



#### Autorin: Ina Diolosa Schönemann

Seit mehr als 20 Jahren unterrichtet die Autorin TCM-Themen in Deutschland, Österreich, Polen und der Schweiz und ist Ausbildungsleiterin für TCM-Ernährung in der Shambhala Akademie, Wien. Die Heilpraktikerin und TCM-Therapeutin hat sich vor allem auf Diätetik, westliche und chinesische Heilkräuter spezialisiert. Nebst ihrer Seminartätigkeit finden unter ihrer Leitung Studien- und Pilgerreisen nach Asien statt. Eine jahrelange Zusammenarbeit verbindet sie mit der Chengdu Universität für TCM/China. Über viele Jahre leitete Ina Diolosa Schönemann das Avicenna Institutes in Assisi. Heute lebt sie in Österreich und führt ihre eigene Praxis in Perchtoldsdorf bei Wien.

Seit vielen Jahren unterrichtet Ina Diolosa regelmässig bei Creating Space in Zürich TCM- & Ernährungsthemen. Ab Oktober 2021 startet ihr Lehrgang «TCM-Ernährung – Live-Online».

[www.inadiolosa.com](http://www.inadiolosa.com) | [www.creatingspace.ch](http://www.creatingspace.ch)

## CED: Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen

**In der täglichen TCM Praxis sind wir sehr häufig mit unterschiedlichen Arten von Durchfall Problematiken konfrontiert. Die TCM kennt viele energetische Differenzierungen. Nicht jede Form von Durchfall hat mit einer Entzündung des Darmes zu tun. Manchmal darf man sogar davon ausgehen, dass es eine gute Reaktion des Körpers sein kann, wenn er etwas ihm Unverträgliches schnellstmöglich wieder ausscheidet. Wie es zum Beispiel bei Durchfall nach einer Übermenge an Eiscreme der Fall sein kann. Bei den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen – CED ist dies hingegen nicht der Fall. Viele Betroffene wissen schon gar nicht mehr worauf sie diätetisch achten können oder müssen um diesem Übel zu entkommen.**

#### Psychologische Auswirkungen

Nicht zu unterschätzen sind die psychologischen Auswirkungen einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung. Es ist für die Betroffenen sehr belastend, immer abwägen zu müssen, wo die nächste Toilette ist und jede Wegstrecke in Zeit zu bemessen, um sicher noch rechtzeitig eine Toilette ausfindig machen zu können. Wie jeder Betroffene von Colitis, Morbus Crohn und ähnlichen Durchfallerkrankungen zu erzählen weiss.

#### Eine CED behindert den Alltag nachhaltig!

Mit dem grossen Unterschied, dass diese Behinderung im Vergleich zu anderen, **nicht sichtbar** und nach wie vor ein TABU Thema ist!

Wenn eine Person Knieprobleme hat und humpelt oder mit dem Stock geht, kann das Umfeld diese Schwäche erkennen, akzeptieren und Rücksicht darauf nehmen. Hingegen sieht man keinem die Darmentzündung an und meist wird auch im beruflichen und privaten Umfeld nichts davon erwähnt.

Man sieht es zwar nicht – aber Durchfall kann eine grosse Behinderung des Alltags und sozialen Lebens mit sich bringen! In logischer Folge kommt es dann zu psychologischen Problemen und häufig auch zu Depressionen.

Damit wären wir auch schon beim berühmten Mikrobiom, unserer Darmflora angelangt! Wie man wissenschaftlich bestätigen konnte, gibt es einen direkten Zusammenhang bzw. eine Verbindung zwischen Darm und Psyche – die sogenannte Darm-Hirn-Achse. In der TCM ist dieser Zusammenhang schon seit jeher bekannt.

Eine Ansammlung von Nässe und Schleim bzw. Schlacken im Darm, wird die Strahlkraft und den Enthusiasmus unseres Geistes (Shen) trüben und benebeln.

Eine Entschlackung des Darmes hingegen, wird dem Geist mehr Klarheit schenken.

