

Grundsätzliche Überlegungen
zu einer sinnvollen Ernährung
von Menschen im fortgeschrittenen Alter
nach den Prinzipien der TCM

(Ernährung nach den 5 Elementen)

Hausarbeit im Rahmen der Ausbildung
zur Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen
am Shen Men Institut, Düsseldorf

vorgelegt von Christine Schriml
Lüdenscheid
Im Oktober 2007

Im Juni 2007 habe ich nach langer Pause in meinem Beruf als Krankenschwester wieder eine Tätigkeit in der Pflege aufgenommen. Mich zog es allerdings nicht mehr in die Klinik, sondern in ein Seniorenwohnheim, wo ich mit viel Freude „meine“ alten Menschen betreue. Durch meine Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen am Shen Men Institut in Düsseldorf, hat sich mein Blick geschärft für das, was die Senioren in stationären Einrichtungen essen bzw. täglich als Nahrung angeboten bekommen, wo die Unterschiede liegen in der Auffassung von gesunder Ernährung aus westlicher Sicht und der Sicht der TCM.

Im Folgenden habe ich mir also Gedanken gemacht welche Ansätze die Ernährung nach den 5 Elementen speziell für die Altersgruppe der Senioren bietet und wie eine gesunde Ernährung für ältere Menschen aus Sicht der TCM aussehen sollte. Die Ergebnisse meiner Auseinandersetzung mit diesem Thema möchte ich im Rahmen dieser Hausarbeit präsentieren.

Was bedeutet „älter werden“ aus der Sicht der TCM?

Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist uns folgendes Gedankenmodell bekannt:

Zu den vitalen Substanzen des Lebens gehören u. a. Qi, Essenz und Shen.

Die Essenz (Jing) wird in eine „Vor-Himmels-Essenz“ und eine „Nach-Himmels-Essenz“ unterteilt. Die „Vor-Himmels-Essenz“ ist mit dem westlichen Konzept der Gene, der DNS und der Vererbungslehre vergleichbar.

Nachdem die „Vor-Himmels-Essenz“ bei der Zeugung eines Lebewesens von den Eltern geerbt wird, kann sie im Laufe des Lebens nicht bzw. nur sehr schwierig beeinflusst werden: Die „Vor-Himmels-Essenz“ ist in Qualität und Quantität „fixiert“.

Der zweite Teil von Jing, die „Nach-Himmels-Essenz“ wird nach der Geburt ständig durch die Umwandlung von Nahrung, Getränken und den eingeatmeten Substanzen erzeugt.

Durch die Qualität der Nahrung und der Umwelt kann diese „Nach-Himmels-Essenz“ beeinflusst werden.

Die Gesamtheit von „Vor-Himmels-“ und „Nach-Himmels-Essenz“ wird in der Niere (Shen) gespeichert. Diese gesamte gespeicherte Essenz ist verantwortlich für Wachstum, Fortpflanzung, Entwicklung. Das tägliche Leben verbraucht Jing. Da nur die „Nach-Himmels-Essenz“ aufgefüllt werden kann, wird im Laufe des Lebens auch die „Vor-Himmels-Essenz“ verbraucht. Ist dies zu einem bestimmten Zeitpunkt geschehen, erlischt der natürliche Kreislauf des Lebens.

Der Alterungsprozess ist in der Regel durch eine Schwächung der Yin- Wurzel und eine daraus folgende Schwächung der Yang-Wurzel gekennzeichnet. Für den alternden Menschen bedeutet dies, dass Saft (Yin) und Kraft (Yang) weniger werden. Geht dieser Prozess jedoch ausgewogen vonstatten, fühlt sich der Mensch auch im Alter vital und frisch und kann seinen Lebensabend genießen. An eine sinnvolle Ernährung im Alter muss also die Anforderung

gestellt werden, dass sie sowohl die Körpersäfte nährt, als auch die notwendige Körperkraft liefert.

