

# **P + S-Konzept:**

## **Ernährung nach den Regeln der Regulationsmedizin**

Hier wollen wir einige interessante Hinweise zur Ernährung nach der Regulationsmedizin und der Chin. Medizin buchstäblich „auf den Weg“ geben. Wir hoffen, dass Ihr damit auf dem Weg zur Gesunderhaltung Euren eigenen, selbstbestimmten Beitrag leisten wollt.

Dieses Konzept ist auf die Lehren der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Medizin (DGTCM, Prof. Dr. med. Henry Greten, Heidelberg) aufgebaut. Weil die Chinesische Diätetik mit ihren uralten Gesetzen auch eine alltagstaugliche Form bekommen muss, haben wir die Erfahrungen aus unseren Beratungsgesprächen in eine ganz einfache Form gebracht, nämlich in die sogenannten drei do`s (die drei „mach das“-) und die drei don`ts (die drei „lass das“-Regeln).

### **Die drei do`s :**

- **das P & S –Konzept** (Porridge morgens & Suppe abends)
- **die fünf Farben Diät** (auch Regenbogendiät genannt: 5 verschiedene Farben Gemüse essen, das bringt die Körperfunktionen in Schwung und gleicht viele kleine Fehlfunktionen aus...)
- **Bio statt Junk** (nur Qualität essen, denn da ist mehr „Qi“ drin und man braucht weniger zu essen und ist einfach fitter...)

### **Die drei don`ts`:**

- **„Säurebomben“ vermeiden** („Restmüll“ des Stoffwechsels im Körper, auch als „Schlacken“ bezeichnet) Einige Nahrungsmittel führen zu vermehrter „Schleim“ Bildung, wie Pommes oder Schmelzkäse (Liste siehe unten)
- **Rohkost reduzieren**, denn sie ist schwer verdaulich und „kühlt“ den Magen (s.u.)
- **Möglichst keine industriell verarbeiteten Lebensmittel**

In den folgenden Anhängen haben wir diese Ratschläge für Euch noch einmal stichwortartig kurz, aber genauer erläutert.

Mit besten Wünschen,

Dr. med. Arne Ströhlein , [www.regulationsmedizin.de](http://www.regulationsmedizin.de)

**Anmerkung:** Die angegebenen Empfehlungen sind in Zusammenarbeit mit der Fachgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, DGTCM, Heidelberg, insbesondere Prof. Dr. med. Henry Greten, entstanden.

Sie ersetzen bei Darmerkrankungen oder Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten, keine individuelle ärztliche Abklärung und Therapie bzw. Ernährungsberatung.

Haftung ausgeschlossen.

## **Die drei do`s genauer erklärt:**

### **Das P&S-Konzept (Porridge morgens, Suppe abends):**

**Porridge** am Morgen: P steht also für die Nahrung am Morgen. Sie gibt uns Kraft für den Tag. Samen von Getreide haben eine starke, die Körpersubstanz Yin stützende Wirkung. Am besten isst man Getreide am Morgen. Da diese Samen aufgeschlossen werden müssen, werden sie, gemahlen oder als Flocken, kurz in Wasser gekocht. Diese Art von Getreidebrei wird in Mitteleuropa seit Jahrtausenden gegessen und ist außerordentlich gesund. Das gibt Energie für den aktivitätsorientierten Tagesablauf und stützt zugleich die Körpersubstanz.

**Suppen** am Abend bereiten uns auf die Regenerationsvorgänge des Körpers vor, die in der Nacht ablaufen. Diese Suppen dienen dem Wiederaufbau der Körperflüssigkeiten und – substanz, die durch die Tagesaktivität tendenziell verloren gehen. In der Nacht können hier die Bausteine wie Proteine usw., die in einer guten Suppe gelöst sind (rote Linsen oder Knochen von Fleisch), wieder in den Körper eingebaut werden.

