

Esskultur und Ethik

- ◆ Tradition
- ◆ Religion
- ◆ Region

Kulturelle Aspekte

- Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es in den **traditionellen medizinischen Lehren**?
 - Hippokrates, Kneipp;
 - TCM
 - Ayurveda
- Welche Aussagen machen die **Religionen** zur Ernährungsweise?
- Welche Besonderheiten haben spezielle **Regionen**?

Traditionelle europäische Medizin

- Diätetik stammt von dem griechischen Wort "diata", das Lebensweise bedeutet. Es beinhaltet die Regelung der Lebensordnung, der Grundbedürfnisse des Menschen.
- Was wir heute unter Diät verstehen, umfaßt nur einen kleinen Bereich der Diätetik.
- Laut der Formulierung im "Corpus Hippokratikum" handelt es sich um folgende elementare Lebensbedingungen:
 - 1. Licht und Luft
 - 2. Speise und Trank
 - 3. Arbeit und Ruhe
 - 4. Schlaf und Wachen
 - 5. Ausscheidungen und Absonderungen
 - 6. Anregung des Gemütes, psychisches Gleichgewicht.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

- ◆ **Akupunktur und Moxibustion:** Bestimmte Punkte, die entlang von Meridianen angeordnet sind, werden bei der Akupunktur mit Nadeln, und bei der Moxibustion mit brennendem Beifuß (Moxa) gereizt.
- ◆ **Massage Tuina Anmo**, Shiatsu in Japan: Sie orientiert sich an den Meridianen.
- ◆ **Arzneitherapie:** Sie besteht in der Verordnung von Rezepturen aus Rohdrogen und ist im Hinblick auf die therapeutische Reichweite die bedeutendste der Methoden.
- ◆ **Diätetik:** Den Lebensmitteln eignet nach dem Vorbild der Arzneimittel ein bestimmtes Wirkprofil. Diesem entsprechend lassen sich die gängigen Lebensmittel therapiebegleitend und vorbeugend einsetzen.
- ◆ **Bewegungsübungen:** wie **Qigong** oder die **inneren Kampfkünste** (beispielsweise Taijiquan).

Ayurveda

- ◆ Zentrale Elemente des Ayurvedas sind:
 - Ayurveda-Massage und -Reinigungstechniken
 - die fundierte Ernährungslehre
 - spirituelle Yogapraxis
 - kenntnisreiche Pflanzenheilkunde

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ayurveda>

Ayurveda Ernährungslehre

◆ Konstitutionstypabhängige Empfehlungen (Doshas)

◆ Allgemeine Empfehlungen, die für alle gelten, sind:

- nur bei Hunger essen
- keine Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen
- die Hauptmahlzeit mittags einnehmen
- nie in unruhiger Gemütsverfassung essen
- mindestens drei Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einlegen
- sich nicht völlig satt essen
- frische Lebensmittel essen
- **Wasser** (auch erwärmtes) und **Kräutertee** trinken
- alle sechs ayurvedischen Geschmacksrichtungen (Rasa) sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein. Diese sind süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb (bzw. zusammenziehend).

Tab. 4-8 Bewertung einzelner Ernährungsformen.

Grundsätze und Ziele	Lebensmittel- auswahl	Besonderheiten	ernährungsphysio- logische Bewertung
Chinesische Ernährungslehre			
vorbeugende Gesundheits- und Heilkunde Ausgewogenheit von Energie (Qi, Yang) und Substanz (Yin)	vorwiegend vegetabil saisonale Lebensmittel „individuell“ geeignete Lebensmittel Meiden: denaturierte Nahrungsmittel	Einteilung der Lebensmittel nach thermischer Wirkung und nach den Fünf Elementen	ausreichende Nährstoffzufuhr als Dauerkost geeignet geringer Rohkostanteil problematisch es gelten die Vorteile anderer vegetarisch orientierter Kostformen
Ayurveda			
vorbeugende Gesundheits- und Heilkunde körperlich-seelisch-geistige Ausgewogenheit	vorwiegend lakto-vegetabil, regionale und saisonale Lebensmittel „individuell“ geeignete Lebensmittel Meiden: denaturierte Nahrungsmittel, Speisereste	individuelle Ernährung nach Konstitutionstyp möglichst frisch zubereitete Nahrung es gelten die Vorteile anderer vegetarisch orientierter Kostformen	ausreichende Nährstoffzufuhr als Dauerkost geeignet geringer Rohkostanteil problematisch

Religionen

- ◆ Fasten
- ◆ Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel
 - Judentum
 - Islam
 - Hinduismus
 - Christentum

Buddhismus

- ◆ Von Buddha ist überliefert, dass er niemals ein lebendes Wesen tötete, nicht einmal eine Ameise, da er auch mit dem geringsten Geschöpf gleiches Erbarmen hatte wie mit dem höchsten.
- ◆ Buddha führte die gewaltfreie Ernährung als einem der fünf fundamentalen Schritte auf dem Weg der Selbsterkenntnis ein.
- ◆ Und auch der Dalai Lama, das gegenwärtige Oberhaupt des tibetischen Buddhismus, sagte unlängst:
"Ich sehe keinen Grund, warum man Tiere schlachten und deren Fleisch essen soll, da man doch so viel anderes essen kann. Der Mensch braucht kein Fleisch."