Prinzipien für eine Ernährung nach den 5 Elementen für Senioren:

1. Blut und Säfte aufbauen und dynamisieren
2. Kühlen, befeuchten, beruhigen, ohne die Milz zu beeinträchtigen
3. Wärmen und kräftigen, ohne aus der Ruhe zu bringen
4. Die Organuhr soll den Speiseplan bestimmen
5. Jing-Tonika nutzen, um den Alterungsprozess zu verzögern

Mit zunehmendem Alter lassen die Energien und Reserven eines Menschen, also seine Säfte (Yin) und Kräfte (Yang), nach. Die gesunde Frau beginnt ab 35, der gesunde Mann ab 42 Jahren zu altern. Fehler in der Ernährung werden ab diesem Alter nicht mehr so leicht vom Körper verziehen, wie das vielleicht in jungen Jahren der Fall war. Ein langsamer werdender Stoffwechsel macht es dem Organismus mehr und mehr schwer, die Nahrung optimal zu verwerten. Schafft es der Körper nicht, alle für ihn notwendigen Stoffe aus der Nahrung zu ziehen, wird er über kurz oder lang in seiner Funktionstüchtigkeit beeinträchtigt. Viele Menschen erhalten im Alter nicht mehr das, was sie eigentlich benötigen und im Gegensatz dazu oft ein Zuviel an Stoffen, die sie nicht brauchen.

In Abhängigkeit vom Konstitutionstyp und der Lebensweise eines Menschen kann hieraus eine Schwäche der Yin- oder der Yangwurzel entstehen, bzw. eine Kombination aus beidem. Yin- Schwäche geht mit Schlafstörungen, frühem Aufwachen am Morgen, Nachtschweiß, innerer Unruhe, Haarausfall, schwachen Knochen und häufigem und/oder nächtlichem Wasserlassen einher.

Yang- Schwäche bedeutet Verlust an Vitalität, Konzentration, Libido, Stoffwechselschwäche, Schwäche in Rücken und Beinen, Kälteempfindlichkeit und Abwehrschwäche.

Ansätze für eine gute Ernährung älterer Menschen aus Sicht der TCM

Der Anspruch an eine Ernährung, die für Senioren geeignet sein, Yin und Yang aufbauen und somit den Alterungsprozess hinausschieben soll, liegt in aller erster Linie in der Sicherstellung ihrer Bekömmlichkeit.

Je älter der Mensch wird umso leichter muss es dem Organismus gemacht werden aufgenommene Nahrung zu verwerten. Die beste Möglichkeit hierfür besteht im Kochen der Nahrungsmittel. Einfache Gemüsegerichte, mit gutem Öl und frischen Kräutern verfeinert, hausgemachte Suppen, Eintöpfe und Kompotte aus reifen Früchten sind von der Milz leichter zu verwerten als z.B. Rohkost oder Brotmahlzeiten. Hier kommt auch zum Tragen, dass ältere Menschen häufig Kauprobleme haben, die Nahrung daher nicht richtig mit den Zähnen zerkleinert und einspeichelt werden kann, was die Grundvoraussetzung einer guten Verdauung darstellt. (nach dem Motto: Der Magen hat keine Zähne).

Schonendes Kochen hilft die Nahrungsmittel aufzuschließen (insbesondere die harten Zellwände von Pflanzenkost), was dem Verdauungstrakt die Arbeit wesentlich erleichtert.

Ein weiterer positiver Aspekt des Kochens liegt in der Verwendung von Kräutern und Gewürzen. Deren Aromen wirken sehr dynamisierend in den Speisen und helfen somit schwerverdauliche Grundnährstoffe wie Eiweiß, Fette und komplexe Kohlehydrate bekömmlicher zu machen.

Bekömmlich zu essen bedeutet auch, sich Gedanken zu machen, was wann am günstigsten zu essen ist. Wie bereits erwähnt sollten bei der Ernährung älterer Menschen besonders gekochte Speisen Berücksichtigung finden. Die Grundlage hierfür ist gekochtes Getreide, das je nach Tageszeit entsprechend mit weiteren Nahrungsmitteln ergänzt wird.

Zum Frühstück ein gekochter Hirsebrei mit Ei oder gekochte Flocken mit Kompott, Nüssen und Trockenfrüchten stellen eine leichte Mahlzeit dar, die nicht belastet und einen guten Start in den Tag gewährleistet. Grundsätzlich sollte am Anfang des Tages bis zum frühen Nachmittag die Verdauung mit dynamisierenden Speisen (Yang) in Schwung gebracht und das Qi gestärkt werden. Hierzu eignen sich sowohl proteinreiche Nahrungsmittel als auch lange gekochte und gegarte Speisen wie z.B. Suppen.

Ab ca. 15 Uhr sollten proteinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch und Eier nicht mehr verzehrt werden, da nun der Yin- Aspekt im Vordergrund steht und mit Gemüse, Obst, Mineralien die Blut- und Säfteseite (Yin) gestärkt werden soll. Dies ist auch in Hinblick auf einen erholsamen Schlaf von Bedeutung.