#### Aufgaben des Darmes:

- Psychologisch ordnet man in der TCM dem Darm die Zukunftsabsicherung zu. Das Metall Element ist für unsere Zukunft und Raumwahrnehmung zuständig. Depression und Zukunftssorgen treten dementsprechend oft bei einer Dysfunktion des Darmes auf.
- Die Extraktion von Nahrungsresten in Essenz/Jing und Körperflüssigkeiten/Jinye findet im Darm statt.
- Der Darm regiert über das Gesichtsfeld und die Sauberkeit der Haut.
- Der Dickdarm Meridian (Yang Ming) kontrolliert die Zirkulation von Qi und Blut innerhalb der oberen Gliedmassen.
- Dickdarm kontrolliert die Beweglichkeit von beiden Schultern.
- Der freie Energie Fluss des Darmes wird durch die Organzeit Opposition, die Nieren, entlastet.
- Dickdarm kontrolliert die Nase und die Nebenhöhlen. Polypen und Sinusitiden liegen häufig ein Ungleichgewicht des Darmes zugrunde.
- Dickdarm kontrolliert die Ohren. Wiederkehrende Ohrenentzündungen gehen meist mit einer Verschleimung des Darmes einher.

Um nur einiges von der Wichtigkeit und den Aufgaben des Darmes anzuführen.

#### Darmreinigung

Vorsicht ist jedoch geboten mit der Idee von Darmreinigung und Darmsanierung! Nicht jeder Durchfall und nicht jede CED hat mit einer Fülle Problematik zu tun! Ein solches Ungleichgewicht kann häufig in einem energetischen LEERE Zustand zu finden sein. Nicht nur ein Mangel Zustand als Folge des Durchfalls.

Die Differenzierungen für CED sind vielfältig. Jeder Mensch ist einzigartig und benö-

tigt individuelle auf ihn abgestimmte Empfehlungen.

#### Häufige TCM Differenzierungen

- Shi Wen
- Feuchte Hitze Primär
- Feuchte Kälte mit sekundärer Feuchte Hitze
- Leber Qi Stagnation
- Milz Qi Mangel oder Milz Yang Mangel mit Nässe Ansammlung und sekundärer Feuchter Hitze
- Nahrungs-Intoleranzen
- Nieren Qi Mangel oder Nieren Yang Mangel mit Nässe Ansammlung und sekundärer Feuchter Hitze

#### TCM Betrachtung Verdauungstrakt:

Indem wir das Nieren Feuer schützen und aufrechterhalten:

- stützen wir unsere Mitte bzw. den Verdauungstrakt
- Optimieren wir unsere Verdauung
- Unterstützen wir unseren Stoffwechsel
- Leiten wir Nässe und Schlacken aus
- Stabilisieren wir unser Körpergewicht
- Beugen wir Allergien und Unverträglichkeiten vor
- Bleiben wir gesund

#### TCM Regel:

Ohne Wärme funktioniert nichts! Unsere Mitte und unser Verdauungstrakt sollten stetig geschützt und warmgehalten werden. Es gibt kein Allheilmittel für Alle und Jeden.

Empfehlungen sind immer individuell und zeitbegrenzt! Unser Essverhalten sollte vielseitig und abwechslungsreich sein. Einseitigkeit ist zu vermeiden: nicht immer dasselbe essen!

#### Einfluss der Ernährung:

Ein direkter Zusammenhang zwischen Darmentzündungen und den Essgewohnheiten ist meist evident! Vor allem bei Nahrungsintoleranzen, weiss fast jeder Betroffene ganz genau, was den Durchfall und das Unwohlsein ausgelöst hat. Somit ist es unumgänglich, sich an gewisse Ernährungsregeln zu halten. In erster Linie sind die Restriktionen zu berücksichtigen.

#### Allgemein zu vermeiden:

Ganz allgemein können wir sagen, dass bei Durchfallerkrankungen alles vermieden werden sollte, was die Darmassage beschleunigt und den Stuhl erweicht. Bei Entzündungen sollte man auf Dinge verzichten,

die den Darm zu sehr erhitzen oder strapazieren könnten.

