

# Energetische Wirkung von Getreiden

## Klassifizierung nach TCM-Diätetik



### Allgemein:

Die verschiedenen Getreidesorten (und Pseudozerealien) sind zweifellos die wichtigsten Nahrungsmittel aus Sicht der TCM. Sie sind „vollwertig“ und haben eine grundsätzlich neutrale Energie. Probleme bereiten können Getreide nur bei der falschen Zubereitung, bspw. wenn Sie nicht ordentlich „durch“ gekocht wurden, oder wenn zu rasch und zu viel davon gegessen wird. Vor allem dann wenn man davor jahrelang von Eiweiß und Fleisch gelebt hat. In diesem Fall kann es zur Übersäuerung kommen. Die einzige Ausnahme bildet hier die Hirse.

Grundsätzlich sollten alle Getreide vor dem kochen trocken im Topf geröstet werden, erst dann wird kochendes Wasser zugefügt und das Getreide gar gekocht. Das rösten des Getreides ist deshalb so wichtig weil oft eine Verdauungsschwäche vorliegt und die Getreide trotz Ihrer eigentlich bekömmlichen Natur schwer verdaut werden können. Rösten (bis es duftet) ist ein Milz Qi-tonisierendes Verfahren, das Nahrungsmittel besser verträglich machen kann. Yin-Nahrungsmittel sollten grundsätzlich etwas „yangiger“ zubereitet werden, eine Tomate bspw. wird durch grillen sehr gut verträglich. Ähnlich verhält es sich mit Weizen oder Dinkel (Yin-Getreide); die befeuchtende Wirkung wird durch das vorherige rösten etwas reduziert und die Resorption erleichtert.

### Bitte beachten:

Die angegebene Thermik gilt für den unbehandelten Zustand des Getreides. Nachdem Sie jedoch z.B. Kolbenhirse geröstet haben, können sie davon ausgehen das Sie aus dem leicht kühlenden, ein zumindest neutrales Nahrungsmittel gemacht haben. Die nachstehende Klassifizierung geht prinzipiell von Vollkorngetreide (inkl. Keimling, Kleie, Schale) aus.

Getreide in alphabetischer Reihenfolge:

### Amaranth:

Thermik: kühlend

Geschmack: süß-bitter, Erdeelement

Organbezug: Dickdarm, Leber, Blase

Wirkung: Qi tonisierend, Nieren Yin-nährend, leere Hitze klärend, Darmpassage fördernd, sek. Schleim-Hitze ausleitend, Bluthitze klärend, aufsteigendes Le-Yang beruhigend, krampflösend

Krankheitsbild: Milz Qi-Schwäche führt zu Ni-Yin-Schwäche, leere Hitze, Schleim-Hitze, Blut-Hitze, Wind, Schlafstörungen, Menopause, Burn-Out-Syndrom, Hitzewallungen, Unruhe.

Bemerkung: bestes Getreide um das Nieren Yin aufzubauen!, gut verträglich und glutenfrei

### Buchweizen:

Thermik: neutral-leicht erwärmend

Geschmack: süß, Feuerelement

Organbezug: Milz-Pankreas, Magen, Nieren, Venen

Wirkung: Qi tonisierend, aufbauend, Yin-nährend, leere Hitze klärend, zähen Schleim aufweichend, Blut Zirkulation fördernd (Herzkranzgefäße)  
*in gerösteter Form:* Yang tonisierend, Nässe- und Kälteschleim, ausleitend, blutungshemmend, Gefäß befestigend

Krankheitsbild: Yin-Mangel, leere Hitze, Schleim-Hitze, Arrhythmie, chron. Bronchitis, Krampfadern (nicht geröstet)

Milz-Qi-Schwäche führt zu Nässe und Kälte und nachträglich zu Yin-Mangel Resorptionsstörung, Völlegefühl (geröstet). glutenfrei.

### Gerste:

Thermik: leicht kühlend

Geschmack: süß-salzig, Erdeelement

Organbezug: Milz-Pankreas, Magen, Dünndarm



Wirkung: Qi-tonisierend, stärkend (Gladiatoren-Essen), Yin-nährend, aufbauend, aufweichend, Darmassage fördernd, Auswurf-fördernd, leere Hitze klärend, erfrischend, Fieber senkend, entzündungshemmend, Hitze Toxine ausleitend, Wasserhaushalt regulierend (diuretisch)

geröstet: Durchfall hemmend, stärker Diurese anregend  
gekeimte Gerste: (Mai Ya) verdauungsfördernd, Brustkorb Qi auflockernd, Brustknoten aufweichend, Milch zurücknehmend (Abstillen)

Krankheitsbild: Qi-Mangel und Yin-Schwäche, Hitze Toxine, zähe-Schleim-Hitze, Verhärtungen, Entzündungen (nicht geröstet)  
Milz Qi-Mangel und Nässe, feuchte Hitze, Oligurie, Ödeme (geröstet)

Grünkern:

Thermik: leicht erwärmend  
Geschmack: süß-aromatisch, Holzelement  
Organbezug: Milz-Pankreas, Leber, Nieren  
Wirkung: Qi-Tonisierend, Yang Qi-hebend, Feuchtigkeit ausleitend, aufweichend, Darmassage fördernd, Blut nährend.

Krankheitsbild: Leber Qi-Mangel (Hypothonie), führt zu Milz Qi-Mangel, Nässe und Feuchtigkeit, Blutschwäche (Anämie)

Bemerkung: eignet sich gut für Frühlingskuren bei Blut-Schwäche.