### **Die Fünf-Farben-Diät (Regenbogendiät)**

Versuchen Sie in ihren Mahlzeiten **5 Farben zu essen**. Damit werden beim Essen alle fünf Wandlungsphasen (Regulationsphasen des Körpers) unterstützt. Gleichzeitig nehmen wir damit möglichst viele unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe zu uns, die eine Vielzahl von Funktionen des Körpers auf Vordermann bringen und insgesamt wichtige Schutzstoffe vor Kreislauferkrankungen, Krebs und anderen Erkrankungen enthalten.

### **Bio statt Junk Gutes essen, Schlechtes vermeiden:**

Essen Sie bevorzugt frische, unverarbeitete Nahrungsmittel. Biokost hat weniger Schadstoffe und mehr Qi. Am besten dabei sind bewertet: Demeter, Bioland und Naturland. Besonders bei Eiern ist das schnell erkennbar, aber auch am Geschmack kann man es merken. Die Produktion von guten versus schlechten Säurebildnern hängt auch ganz erheblich von der Haltungsförm der Hühner ab. Vermeiden Sie auch weit transportierte Obst- und Gemüsesorten aus anderen Ländern, denn Sie werden von Ihrer Pflanze und Wurzel getrennt, um beim Transport nachzureifen, können daher viele wichtige Stoffe gar nicht mehr aufnehmen.

## **Die drei don'ts genauer erklärt:**

### **Säurebomben vermeiden:**

Pizza, Pommes, Frittiertes, Fast food Konservierungsmittel, Verdickungsstoffe, Schmelzkäse, Glutamat usw. sind schwerverdaulich und bilden „Restmüll“ im Körper, auch als Schlacken bezeichnet. Sie blockieren die Gewebe und führen zur Leistungsminderung, „Mattscheibe“ und Müdigkeit. Außerdem nimmt man schneller zu...

**Nicht nur Rohkost:** Omas Regel, dass **eine warme Mahlzeit am Tag** nötig ist, ist ebenso eine zwingende Regel aus der Chinesischen Medizin. Dadurch wird der Magen angewärmt und die **Ausgleichsfunktion**, die in der Chinesischen Medizin dem Magen zugeschrieben wird, verbessert. Dadurch kommen viele Funktionen wieder in das richtige Maß, die wir im Westen nicht immer mit der Verdauung in Verbindung bringen.

### **Möglichst keine industriell verarbeiteten Lebensmittel**

Industriell verarbeitete Lebensmittel erhalten viele künstliche Süßungsmittel, Zucker, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Viele dieser Stoffe manipulieren unseren Geschmackssinn und wirken sich nicht nur negativ auf unsere Darmflora aus.

## **Zubereitungshinweise**

### **Porridge**

#### **Grundrezept:**

Wasser mit klein geschnittenen Früchten aufkochen, Getreide in Form von Mehl, Grieß oder Flocken dazugeben und alles kurz köcheln lassen

#### **Reisbrei:**

Vollkorn-Rundkornreis in reichlich Wasser einige Stunden köcheln lassen

### **Getreidearten und ihre Wirkungen:**

Die verschiedenen Getreidearten stellen aktive Energie bereit, indem sie die Mitte stützen und die Ausscheidung von überschüssiger Flüssigkeit fördern.

- **Hafer:** Haferbrei wird am häufigsten verwendet. Er entschlackt die Verdauungsorgane (TCM „Mitte“) und führt zur Ausleitung von Schleimstoffen und schlechte Säuren. Hafer kräftigt Muskeln, Sehnen und Nerven. Bei Diabetes wirkt er regulierend auf den Zuckerstoffwechsel.
- **Hirse:** wirkt Yin (Körpersubstanzen) stützend und harmonisiert die Mitte. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Eisen, Magnesium, Vitamin B1 und B 6.
- **Amaranth:** stützt sowohl Yin als auch Yang. Es ist das Frühstücksgetreide mit dem höchsten Gehalt an Eisen, Magnesium, Calcium und den Vitaminen B 1 und B 2.
- **Reis:** ist gut für den Darm und unterstützt die Nahrungsaufnahme, vor allem bei geschwächter Verdauungsleistung, entzündetem Darm und Durchfall. Es sollte Vollkornreis verwendet werden, da sonst die wertvollen B-Vitamine verloren gehen.
- **Mais:** kann zum Frühstück in Form von Polenta genommen werden, schmeckt gut im Sommer mit Beeren
- **Dinkel:** wird oft besser vertragen als Weizen und wurde besonders von Hildegard von Bingen empfohlen

