

**Whitepaper:** TCM-Daten in nut.s nutritional software  
**Autorin:** Mag. Susanne Lindenthal  
**Datum:** 10.12.2018  
**Version:** 1.0

Seit 2014 werden zu den Nährwertinformationen, die über die Software nut.s abrufbar sind, sowohl bei den Lebensmitteln des BLS (Bundeslebensmittelschlüssel) als auch bei den Lebensmitteln der ÖNWT (Österreichische Nährwerttabelle), eine Zuordnung nach den Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin in einem eigenen Modul „TCM“ erfasst.

Derzeit sind zu den meisten Lebensmitteln folgende Zuordnungen verfügbar:

- Element
- Thermik
- Geschmack
- Organ (Funktionskreisbezug)
- Indikation, Funktion
- Syndrom TCM
- Westliche Syndrome und Symptome
- Kontraindikationen

Außerdem wurden die Daten kürzlich um die folgenden Zuordnungen erweitert, die laufend für alle Lebensmittel nacherfasst werden:

- Weitere Temperaturtendenzen
- Weitere Geschmackstendenzen

### **Grundlagen der Lebensmitteleinteilung nach der TCM**

Die TCM ist eine jahrtausendealte Erfahrungsmedizin, die keine quantitative Einteilung der Lebensmittel nach deren Nährstoffgehalt kennt. Vielmehr wurden und werden Lebensmittel nach deren Wirkung im Körper eingeteilt und sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt. Die Einteilung erfolgt nach verschiedenen Kriterien, aus der sich eine Lebensmittelmatrix (siehe Tabelle 1) ergibt. Hier bei uns im Westen wurden und werden vielfach solche oder vereinfachte Lebensmittellisten in der Beratung verwendet.

## **Element, Thermik, Geschmack und Funktionskreisbezug**

Lebensmittel werden nach der thermischen Wirkung, nach dem Geschmack und nach dem Funktionskreisbezug eingeteilt. Dem zufolge ergibt sich daraus auch eine Zuordnung zum Element. Je nach Autor, Herkunftsland, Verwendungsland der Lebensmittel und auch Verwendung der Lebensmittel an sich, ergeben sich dadurch unterschiedliche und oftmals differierende Zuordnungen. Die eigene Erfahrung der Autoren bei der Anwendung der Lebensmittel spielt hier eine nicht unwesentliche Rolle. Aufgrund dessen gibt es immer wieder Abweichungen in der Literatur.

Viele Lebensmittel haben durchaus auch mehrere Zuordnungen in Geschmack und Thermik und können daher nicht eindeutig einer Kategorie zugeordnet werden. Die Wirkung der Lebensmittel kann zwar in den meisten Fällen zumindest grob eingeschätzt werden, eine genaue Wirkung der Lebensmittel im Körper hängt allerdings von vielen Faktoren ab. So kann bei einem Menschen beispielsweise Lammfleisch als gerade angenehm wärmend empfunden werden, wenn bei diesem Menschen eine massive Kältesymptomatik vorliegt, beim anderen als unerträglich heiß, weil dieser bereits ausreichend Wärme oder gar Hitze im Körper hat. D.h. die Wirkung des Lebensmittels hängt vom jeweiligen Fließgleichgewicht, in dem sich der Mensch befindet, ab, der das Lebensmittel zu sich nimmt.

Ein Fließgleichgewicht (steady state) ist ein dynamisches Gleichgewicht, also ein Gleichgewichtszustand in einem offenen System, wobei ein ständiger Strom von ausgetauschter Masse und Energie stattfindet. Die alten Chinesen verstehen den Menschen als ein solches Fließgleichgewicht – Energie (Qi = Lebensenergie) fließt hinein und hinaus, Kälte und Wärme gehen ineinander über, Yin und Yang bedingen einander – um nur einige Beispiele zu nennen. In diesem Weltbild, dass beispielsweise die Nacht nur sein kann, wenn es einen Tag gibt, Kälte nur dann spürbar ist, wenn es Hitze gibt, denn nur dann ist die Kälte als solche erkennbar, ist das Denkmodell der Diätetik nach der Traditionellen Chinesischen Medizin entstanden und damit auch die Zuordnungen bei den Lebensmitteln.

Diese komplexen Mechanismen machen es etwas schwierig, Zuordnungen in einer quantitativen Datenbank zu erfassen. Nichts desto trotz kann eine solche Zuordnung gemacht werden, ersetzt aber in keiner Weise die Beratung durch eine/n in der TCM ausgebildeten BeraterIn. Diese/r muss abschätzen können, ob ein Lebensmittel für den Menschen und die Situation, in der sich dieser Mensch befindet, passt oder eben nicht.

