

YIN SHI

OSTEOARTIKULÄR

Arthrose

Protokollfiche der chinesischen Diätetik

Ein Gelenk, das abnutzt, ist kein mechanisches Teil, das sich abschleift: Es ist lebendiges Gewebe, das das Terrain entweder nährt oder austrocknen lässt. Die chinesische Medizin liest die Arthrose als Bi-Syndrom (痹), das schließlich den Knochen erreicht hat: eine schmerzhafte Obstruktion aus Kälte, Feuchtigkeit oder Stase, gelegt über Nieren und eine Leber, die das Mark und das Blut der Sehnen nicht mehr füllen. Den Zweig zu behandeln, ohne die Wurzel zu nähren, hält einen Winter lang.

DIE ERKRANKUNG VERSTEHEN

Arthrose

Die Arthrose ist die Degeneration des Gelenkknorpels mit Umbau des subchondralen Knochens: Der Knorpel wird dünner, der Knochen verdichtet sich als Gegenstück, Osteophyten bilden sich am Rand und das Gelenk verliert seinen Gleit. Die moderne Medizin liest sie nicht mehr als bloßen Verschleiß: Sie ist eine aktive Erkrankung, in der die niedriggradige Entzündung, die mechanische Belastung, das metabolische Terrain und die Alterung der Chondrozyten einander nähren. Die MTC ordnet sie in das Kapitel der Bi-Syndrome (痹) ein, schmerzhafte Obstruktionen, in denen Wind, Kälte und Feuchtigkeit den Fluss der Meridiane erstarren lassen; wenn sich die Obstruktion festsetzt und die Wurzel schwächelt, steigt das Bi zum Knochen hinab und wird zum Knochen-Bi (gu ˇ bì 骨痹): Die Niere füllt das Mark nicht mehr, die Leber nährt die Sehnen nicht mehr, und Kälte-Feuchtigkeit lagert sich in einem leeren Terrain ein. Die westliche Diagnose benennt das Gelenk; das MTC-Differenzial benennt das Terrain, und es ist das Terrain, das den Ernährungsplan schreibt.

VERDACHTSGEBENDE ZEICHEN

- Mechanischer Schmerz: Er nimmt bei Belastung zu und bessert sich in Ruhe, das Gegenteil des entzündlichen Schmerzes
- Kurze morgendliche Anlaufschmerzsteifigkeit, in der Regel unter einer halben Stunde
- Knacken, das Gefühl von Sand oder Knirschen im Gelenk
- Klassische Verschlechterung bei kaltem Nässewetter und Wetterwechseln
- Mäßige Schwellung, manchmal ein Erguss nach übermäßiger Belastung
- Fortschreitende Einschränkung der Beweglichkeit, Verlust der letzten Beugungsgrade
- Fingerknoten (Heberden, Bouchard) bei der Digitalarthrose
- Knie, Hüfte, Hand, Wirbelsäule: die häufigsten Lokalisationen

ZUNGE & PULS

Je nach Bild verschieden: blasser Zungenbelag mit feuchtem weißem Belag und gespannter Puls bei Kälte-Feuchtigkeit; geschwollene Zunge mit fettigem Belag und glitschigem Puls bei Feuchtigkeit; rote Zunge mit gelbem Belag und schnellem Puls im Schub; blasse oder rote Zunge je nach Yin-Yang-Seite und tiefer dünner Puls bei den Leeren; violette Zunge und rauer Puls bei der Stase. Siehe das Differenzial.

GÜNSTIGES TERRAIN

Terrain von langer Atemdauer: Jahre mechanischer Belastung (Steharbeit, Stoßsport, Übergewicht), altes Gelenktrauma, Menopause oder Nierenalterung, eine Ernährung, die belastet (Zucker, Milchprodukte, Frittiertes) oder die leert (harte Fastenkuren, Pfeffer-Exzesse). Das Bi lagert sich dort ein, wo die Bewegung das Gelenk abgenutzt und der Teller das Terrain verfallen lassen hat.

DAS TCM-DIFFERENZIAL

Welches Muster liegt vor?

Die Arthrose existiert nicht im Singular: Dasselbe abgenutzte Gelenk kann eine Kälte tragen, die erstarrt, eine Feuchtigkeit, die schwillt, eine Hitze, die im Schub entflammt, oder eine Leere, die den Knochen rar werden lässt. Die MTC-Lesart unterscheidet den Zweig, das Bi, das obstruiert, von der Wurzel, dem Terrain, das das Bi sich festsetzen lässt: In der Praxis kombinieren sich beide fast immer, und der Ernährungsplan korrigiert den Zweig, während er die Wurzel wiederherstellt.

TCM-MUSTER	CHARAKTERISTISCHE ZEICHEN	ZUNGE & PULS	SCHNELLSIGNAL
Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Obstruktion	Wandernder oder fixer, intensiver Schmerz, deutlich durch Wärme gebessert, durch kalte Nässe verschlimmert, lokale Kälteempfindung	Blasse Zunge, feuchter weißer Belag; gespannter, saitenförmiger oder enger Puls	***Der Schmerz, der wandert oder erstarrt und den Wärme lindert***
Stagnierende Feuchtigkeit (schweres Bi)	Gelenkschwere, Taubheit, Schwellung mit Erguss, Verschlechterung bei Nässe	Geschwollene Zunge, dicker fettiger weißer Belag; glitschiger, weicher Puls	***Das Knie, das sich füllt, der ganze Körper, der wiegt***
Hitze-Bi (Schub)	Rotes, heißes, geschwollenes, berührungsschmerzhaftes Gelenk: der entzündliche Schub	Rote Zunge, gelber Belag; glitschiger, schneller Puls	***Lokale Rötung und Hitze: der Schub, nicht der Grund***
Nieren-Yang-Leere	Chronischer dumpfer Schmerz, deutliche Frösteln, schwacher Rücken und Knie, schlimmer morgens und im Winter, besser durch Wärme	Blasse, feuchte Zunge; tiefer, schwacher, langsamer Puls	***Die Körperkälte, die bis in die Knochen steigt***
Nieren-Yin-Leere	Trockene Steifigkeit, Schmerz am späten Tag und in der Nacht, heiße Handflächen, Nachtschweiß, Tinnitus	Rote Zunge, dünner oder fehlender Belag, manchmal rissig; dünner, schneller Puls	***Das trockene Knirschen, die Nacht, die weckt***
Leber-Blut-Leere	Verlängerte morgendliche Steifigkeit, Krämpfe und Spasmen, Taubheiten, trockene Sehnen, die nicht mehr zunehmen	Blasse Zunge; dünner, saitenförmiger Puls	***Die trockenen Sehnen, die Krämpfe, die auf Ruhe antworten***
Nieren-Jing-Essenz-Leere (Knochen-Bi)	Tiefe, fortschreitende Degeneration, langsame Deformationen, schwächelnde Zähne und Haare, der ganze Körper altert	Blasse oder rote Zunge je nach Yin-Yang-Seite; tiefer, dünner Puls	***Der Knochen, der mit den Jahren rar wird, nicht die Kälte eines Winters***
Milz-Qi-Leere	Übergewicht, Müdigkeit nach den Mahlzeiten, allgemeine Schwere, weicher Stuhl, Feuchtigkeit, die der Körper produziert	Blasse, gezackte Zunge, feuchter Belag; leerer, weicher Puls	***Das Knie, das das Gewicht einer müden Milz trägt***
Blutstase mit verknüpftem Schleim	Fixer stechender Schmerz, schlimmer in der Nacht, Fingerknoten, etablierte Deformationen	Violette Zunge oder violette Flecken; rauer, saitenförmiger Puls	***Der Schmerz, der sich nicht mehr bewegt, das Gelenk, das sich deformiert***