**Hier wäre folgendes zu erwähnen:**

- Dörripflaumen, Flohsamen
- Kaffee – vor allem mit Milch
- Eiscreme
- Rohkost und Blattsalate
- Tomaten und Gurken
- Süß und Sauer in Kombination
- Zucker und selbst Honig bzw. andere Süßmittel
- Marmeladen
- Auberginen, Spinat, Oliven
- Frisches Brot
- Grobkörniges Vollkornbrot
- Zwiebeln
- Scharfe Speisen (ausser bei Yang Mangel Ursache)
- Frittierte Speisen
- Tiefgefrorene Nahrung
- Denaturierte Nahrung
- In der Mikrowelle erwärmte Nahrung

**Allgemein zu bevorzugen:**

Verdauungstrakt beruhigende Nahrungsmittel:

- Karotten/Möhren
- Kartoffeln
- Süsskartoffeln
- Reis
- **Reis Congee**
- Weichgekochte Eier

- gehacktes Rindfleisch im Congee oder gedämpft mit etwas Tamari
- Avocados
- Rote Beete (bei Yang Mangel und Feuchter Kälte evtl. zu kühlend)
- **Kuzu**
- Gemüsebrühe
- **Karottensuppe**
- Miso Suppe
- Gekochte und gedämpfte Nahrung
- Kamillen- oder Käsepappel Tee (bei Yang Mangel jedoch zu kühlend)
- Süssholz Tee



**Darm sanierende Gericht Ideen:**

- Reis-Congee
- Reiscongee püriert
- Reissuppe
- Karottensuppe
- Gemüsesuppe mit viel Karotten und Kartoffeln gekocht
- Gemüsesuppe mit einem verquirlten Ei
- Süsskartoffel Püree
- Kartoffel Püree
- Pochierte Eier auf Karotten Püree
- Reiscongee mit etwas gehacktem Rindfleisch und Karotten



Differenzierungen	Vermeiden
<b>Feuchte Hitze Primär</b>	fettige Speisen, alles Scharfe, Gebratenes und Frittiertes, Schweinefleisch und Wurst, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Saucen, Nüsse, Mayonnaise, Rohkost und Blattsalate, Pizza, Döner, Bratwurst, Paniertes Camembert, Schnitzel, Alkohol ganz allgemein, Cappuccino, Milchkaffee
<b>Feuchte Kälte mit sekundärer Feuchte Hitze</b>	Kalte und befeuchtende Nahrungsmittel, nichts Scharfes, keine bitter kalten Nahrungsmittel, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Süssigkeiten, Milchprodukte, Glutenhaltige Nahrungsmittel, Smoothies, Orangensaft, Multivitaminsäfte, Bananen, Südfrüchte, Cornflakes und Müsli mit Milch oder Joghurt, Kakao – vor allem kalt getrunken, Kochen mit Sahne und Creme Fraîche, Sojamilch, Eiscreme, Salate, Tomaten, Paprika
<b>Leber Qi Stagnation</b>	Stress! Fettige, ölige Speisen, scharfe Speisen, Gebratenes und Frittiertes, Schweinefleisch und Wurst, Rohkost, Tomaten, Nüsse, Mayonnaise, Cocktails, Liköre, süsse Alkohole, hochprozentiger Alkohol, Cappuccino, Milchkaffee
<b>Milz Qi Mangel</b>	Bittere und saure Nahrungsmittel, kühlende und kalte Nahrungsmittel, frisches Brot vor allem mit Butter, Käse oder Marmelade, Brot und Salat anstatt etwas Warmem, Zucker, Honig, Joghurt, Quark, Sojaprodukte, Zitrusfrüchte, Tomaten, Gurken, Limonaden und gezuckerte Getränke, Eiscreme
<b>Nieren Yang Mangel</b>	Rohkost, Blattsalate, Artischocken, Sellerie, Aubergine, Tomaten, Gurken, Paprika, Sojamilch und Sojajoghurt, Früchte – vor allem Südfrüchte, Orangensaft, Smoothies, Eiscreme, Getränke mit Eiskwürfeln, Limonaden, Mineralwasser, Brot und Salat anstatt einer Suppe