Ob sich ein Lebensmittel für den therapeutischen Einsatz eignet, kann sich im Laufe einer Beratungsdauer ändern und muss immer wieder neu betrachtet werden.

Lebensmittel	Geschmack	Thermik	Holz		Feuer		Erde		Metall		Wasser	
			Leber	Gallenblase	Herz	Dünndarm	Milz	Magen	Lunge	Dickdarm	Niere	Blase
Aal	süß	warm	•				•				•	
Bambussprossen	süß, bitter	kalt		•	•		•	•	•	•		
Birne	süß, sauer	kühl						•	•			
Gerste	salzig, süß	neutral					•	•				•
Karotte	süß	neutral	•				•		•			
Karpfen	süß	neutral					•	•			•	
Lamm/Hammel	süß, bitter	warm, heiß					•				•	
Mohn	bitter	warm		•	•	•					•	
Pfefferminztee	scharf	kühl	•					•	•			
Pfeffer	scharf	heiß					•	•		•		
Rote Sojabohnen	salzig	kühl			•	•						
Süßkartoffel	süß	neutral					•	•		•	•	
Sesam, schwarz	süß, sauer, bitter	neutral	•				•		•	•	•	
Weizen	süß	kühl, Tendenz zur Kälte			•		•				•	

Tabelle 1: Beispiel einer Lebensmittelmatrix nach der Chinesischen Diätetik

Aus oben angeführter Tabelle ist ersichtlich, dass Lebensmittel nicht immer nur einem Element und einem Geschmack zugeordnet werden können. Auch bei der thermischen Zuordnung gibt es mitunter mehrere Zuordnungen und auch Differenzen in der Literatur.

Folgende thermische Zuordnungen werden verwendet:

- kalt
- kühl
- neutral
- warm
- heiß

Jeder Geschmack ist wiederum einem Element zugeordnet:

- Holz: sauer
- Feuer: bitter
- Erde: süß
- Metall: scharf
- Wasser: salzig

Um beim Beispiel Lamm zu bleiben: der süße Geschmack korreliert mit dem Funktionskreisbezug Milz, nicht jedoch mit dem Funktionskreisbezug Niere. Hier müsste richtigerweise auch noch das Wasserelement angegeben werden. Vielfach findet man aber in den vereinfacht dargestellten Lebensmittellisten gerade beim Lammfleisch eine Zuordnung zum Element Feuer. Diese erfolgt aufgrund des leicht bitteren Geschmacks. Der bittere Geschmack ist dem Herzen und damit dem Feuerelement zugeordnet, denn der bittere Geschmack leitet laut der Chinesischen Medizin die Energie zum Herzen.

### **Indikation, Funktion**

Die Zuordnung „Indikation und Funktion“ beschreibt, was ein Lebensmittel in der Lage ist, im Körper zu bewirken. Hier finden sich Zuordnungen wie zum Beispiel:

- Blut tonisieren/nähren
- Qi tonisieren/nähren
- Feuchte Hitze ausleiten
- Feuer reduzieren
- Hun-Seele beruhigen
- etc.

Aber auch Indikationen und Funktionen, die an die westliche Medizin erinnern, werden als Daten erfasst:

- Haarwuchs fördern
- Diurese fördern
- entwässern
- antibakteriell
- antiinflammatorisch
- etc.

So können Lebensmittel gezielt nach Indikationen und Funktionen in der Datenbank nut.s gesucht werden.

### **TCM-Syndrome und westliche Symptome**

Ein Syndrom ist eine Kombination von verschiedenen Krankheitszeichen (Symptomen), die meist gemeinsam und gleichzeitig auftreten. In der TCM werden Disharmoniemuster als Syndrome bezeichnet, weil diese ebenfalls durch gemeinsame und gleichzeitig auftretende Symptome gekennzeichnet sind.

Auch hier gibt es differierende Zuordnungen in der Literatur. Für einzelnen TCM-Syndrome gibt es natürlich Leitsymptome, die für die Differenzialdiagnostik notwendig und geeignet sind. Daneben gibt es Symptome, die fallweise auftreten, oder Symptome, die bei mehreren TCM-Syndromen auftreten können.

