen), eine Prise Zimt, 1 EL gehackte Haselnüsse, 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft dazugeben, etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen.

TCM: erfrischend, baut Qi und Säfte auf, bei Yin-Schwäche, Nervosität, Hyperaktivität, Schlafstörungen. Nicht bei Feuchtigkeit.

Sagospeise mit Kirschsafft

Zutaten:

Süßer Kirschsafft oder roter Traubensafft, süße Birnen, Rosinen, Nüsse, Ingwer Salz, Zitrone (unbehandelt), saure Äpfel, Rotwein oder Kakao, Sago

In einem heißen Topf süßen Kirschsafft (ohne Zucker aus dem Reformhaus, ersatzweise roten Traubensafft), süße Birnen, klein geschnitten, Rosinen, gehackte Nüsse, eine Msp. Geriebenen Ingwer, etwas Salz, geriebene Zitronenschale, saure Äpfel klein geschnitten, etwas Rotwein oder eine Prise Kakao vermengen und aufkochen; Sago in kaltem Kirschsafft auflösen, einrühren und ausquellen lassen.

TCM: erfrischend, baut Säfte auf, bei Yin-Schwäche von Leber und Herz, bei Blutmangel, Yang Fülle, Schlafstörungen. Nicht bei Feuchtigkeit.

Rote Grütze

Zutaten:

Beeren und rote Früchte: Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Sauerkirschen, Brombeeren und Heidelbeeren. Holundersafft, Rotwein, Vollrohrzucker, Ahornsirup oder Agavendicksafft, Vanillepulver, süße Kirschen, Ingwer, Agar-Agar

1 kg Beeren und rote Früchte: Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Sauerkirschen, Brombeeren, Heidelbeeren in einen Topf geben. 1 l Holundersafft, 1 Glas Rotwein (oder 1 Glas roten Traubensafft) darübergießen, 150 g Vollrohrzucker, Ahornsirup oder Agavendicksafft, 1 Msp. Vanillepulver, süße Kirschen nach Belieben, 1 TL Ingwer gerieben dazugeben und erhitzen, 3 TL Agar-Agar in etwas kaltem Wasser auflösen, quellen lassen und einrühren, 2 Minuten köcheln und kalt stellen.

TCM: erfrischend und befeuchtend baut Säfte auf, stärkt das Yin des Herzens senkt Leberhitze, bei Yin-Schwäche von Leber, Herz und Nieren, bei Schlafstörungen, Nachtschweiß, innerer Unruhe. Nicht bei Feuchtigkeit.

4. Sport/ Bewegung

Wie schon mehrfach erwähnt, sind Sport und Bewegung wichtig. Einerseits um abzunehmen, was alleine schon eine Senkung des Blutdruckes zufolge haben kann, und um das Herz und den Kreislauf zu stärken, ein neues Körpergefühl und ein gestärktes Selbstbewusstsein gibt es noch gratis obendrauf. Welche Form der Bewegung die geeignetste ist, sollte jeder für sich selbst herausfinden, wichtig ist nur, dass man etwas unternimmt!

- Einige Tipps: Sport sollte Spaß machen und keine zusätzliche Belastung oder Stress neben dem Beruf darstellen.
- Sport sollte regelmäßig und lebensbegleitend 3-4 mal die Woche betrieben werden.
- Es empfiehlt sich, mit einem Partner oder in der Gruppe, zu trainieren, um dem, „inneren Schweinehund“ keine Chance zu geben, einmal ein Training auszulassen.
- Am Anfang nur solange trainieren, wie es ohne Beschwerdesymptomatik möglich ist.
- Zuerst sollte man mit einer interwallartigen Belastung beginnen, das heißt, zum Beispiel die Laufphasen, je nach Leistungsfähigkeit, von Gehphasen unterbrechen.
- Die Geschwindigkeit sollte so gewählt werden, dass man sich gerade noch unterhalten kann.