## **Nüsse und Samen:**

sind reich an pflanzlichem Eiweiß und ungesättigten Fettsäuren und liefern außerdem B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalium, Eisen und Zink.

Hervorzuheben ist auch der Gehalt an der Aminosäure L-Arginin, die wichtig ist für die Elastizität der Blutgefäße und damit gegen Bluthochdruck wirksam.

- **Mandeln und Aprikosenkerne:** werden eingesetzt bei trockenem Husten, vermindertem Appetit, Abmagerung und Kraftlosigkeit (auch als Mandelmus) sowie bei Verstopfung. Mandeln sind reich an den Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin sowie Calcium, Eisen, Zink und Vitamin B 2.
- **Walnüsse:** sind reich an Omega-3-Fettsäuren (v.a. ALA-Fettsäuren) und Vitamin B 6. Sie sind günstig für Patienten mit Herzkrankheiten, erhöhten Blutfetten, Diabetes und fördern die Gehirnfunktionen.
- **Haselnüsse:** enthalten besonders Calcium, Magnesium, B-Vitamine und Vitamin E. Sie werden zusammen mit Gojibeeren bei verschwommener Sicht empfohlen.

Abschmecken können wird das Frühstück mit Gewürzen wie **Zimt, Kardamom** oder **Vanille**.

Wem es noch nicht süß genug ist, kann etwas **Honig** oder **Ahornsirup** hinzugeben

## **Früchte:**

bei Li Shizhen (Klassiker der TCM) heißt es „die Früchte ergänzen den Verzehr von Getreide und erhalten auf diese Weise das Leben des Volkes“. Sie helfen Körperflüssigkeiten (u.a. Matrix und Grundsubstanz) aufzubauen und Trockenheit zu befeuchten.

Mit der Zugabe verschiedener Früchte können wir den Geschmack verbessern und variieren. Die Früchte liefern uns Vitamine, Mineralien und sind durch ihre antioxidativen Farbstoffe reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoiden, Anthocyanen und Carotinoiden.

- **Äpfel:** leicht sauer, säftebildend und kühlend. Sie können bei Verdauungsstörungen eingesetzt werden.
- **Birnen:** süß und leicht sauer und kühlend. Sie bilden Säfte und wandeln Schleim um, so dass sie gerne bei bronchialen Infekten eingesetzt werden und bei Trockenheit wirksam.
- **Aprikosen:** süß und sauer, leicht wärmend. Sie befeuchten die Lunge und wirken hustenstillend. Getrocknete Aprikosen sind reich an Eisen, Vitamin A und Kalium.
- **Feigen:** süß und von neutralem Temperaturverhalten. Sie unterstützen die Mitte und wirken durch ihre befeuchtende Wirkung sowohl bei Heiserkeit und Husten als auch bei Verstopfung
- **Rosinen:** sind süß und sauer und von neutralem Temperaturverhalten. Sie wirken stärkend auf die Funktionen von Muskeln, Sehnen und Knochen