### **Umsetzung in nut.s**

Da die Zuordnung der TCM-Daten eher qualitativen Kriterien entspricht und keinen quantitativen Grundsätzen folgt, wurde bei der Zuordnung der TCM-Kriterien zunächst vom unverarbeiteten Lebensmittel ausgegangen. Für verarbeitete Lebensmittel wurde zumeist die gleiche Zuordnung verwendet, wie für das Grundnahrungsmittel roh, wenngleich sich sowohl Thermik, Geschmack, als auch Funktion des Lebensmittels durch die Zubereitung teilweise oder auch zum Großteil verändern kann. Diese Art der Zuordnung wurde auch angewandt, wenn das Lebensmittel grundsätzlich nicht roh verwendet wird. Ein Hinweis darauf findet sich auch bei den einzelnen Lebensmitteln im nut.s (siehe Abb. 2).

Bei der Zuordnung zum Element wurde der Einfachheit halber und weil es für die nachfolgende Rezepterstellung praktikabler erschien, nur ein Element ausgewählt, welches sich zumeist nach dem Geschmack richtet. In Ausnahmefällen wurde der Funktionskreisbezug gewählt.

In der therapeutischen Arbeit ist es wichtig zu wissen, ob ein Lebensmittel beispielsweise süß und leicht scharf oder süß und leicht bitter ist, also eine Tendenz in eine andere Geschmacksrichtung vorliegt. Genauso wichtig ist es zu wissen, ob ein Lebensmittel eine thermische Tendenz in Richtung Wärme oder Kälte aufweist. Daher wurden die Daten um die weiteren Temperatur- und Geschmackstendenzen erweitert. Die Daten entsprechen damit der Arbeitsweise der Phytotherapeuten und nicht den in der Beratung verwendeten, teilweise veralteten und/oder vereinfacht dargestellten Lebensmittellisten.

Bei Unstimmigkeiten in der verwendeten Literatur wurde versucht, möglichst die ursprüngliche, traditionelle Zuordnung anzuwenden. Für viele Lebensmittel gibt es keine traditionelle Literatur, weil diese Lebensmittel im alten China nicht verfügbar waren bzw. nicht verwendet wurden. Hier wurde neuere Literatur verwendet bzw. von ähnlichen Lebensmitteln rückgeschlossen. Hier fließt auch meine Arbeit und Erfahrung in die Zuordnung mit ein. Ein Grundsatz der TCM lautet „es kommt darauf an“, denn wie oben bereits beschrieben, arbeiten wir in der TCM mit Fließgleichgewichten, sowohl bei den Lebensmitteln, als auch beim Menschen. Bei manchen Lebensmitteln findet sich der Hinweis, dass hierfür keinerlei Zuordnung in der Literatur zu finden ist und wir für dienliche Hinweise dankbar sind. Die Datenbank ist ebenso ein lebendes Fließgleichgewicht und wird laufend nach bestem Wissen und Gewissen ergänzt.

Die Zuordnung der westlichen Symptome und TCM-Syndrome zu den Lebensmitteln wurde sehr breit gefächert angelegt, da wir bei der Zuordnung auf möglichst jede Eventualität eingehen wollten. Der Zuordnung in nut.s wurden keine differenzialdiagnostischen Kriterien zugrunde gelegt. Es obliegt der/m Berater/in, das passende Lebensmittel auszuwählen, denn es gibt immer mehrere Möglichkeiten im therapeutischen Einsatz der Lebensmittel. Wie bei der Zuordnung zum Element und zur thermischen Wirkung der Lebensmittel, gilt es auch hier, den Menschen

genau zu analysieren und die Lebensmittelauswahl dem Menschen und der Situation, in der er sich befindet, anzupassen. nut.s soll in der Beratung eine Unterstützung darstellen, um der/m Berater/in die Vielfalt der möglichen Lebensmittel aufzuzeigen, und damit die bestmögliche Wahl für die/den Klientin/en treffen zu können.

## Beispiele der Umsetzung in nut.s

Code	Bezeichnung	Standard	Synonym	Herkunft	Rezept	Element	Thermik	Geschmack
H6.10.182	Bambussprossen gebraten (zubereitet ohne Fett)			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
X5740.12	Bambussprossen gedünstet (zubereitet mit Fett und Salz)			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10022	Bambussprossen gegart			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10.132	Bambussprossen geölt			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10802	Bambussprossen gesäuert, abgetropft			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10800	Bambussprossen gesäuert, nicht abgetropft			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10902	Bambussprossen Konserven abgetropft			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10982	Bambussprossen Konserven abgetropft gebraten (zubereitet)			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10922	Bambussprossen Konserven gegart abgetropft			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10900	Bambussprossen Konserven, nicht abgetropft			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10.100	Bambussprossen roh			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10.122	Bambussprossen roh gegart			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10.101	Bambussprossen roh mit Küchenabfall			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10.200	Bambussprossen tiefgefroren			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß
H6.10.222	Bambussprossen tiefgefroren gegart			BL53.02	<input type="checkbox"/>	Erde	kalt	süß

