



# Reis-Congee, Hühner-Kraftsuppe und Co

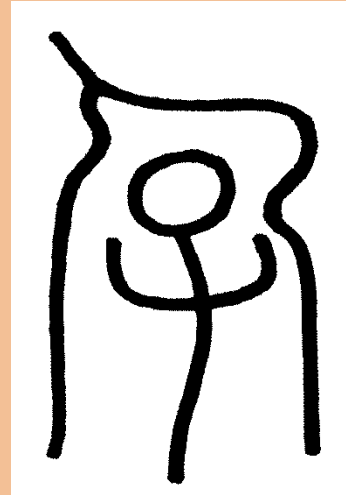
Chinesische Diätetik für **Schwangere**, Gebärende und  
**Wöchnerinnen**

Liebe Hebammen und Teilnehmerinnen  
der Bad Boller Hebammentage 2012

Bitte haben Sie Verständnis, dass diese reduzierte PPP ohne die  
schönen Leitbahnabbildungen und persönliche Fotos im Netz  
steht...

mit freundlichen Grüßen und Wünschen aus Berlin  
Ruthild Schulze

[www.ruthildschulze.de](http://www.ruthildschulze.de)



Yun

Der chinesische Name für Schwangerschaft  
= „Glück haben“,

im medizinischen Sinne ist der Name *REN SHEN*.

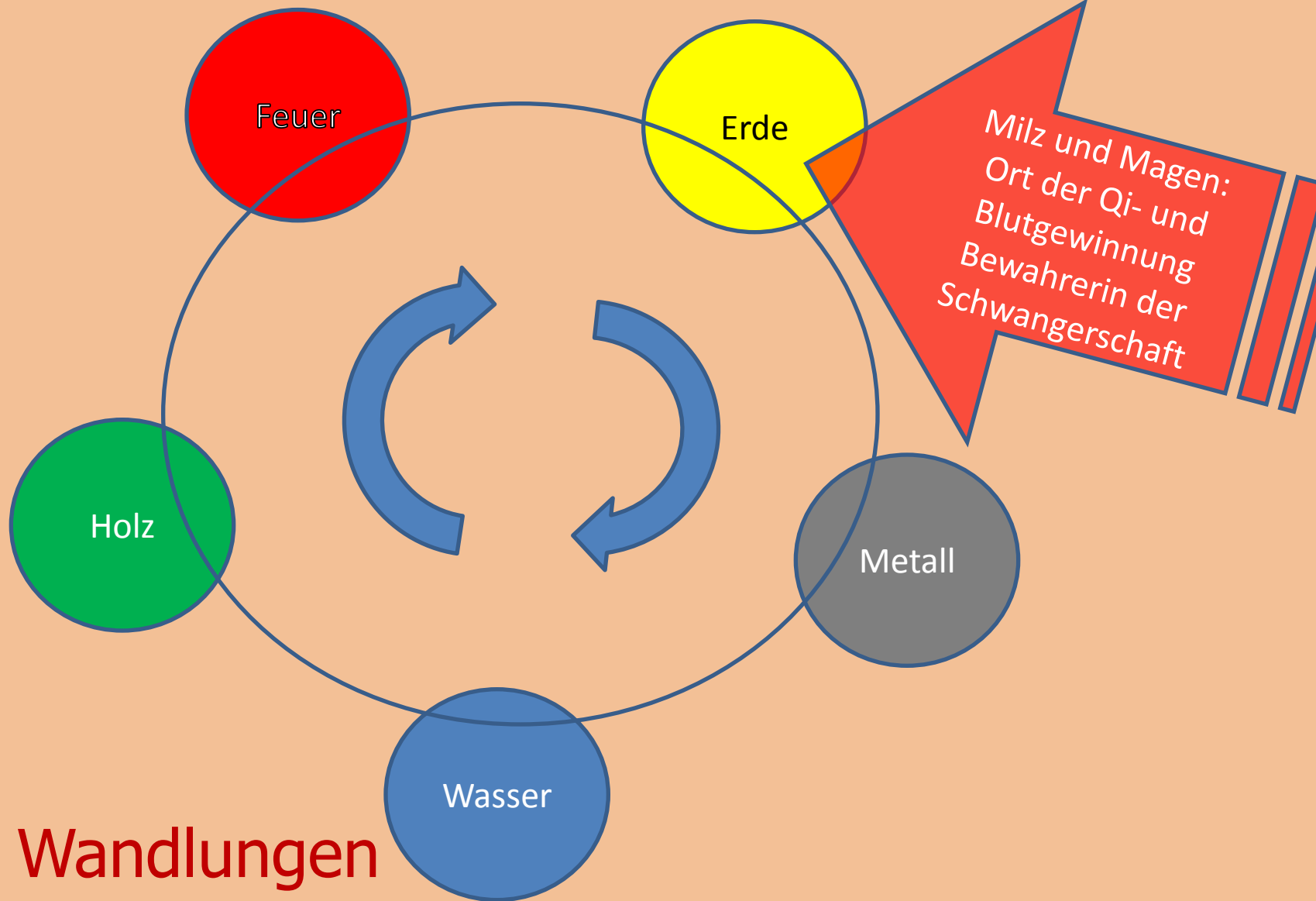
# „Säulen“ der Diagnostik der Chinesischen Medizin:

- Yin Yang
- Qi und Xue
  
- Fünf Wandelphasen
  
- Die drei Erwärmer:  
Himmel - Erde - Mensch

- Yin Yang

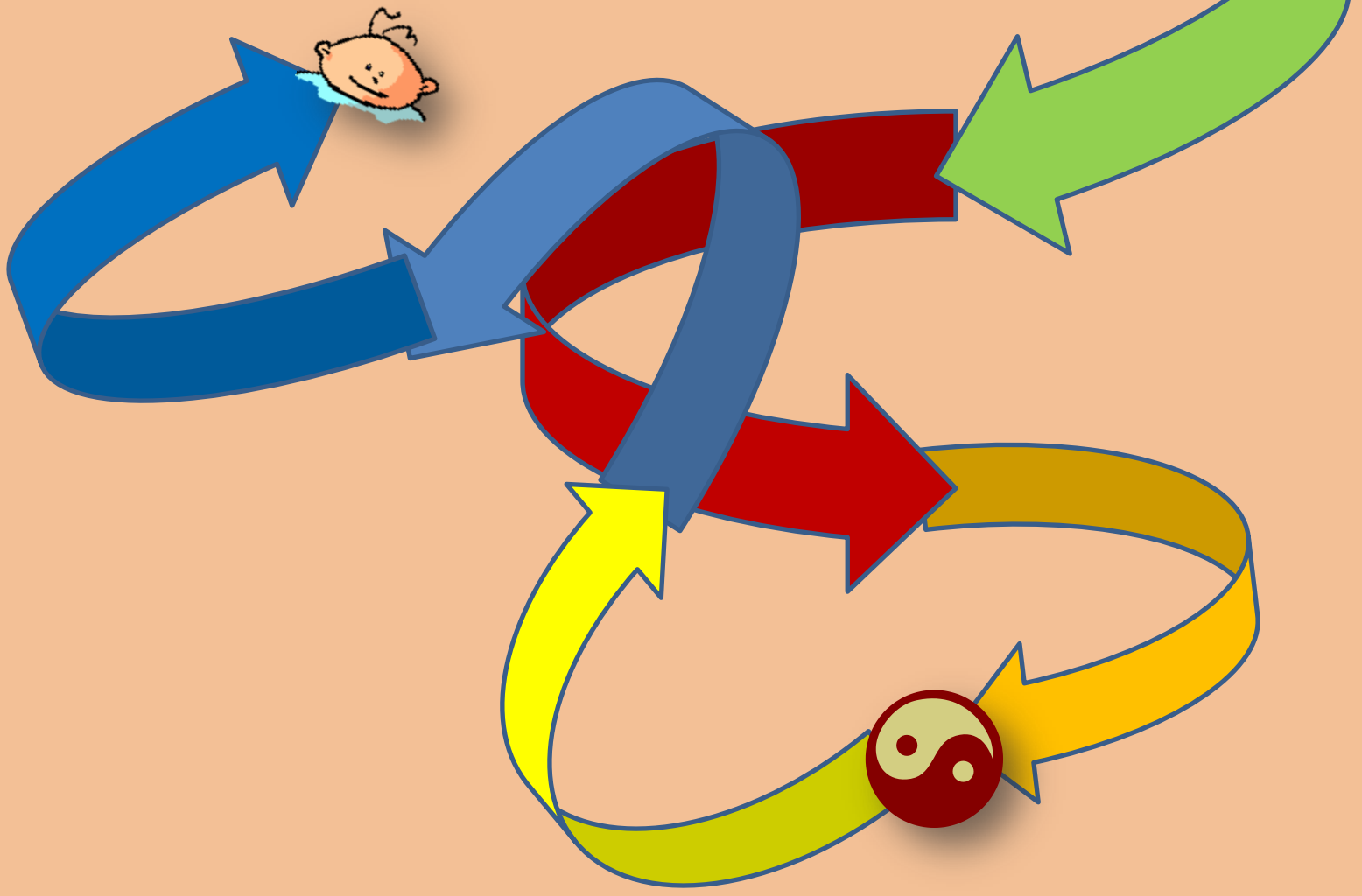


In der Schwangerschaft nimmt das Yin zu, die Schwangere muss jeden Tag neu die Balance herstellen.