In der Praxis kombinieren sich Zweig und Wurzel: Die Nierenleere lässt die Kälte ein, die Milzleere produziert die Feuchtigkeit, die stagniert, die Stase kommt, wenn die Obstruktion hart wird. Zuerst das dominante Bild über die Zeichen lesen, dann kombinieren: Die meisten chronischen Arthrosen verlangen, die Leere unten zu nähren und gleichzeitig zu zerstreuen, was oben obstruiert, niemals das eine ohne das andere. Ein selteneres assoziiertes Bild: Die kombinierte Qi- und Blut-Leere (dumpfer, belastungsabhängiger Schmerz, deutliche Müdigkeit des Betagten) faltet sich in die Pläne von Leber-Blut und Milz-Qi. Und ein Paradox zum Lesen: Kondensierte Milchprodukte nähren Yin und Essenz in den Leeren, produzieren aber Feuchtigkeit in den Obstruktionen: dasselbe Lebensmittel, zwei Bilder, zwei Urteile.

ERNÄHRUNGSPLÄNE

Ein Plan pro Muster

1 Wind-Kälte-Feuchtigkeits-Obstruktion · *fēng hán shī bì 风寒湿痹 (xíng bì 行痹 / tòng bì 痛痹)*

Der äußere Zweig des Bi: Kälte erstarrt und erzeugt fixen, intensiven Schmerz (tòng bì), Wind lässt den Schmerz von Gelenk zu Gelenk wandern (xíng bì), Feuchtigkeit beschwert. Das untrügliche Zeichen: Wärme lindert, kalte Nässe verschlimmert. Strategie: das warm-scharfe, das zerstreut, und das süße, das die Mitte hält, ohne je bis zur Leere zu zerstreuen.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hiobsträne	Kühl	Süß	Vertreibt Wind und beherrscht Feuchtigkeit, löst verkrampfte Sehnen	*Das Getreide der Alten gegen das Bi: im Congee mit etwas Ingwer, um seine Kühle auszugleichen.*
Frischer Ingwer	Warm	Scharf	Zerstreut Wind-Kälte und wärmt die Meridiane	*Drei Scheiben in der Suppe oder im Aufguss: der Alltag der Kälte, die sich festsetzt.*
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Wärmt die Meridiane und bewegt das Blut in der Kälte	*Das Stäbchen im Porridge oder Aufguss: das Feuer, das das Gelenk durchquert.*
Kurkuma	Warm	Bitter, Scharf	Bewegt Qi und Blut, löst die schmerzhafte Obstruktion	*Die tägliche Prise, immer mit einer Umdrehung schwarzem Pfeffer: das Schmerzmittel mit seinen klinischen Studien.*
Knoblauch	Warm	Scharf	Zerstreut Kälte und wandelt Feuchtigkeit um	*Roh zerdrückt oder sanft konfiert: die alltägliche Schärfe, die die Kälte auf Distanz hält.*
Zwiebel	Warm	Süß, Scharf	Bewegt Qi und leitet Feuchtigkeit ab	*Schmilzt in jedem Schmorgericht: die aromatische Basis, die zirkuliert, ohne zu erschöpfen.*
Szechuanpfeffer	Heiß	Scharf	Vertreibt Kälte und Feuchtigkeit, betäubt den Schmerz	*Einige zerstoßene Körner in nördlichen Nässegerichten: die Spezialität des Bi kalter Regionen.*
Hafer	Warm	Süß, Salzig	Stärkt Qi und leitet Feuchtigkeit sanft ab	*Das Morgenporridge: die Wärme der Schüssel, die das Gelenk auf den kalten Tag vorbereitet.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Kalte, rohe Teller in der kalten Jahreszeit	Kalt	Rohkost kühlt die Mitte, wenn die äußere Kälte die Meridiane schon erstarren lässt: Mittagssalate im Winter sind auszusetzen.
Reichlich Milchprodukte	Variabel	Milch, Joghurts und Frischkäse erzeugen die Feuchtigkeit, die das Bi beschwert: für trockene Terrains aufheben, nicht hier.
Frittiertes und erstarrte Fette	Variabel	Sie belasten die Milz und verdicken die Feuchtigkeit in bereits obstruierten Meridianen.
Fette Süßigkeiten	Variabel	Fettiger Zucker ist die schnellste Feuchtigkeitsfabrik: das Gebäck des Nachmittags kommt, das Gelenk zu schwillen.
Exzess scharfer Hitze	Heiß	Chili zerstreut heftig und erschöpft dann: Er lindert zwanzig Minuten und lässt die Obstruktion zurückfedern.

GOLDENE REGEL

Was zerstreut, muss gehalten werden: das warm-scharfe öffnet die Meridiane, das süße des Getreides hält die Mitte, und die Zerstreuung hört auf, wenn der Schmerz nachgibt, nicht früher.

MODERNE ERNÄHRUNG

Ingwer: Die Meta-Analyse randomisierter Studien (Osteoarthritis Cartilage 2015, PMID 25300574) zeigt einen bescheidenen, aber realen Effekt auf arthrotischen Schmerz; Küchensingwer reiht sich in die klassische Anwendung ein. Curcumin: Jüngste Meta-Analysen (Phytother Res 2024, PMID 38576215) bringen es an die NSAIDs heran beim Schmerz, und die Studie mit der Kombination Kurkuma-Pfeffer-Ingwer glich dem Naproxen (PMID 32180294). Schwarzer Pfeffer ist unverzichtbar: Er vervielfacht die Bioverfügbarkeit von Curcumin.