Abb. 1: Bambussprossen Übersicht TCM-Zuordnung

**Code:** H6.10.100  
**Bezeichnung:** Bambussprossen roh  
**Herkunft:** BL53.02

**Daten | Grafiken | TCM | Allergene | Info zum Lebensmittel (wird angezeigt)**

**Bezeichnung:** Bambussprossen roh  
**Bewertung:**

- Bereich: Element**
  - Erde
- Bereich: Geschmack**
  - süß
- Bereich: Indikation, Funktion**
  - Diurese fördern: 3
  - Hitze eliminieren: 1
  - Qi abschwächen: 2
  - Schleim transformieren: 2
  - Shen beruhigen: 2
  - Yin tonisieren/nähren: 1
- Bereich: Kontraindikation**
  - Durchfall
  - Kälte-Symptome
  - Bereich: Organ (Funktionskreisbezug)**
    - Dickdarm
    - Gallenblase
    - Herz
    - Lunge
    - Magen
    - Miz
- Bereich: Syndrom TCM**
  - Gallenblasen-Feuer/Hitze: 1
  - Herz-Feuer: 1
  - Herz-Yin-Mangel: 1
  - Lungen-Feuchte/Hitze: 1
  - Magen-Feuer: 1
  - Miz-Feuchte/Hitze: 1
- Bereich: Thermik**
  - kalt
- Bereich: weitere Geschmacksintensitäten**
  - bitter
- Bereich: Westliche Syndrome und Symptome**

**Info (wird angezeigt)**  
 Die TCM-Zuordnung erfolgt immer auf Basis des unverarbeiteten Lebensmittels. Die Verarbeitung kann sowohl die Thermik, den Geschmack als auch die Funktion teilweise oder zum Großteil verändern.

Buttons: Drucken, OK, Abbruch

Abb. 2: Bambussprossen roh, Detailansicht TCM-Zuordnung

Wie in Abbildung 1 ersichtlich, wurde die Zuordnung nach der TCM für alle Zubereitungsstufen analog der Zuordnung zu den Bambussprossen roh getroffen. Bei

der Zuordnung wurde keine Rücksicht auf die Zubereitungsform genommen, sondern lediglich die Zuordnung gemäß des Lebensmittels getroffen.

In Abbildung 2 sieht man eine typische Zuordnung nach TCM. Die Zuordnungen ermöglichen außerdem die gezielte Suche nach Lebensmittel für bestimmte Situationen, wie in Abbildung 3 ersichtlich.

Hier wurde gezielt nach Lebensmitteln gesucht, die einen süßen Geschmack haben, das Qi absenken und einen Funktionskreisbezug zur Milz haben. Das wären in diesem Fall Bambussprossen, Hafer, Buchweizen, Karpfen, Mandarinen und einige mehr. Welche Lebensmittel für den gezielten Einsatz geeignet sind, muss der/die Berater/in aufgrund seiner/ihrer Erfahrung einschätzen. Da die thermische Wirkung hier nicht abgefragt wurde, ist in erster Linie zu klären, ob das eine oder andere Lebensmittel bei vorherrschender Kälte oder Hitze kontraindiziert ist. Dies wird mit einem Klick auf die Detailansicht des Lebensmittels ersichtlich (siehe Abb. 2).