# Die 5 Wandlungen Wu Xing

Tian Shen



Ruthild Schulze

Himmel

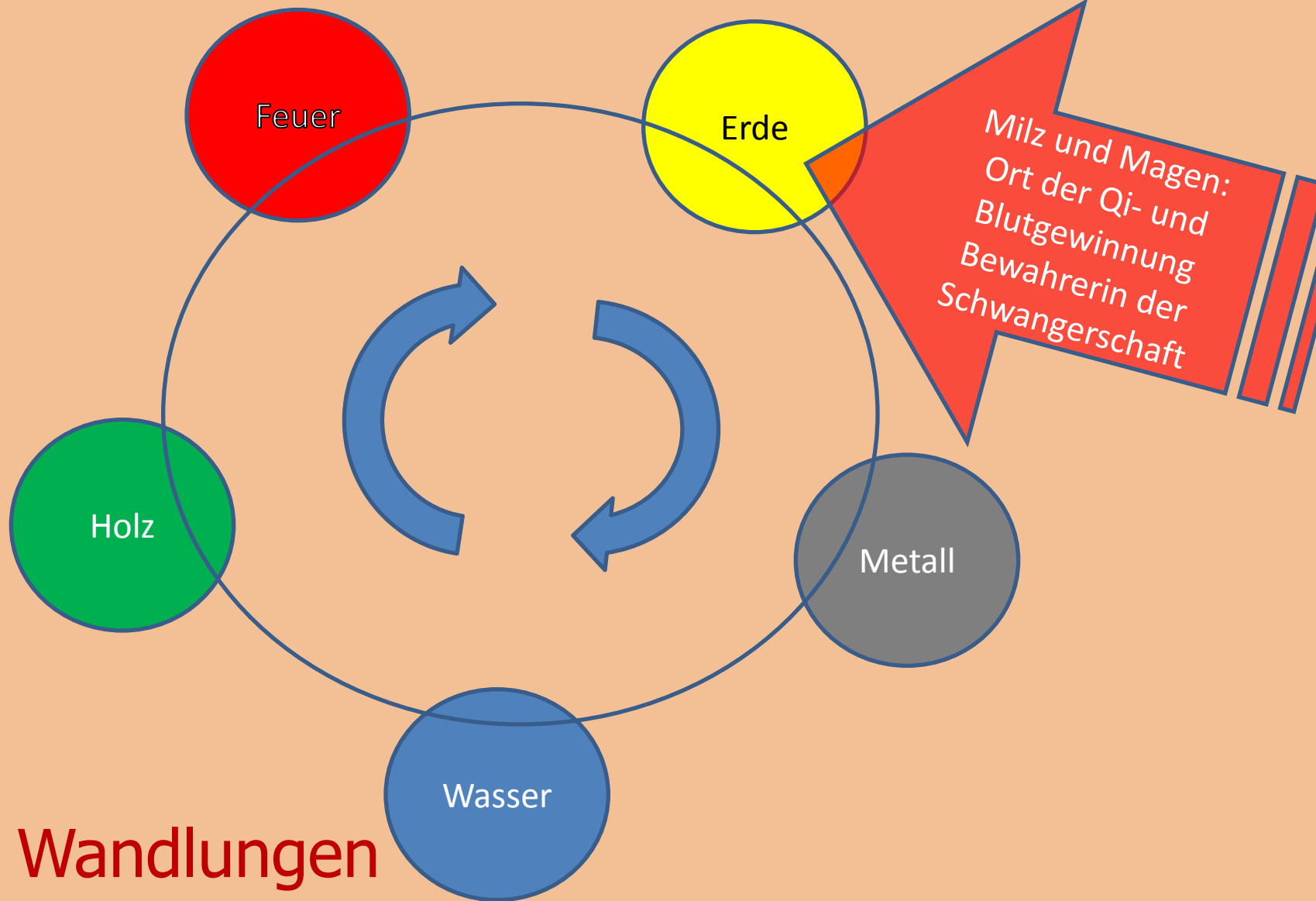
Mensch



Erde

Himmel	
Mensch	
Erde	





# Die 5 Wandlungen Wu Xing

# Symptome einer Starken Mitte:

- Selbstverständnis
- Starkes Ich-Gefühl
- Klares Denken
- Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse
- Wärme, Kraft, Appetit
- Gute Versorgung und Koordination der Extremitäten
- Gute Verdauung
- gute Verarbeitung und Rhythmik aller Lebensvorgänge
- gut ernährte Organe/Blut/Schwangerschaft

# Die Mitte ernährt die Schwangere

- hält die Organe an ihrem Ort und
- das Kind im Palast.

# Die Mitte stellt immer wieder Balance her.

# Die Milz nährt Mutter und Kind in der Schwangerschaft

- organisiert die Blutversorgung
- bringt embryonal alle Organe an den richtigen Platz
- produziert Qi und Blut
- organisiert die Wechsel von Yang zu Yin

Welche Ernährung ist für  
Schwangere wichtig, richtig,  
günstig:

Alles, was die Qi – und Blut –  
Bildung unterstützt.

Qi und Xue (Energie und Blut) werden aus der Nahrung gewonnen.