2 Stagnierende Feuchtigkeit, das schwere Bi · *zhuó bì* 着痹

Feuchtigkeit, die sich im Gelenk festsetzt: Schwere, Taubheit, Schwellung und das klassische Zeichen der Gonarthrose, der Erguss, der das Knie füllt. Nässe verschlimmert, der ganze Körper wiegt. Das ist das Bild des Gelenks, das das Wasser trinkt, das die Milz nicht mehr ausscheidet.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hiobsträne	Kühl	Süß	Leitet Feuchtigkeit ab und löst Sehnen, das Getreide des Bi schlechthin	*In Suppe oder Congee mehrmals die Woche: Das Wasser im Knie sucht einen Ausgang.*
Gerste	Warm	Süß	Stärkt die Milz und treibt das Wasser sanft hinaus	*In Perlsuppe oder Gerstenwasser: das Getreide für geschwollene Terrains, das nichts brutalisiert.*
Adzukibohne	Neutral	Süß, Sauer	Leitet Feuchtigkeit ab und bewegt das Blut	*Die klassische Azuki-Suppe: die Bohne, die abschwillt, ohne zu leeren.*
Maisgriffel	Neutral	Süß	Fördert das Wasserlassen und leitet Feuchtigkeit sanft ab	*Maisseidentee, süß und fast geschmacklos: die Hintergrundableitung der Ergüsse.*
Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Leitet Feuchtigkeit ab und klärt entstehende Hitze	*Stangen in Suppen oder Morgensaft: das Gemüse für schwere Gelenke.*
Zucchini	Frais	Süß	Eliminiert Wasser und kühlt sanft	*Geschmort: die leichte Alltagsableitung, nie zu kalt für die Mitte.*
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Wandelt Schleim um und bringt herab, was stagniert	*Daikon geschmort in Suppen: die milde Schärfe, die festgesessene Feuchtigkeit löst.*
Reis	Neutral	Süß	Der neutrale Anker, der die Milz hält, während die anderen ableiten	*Der Abendcongee: die Neutralität, die tägliches Ableiten ohne Erschöpfung erlaubt.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Milchprodukte und Frischmilch	Variabel	Die erste Feuchtigkeitsfabrik des westlichen Tellers: Milch, Joghurts und Weißkäse füllen das Knie.
Raffinierte Zucker und süße Getränke	Variabel	Schneller Zucker erzeugt Feuchtigkeit und nährt die metabolische Entzündung, die das Gelenk schwillt.
Wurstwaren und Pökelwaren	Variabel	Salz hält das Wasser zurück, das die Milz ausstoßen will: Die Wurst des Aperitifs beschwert das Abendbein.
Frittiertes und gesättigte Fette	Variabel	Sie verdicken die Feuchtigkeit und beschweren den ganzen Körper so sehr wie das Gelenk.

GOLDENE REGEL

Ableiten ohne zu erschöpfen: die süßen Getreide treiben das Wasser hinaus, der neutrale Anker hält die Mitte, und die Milz, die ihren Filter zurückgewinnt, vollendet die Arbeit, die der Aufguss beginnt.

MODERNE ERNÄHRUNG

Das Gewicht ist der Haupthebel: Die IDEA-Studie (JAMA 2013, PMID 24065013) zeigte, dass Diät und Bewegung Schmerz und IL-6 bei Kniearthrose senkten, und jedes verlorene Kilo entlastet das Gelenk um mehrere Kilo Last. Ergüsse reagieren auf die niedriggradige Entzündung, die das metabolische Terrain moduliert: Die Übersicht über diätetische Fakten und Mythen (Nutrients 2025, PMID 40507141) bestätigt die Rolle von Zucker und hochverarbeiteten Lebensmitteln.

3 Hitze-Bi, der Schub · *rè bì* 热痹

Wenn die stagnierende Obstruktion sich erhitzt: Das Gelenk wird rot, heiß, geschwollen, schmerzhaft bei der geringsten Berührung. Das ist der entzündliche Schub der Arthrose und zugleich die Wachsamkeitsschwelle: Eine isolierte, brutale Gelenkhitze verlangt die ärztliche Diagnose, die Gicht und septische Arthritis ausschließt. Strategie: das Kühle, das ableitet, und das Bittere, das klärt, niemals das Eisige, das ein neues Bi schaffen würde.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hiobsträne	Kühl	Süß	Leitet Feuchtigkeit ab und klärt Hitze, ohne zu erstarren	*Kalt im Getreidesalat oder warm in der Suppe: die Kühle, die löscht, ohne zu vereisen.*
Buchweizen	Kalt	Süß	Klärt Hitze und eliminiert Feuchtigkeit	*Kasha oder Buchweizenpfannkuchen: das Getreide der Schübe, das löscht, ohne zu erschöpfen.*
Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Leitet Wasser ab und kühlt aufsteigende Hitze	*Morgenselleriesaft oder Stangen in der Suppe: das Gemüse des heißen Schubs.*
Aubergine	Kalt	Süß	Klärt Hitze und bewegt das Blut	*Geröstet oder gedämpft mit einem Schuss kaltem Öl: das frische Gemüse, das zirkuliert, eine seltene Kombination.*
Ananas	Neutral	Süß, Sauer	Fördert die Verdauung und hilft, Feuchtigkeit abzuleiten	*Frisch am Ende der Mahlzeit: Sein Bromelain ist das Enzym, das die Forschung der Gelenkberuhigung verdächtigt.*
Sumpfsellerie - wilder Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Klärt Hitze und eliminiert stagnierende Feuchtigkeit	*In Suppe oder Saft: die wilde Version des Sellers, bitterer und klärender.*
Schwarzer Rettich	Kühl, Neutral	Scharf, Süß	Senkt Hitze herab und wandelt Feuchtigkeit um	*Gerieben mit Öl und Zitrone: die frische Schärfe, die das Feuer des Schubs herabführt.*
Verbene	Kühl	Bitter	Kühlt und beruhigt die Unruhe des Schubs	*Der Abendaufguss an heißen Tagen: die sanfte Bitterkeit, die löscht, ohne zu versteifen.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Gegrillte rote Fleischsorten	Heiß	Trockene, heiße Garmethoden fügen Feuer zum Feuer: Der Grill des Schubs entzündet das Gelenk neu.
Heiße Gewürze	Heiß	Chili, Zimt und Pfeffer in starker Dosis gießen Öl auf die Glut: erst nach dem Schub wieder aufnehmen.
Frittiertes	Variabel	Heißes Öl konzentriert Feuchte-Hitze: Die Abendsüßigkeiten halten das Gelenk in Flammen.
Schnelle Zucker	Variabel	Zucker nährt Hitze und Entzündung des Schubs: Desserts warten bis nach der Krise.

GOLDENE REGEL

Den Schub löschen, ohne das Terrain zu vereisen: Das Kühle, das ableitet, und das Bittere, das klärt, leisten die Arbeit des Eisens, ohne die Kälte, die das Bi wieder verschließen würde.

MODERNE ERNÄHRUNG

Omega-3: Die Übersicht 2024 (Nutrients, PMID 38892583) erinnert daran, dass ihre Metaboliten (Resolvine) die Gelenkentzündung modulieren; Sardinen und Makrelen gehören dazu. Ananas-Bromelain: Die Evidenz bleibt schwach, aber die Anwendung folgt der Logik des Schubs. Mittelmeerdieten sind mit weniger arthrotischen Symptomen assoziiert (Nutrients 2018, PMID 30087302): Die Basis des Schubs ist die globale Abkühlung des Tellers, kein Wunderlebensmittel.