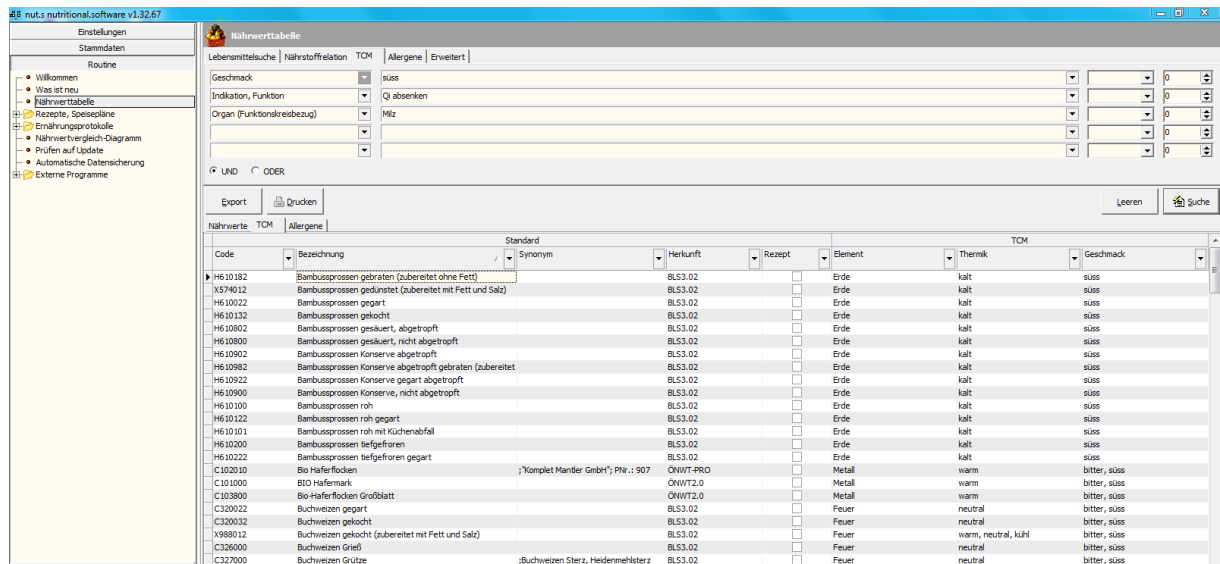


Abb. 3: gezielte Suche in nut.s nach Geschmack, Indikation und Funktionskreisbezug

## TCM-Zuordnung für zusammengesetzte Lebensmittel und Rezepte

Für die TCM-Zuordnungen bei Rezepten und/oder zusammengesetzten Lebensmitteln wurde – wenn es eine Zuordnung gibt – eine grobe Einschätzung gewählt



und diese kann nur einen ungefähren Richtwert darstellen. Dieser Hinweis findet sich ebenfalls bei den einzelnen Datensätzen in nut.s.

## Quellenangaben

Für die Zuordnung in nut.s wurde nachfolgend angeführte Literatur verwendet. Für Lebensmittel, für die es keine Literatur gibt, wurde die Zuordnung aufgrund von Internetrecherchen seriöser Quellen, die zumindest in Teilbereichen auf wissenschaftlich erhobenen Grundlagen beruhen, eigener Erfahrungswerte bzw. Einschätzungen sowie im Austausch mit Kollegen/innen getroffen.

BLARER ZALOKAR, U., BLARER, P. (2010), *Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin, Wirkbeschreibung und Indikationen im Westen gebräuchlicher Phytotherapeutika*, Schiedlberg, Bacopa Verlag.

BLARER ZALOKAR, U., FENDRICH, B., HAAS, K., KAMB, P., RÜEGG, E. (2009), *Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, Wirkungsbeschreibung und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel*, Schiedlberg, Bacopa Verlag.

ENGELHARDT, U., HEMPEN, C.-H. (2006) *Chinesische Diätetik*, München, Jena, Elsevier, Urban & Fischer

ENGLERT, S. (2011) *Checkliste Chinesische Diätetik*, Stuttgart, Karl F. Haug Verlag

FOCKS, C. (2010) *Leitfaden Chinesische Medizin*, München, Elsevier, Urban & Fischer

JACOBY, B. (2015) *Gesünder Leben mit den 5 Elementen, Lebensmittel als Medizin*, Schiedlberg, Bacopa Verlag

KALG, A. (2009) *Chinesische Arzneipflanzen, Wesensmerkmale und klinische Anwendung*, München, Elsevier, Urban & Fischer

KASTNER, J. (2003) *Propädeutik der Chinesischen Diätetik*, Stuttgart, Hoppokrates Verlag

KIRCHHOFF, S., KEMPFLE, T. (2015) *Chinesische Diätetik, Nahrungsmitteltabelle*, Bad Kötzting, Verlag Systemische Medizin AG

MARTIN, J., STÖGER, E. (2008) *Praxisleitfaden TCM-Drogen, Vorbehandlung – Zubereitung – Sondervorschriften*, Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH

PLOBERGER, F. (2009) *Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin*, Schiedlberg, Bacopa Verlag

RIECKMANN, R. (2017) *Kraftsuppen & Essenzen, Heilen und genießen mit den fünf Elementen*, Bonn, NutriTao Verlag

ROSS, J. (2009) *Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin, eine klinische Materia Medica, 120 Heilpflanzen und ihre therapeutische Anwendung*, Bad Kötzting, Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH

SCHNEIDER, K. (2006) *Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde, Wohltuende und stärkende Fünf-Elemente-Suppen für die westliche Küche*, Sulzberg, Joy Verlag

TEMELIE, B., TREBUT, B. (2009) *Das Fünf Elemente Kochbuch*, Oy-Mittelberg, Joy Verlag

TRAVERSIER, R., STAUDINGER, K., FRIEDRICH, S. (2012) *TCM mit westlichen Pflanzen, Phytotherapie – Akupunktur – Diätetik*, Stuttgart, Karl F. Haug Verlag