Dazu ist wichtig,

-**was** gegessen wird und

-**wie gut** der Mittlere Erwärmer/  
die Mitte funktioniert

In den „Mittleren - Erwärmer – Topf“  
einer Schwangeren gehören:

gekochte, warme, leicht verdauliche  
Speisen

Kontraproduktiv:  
zuviel Säfte, Obst, Salat  
(besonders Citrusfrüchte/-säfte)

Um **Qi-und Blut** bilden zu können,  
verbraucht der Mittlere Erwärmer zu viel  
Energie...

wenn die „kalte Nahrung“ erwärmt und  
vorbereitet werden muss!

...die Energie der Schwangeren,  
die sie eigentlich für die Schwangerschaft  
und ihr Kind benötigt.



...die Folge von dieser  
Energieverschwendung betrifft zuerst die  
Mitte:

- Flüssigkeitsansammlungen
- Energiemangel – Müdigkeit
- Kühle
- Schweregefühle
- Gewichtszunahme

# Symptome einer Schwäche im Mittleren Erwärmer:

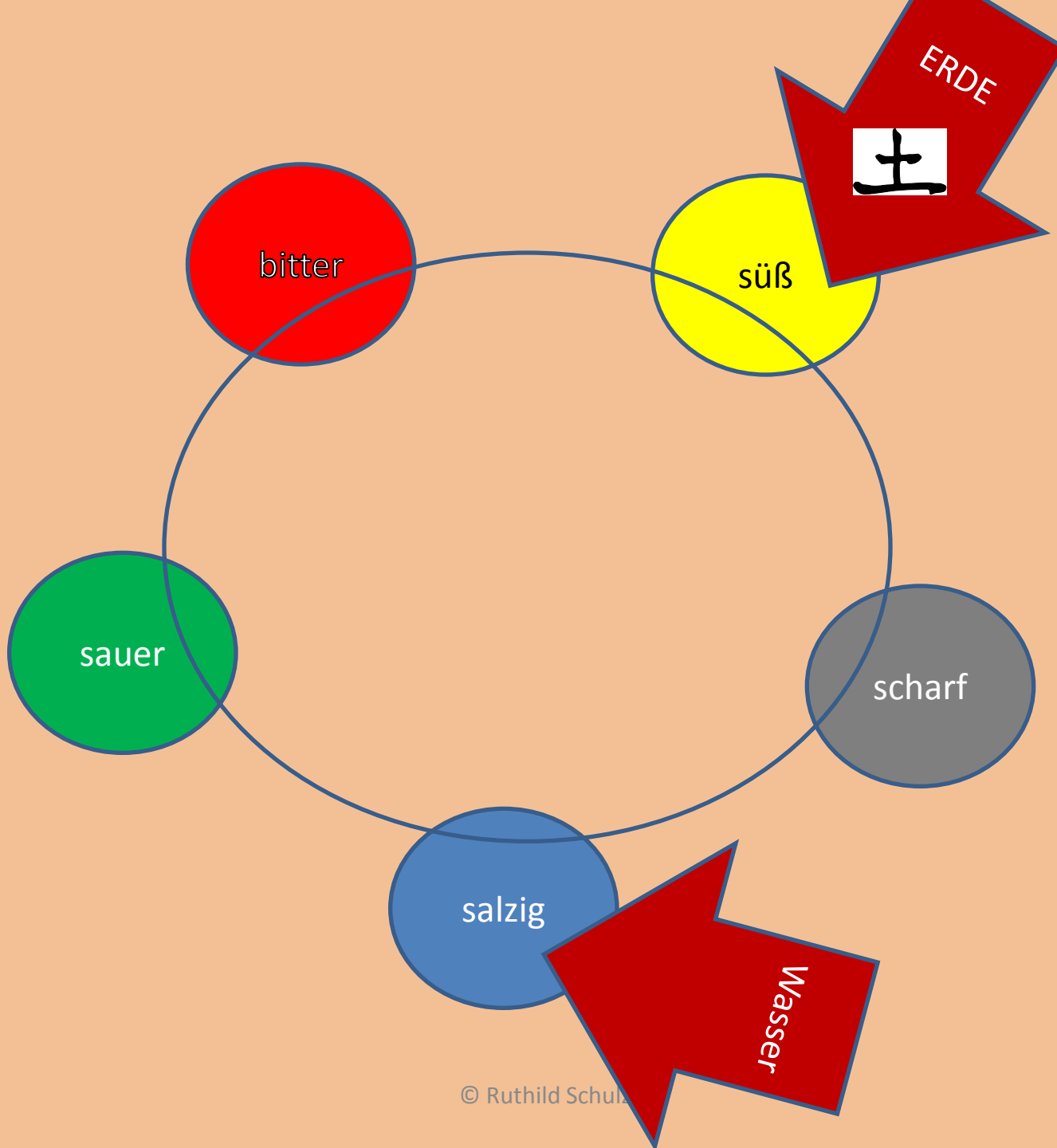
- Fehlender Appetit oder Heißhunger
  - Müdigkeit und Blässe
  - Völle, Druck, Blähungen usw.
  - Verdauungsstörungen mit weichen Stühlen
  - Säfte-Verteilungs-Störungen (Ödeme)
  - Senkungen, Prolapse, Blutungen, Fehlgeburten
- 
- Müdigkeit und Schwäche am Vormittag