4 Nieren-Yang-Leere, die kalte Arthrose · *shèn yáng xū* 肾阳虚

Die kalte Wurzel: festgefahrener dumpfer Schmerz, deutliche Frösteln, Rücken und Knie, die nachgeben, schlimmer morgens und im Winter, deutlich gebessert durch Wärme. Das ist die Arthrose des erloschenen Terrains, wo der Herd der Niere die Knochen nicht mehr wärmt. Strategie: das sanfte Feuer, das dauert, lange Schmorgerichte, warme Gewürze, und nichts, das die kleine verbleibende Flamme vereist.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hammel- & Lammfleisch	Heiß	Süß, Salzig	Wärmt das Yang und nährt das Blut in der Tiefe	*Der Navarin oder das Tagine des Sonntags: das Fleisch für kalte Knochen, das des Dong-Tian-Klassikers.*
Aal	Neutral	Süß, Salzig	Kompensiert Erschöpfung, befreit die Meridiane und vertreibt das Bi der Feuchtigkeit	*Geschmort oder mit Grünzeug: der Fisch, den die Alten den alten, wassersüchtigen Knochen gaben.*
Walnuss	Neutral	Süß	Nährt die Niere und die Essenz, füllt die Knochen	*Eine Handvoll am Morgen: das gehirnförmige Korn, das der Korpus mit dem Mark verbindet.*
Garnele	Warm	Süß	Wärmt das Yang und bewegt das Blut	*Mit Ingwer angebraten: die maritime Hitze, die kalte Meridiane weckt.*
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Wärmt den Herd und leitet das Feuer zu den Knochen	*Das Stäbchen im Porridge oder warmen Kompott: das tägliche Yang.*
Getrockneter Ingwer	Warm	Scharf	Wärmt die Mitte und kehrt die Kälte um	*Das Pulver in Suppen: dauerhafter als das frische, das ist das Grundfeuer.*
Esskastanie	Warm	Süß	Nährt die Niere und stärkt Lenden und Knie	*Die Herbstkastaniensuppe: die Frucht für Lenden, die den Winter lieben.*
Wachtel (Fleisch)	Neutral	Süß	Unterstützt die Niere und stärkt Sehnen und Knochen	*Geröstet oder in Sauce: das kleine Geflügel der Alten, für Körper gemacht, die abkühlen.*
Sardine	Neutral, Warm	Süß	Nährt die Niere und leitet sanft ab	*Ganz mit den weichen Gräten: Kalzium und Vitamin D des ganzen Fisches.*
Bockshornklee	Warm	Süß, Bitter	Wärmt die Niere und vertreibt die Kälte	*Körner in milden Currys: das Gewürz des unteren Rückens, das der Winter vereist.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Roh und kalt vom Teller	Kalt	Jeder eisige Bissen verlangt vom Herd ein Feuer, das er nicht mehr hat: Rohkost ist heißen Terrains vorbehalten.
Eisfrüchte und Sorbets	Kalt	Kaltes Dessert führt die Kälte direkt zum Herd, der die Knochen wärmt: Das Eisjoghurt ist der falsche Freund.
Kalte Getränke	Kalt	Das eiskalte Wasser der Mahlzeit löscht das kleine verbleibende Feuer: Zimmertemperaturwasser oder Brühe.
Salzexzess	Variabel	Salz leitet zur Niere, aber sein Exzess verletzt sie: Pökelwaren und zu salzige Gerichte ermüden den Knochen.
Exzess raffinierter Lebensmittel	Variabel	Weißmehl und Zucker verbrennen das Terrain, ohne etwas aufzubauen: Die Hitze muss vom Feuer des Topfes kommen, nicht vom Zuckerstoß.

GOLDENE REGEL

Ein sanftes Feuer, das nie erlischt: Lange Schmorgerichte und warme Gewürze heizen den Knochen von unten, wo ein einziges eisiges Gericht einen Tag Pflege zunichtemachen würde.

MODERNE ERNÄHRUNG

Vitamin D: Der Mangel ist bei Arthrosepatienten häufig, und die Meta-Analyse der Studien (Int J Surg 2017, PMID 28797917) bleibt zum Fortschreiten geteilt; die vorsichtige Linie ist, den Mangel zu korrigieren, ohne zu überdosieren. Ganze Sardinen liefern Kalzium, Vitamin D und Omega-3 in einem einzigen kleinen Fisch. Ausreichend Protein schützt die Muskelmasse, die das Gelenk stabilisiert, besonders wenn die Sarkopenie einsetzt (Clin Nutr 2024, PMID 39142111).

5 Nieren-Yin-Leere, die trockene Arthrose · *shèn yīn xū* 肾阴虚

Die Wurzel, die austrocknet: Das Gelenk knirscht aus Mangel an Schmiermittel, der Schmerz steigt am späten Tag und in der Nacht, die Handflächen werden heiß, Nachtschweiß und Tinnitus begleiten. Das ist die Arthrose der Menopause und der Terrains, die ihr Yin durch zu viel Laufen verbrannt haben. Strategie: befeuchten, ohne Feuchtigkeit zu erzeugen, das gekochte Sämige und das tiefe Fett.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Schwarzer Sesam	Neutral	Süß	Nährt Nieren-Leber-Yin und füllt die Sehnen	*Gemahlen oder als Paste im Congee: das Getreide, das der Korpus als Markfüllung und Sehnen-Knochen-Stärkung beschreibt.*
Hühnerei	Neutral	Süß	Nährt Yin und Blut, füllt den ganzen Körper	*Das flüssige Eigelb des Morgens: das Sämige, das füllt, ohne zu wiegen.*
Schweinefleisch	Kühl	Süß, Salzig	Nährt Yin und füllt die Trockenheit	*Die schmelzenden Stücke in sanfter Garung: das Fleisch für Körper, die austrocknen, nicht für Feuer.*
Miesmuschel	Warm	Süß, Salzig	Nährt das Nieren-Yin und füllt die Knochen	*Der Muscheltopf der Marinière: marines Yin in seinem Saft, der klassische Teller des inneren Meeres.*
Avocado	Kühl	Süß	Nährt Yin und füllt die Flüssigkeiten	*Löffelweise mit etwas Salz: die pflanzliche Butter, die das Terrain schmiert.*
Yams	Neutral	Süß, Sauer	Stärkt die Niere und festigt die Essenz	*Püriert oder in Suppen: die tiefe Wurzel, die füllt, ohne zu zerstreuen.*
Ente (Fleisch)	Kalt	Süß, Salzig	Nährt Yin und füllt die Trockenheit der fünf Eingeweide	*Konfiert oder Ente mit Rüben: das kalte Fleisch, das nährt, für Knochen, die heiß werden.*
Auster	Warm	Süß, Salzig	Nährt das Nieren-Yin und füllt das Jing	*Frisch oder pochiert: die Spätherbst-Auster, das Meeresfrüchtchen des Yin.*
Ziegenmilch	Warm	Süß, Salzig	Nährt Yin und füllt das Mark	*Warm am Abend: die Milch der knirschenden Menopause, milder als Kuhmilch.*
Okra	Kalt	Süß	Befeuchtet und schmiert die Gelenke des Terrains	*Sein Schleim in Suppen: die Konsistenz, die der trockene Körper verlangt.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Kaffee	Warm	Das Stimulans schöpft aus der Reserve und trocknet das Yin: Jede Tasse gräbt das abendliche Knirschen tiefer.
Grillen und Trockengaren	Heiß	Der Grill konzentriert Hitze im Fleisch: Der Schub der trockenen Arthrose entzündet sich am Grillfeuer neu.
Heiße Gewürze	Heiß	Chili und scharfe Gewürze zerstreuen das wenige verbleibende Yin: Zimt für kalte Arthrose gehört nicht hierher.
Salzexzess	Variabel	Salz trocknet die Flüssigkeiten, die schmieren: Die Abendpökelwaren graben Durst und Nacht.