Islam

- ◆ Wie alle echten Propheten, so lebte auch Mohammed äusserst genügsam. Er ernährte sich hauptsächlich von Gerstenbrot, Datteln, Feigen, Nüssen und Quellwasser.
- ◆ Es ist zudem überliefert, dass er ein großer Tierfreund war. Er verkündete: "Der Bauch sollte nicht zum Friedhof der Tiere werden."
- ◆ Und an einer anderen Stelle heisst es: "Wer gegenüber dem Tier Mitgefühl fühlt, diesem wird auch Gott sein Mitleid schenken.,,"
- ◆ Im Sufismus schliesslich, einem bekannten asketischen mystischen Zweig des Islam, gilt die Abstinenz von Fleisch und Alkohol als Voraussetzung zur Verinnerlichung des Geistes und zur ekstatischen Gottesschau.

Hinduismus

- ◆ Der Hinduismus ist die älteste überlieferte Hochreligion der Menschengeschichte.
- ◆ "Alles ist dem Wesen nach göttlich, und jede Tat kehrt zu mir zurück."
- ◆ Aus diesen beiden Kernsätzen ergibt sich im Hinduismus die strikte Forderung des "Ashima", des Nichttötens, Nichtverletzens und Nichtschädigens.
- ◆ "Fleisch kann man sich nicht verschaffen, ohne anderen Lebewesen Gewalt anzutun. Deshalb sollte man den Verzehr von Fleisch vermeiden."
- ◆ "Bedenkt man die abscheuliche Herkunft von Fleisch und die Grausamkeit, die die Gefangenschaft und das Schlachten verkörperter Wesen mit sich bringt, dann sollte man sich des Fleischessens völlig enthalten."

Christentum

◆ „Du sollst nicht töten!“ ??

◆ **"Die Tiere werden nicht erleuchtet, weil die Tiere keine vernünftigen Seelen haben, um die Weisheit sehen zu können.**

Der Mensch aber ist nach dem Bilde Gottes erschaffen worden; er hat eine vernünftige Seele, um die Weisheit erfassen zu können." (*Tractatus in Johannis Evangelium; 1. Vortrag*)

◆ "Wenn wir also das Verbot des Tötens nicht auf das Pflanzenreich anwenden, weil es da keine Empfindung gibt, desgleichen nicht auf die unvernünftige Tierwelt mit ihren fliegenden, schwimmenden, laufenden und kriechenden Geschöpfen, weil ihnen im Unterschied von uns keine Vernunft verliehen ist, **weswegen auch nach der gerechten Anordnung des Schöpfers ihr Leben und Tod unserem Nutzen dienen muss.**" (*Der Gottesstaat, 20. Buch*)

DER "HEILIGE" AUGUSTINUS

<http://www.theologe.de/theologe7.htm#4>

Der gesundheitliche Aspekt des Fastens

- ◆ Schon der griechische Arzt Hippokrates (460-375 vor Christus), Mitbegründer der abendländischen Medizin hatte das Fasten als Heilmethode erkannt ("Die Natur ist der Arzt der Krankheit"). Er empfahl bei vielen Krankheiten eine knappere Nahrungszufuhr.
- ◆ Die Mönche des Mittelalters setzten das Fasten vorbeugend und therapeutisch in der Klosterheilkunde ein. Heute gibt es viele Formen des Fastens.
- ◆ Beim Fasten stellt der Körper seinen Stoffwechsel um und es beginnt eine Ernährung von innen. So werden Fettreserven verbrannt, der ganze Körper entgiftet, Cholesterin und Zucker im Blut und auch Fett in den Gefäßen reduzieren sich. Auch Harnsäure oder eingelagerte Umweltgifte bauen sich ab.
- ◆ Chronische Krankheiten wie Rheuma, Allergien Magen-Darm Beschwerden, Bluthochdruck und Diabetes können so behandelt werden.

Der spirituell - religiöse Aspekt des Fastens

- ◆ Fasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung in einem bestimmten Zeitraum.
- ◆ Der Körper soll innerlich gereinigt werden, das Abnehmen ist nur eine Begleiterscheinung.
- ◆ Das unterscheidet das Fasten auch von einer Diät, bei der es ausschließlich um Gewichtsreduzierung geht.
- ◆ Die innerliche Reinigung hat neben der medizinischen auch eine spirituelle Dimension.
- ◆ Ziel ist, innerlich frei zu werden, zu einer bewussteren Wahrnehmung der Umwelt und sich selbst zu kommen. Fasten lenkt den Blick auf das Wesentliche.
- ◆ Der Alltag wird unterbrochen, der Fastende schafft eine Distanz zu seinem bisherigen Leben und kann sich somit neu orientieren.

Regionen

- ◆ mediterrane Ernährung
- ◆ Inuit
- ◆ ...