# Schulung oder Aktivierung der Mitte:

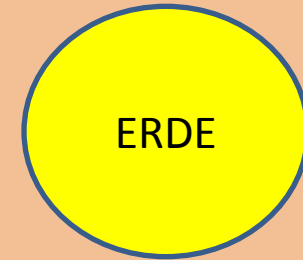
- Regelmäßig kleine Mengen leicht verdaulicher Speisen
- Natürliche Süße von Nahrung nutzen
- der Mitte mit Schwangerschaftsbeginn keine extremen Veränderungen zumuten

# Stärkung der Mitte in der Schwangerschaft:

- warmes Frühstück
- häufige kleine warme Mahlzeiten
- warme Getränke
- noch leichtere Kost zum Abend



# Der süße Geschmack unterstützt die Mitte



-die Süße von Getreide:

Hirse, Amarant, Polenta

-Die Süße von Gemüse:

Karotten, Süßkartoffeln, Fenchel, Lauch,  
Erbsen, Mangold, Pastinaken

- die Süße von Obst:

Birnen und Äpfel

Das



unterstützend wirkt:

Eine gute Lebensführung und  
„erdige Ernährung“ plus:

- Suppen
- Eintöpfe
- Fisch, Hülsenfrüchte,
- warmes Wasser

# Symptome einer Starken Mitte:

- Selbstverständnis: ich bin ich !
- Klares Denken
- Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse



# Kriterien zur Einteilung von Nahrungsmitteln:

## -Der Geschmack

(Die Milz schickt jeden Geschmack zu seinem eigenen Organ)

## - „Energie“ bzw. Temperaturverhalten

Das **Süße** wandert zur **Milz** und entspannt die Leber

Das **Scharfe** wandert zur **Lunge** und wirkt auf das Herz

Das **Salzige** wandert zur **Niere** und hilft der Milz

Das **Saure** wandert zur **Leber** und festigt die Niere

Das **Bittere** wandert zum **Herzen** und unterstützt die Lunge.

Die tägliche Nahrung sollte zum größten Teil aus mild-süßen Nahrungsmitteln bestehen.

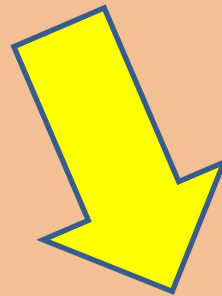
Der bittere und scharfe Geschmack wirkt bewegend, transformierend.

Der saure und salzige Geschmack wirkt bewahrend.

# Der Geschmack und seine Wirkung

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
sauer	bitter	süß	scharf	salzig
zusammenziehend	abführend und austrocknend	balancierend, ausgleichend. Stärkend, tonisierend	nach außen führend, zerstreugend, wärmend	aufweichend und ausleitend

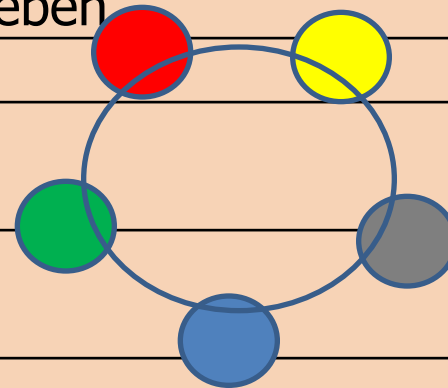
# Temperaturverhalten von Nahrung



heiß	warm	neutral	kühl	kalt
Mobilisiert Abwehrenergie	Erwärmt den Körper	Baut Qi auf Stärkt die Mitte	Unterstützt Bildung von Körpersäften und Blut	Kühlt den Körper ab

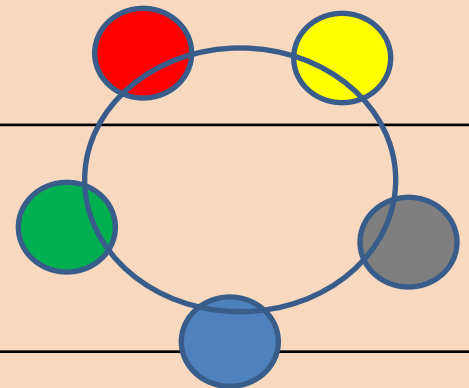
# Beispiel 5 Wandelphasen-Frühstück

FEUER	Der Topf ist heiß
FEUER	Kakao, Zimt
ERDE	Hirse, Amarant oder andere Getreide
ERDE	Nüsse aller Art
ERDE	Apfel, Birne
ERDE	Vanille
ERDE/ METALL	Trockenfrüchte aller Art
METALL	Kardamon, Ingwer, frisch gerieben
WASSER	Kochendes Wasser , Salz
HOLZ	Zitronensaft, Orangensaft
FEUER	Zimt, Kakao
ERDE	Vanille, süße Sahne oder ein wenig Butter