Die Pulsfrequenz sollte nie einen Maximalwert von 200 Schlägen/Minute minus des Lebensalters übersteigen. Die ideale Pulsfrequenz für ein Herz- Kreislauftraining liegt bei etwa 160 Schlägen/Minute minus des Lebensalters. Es wird die Benutzung eines Pulsfrequenzmessers am Anfang empfohlen, denn wenn man untrainiert ist, kann man die Pulsfrequenz schlecht oder gar nicht abschätzen. Für ein Herz- Kreislauftraining empfiehlt sich ein Interwalltraining, das zum Beispiel so aussehen könnte:

1. Woche: 600 Meter laufen, dann 2-5 min. gehen/traben, 3-5 mal wiederholen
2. Woche: Wiederholung von Woche 1
3. Woche: 800 Meter laufen, 2-5 min. gehen/traben, 3-5 mal wiederholen
4. Woche: Wiederholung von Woche 3
5. Woche: 1000 Meter laufen, 2-5 min. gehen/traben, 3-5 mal wiederholen

Ab der 5. Woche versucht man, das bis jetzt Erreichte zu halten und fortzuführen, man kann ab jetzt individuell mit dem Verkürzen der Gehpausen oder mit der Steigerung der Intensität oder den Wiederholungen beginnen.

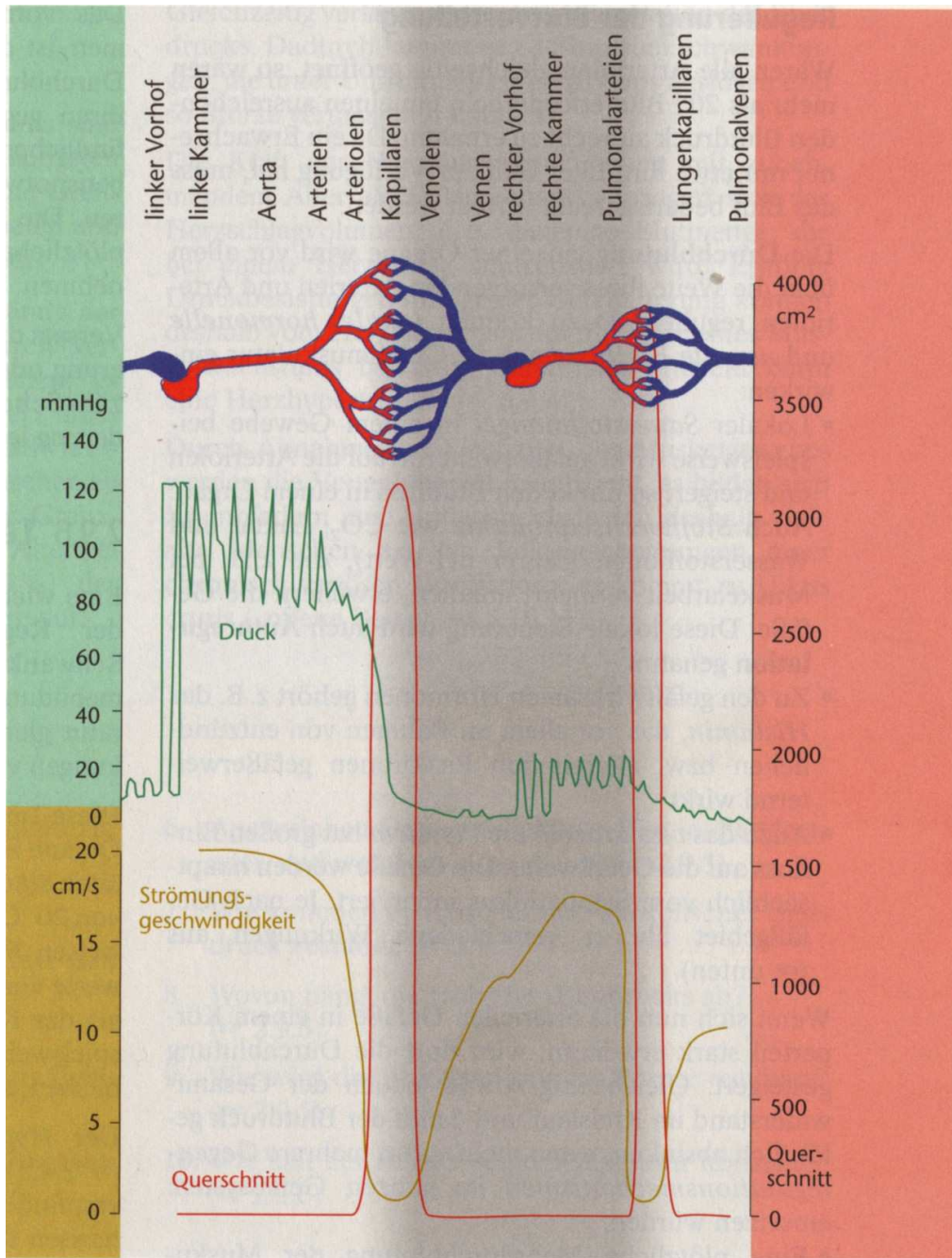
5. Zusammenfassung

Abschließend möchte ich erwähnen, dass es unmöglich ist, hier alle Syndrome, die zur Hypertonie führen können, zu beschreiben. Claude Diolosa spricht in einem Vortrag von etwa 10-15 Syndromen, die aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Hypertonie führen können. Ich habe hier die, meiner Meinung nach, sechs wichtigsten Syndrome beschrieben. Das Schwierigste, aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist, wenn schon ein oder mehrere westliche Präparate eingenommen werden, das ursprüngliche Bild wieder herzustellen. Die blutdrucksenkenden Medikamente verfälschen das Zungenbild und den Pulsbefund, die Zunge wird blasser, weil weniger Hitze besteht und der Puls wird langsamer, schwächer und tiefer, weil das Yang sediert beziehungsweise verletzt wurde. Daher muss, um Fehler zu vermeiden, eine genaueste Anamnese erhoben werden (was sowieso immer geschehen sollte), um das ursprüngliche