GOLDENE REGEL

Schmieren, ohne zu verstopfen: Tiefes Fett, sanft gegart, befeuchtet die Knochen, die das Yin nicht mehr bewässert, während die Feuer des Tellers schweigen, damit die Nacht sie neu macht.

MODERNE ERNÄHRUNG

Der Knorpel besteht zu fast 70 % aus Wasser, und der Zucker reicher Kost versteift seine Proteine durch Glykation: Hydration und begrenzter Zucker sind die Basis der Geschmeidigkeit. Vitamin C ist der Kofaktor der Kollagensynthese, und die Framingham-Kohorte assoziierte es mit einem verminderten Fortschreiten (Arthritis Rheum 1996, PMID 8630116). Kollagenpeptide haben aktuelle randomisierte Studien (Front Nutr 2025, PMID 40977985): Das Sämige des Topfes und die moderne Wissenschaft treffen sich hier.

6 Leber-Blut-Leere, die Sehnen im Trockenen · *gān xuè xū* 肝血虚

Die Leber speichert das Blut, und das Blut nährt die Sehnen: Wenn es fehlt, trocknen die Sehnen vor den Knochen. Lange morgendliche Steifigkeit, Krämpfe, Spasmen, Taubheiten der Extremitäten, Schmerz, der der Müdigkeit folgt. Das ist die Arthrose der Sehne, der die Nahrung fehlt, nicht nur des Knorpels.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Rinderleber	Warm	Süß	Nährt das Leber-Blut vorrangig	*Einmal die Woche, sanft angebraten: das Lebensmittel, das das Blut verlangt, wenn die Sehnen schreien.*
Kirsche	Heiß	Süß	Nährt das Blut und wärmt sanft	*Die Morgenhandvoll: die Blutfrucht, deren Anthocyane eigene Arthrosestudien haben.*
Aal	Neutral	Süß, Salzig	Reichert das Blut an und befreit die Meridiane	*Mit Grünzeug oder geschmort: der Fisch des Blutes, der abgenutzte Sehnen repariert.*
Rindfleisch	Warm	Süß	Stärkt das Blut und festigt Sehnen und Knochen	*Der Sonntags-Eintopf: das milde Fleisch, das das Blut der Sehnen füllt.*
Hühnerei	Neutral	Süß	Nährt Blut und Yin zusammen	*Das Mittagseier: das alltägliche Blut, das nichts Exotisches verlangt.*
Safran	Neutral	Bitter	Nährt das Blut und bewegt es zugleich	*Fünfzehn Narben in der Brühe: das Gewürz, das das Blut nährt, ohne es je zu erstarren.*
Pfirsich	Heiß	Süß, Sauer	Nährt das Blut und befeuchtet die Sehnen	*Die Abendfrucht: Ihr süßes Fruchtfleisch erinnert, dass das Blut auch durch Saures genährt wird.*
Oktopus	Kalt	Süß, Salzig	Nährt das Blut und füllt das Terrain	*In Schmorbraten oder warmem Salat: der Fisch des Blutes für Sehnen, die sich abnutzen.*
Himbeere	Neutral	Süß, Sauer	Nährt das Blut und festigt sanft	*Die Desserthandvoll: die Frucht, die füllt, ohne zu kühlen.*
Schwarzer Sesam	Neutral	Süß	Nährt das Leber-Blut und füllt die Sehnen	*Die schwarze Paste im Congee: dasselbe Korn wie für das Yin, weil sich Blut und Yin gegenseitig nähren.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Kaffee	Warm	Das Stimulans zerstreut das Blut, das der Körper wieder aufzubauen versucht: Die Morgentasse stiehlt der Sehne.
Ausgelassene Mahlzeiten und harte Fastenkuren	Variabel	Das Blut entsteht am Abendteller: Das ausgelassene Abendessen lässt die Sehnen ohne Nahrung.
Starke, zerstreuende Schärfen	Heiß	Chili und Gewürze zerstreuen das schon dünne Blut: Für die Stase aufheben, nicht für die Leere.
Übertraining und später Sport	Variabel	Belastung verbrennt das Leber-Blut: Der Abendsport lässt die Sehnen die ganze Nacht hungern.

GOLDENE REGEL

Das nährende Blut kommt nicht aus dem Öl: Es ist das Eisen der Innereien und die Tiefe des Schlafs, die die Sehnen füllen, und die Nacht, die sie nährt.

MODERNE ERNÄHRUNG

Kollagen ist das Protein der Sehnen ebenso wie des Knorpels, und Kollagenpeptide haben in aktuellen Studien Effekte auf die Kniefunktion gezeigt. UC-II, das nicht-denaturierte Kollagen Typ II, schlug das Glucosamin-Chondroitin-Duo in einer randomisierten Studie (Nutr J 2016, PMID 26822714). Eisen nährt das Blut des Praktikers und die Muskelermüdung des Patienten: Ohne es halten die stabilisierenden Muskeln das Gelenk nicht.

7 Nieren-Essenz-Leere, das Knochen-Bi · *shèn jīng bù zú* 肾精不足 *(gu ˇ bì* 骨痹*)*

Das Wurzelbild der Arthrose laut Neijing: Die Niere erzeugt das Mark, das den Knochen nährt, und die Essenz, die mit dem Alter zur Neige geht, lässt den Knorpel dünner werden und den Knochen als Gegenstück verdichten. Das ist das Bi, das bis zum Knochen hinabgestiegen ist: tiefe Degeneration, langsame Deformationen, der ganze Körper altert mit dem Gelenk.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hühnerei	Neutral	Süß	Nährt Essenz und Mark in der Tiefe	*Das flüssige Eigelb des Morgens: der Embryo des Tellers, die dichteste Form der Nahrungsessenz.*
Hirsch (Hirsch, Hirschkuh, Hirschkalb)	Warm	Süß	Nährt die Essenz und stärkt die Knochen	*Das Schmorgericht der kalten Jahreszeit: das Wildfleisch der Alten für die schwindende Essenz.*
Miesmuschel	Warm	Süß, Salzig	Füllt die Essenz und nährt die Knochen	*Der Muschelsaft, löffelweise getrunken: das konzentrierte marine Yin, das zum Mark hinabsteigt.*
Walnuss	Neutral	Süß	Füllt Niere und Essenz, nährt das Mark	*Die Morgenhandvoll: das Korn, das der Korpus den Alten gab, die an den Knochen abzehrten.*
Schweineniere	Kalt	Salzig	Nährt die Niere durch Organentsprechung	*Schnell angebraten oder in Sauce: das Niereninnere, das die Tradition der sinkenden Essenz gibt.*
Taube	Neutral	Süß, Salzig	Nährt die Essenz und stärkt Sehnen und Knochen	*Salmis oder Brathähnchen: das Geflügel der Alten, das die Knochen lieben.*
Schafmilch	Warm	Süß, Salzig	Füllt das Mark und nährt die Essenz	*Warm oder im milden Joghurt: die Milch der Berge, die die Hirten für die Alten aufbewahrten.*
Schwarzer Sesam	Neutral	Süß	Füllt Mark und Gehirn, stärkt Sehnen und Knochen	*Die Abendpaste in warmer Milch: das Korpusgetreide, das das Mark füllt.*
Auster	Warm	Süß, Salzig	Nährt die Essenz und das marine Yin	*Die Winterauster: das Meer, das zum Mark der Knochen hinabsteigt.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Kaffeeexzess	Warm	Das Stimulans schöpft aus der Essenzreserve wie aus einem Kapital: Jede Tasse gräbt ins Mark.
Überarbeitung und Übertraining	Variabel	Die Essenz wird durch Belastung mehr ausgegeben als durch den Teller wieder aufgebaut: der Sport, der den Knochen erschöpft statt ihn zu stärken.
Tabak	Variabel	Er macht das Blut und Mark rar, das der Körper füllen will: Die Essenz mag keinen Rauch.
Kuren und harte Fastenkuren	Variabel	Die Essenzleere repariert sich nicht durch den leeren Teller: Mäßigung, nicht Abstinenz.

