

# Das innere Feuer erhalten

Vortrag über altchinesische Ernährungslehre im Praxiszentrum Meinradsberg

**Über 50 Interessierte wollten wissen, «warum Salat und viel trinken dick und müde machen». Unter diesem Motto referierte die diplomierte Ernährungsberaterin Mirjam Walker Ulrich im Praxiszentrum Meinradsberg über die altchinesische Ernährungslehre.**

ggm. Mit einem so stürmischen Andrang hatte Mirjam Walker nicht gerechnet. Die Expertin für altchinesische Ernährungslehre war am letzten Mittwoch sichtlich erfreut über das grosse Interesse des mehrheitlich weiblichen Publikums. Gleich zu Beginn des Vortrags machte sie einen der Hauptunterschiede zur modernen, westlichen Ernährungslehre deutlich: Es werden keine Kalorien gezählt – eine Tatsache, die wohl die eine oder andere ZuhörerIn erleichtert aufatmen liess. Die traditionelle chinesische Medizin, auf der die altchinesische Ernährungslehre beruht, untersucht die Nahrungsmittel nicht unter dem Mikroskop, sondern betrachtet den Menschen als Einheit und schaut, was ihm gut tut. Diese Philosophie bedingt eine ganz andere Sichtweise auf die Ernährung, wer sich darauf einlässt, muss umdenken.

**Übermass an Rohkost vermeiden**  
Zentrales Thema der altchinesischen Ernährungslehre ist das Lebensfeuer in uns, das Energie und

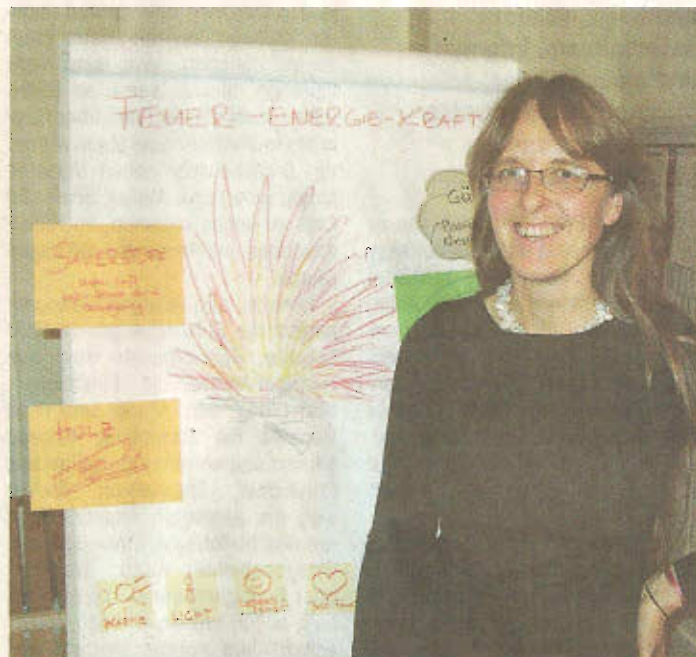
Kraft liefert. Dieses Feuer gilt es zu erhalten, was vor allem durch gekochte Speisen und warme Getränke möglich ist. Die gängige These, wonach man möglichst viel trinken sollte, auch wenn man gar keinen Durst hat, wird hier nicht unterstützt. Auch ein Übermass an Rohkost soll vermieden werden. Beides kühlt und löscht das Lebensfeuer und bewirkt, dass man nach einer Diät umso mehr essen muss, um zu Energie zu kommen, der sogenannte Jo-Jo-Effekt.

So die Erklärung zur ersten These des Vortrags, warum Salat und viel trinken dick und müde machen. Eine leicht bekömmliche Alternative zu Mineralwasser und Salat ist gemäss altchinesischer Ernährungslehre saftiges Gemüse wie Chinakohl und Rübli, mit passenden Kräutern im Wok gedämpft.

#### Fremd nur auf den ersten Blick

Vitamine, wie wir sie in der kalten Jahreszeit gerne in Form von Orangensaft oder Brausetabletten zu uns nehmen, spielen in der altchinesischen Ernährungslehre keine Rolle. Die Tatsache, dass handelsüblicher Orangensaft mehrfach industriell bearbeitet, gefroren und mit Wasser aufbereitet wird, macht ihn nach der chinesischen Philosophie energetisch wertlos. Empfohlen werden dafür zum Beispiel frische Mandarinen. Auch von Tiefkühlkost wird abgeraten, denn einmal gefroren kann sie die nötige Energie selbst in aufgetauter und erwärmter Form nicht mehr liefern.

Die Grundsätze der altchinesi-



Feuer – Energie – Kraft: Mirjam Walker Ulrich führte anschaulich in die Grundsätze der altchinesischen Ernährungslehre ein. Foto: Gina Graber

schon Ernährungslehre mögen uns auf den ersten Blick fremd erscheinen, doch so verschieden sind die Auffassungen von guter Ernährung und Gesundheitsvorsorge gar nicht. Mirjam Walker liefert während anderthalb Stunden interessante und verblüffende Einblicke in die fernöstliche Lehre. Vieles erinnert an altvertraute Heilmittelchen und Ratschläge, wie wir sie von unseren Grossmüttern kennen: Regelmässig warm essen, am besten saisonales Obst und Gemüse mit blähungs-

hemmenden Gewürzen wie Kümmel oder Koriander, auch Fleisch gehört dazu; warmer Tee, warme Kleider und genügend Bewegung unterstützen die Abwehr und beugen Erkältungen vor.

Das Praxiszentrum Meinradsberg ist im Internet unter [www.paracelsus-heute.ch](http://www.paracelsus-heute.ch) zu finden, und mit Paracelsus schliesst sich vielleicht auch der Kreis vom alten China nach Einsiedeln wieder: Alles hat seine gute Wirkung, wenn man es zur richtigen Zeit und mit Mass anwendet.