Syndrom herauszufinden. Im Laufe meiner Recherchen ist mir auch bewusst geworden, dass man die Schulmedizin und die Traditionelle Chinesische Medizin nicht oder schwer gegenüberstellen kann und das auch gar nicht tun sollte. Ich bin ehrlich gesagt, über die Ahnungslosigkeit bezüglich der Ursachen von Hypertonie von schulmedizinischer Seite, etwas enttäuscht.

6. Abbildungen

Abbildung 1

Diagramm- Blutdruck, Gefäßquerschnitt, Strömungsgeschwindigkeit



Grafik aus Altenpflege Konkret- Gesundheits- und Krankheitslehre, 2. Auflage, Verlag Urban und Fischer

7. Quellenverzeichnis

Altenpflege konkret Gesundheits- und Krankenlehre, Verlag Urban und Fischer, 2. Auflage.

Innere Medizin von Gerd Herold, eine Vorlesungsorientierte Darstellung (kein Verlag, zu beziehen beim Autor)

Optimales Training und Sportbiologie, 10. Auflage, von J. Weineck Erlangen, Verlag Demeter

Der Gelbe Kaiser, das Grundlagenwerk der Chinesischen Medizin, Verlag O.W. Barth

Leitfaden Chinesische Medizin, Verlag Urban und Fischer, 4. Auflage

Diagnostik und Therapie von Florian Ploberger, Bacopa Verlag

Kursunterlagen von Fr. Claudia Schauer und Kursmitschriften

Das Große Buch der Chinesischen Medizin von Ted. J. Kaptchuk, Verlag O.W. Barth

Zitate aus den Vorträgen über Bluthochdruck und dem Element Feuer von Claude Diolosa

Gesünder Leben mit den Fünf Elementen, Bengt Jacoby, Verlag Herder Spektrum

Das Fünf Elemente Kochbuch, Barbara Temelie & Beatrice Trebuth, Joy Verlag

Das Fünf Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten, Roswitha Fehrer, Verlag Ennsthaler

8. Ehrenwörtliche Erklärung zur Fachbereichsarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Fachbereichsarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe.
2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur, sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe.
3. ich meine Fachbereichsarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms zur Folge hat.

(Ort/Datum)

(Unterschrift)