GOLDENE REGEL

Das Mark langsam füllen: Nichts baut die Essenz schnell wieder auf, und es ist die langgekochte Knochensuppe, die am tiefsten in den Knochen hinabsteigt.

MODERNE ERNÄHRUNG

Knochenbrühen liefern Glycin und Prolin, die Aminosäuren des Knorpels, und Kollagenpeptide haben ihre randomisierten Studien (Front Nutr 2025, PMID 40977985). Das Duo Kalzium-Vitamin-D stützt den subchondralen Knochen, und ganze Sardinen mit ihren weichen Gräten sind hier der vollständigste Teller. Glucosamin und Chondroitin: Die GAIT-Studie (NEJM 2006, PMID 16495392) war insgesamt negativ, außer in der Untergruppe mit moderatem bis schwerem Schmerz: die ehrliche Nuance, weder Wunder noch Enttäuschung.

8 Milz-Qi-Leere, die Feuchtigkeitsfabrik · *pí qì xū* 脾气虚

Das Terrain, das seine eigene Feuchtigkeit produziert: Übergewicht, Müdigkeit nach den Mahlzeiten, allgemeine Schwere, Stuhl, der aufgeht. Jede schlecht verwandelte Mahlzeit steigt in die Glieder hinab und nährt das Bi von unten: das ist der metabolische Phänotyp der Kniearthrose, und das Bild, in dem der Teller den größten Unterschied macht.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Reis	Neutral	Süß	Der Anker, der die Mitte hält und den Morgencongee macht	*Der Morgenreisporridge: die Mitte, die hält, während die anderen arbeiten.*
Hirse	Kühl	Süß, Salzig	Stärkt die Milz und unterstützt die Niere sanft	*Der Abendshircongee: das Getreide der Lenden, das die Milz mühelos verdaut.*
Hafer	Warm	Süß, Salzig	Stärkt Qi und leitet Feuchtigkeit zugleich ab	*Das Morgenporridge: das Getreide, das füllt, ohne zu kleben, perfekt für die müde Milz.*
Kürbis	Warm	Süß	Stärkt die Milz und nährt, ohne zu belasten	*Die Kürbissuppe des Abends: das süße Gemüse, das die Milz in nichts verwandelt.*
Karotte	Neutral	Süß	Stärkt die Milz und nährt die Mitte	*Gerieben oder gegart: die süße Wurzel, die das Gemüsecongee macht.*
Hähnchen	Warm	Süß	Stärkt Qi und wärmt die Mitte	*Die Abendhühnerbrühe: das Fleisch für Mitte, die schwächelt.*
Jujube (Brustbeere)	Warm	Süß	Stärkt die Milz und beruhigt sanft	*Zwei oder drei im Congee: die Frucht der Mitte, die der Klassiker der Milz gibt.*
Shiitake (Pilz)	Neutral	Süß	Stärkt Qi und stützt die Mitte	*In Suppen: der Qi-Pilz, der füllt, ohne zu beschweren.*
Adzukibohne	Neutral	Süß, Sauer	Stärkt die Milz und leitet die Feuchtigkeit ab, die sie produziert	*Die Azuki-Suppe: die Bohne, die das Wasserleck der Milz repariert.*
Kürbis	Warm	Süß	Stärkt die Milz und wandelt Feuchtigkeit um	*Die Kürbissuppe: das Gemüse der Mitte, das die Müdigkeit schmilzt.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Roh und kalt vom Teller	Kalt	Die müde Milz hat nicht mehr das Feuer, Rohkost zu verwandeln: Jeder Wintersalat kommt zum Gewicht, das das Knie trägt.
Milchprodukte	Variabel	Die direkteste Feuchtigkeitsfabrik des Tellers: Das Abendjoghurt füllt, was die Suppe ableitet.
Süßigkeiten und schnelle Zucker	Variabel	Zucker ermüdet die Milz mehr als alles: das Dessert, das das Knie des nächsten Tages schwillt.
Frittiertes und Fette	Variabel	Öl löscht eine Milz, die schon ausgeht: Das Mittagsfett lässt die Milz am Abend streiken.
Zu üppige Mahlzeiten	Variabel	Die Menge erschöpft, was die Qualität zu retten versucht: Der überquellende Tisch ermüdet die Milz so sehr wie das Knie.

GOLDENE REGEL

Die Milz, die verwandelt, produziert keine Feuchtigkeit mehr: Congee zuerst, Kilos danach, und das Knie entlädt sich, ohne dass je etwas Radikales die Mitte ermüdet.

MODERNE ERNÄHRUNG

Das Gewicht ist der erste Hebel: Die IDEA-Studie (JAMA 2013, PMID 24065013) zeigte, dass Gewichtsverlust kombiniert mit Bewegung Schmerz und IL-6 bei Kniearthrose senkte, und aktuelle Meta-Analysen bestätigen (Osteoarthritis Cartilage 2025, PMID 39233046). Der niedrige glykämische Index stabilisiert die Milz des Praktikers, und die Ballaststoffe der Vollkorngetreide ernähren das Mikrobiom, dessen Dialog mit der Gelenkentzündung dokumentiert zu werden beginnt.