Gemäß der „Schule der Mitte“ ist es grundsätzlich günstig von der thermischen Wirkung auf Nahrungsmittel zurückzugreifen, die im warmen, neutralen (Aufbau des Qi) und erfrischenden Bereich (Aufbau von Blut und Säften) angesiedelt sind. Alles thermisch heiße und kalte ist, wenn überhaupt, nur in wirklich geringen Mengen zu empfehlen.

Zu der Rolle der Milchprodukte in der „westlich“ geprägten Ernährung älterer Menschen, ist zu sagen, dass hier deutlich ein Zuviel an diesen Nahrungsmitteln im Angebot ist, häufig mit der Begründung versehen, dass das Kalzium aus der Milch als Osteoporose- Prophylaxe sehr

geeignet sei. Fakt ist aber, dass trotz erhöhtem Konsum von Milchprodukten die Osteoporose bei älteren Menschen im Westen ein sehr verbreitetes Phänomen darstellt. Im Gegensatz dazu spielt diese Erkrankung in China, wo traditionell Milchprodukte nur in sehr geringem Maße verzehrt werden, kaum eine Rolle. Hier setzt man mit Erfolg auf Gemüse, Getreide, den regelmäßigen Verzehr von Meeresalgen und Bewegung. In der TCM werden Milchprodukte nach ihrer thermischen Wirkung als erfrischend bis kalt eingestuft. In großen Mengen genossen führen diese Nahrungsmittel zu einer Abkühlung im Mittleren Erwärmer. Verdauungsstörungen und Ansammlung von Feuchtigkeit sind oft die Folge.

Kalzium kann vom Körper problemlos aus „hartem“ Wasser, Gemüsesorten wie z.B. Karotten, Hülsenfrüchten als vegetarischem Äquivalent zum tierischen Eiweiß, Salaten, Kohlsorten, Sauerkraut oder dem klassischen Studentenfutter aus Dörrfrüchten, Haselnüssen und Mandeln bezogen werden. Milchprodukte mit ihren aus TCM- Sicht erheblichen negativen Nebenwirkungen für die Funktion des Mittleren Erwärmers sind als Kalziumlieferant also gut ersetzbar.

Ebenso ablehnend wie den Milchprodukten zur Osteoporose- Prophylaxe steht die TCM dem Einsatz von Zitrusfrüchten als Vitaminlieferanten gegenüber, die aus westlicher Sicht gerne insbesondere älteren Menschen zur Abwehrsteigerung empfohlen werden.

Ähnlich den Milchprodukten haben auch Südfrüchte thermisch gesehen eine stark abkühlende Wirkung auf den Organismus. Diese Obstsorten kommen aus Klimazonen, in denen es sehr heiß ist und daher dort die erfrischende Wirkung durchaus Sinn macht. In unseren Breiten genossen, kühlen sie zu stark, was sich insbesondere bei älteren Menschen negativ auswirkt. Die in diesen Früchten enthaltenen Vitamine kann man leicht durch den Verzehr von heimischem Obst, Blattsalaten, Sprossen und Kräutern ersetzen.

Ein weiterer bedeutender Aspekt für die Ernährung älterer Menschen, den uns die TCM lehrt, besteht im bewussten Einsatz so genannter Jing- Tonika.

Nahrungsmittel mit dieser Eigenschaft stärken ganz besonders die in den Nieren gespeicherte Essenz und können helfen, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Jing- Tonika sind Nahrungsmittel, die die Fähigkeit haben, aus sich Leben keimen zu lassen. Hierzu zählen z.B. Nüsse, Samen, Eier, Sprossen und Getreide.

Die Essenz ist unter anderem auch zuständig für die Stärkung des Gehirns. Ein starkes Jing ist die Grundlage für eine gute Gehirnfunktion, was im Alter in Anbetracht einer rasanten Zunahme von demenziellen Syndromen von hoher Bedeutung ist.

Zu beachten ist auch das Trinkverhalten älterer Menschen und seine Auswirkungen auf eine gute Verdauung. Hier empfiehlt die TCM, dass ca. ½ h vor dem Essen bis ½ h nach dem Essen nicht getrunken werden soll. Durch den Prozess des Kauens und Einspeichelns der Nahrung werden durch die Vermischung des Speisebreis mit Enzymen aus dem Speichel bereits im Mund Spaltungs- und Verdauungsprozesse eingeleitet, die dann im Magentrakt und Dünndarm weiter fortschreiten. Ausgiebiges Kauen fördert diese Prozesse. Trinkt man nun kurze Zeit vor, während oder kurz nach dem Essen etwas, dann wird die Enzymkonzentration „verwässert“ und die Verdauung wird erschwert. Insbesondere ältere Menschen, die oft mit Zahnprothesen versorgt sind, u. U. öfter im Mundbereich Beschwerden haben und die Nahrung häufig nicht so lange kauen, profitieren davon, zu den Essenszeiten auf die Zufuhr von Getränken zu verzichten. Chinesisch betrachtet schwächt zuviel Flüssigkeitszufuhr beim Essen das Milz- Qi. Kompensieren lässt sich der Verzicht auf Getränke in diesem Zeitraum, indem man die Speisen „saftiger“ zubereitet. Auch Suppen und Brühen, zu den Mahlzeiten