Hafer:

Thermik: erwärmend  
Geschmack: süß, Metallelement  
Organbezug: Milz-Pankreas, Magen, Niere, Herz  
Wirkung: Tonisierend und kräftigend, Wachstum fördernd (Pferdenahrung), Resorption anregend, blutungshemmend, Feuchte-Hitze ausleitend, Zucker absenkend, Antidepressivum  
Krankheitsbild: Schilddrüsen-Unterfunktion, Spontanschweiß, Durchfall, Kälte und Yang-Mangel, Blutungen aus Qi-Schwäche, Ablagerungen  
Bemerkung: bestes Getreide für kalte Winter. (Frühstück!)

Kolbenhirse:

Thermik: leicht kühlend  
Geschmack: süß-salzig, Erdeelement  
Organbezug: Magen, Dickdarm und Milz-Pankreas  
Wirkung: Qi tonisierend, Körperflüssigkeiten nährend, Nieren Yin-nährend, Magen-Feuer klärend, Dickdarm befeuchtend, Diurese anregend, feuchte Hitze klärend  
geröstet: mehr Qi-tonisierend, Mitte befestigend, Nässe ausleitend

Krankheitsbild: Gastritis, Heißhunger, Trockenheits-Verstopfung, Darmentzündungen (nicht geröstet)  
Resorptionsschwäche, Völlegefühl, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit (geröstet)

Bemerkung: wichtig in der Krebstherapie, und gut verträglich (Glutenfrei)  
Rispenhirse (meist angeboten) ist dagegen warm, tonisiert das Milz Qi und leitet Nässe-Kälte aus dem Körper aus.

Mais:

Thermik: leicht kühlend  
Geschmack: süß, Erdeelement  
Organbezug: Magen, Dickdarm  
Wirkung: Milz Qi-tonisierend, Appetit anregend, Körperflüssigkeiten nährend, aufweichend, Darmassage fördernd, Lungen Yin nährend und Auswurf fördernd





Krankheitsbild: Milz Qi-Mangel, JinYe-Mangel, Magen-Feuer, Oligurie, Abmagerung, Trockenheit.

Bemerkung: .etwas träger als andere Getreidesorten, glutenfrei

Reis:

Thermik: leicht kühlend (Langkornreis)

Geschmack: süß, Metallelement

Organbezug: Magen, Milz-Pankreas

Wirkung: Tonisierend, Körperflüssigkeiten nährend, ausleitend und reinigend, Haut klärend, Diurese anregend, Blutdruck senkend.

Krankheitsbild: Milz Qi-Leere, Dickdarm Nässe-Hitze, Feuchte-Hitze, Wassereinlagerungen im Gewebe, Darmentzündungen.

Bemerkung: .bestes Getreide für Neurodermitis, Akne und viele andere Hautkrankheiten, Frühlingskuren (Darmsanierung), gut zum Abnehmen. Rundkornreis oder Süßreis sind thermisch etwas wärmer und eignen sich besser bei Kälte-Konstitutionen und Verdauungsschwäche. Glutenfrei.

Roggen:

Thermik: leicht kühlend

Geschmack: süß, Feuerelement

Organbezug: Herz, Herzkranzgefäße, Milz-Pankreas, Magen

Wirkung: Qi.tonisierend, Yin nährend, leere Hitze klärend, Blut bewegend, Verhärtungen (TAN) auflösend, Darmassage fördernd, Diurese anregend, Blutdruck senkend.

Krankheitsbild: Milz Qi-Mangel, Yin-Mangel, Unruhe, Burn-Out-Syndrom, Hitzewallungen, Durchblutungsstörung (Arteriosklerose), Bluthochdruck.

Weizen (Dinkel):

Thermik: kühlend

Geschmack: süß, Holzelement

Organbezug: Herz, Nieren, Leber

Wirkung: Yin-nährend, regenerierend ,Blut nährend, Herz-Nieren Verbindung harmonisierend, leere Hitze klärend, leicht Qi-tonisierend, Herz-Wind beruhigend, Leber Wind absenkend, krampflösend, Ausscheidung fördernd, aufweichend, Magen-Hitze klärend

Krankheitsbild: Nieren Yin-Mangel mit Hitze Symptome, Nachtschweiss, Hitzewallungen, Burn-Out-Syndrom, trockene Kehle, Unruhe, Schlafstörungen, Trockenheit, Auszehrung.

Bemerkung: Weizen ist aufgrund seiner starken Industrialisierung und Denaturierung, besonders als Auszugsmehl (ohne Schale, Keim) das mit Abstand schlecht verträglichste Getreide obwohl es prinzipiell einen sehr hohen Nährwert hätte. Ich empfehle daher auf **Dinkel** oder **Kamut** auszuweichen. Die Erfahrung vieler Personen mit Gluten-Intoleranz zeigt auch hier eine wesentlich bessere Verträglichkeit.

Quellen:

Claude Diolosa, Ina Diolosa, div. Scripten innerhalb der TCM-Ausbildung, 2001-2006

Zeitschrift für TCM, Dr. Erich Wühr GmbH, Kötzting, div. Ausgaben

Wikipedia

Bensky/Gamble: Materia Medica

**michael puntigam** gesundheit nach der traditionellen chinesischen medizin

[www.tcmberatung.at](http://www.tcmberatung.at) Hornbostelgasse 14/18 1060 Wien T. +43 699 10 46 93 08 mp@nea.at