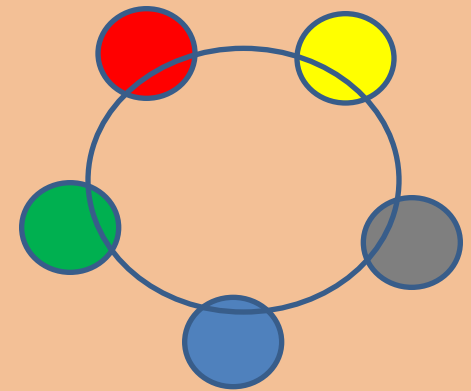
# Frühstücks-Variation, Betonung im Wasser:

F und W	Kochendes Wasser
H	Zitronensaft, Orangensaft
F	Zimt, Kakao
E	Getreide, Flocken oder Gries, Apfel, Birne, Vanille Butter oder Sahne
M	Trockenfrüchte aller Art, Kardamon, Ingwer, frisch gerieben
W	Wasser - falls nötig – ergänzen Salz, Walnüsse, Maronen



Notfall-Rezept für die Mitte  
...wenn gar nichts mehr geht!

➔ **NEUTRALER** Geschmack



Beispiele:

Kuzu

weißer Reis als Congee

Hirsebrei, pur

Gemüsebrühe mild

5-10mal/Tag - löffelweise verordnet

Unter der Geburt  
- bei Erschöpfung der Mitte

—————→ eine Stärkung zu sich nehmen,  
Essen hilft

-bei Erschöpfung der Essenz  
—————→ Schlafen



# Die Geburt

„SHOU SHI PIAN“ Lehrbuch der Geburtshilfe aus dem Jahre 1785,  
von F. Hübötter 1930 herausgegeben:

Hinweise, **die bevorstehende Geburt betreffend:**

„Zur Geburt kann die Frau ihren Geist  
stärken

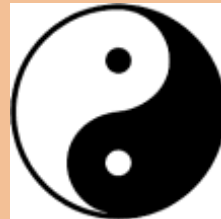
indem „sie kleine Portionen von Reisbrühe  
zu sich nimmt....“

( JING SHEN ,

der Begriff bezieht sich auf SHEN / Geist und JING / Essenz )

# Ausgewogene energetische Situation

...auch die Hochschwangere befindet sich in einem ausgeglichenen Sein

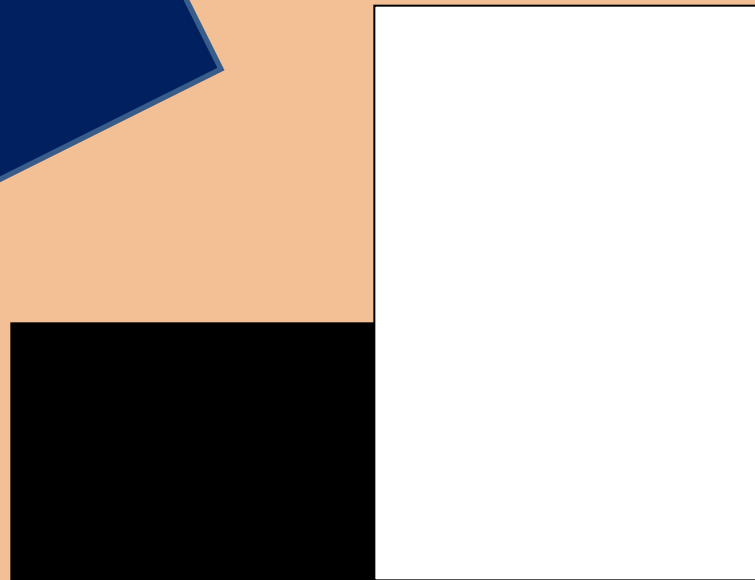


Nach der Geburt des Kindes,  
„Verlust“ von Fruchtwasser und Blut und Plazenta  
= Yin Mangel, Blut Mangel, Säfte Mangel