gereicht, beeinträchtigen das Milz- Qi nicht. „Saftiges“ Essen erleichtert es den älteren Menschen außerdem das täglich notwendige Maß an Flüssigkeit aufzunehmen, da das Trinken oft schwer fällt oder einfach auch vergessen wird. Warme Getränke tagsüber sind grundsätzlich besser in diesem Lebensalter als stark kühlendes Mineralwasser oder Fruchtsäfte (aus Zitrusfrüchten oder mit Vitaminzusatz) mit thermisch kühler Wirkrichtung. Abends ein Gläschen Weizenbier kann allerdings mit seiner das Yin unterstützenden Wirkung einen guten Schlaf fördern.

Zum Abschluss möchte ich noch auf einen wichtigen Aspekt in der Ernährung älterer Menschen hinweisen, der von der TCM mit ihrer Ernährung nach den 5 Elementen ganz selbstverständlich berücksichtigt wird, der in der modernen westlichen Ernährung aber mehr und mehr dabei ist, in Vergessenheit zu geraten. Viele ältere Menschen – das wissen wir aus der Pflegeforschung wie z.B. dem Pflegekonzept von Maria Riedl – haben ein anderes Erleben der Gegenwart als junge Menschen, die ganz und gar im hier und jetzt präsent sind. Im fortgeschrittenen Alter tritt für die Menschen oft das Erleben der Gegenwart in den Hintergrund (Nierenbezug zum Kurzzeitgedächtnis) und Werte, Traditionen und auch Eßgewohnheiten, wie sie in ihren jungen Jahren vorhanden waren, bekommen wieder einen hohen Stellenwert. Dies entspricht nach chinesischer Auffassung auch den Qualitäten der Wandlungsphase Wasser, in der der alte Mensch angelangt ist: Ruhe, Zurückgezogenheit, Weisheit, Rückschau und Rückbesinnung auf Traditionen prägen diesen Lebensabschnitt.

Auf das Essen bezogen bedeutet dies, dass viele ältere Menschen sich als Kost Speisen wünschen, die sie von früher her kennen. Es handelt sich dabei oft um einfache Kost, aus heimischen Nahrungsmitteln, die frisch zubereitet und den Jahreszeiten angepasst ist. Das Überangebot an Lebensmitteln, das uns in unserer Überflusgesellschaft zur Verfügung steht, die Einflüsse fremder Kulturen auf unsere Nahrungspalette, der Import von mehr und mehr exotischer, nicht in unseren Breiten gewachsener Nahrung, die Möglichkeiten, die heute durch das Gefrieren von Nahrungsmitteln oder ihre Zubereitung in der Mikrowelle gegeben sind, haben unsere Eßgewohnheiten nach und nach verändert. Wir konsumieren vielfach Nahrung, die uns eigentlich nicht „gemäß“ ist und die auch oft nicht so gut vertragen wird.

Die Wunschvorstellungen vieler älterer Menschen in Bezug auf ihre Ernährung liegen also hier auf einer Linie mit den Auffassungen der TCM und sind daher sehr zu begrüßen und unbedingt zu berücksichtigen, wenn man an einer das Wohlbefinden und die Gesundheit stärkenden, gut verträglichen und den Geschmack älterer Menschen treffenden Ernährung interessiert ist.

Da alle diese Ansätze, die die Ernährungslehre in der TCM für eine gute Ernährung im Alter liefert ohne großen Aufwand im täglichen Leben umsetzbar sind, bliebe es, zum Schluss zu wünschen, dass diese Ideen mehr und mehr bekannt werden, in den Köpfen Einzug halten und viele Menschen im letzten großen Lebensabschnitt davon profitieren können.

Quellen: Barbara Temelie, Birga Drexel, Christiane Seifert, Anna Ursula Ams (Material von diesen Autoren aus dem Internet und protokollierten Interviews).