9 Blutstase mit verknüpftem Schleim, das deformierende Bi · *xuè bì* 血痹 / *tán yū* 痰瘀

Der chronische Ausgang: Der Schmerz wird fix und stechend, schlimmer in der Nacht, die Finger verknüpfen sich zu Heberden- und Bouchard-Knoten, das Gelenk deformiert. In der MTC verknüpfen sich Stase und Schleim im Gelenk, das berühmte Tan-Yu der Spätbilder: Man nährt erst, wenn man in Bewegung gebracht hat.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Kurkuma	Warm	Bitter, Scharf	Bewegt das Blut und löst die erstarrte Obstruktion	*Die tägliche Prise mit schwarzem Pfeffer: das Schmerzmittel der Stase, das Gewürz, das die klinische Studie erhoben hat.*
Aubergine	Kalt	Süß	Bewegt das Blut und klärt Hitze	*Geröstet oder im Schmorbraten: das Stase-Gemüse, das nicht heizt.*
Adzukibohne	Neutral	Süß, Sauer	Bewegt das Blut und leitet verknüpfte Feuchtigkeit ab	*Die Abend-Azuki-Suppe: die Bohne, die löst, was die Zeit verknüpft hat.*
Zwiebel	Warm	Süß, Scharf	Bewegt Qi und Blut, wandelt Schleim um	*Schmilzt in jedem Gericht: die milde Schärfe, die die Stase hebt, ohne sie zu erhitzen.*
Garnele	Warm	Süß	Bewegt das Blut in den Meridianen	*Angebraten oder in Suppen: das Meeresfleisch, das gefrorenes Blut wärmt.*
Safran	Neutral	Bitter	Bewegt das Blut und nährt zugleich	*Die Narben in der Brühe: das Stase-Gewürz, das das Blut nicht verwundet.*
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Bewegt das Blut in der Kälte der Meridiane	*Das Stäbchen im Aufguss: das Feuer, das das Blut kalter Hände fließen lässt.*
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Wandelt Schleim um und bringt herab, was stagniert	*Daikon geschmort in Brühen: die milde Schärfe, die verknüpften Schleim auflöst.*
Papaya	Neutral	Süß	Bewegt das Blut und wandelt Schleim um	*Die Morgenfrucht: die tropische Süße, die löst, was die Zeit erstarren ließ.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Erstarrte, kalte Fette	Variabel	Das kalt erstarrte Fett erstarrt das Blut seinerseits: Kühlschrankkäse und zu harte Butter halten die Stase.
Wurstwaren und Pökelwaren	Variabel	Salz und Fett der Pökelwaren verknüpfen Stase und Schleim zusammen: der Aperitif, der die Finger festzieht.
Raffinierter Zucker	Variabel	Zucker verdickt das Blut, das fließen will: Das Mittagsdessert beschwert die Nacht.
Längeres Sitzen	Variabel	Die Ernährungsstase reicht nicht, wenn das Blut sich nicht bewegt: Der Nachmittagsstuhl tut mehr als das Gericht.

GOLDENE REGEL

Bewegen vor dem Füllen: Die seit Jahren erstarrte Stase wird durch die Schärfe gelöst, die sanft zirkuliert, und das Blut, das endlich fließt, nährt den Knochen.

MODERNE ERNÄHRUNG

Curcumin: Jüngste Meta-Analysen (Phytother Res 2024, PMID 38576215; J Ethnopharmacol 2024, PMID 38036015) zeigen in mehreren Studien einen schmerzstillenden Effekt vergleichbar mit NSAIDs, vorausgesetzt schwarzer Pfeffer und Fett für die Bioverfügbarkeit. Boswellia serrata hat seine systematische Übersicht (BMC Complement Med Ther 2020, PMID 32680575) für Stase-Schübe. Anwendungshinweis: Curcumin und Safran in hohen Dosen verlangen Vorsicht bei Patienten unter Antikoagulanzien.

QUERGEHENDE RATSCHLÄGE

Gültig für jedes Muster

Die Arthrose hat kein zyklisches Wirksfenster wie das PMS: Die Langzeit schreibt den Plan, und das Terrain wählt die Strategie. Die gemeinsame Basis für alle Bilder: die Brühe, die das Mark füllt, das Gewicht, das das Knie entlädt, und der Schlaf, der das Yin die Sehnenblutes neu machen lässt.

- Knochensuppe am Abend: Glycin und Prolin aus dem Knorpel, lang geschmort, die Basis aller Wurzelbilder
- Eine Handvoll Ölsamen am Morgen: Walnüsse und schwarzer Sesam füllen die Essenz, die das Alter erschöpft
- Hiobstränen mehrmals die Woche: das Getreide der Alten für jedes Bi, welches Bild auch immer
- Zucker und hochverarbeitete Lebensmittel begrenzen: Das metabolische Terrain schwillt das Gelenk so sehr wie der Verschleiß
- Tellerglut je nach Bild: warm für Kälte, neutral für Yin, kühl nur für den Schub
- Ausreichend Protein jeden Tag: Die stabilisierenden Muskeln schützen das Gelenk so sehr wie der Knorpel
- Der Schlaf macht das Sehnenblut neu: Früh ins Bett zu gehen ist die älteste und am meisten ignorierte Verordnung

IN DER KÜCHE

Passende Rezepte

Die Brühen, die das Mark füllen

Golden Bone Broth, Genesungsbrühe mit Kurkuma und Rinderknochen (USA, New York) ●○○ Leicht — Vereinigte Staaten

Die konzentrierteste Knochensuppe: Glycin, Prolin und Kollagen, der Topfboden der Essenzleere.

Hühnerbrühe mit Kurkuma und roten Jujuben (China: Guangdong) ●○○ Leicht — China

Der kantonesische Klassiker, der Qi und Blut stärkt: die Brühe der müden Mitte, die Jujube, die das Blut macht.

Phở Bò (vietnamesische Rindfleischsuppe) — Vietnam

Stundenlang gekochte Knochensuppe, warme Gewürze: das Gericht, das das Mark füllt und die Meridiane wärmt.

Pigeon en Salmis — Frankreich

Das Geflügel der Alten: Das Blut des Pigeons nährt die Essenz der schwindenden Knochen.

Moules Marinières — Frankreich

Konzentriertes marines Yin im Saft: die Essenz des Meeres für Nieren-Yin und Knochen.

Bœuf Bourguignon — Frankreich

Das lange Schmorgericht alter Knochen: das Fleisch des Blutes, die Sauce, die die Sehnen füllt.

Das Getreide der Bi: Hiobstränen und Getreide

Hiobstränen-Congee mit Hähnchen und Ingwer — China

Das Gericht des Bi schlechthin: das Getreide, das Wind-Feuchtigkeit austreibt, der Ingwer, der die Mitte hält.

Hatomugi-cha (Hiobstränen-Tee) — Japan

Der japanische Aufguss des Bi: dasselbe Korn als Tee, die Hintergrundableitung ohne Müdigkeit.

Hiobstränen-Suppe mit Kürbis und Kokosmilch — Thailand

Kürbis stärkt die Milz, während Hiobstränen ableitet: die Suppe für geschwollene Knie.

Hiobstränen-Porridge mit Honig und Kardamom — Indien

Das sanfte Morgenporridge: das Getreide, das verkrampfte Sehnen löst, der Honig, der die Kühle mildert.

Traditionelles schottisches Porridge — Schottland

Der warme Morgenhafer: die Wärme der Schüssel, die das Gelenk auf den kalten Tag vorbereitet.

Das Meer, das Yin und Blut nährt

Aal mit Grüner Sauce — Belgien

Der Fisch alter Knochen: Blut und Qi, die die Meridiane befreien, in den Worten der Alten selbst.

Geschmorter Aal mit schwarzen Bohnen — China

Das chinesische Rezept für das Bi: Der Aal kompensiert Erschöpfung und vertreibt Feuchtigkeit aus den Meridianen.

Gegrillte Sardinen, Tomaten-Basilikum-Salat Portugal/Spanien

Ganz mit den weichen Gräten: Kalzium, Vitamin D und Omega-3 im kleinen Fisch der Niere.