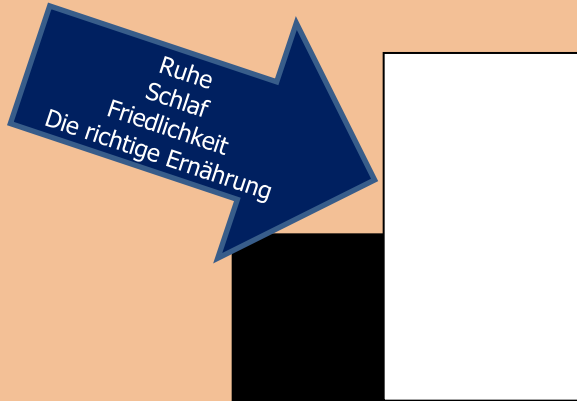
..... bei  
relativem Yangüberschuß



# Wochenbett-Situation



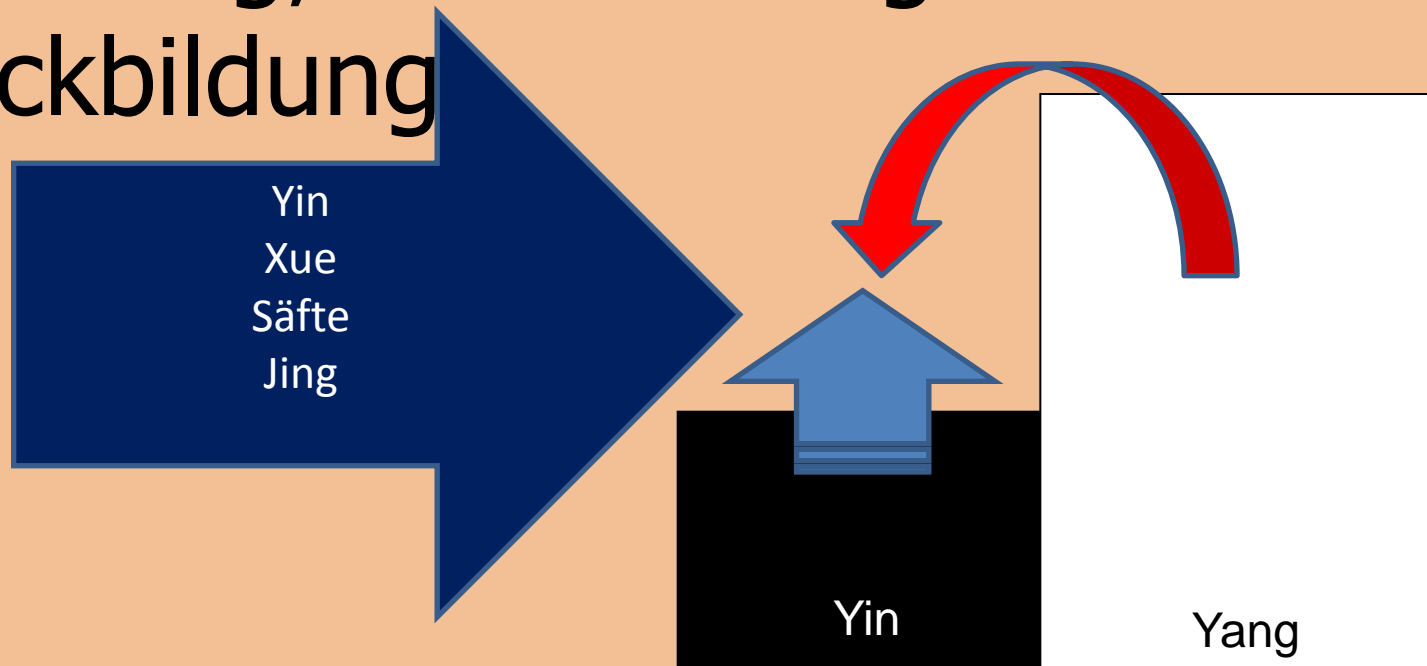
# Wochenbett-Situation



Kräfte sind nach Innen zurückgezogen:

wenig Schutz Außen,  
an ihrer Oberfläche ist die Wöchnerin  
ungeschützt

Durch den Aufbau von Substanzen hat die Wöchnerin die beste Voraussetzung für Energiegewinn, Erholung, Milchbildung und Rückbildung



Welche Ernährung ist für die  
Wöchnerin wichtig, richtig, günstig:

Alles, was die Yin-, Jing-, Blut-, Säfte-  
Bildung unterstützt.

## Beispiel – Rezeptur

### Hühnerkraftbrühe für das Wochenbett

Feuer	4 l kochendes Wasser
	1 E Thymian
Erde	1 Stück Sellerie
	10 rote Datteln
	1 frische Lotuswurzel oder 10 getrocknete Lotuswurzelstücke
	4 Kartoffeln, 3 kleine Möhren
	1 kleine chinesische Angelikawurzel ( <i>Angelika sinensis</i> )* oder
	1 E westliche Angelikawurzel ( <i>Rad. Angelicae</i> ) und
	1 T Liebstöckel ( <i>- levisticae</i> )
Metall	1 – 2 Knoblauchzehen
	½ T Liebstöckel, falls nicht schon mit Angelika hinzugefügt
	1 Prise Pfeffer
	1 Stück frischen, geschälten Ingwer , ca.1-1,5 cm lang
Wasser	½ Tasse schwarze Bohnen (nach Einweichen und Waschen)
Holz	1-2 Hühnerschenkel

\* cave!