- **Goji-Beeren oder Fructus Lycii:** süß, neutrales Temperaturverhalten. Sie wirken die Körpersubstanz Yin stützend, das Yang (Körperfunktionen) entwickelnd und Säfte bildend. Sie werden eingesetzt bei Sehstörungen, Tinnitus und Diabetes.
- **Kirschen:** süß und wärmend. Stützen die Verdauung (TCM: „Mitte“), wirken nährend auf den Leber-Funktionskreis und unterstützen die Blutbildung. Sie sind reich an Kalium sowie Anthocyanen (rote Farbe) und Salicylsäure.
- **Pfirsich:** süß und sauer, wärmend. Er bildet Säfte und bewegt das Blut. Pfirsiche können deshalb z.B. bei Zyklusstörungen eingesetzt werden.
- **Heidelbeeren:** besonders reich an Anthocyanen und damit stark antioxidativ wirksam, schützen vor Entzündungsprozessen im Gehirn und werden auch bei Sehstörungen und Durchfall eingesetzt
- **Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren:** enthalten Ellagsäure als krebshemmenden Inhaltsstoff
- **Cranberrys, getrocknet:** durch Gehalt an Anthocyanen und Proanthocyanidinen antioxidativ wirksam und günstig bei häufigen Harnwegsinfekten

## **Rezeptvorschläge für verschiedene Jahreszeiten (dem Rhythmus der Natur angepasst):**

### **Winterfrühstück** (2 Portionen)

1 Apfel , 5 getr. Aprikosen, 4 getr. Feigen, 1 Handvoll Mandeln in Wasser aufkochen, 50 g gemahlene Hirse, 40 g Amaranthmehl zugeben und alles etwas köcheln lassen, dabei umrühren und evtl. noch Wasser zugeben, falls es zu dick wird. Zimt und Zitronensaft zugeben. (enthält pro Portion ca 6,7 mg Eisen, 15,8 mg Vitamin C, 167,7 mg Calcium, 1,2 mg Zink, 148 mg Magnesium)

Kann dann mit etwas Sahne, ersatzweise Sojamilch, abgeschmeckt werden.

Gut schmeckt auch noch 1 Löffel Preiselbeer-, Hagebutten- oder Kirschmarmelade darunter gerührt.

Besonders aufgewertet wird das Frühstück durch Zugabe von einer Handvoll Goji-Beeren.

Hirse stützt das Yin, Amaranth stützt Yin und Yang. Äpfel, Aprikosen und Goji-Beeren wirken säftebildend. Goji-Beeren helfen auch bei der Yang-Entwicklung und sind gut für die Augen. Feigen unterstützen die Mitte, befeuchten den Darm bei Verstopfung und sind gut bei trockenem Husten. Zimt erwärmt am Morgen.

Ist glutenfrei und bei Verwendung von Sojamilch auch laktosefrei.

## Frühjahrsporridge

Haferflocken (oder Hirse, Amaranth, Polenta) mit gehackten Mandeln und klein geschnittenem Apfel kochen, zum Schluss klein geschnittene Erdbeeren, Kardamom, etwas Zitronensaft und Honig unterrühren. Je nach Verträglichkeit mit Sahne, Sojamilch, (Schafs-)Joghurt verfeinern. Schön sehen auch klein gehackte Pistazien darüber gestreut aus. ( 5 Farben)

## Sommerfrühstück

Aprikosen und /oder Pfirsiche mit Getreide und Nüssen in Wasser aufkochen, zum Schluss Himbeeren oder Brombeeren oder Heidelbeeren unterheben.

Wir haben also viele Möglichkeiten nach Geschmack und Konstitution sowie individueller Verträglichkeit unser warmes Frühstück zusammenzustellen.

**Glutenfreie Getreide** sind: Hirse, Reis, Mais, Amaranth, Buchweizen und Quinoa. Auch mit Kastanienmehl oder Mandelmehl lässt sich das Frühstück zubereiten.

Als **Alternative zur Sahne** gibt es zahlreiche Getreidemilchsorten wie Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch, Reismilch usw.

Viel Freude beim Kochen und Essen!

Dr. med. Arne Ströhlein  
[www.regulationsmedizin.de](http://www.regulationsmedizin.de)