Karpfen mit Ingwer und Frühlingszwiebel China

Der Süßwasserfisch, der Feuchtigkeit ableitet: der Ingwer, der die Kälte des Flusses zerstreut.

Muscheln mit Safran und Fenchel Griechenland/Mediterran

Die Yin-Muscheln mit dem Safran, der das Blut bewegt: das Meer, das nährt, ohne zu vereisen.

Das Feuer, das Kälte und Feuchtigkeit zerstreut

Lamm-Tagine mit Trockenpflaumen und Mandeln Marokko

Das heiße Fleisch des Yang: das Tagine, das den Knochen von unten wärmt, die Mandeln, die füllen.

Nasi Kuning, festliches gelbes Reis mit Kokosmilch und Kurkuma (Indonesien, Java und Bali) ●○○ Leicht Indonesien

Der goldene Reis des Kurkumas: das Gewürz der Stase im Getreide, das die Mitte hält.

Lamm-Curry mit Knoblauch und Ingwer Indien

Knoblauch und Ingwer, die die Kälte zerstreuen: das Curry für die Arthrose, das die Feuchtigkeit nimmt.

Ingwer-Kurkuma-Getränk Indien

Der Aufguss der zwei Gewürze: die Schärfe, die die Kälte zerstreut, und das Bittere, das das Blut bewegt.

PRAXIS

Koch- & Hygienetipps

1. Lang schmoren: Die Knochensuppen, die das Mark füllen, verlangen drei Stunden, nicht dreißig Minuten
2. Die Prise Kurkuma immer mit schwarzem Pfeffer: Piperin vervielfacht die Bioverfügbarkeit von Curcumin
3. Hiobstränen in Suppe oder Congee, nie kalt für Leere-Terrains: Ingwer mildert ihre Kühle
4. Der Morgencongee ist die tägliche Medizin: Reis oder Hirse, zwei Stunden Wasser, die zur Suppe wird
5. Wurzeln sanft garen: Yam und Kürbis schmelzen in die Brühe, ohne die Milz zu ermüden
6. Ganze Sardinen: Die weichen Gräten werden gegessen, dort leben Kalzium und Vitamin D
7. Safran in warmem Wasser, nie im Sieden: fünfzehn Narben, fünfzehn Minuten ziehen lassen
8. Frischer Ingwer zum Zerstreuen, getrockneter Ingwer zum Wärmen: Die beiden haben ihre Rolle, nicht dasselbe Bild
9. Den Saft der Muscheln behalten: Das Nieren-Yin liegt in der Flüssigkeit, nicht nur im Schalentier

IM LAUFE DES JAHRES

Saisonale Ratschläge

Frühling

Der Frühlingswind lässt die Schmerzen wandern: Wind-Kälte-Feuchtigkeit zerstreuen, bevor das Bi Wurzel schlägt, und die Blätter waschen, die in Bewegung bringen

Sommer

Hitze verwandelt Stagnation in Schub: Hitzenbilder drücken sich aus, die kühlen Lebensmittel behalten, die ableiten, und die Schübe verlangen ärztliche Wachsamkeit

Herbst

Die Herbstfeuchtigkeit kündigt die Kälte an: vor dem Winter ableiten, Hiobstränen und Gerste bereiten die Knie auf die Saison der Bi vor

Winter

Kälte vereist die Meridiane und das Nieren-Yang geht zur Neige: das ist die Saison des sanften Feuers, der Schmorgerichte und des Gehens, das das Blut in Bewegung hält

NOTIZEN FÜR DEN THERAPEUTEN

- Dieses Dokument ist ein diätetisches Merkblatt für Gesundheitsfachkräfte. Es begleitet die Ernährungsberatung bei Arthrose; es ersetzt weder die klinische Beurteilung noch die ärztliche Meinung.
- Rote Warnung: Ein rotes, heißes, sehr schmerzhaftes Gelenk, besonders mit Fieber oder abruptem Beginn, verlangt noch am selben Tag ärztliche Beurteilung; Gicht und septische Arthritis sind Notfälle, keine Merkblätter.
- Der alte Korpus spricht hier direkt: Die Hiobsträne (薏苡仁) 'behandelt verkrampfte Sehnen, die sich weder beugen noch strecken können, die alten Bi von Wind-Feuchtigkeit' (Qianjin Yaofang, A04); schwarzer Sesam (胡麻) 'füllt Mark und Gehirn, stärkt Sehnen und Knochen' (dieselbe Quelle); die chinesische Quitte (木瓜) 'behandelt das Qi der Feuchtigkeits-Bi'; und der Aal 'kompensiert Erschöpfungen, bereichert Qi und Blut, befreit die Meridiane, stärkt Knochen und Sehnen, vertreibt das Feuchtigkeits-Bi' (Tiaoji Yinshi Bian, A55).
- Die Regel der Doppelbewegung: Bei der Arthrose tonisiert man die Leere fast nie, ohne zu zerstreuen, was obstruiert, und zerstreut fast nie, ohne die Mitte zu halten, die sonst schwächeln würde. Es ist das genaue Gegenteil des Magenhitze-Blatts: Hier ist der Korrektor das Tonikum, nicht das Kühle, und die Dosis liest man an der Müdigkeit der Mitte, nicht am Zungenbelag.
- Phasen der Strategie: Der Schub wird durch das Kühle beruhigt (Bild 3), die Wurzel wird durch das Tonikum genährt (Bilder 4 bis 8), die Stase wird durch das Zirkulatorische gelöst (Bild 9). Meist mischt man: morgens zerstreuen, was obstruiert, abends nähren, was leert.
- Der Nachtschatten-Mythos: Tomaten, Auberginen und Paprika wurden in ernsthaften Studien nie als verschlimmernd nachgewiesen (Nutrients 2025, PMID 40507141), und ihre Polyphenole können sogar helfen; das Blatt klassifiziert sie nach Natur und Geschmack, nicht nach Legende.
- Ärztliche Koordination: Fortgeschrittene Arthrose verlangt rheumatologische Nachbetreuung, Referenzradiographie und manchmal Infiltration oder Prothese; das Ernährungsblatt begleitet, ersetzt nicht, und Antirheumatika werden auf dem Verdauungsterrain überwacht.

Um tiefer zu gehen: die Kurse „Bi Zheng: die vier grundlegenden Typen schmerzhafter Obstruktion“, „Tong Bi: fixe, intensive Schmerzen, kalte Arthrose und Nieren-Yang-Leere“, „Zhuo Bi: Schwere, Taubheit, Gonarthrose und Gelenkerguss“, „Gu Bi: tiefe Knochendegeneration, Leber-Nieren-Leere und Jing-Lebensmittel“, „Xue Bi: Blutstase, fixe Nachtschmerzen und chronische Deformationen“, „Arthrose: Knorpel, Chondrozyten, Degeneration und Ernährungsprotokoll“, und „Bi-Syndrom in der MTC: Wind-Kälte-Feuchtigkeit, Nieren-Yang-Leere und Blutstase“ der Yin Shi Academy (formation.yinshi.app).

Yin-Shi-Protokollfiche · Arthrose · Ausgabe vom 16. November 2026

Fachliches Dokument zum Aushändigen oder Anpassen in der Beratung.