Differenzierungen	Bevorzugen
<b>Feuchte Hitze Primär</b>	Reis! Ein Reistag kann sehr wohltuend sein, Reismilch erwärmt, viel gedämpftes und gekochtes Gemüse, Kuzu, Miso Suppe, Bitterstoffe: ja aber als Tee, in der Suppe oder gedämpft bzw. zubereitet, Klettenwurzel Tee, Löwenzahn Tee, Maishaartee, Schafgarben Tee, Grüner Tee, schwarzer Tee
<b>Feuchte Kälte mit sekundärer Feuchte Hitze</b>	Gekochte und warme Speisen, viele Küchenkräuter & aromatische Gewürze, Gluten freie Nahrungsmittel, Karotten in jeder gekochten Form oder im Backofen zubereitet, Reis als Hauptgetreide, Kuzu zum Gemüse, Herbes de Provence, Kardamon, frischer Ingwer, Rosmarin, Rind, Kalb, Eier, Fenchel-Kümmel-Anis Tee
<b>Leber Qi Stagnation</b>	Entspannung ist das Wichtigste! Bewegung, Atemübungen, Tanz, Massagen, Shiatsu, Wellness, Urlaub, Reis, viele Gemüse, Kuzu, Pfefferminztee mit Kamille und Süssholz
<b>Milz Qi Mangel</b>	Rindfleisch, Rindersuppe, Möhren, Fenchelknolle, Kürbis, Kartoffeln, geröstete Getreide, Reis, Buchweizen, Hirse, Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Basilikum, frischer Ingwer, Kardamon
<b>Nieren Yang Mangel</b>	3x täglich warme Speisen, ausschliesslich warme Getränke, viele Suppen, Karotten, Fenchel, Lauch, Petersilie, Liebstöckel, Bohnenkraut, Gewürzmischungen wie Ras El Hanout, Garam Masala, mildes Curry, 5-Gewürze, Lammfleisch, Thunfisch, Zimtrinde, Wacholder Beeren, Fenchel Tee mit etwas getrocknetem Ingwer

Differenzierungen	Gerichte Ideen
<b>Feuchte Hitze Primär</b>	Reiscongee, Reissuppe mit Gemüse, Reismudeln mit gedämpftem Gemüse, Miso Suppe, Birnenkompott mit Rosinen und Kuzu, gedämpfte Salate, Gemüsebrühe mit blanchierten Salatblättern, Chicorée oder Radicchio gedünstet auf Reis, Chicorée oder Radicchio auf dem Backblech
<b>Feuchte Kälte mit sekundärer Feuchte Hitze</b>	Karottensuppe, Reiscongee Porridge mit etwas Kardamon, Reiscongee in Reismilch gekocht, Reiscongee mit ganz wenig frischem Ingwer, gerösteter Reis als Hauptgetreide, Miso Suppe aus erwärmenden Gemüsen
<b>Milz Qi Mangel</b>	Reiscongee mit Ei und Karotten, Reiscongee mit Rinderhackfleisch, Rindersuppe, Karotten-Kartoffel Püree, Karotten-Fenchel Suppe, Kürbis und Kartoffeln auf dem Backblech, Süsskartoffel Püree, mit Süsskartoffeln gedämpftes Rinderhackfleisch
<b>Nieren Yang Mangel</b>	Hafer Porridge, Hafer Congee, Fenchelknollensuppe püriert, Karottensuppe, Karotten vom Backblech, Lamm-Gemüse Suppe, Reiscongee mit Lammhackfleisch, Reiscongee mit Thunfisch und etwas Ingwer, Fischsuppe mit Wacholder und Lorbeer gekocht



**Reis Congee**

**Allgemein**

Congee ist ein Getreidebrei, der in Asien, besonders in China zum Frühstück gegessen wird. Wegen der langen Zubereitungszeit wird ein Congee meist für mehrere Tage auf Vorrat gekocht.

**Zubereitung**

1 Tasse Reis mit 12 Tassen Wasser in einem grossen Topf ohne Salz aufkochen und dann etwa fünf bis sechs Stunden bei schwacher Hitze garen/köcheln lassen.

Ein Congee hält sich 4-5 Tage im Kühlschrank.

**Abwandlung**

Im Prinzip kann man ein Congee vielfach variieren. Mit Fleisch, Eiern, Gemüse oder Trockenfrüchten und Nüssen. Hier sind keine Grenzen gesetzt! Wichtig ist, nicht zu viele Zutaten hinzufügen. Es soll ein leicht verdaulicher Brei mit einigen Zusätzen sein, nicht umgekehrt.

Man kann dem neutralen Congee in den letzten 1-2 Stunden noch Karotten und Zucchini als Gemüse und/oder etwas gehacktes Rindfleisch beifügen.

**Congee als Brei**

Das fertige Congee kann einfach im Mixer püriert werden.