# Beispiel – Kraftsuppe

Zutatenanalyse

Möhre	<p>süß und neutral, Mitte und Lunge stärkend, stützt die Leber</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beseitigt Verdauungsblockaden, stärkt die Verdauungskraft</li><li>- hilft bei Krankheiten, dass die Toxine nach außen kommen können</li></ul> <p>(Masern, bei zu schwachem Exanthem, nach der Geburt: die Foetalen Toxine werden nicht genügend ausgeleitet)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Husten ausgehend von der Mitteschwäche, den OE, die Lunge betreffend</li></ul>
Knoblauch	<p>scharf, süß, bitter und heiß</p> <p>wirkt auf Mi, Ma und Lu</p> <p>bewegt das Qi und stärkt die Verdauung durch die Erwärmung, entgiftet und löst Blockaden, löst Nässe und Schleim (antiparasitär)</p>



Sellerie	süß, bitter und kühl, Leber und Magen stützend, treibt Nässe aus, beruhigt die Leber, besonders also bei aufsteigendem Yang (Schwindel, Kopfschmerzen) <ul style="list-style-type: none"><li>- Wirkt Blutungen stillend</li><li>- Senkt das Qi leicht ab</li></ul>
----------	--

Kartoffel	süß und neutral, wirkt auf Mi und Ma stützt die Mitte und stillt Schmerzen, besonders bei entzündlichen Prozessen
-----------	---

Ingwer	<p>scharf und warm bis heiß (geschälter frischer Ingwer stärkt die Mitte und Verdauungskraft, das ist die beste Zubereitung für die Wochenbettsuppe!</p> <p>- ungeschälter frischer Ingwer wirkt Oberfläche-öffnend, also eher bei Erkältungen und Lungenproblemen, eventuell möglich für eine Wöchnerin, die sich bei der Geburt erkältet hat oder zu wenig schwitzt, getrockneter Ingwer ist für die Wöchnerin zu heiß!)</p>
Schwarze Bohnen	<p>süß und neutral, wirken auf Mi und Ni stützen vor allem Nieren Yin und das Jing, entgiften und bewegen Xue, leiten Feuchtigkeit aus, bedingt auch Wind und Hitze</p>
Huhn	<p>süß, warm, wirkt besonders auf die Mitte und Ni, stützt Qi und Xue und das Jing und sorgt für Geschmeidigkeit (Rückbildung, Rekonvaleszenz) , ergänzt das Mark</p>

# Westliche und Chinesische Kräuter

Thymiankraut, Hb Thymi

1. Ni, Lu und Ma
  2. bitter und warm
  3. tonisiert das Nieren Yang und senkt das Lungen Qi, stärkt die Verdauung, beruhigt und stärkt das Herz Qi
- Wirkt Schleim und Kälte-Blockaden im UE entgegen
  - Vertreibt Äußere Kälte und Wind!

Rote Datteln, Fr Jujubae,  
DaZao

1. Mi und Ma
2. Süß und neutral, eventuell auch etwas warm
3. Wirkt vor allem Milz- und Qi-stärkend, nährt Xue und beruhigt Shen. Harmonisiert Geschmack und Wirkung anderer Zutaten einer Rezeptur.

Tagesdosis sind 3-10 Früchte (die Kraftsuppe wird über mehrere Tage getrunken, erreicht also nicht die höchste Dosierung)

Lotuswurzel, Rx  
Nelumbinis, Ou  
(Wurzeln der indischen  
Lotusblume)

1. He, Mi, Ma
  2. süß und warm, sobald sie gekocht wurden
  3. Mitte und Xue stützend, bei Unruhe und Appetitmangel und Durchfall
- roh wirkt sie Säfte erhaltend und kühlend

Angelikawurzel=  
Engelwurz, Rx Angelicae  
sinensis, DanGui

1. He, Le, Mi
2. Süß, scharf, bitter, warme Thermik
3. Kräftigt und harmonisiert Xue, reguliert die Menstruation, hilfreich bei Blutstasen mit Dysmenorrhö und/oder Beinschmerzen

Kontraindikationen: Yin-Mangel mit Hitze-Symptomen  
Tagesdosis: 3-15g

Vorsicht - Kontraindikation:  
- bei zu Blutungen neigenden Frauen !

Pfeffer

scharf und heiß, wirkt auf Ma und Di  
Erwärmt die Mitte und zerstreut Kälte, senkt das Qi  
ab, löst Schleim und stillt Schmerzen  
Bei Kälte und Stagnationen im Verdauungsvorgang,  
Übelkeit

Kontraindikation: Schwäche des Yin und  
Hitzeerkrankungen

Liebstockkraut,  
Hb levistici

1. Ma, Di, Le, Ni
2. Bitter, süß, scharf und warm
3. Wirkt Stagnationen im Verdauungsprozess entgegen,  
Wärmt und leitet Nässe aus

Mögliche Ergänzungen:  
Bocksdornfrüchte,  
Fc Lycii, GouQiZi

1. Le, Ni, Lu
2. Süß und neutral
3. Bei Yin und Xue- Mangel, Bauchschmerzen und Rückenschmerzen, Beinschmerzen, Gewichtsverlust und Jing- Mangelsituationen: Schwindel und Augenprobleme, verschwommenes Sehen, nachlassende Sehkraft aufgrund der schlechteren Versorgung von Kopf und Augen