

YIN SHI

VERDAUUNG

Reizdarmsyndrom (IBS)

Protokollfiche der chinesischen Diätetik

Ein reizbarer Darm ist kein launischer: Er ist ein Dialog, der zwischen Leber, Milz und Darm zerbrochen ist. Sieben mögliche Bilder, sieben Wege, den Faden wieder aufzunehmen. Das eigene zu erkennen, ist schon die halbe Linderung.

DIE ERKRANKUNG VERSTEHEN

Reizdarmsyndrom (IBS)

Das Reizdarmsyndrom betrifft etwa 10 % der Bevölkerung: Bauchschmerzen, Blähungen, gestörter Stuhlgang, alles ohne sichtbare Läsion bei der Abklärung. In der chinesischen Medizin ist das keine Darmerkrankung, sondern eine Dysregulation des Verdauungsorchesters: eine Leber, die unter Stress verkrampft und die Milz bedrängt, eine Milz, die ermüdet und schlecht umwandelt, eine Hitze oder Feuchtigkeit, die den Dickdarm verstopft, oder umgekehrt Flüssigkeiten, die fehlen, um den Bolus gleiten zu lassen. Dieselbe westliche Diagnose deckt gegensätzliche Terrains ab: Der morgendliche Drang zur Toilette verlangt nicht denselben Teller wie die kleinen trockenen Krümel des Bewegungsmangels. Der klassische Fehler besteht darin, allen Bäuchen dieselbe Diät aufzuerlegen (dies nicht, das nicht): Die Karte führt die sieben Bilder auf, um genau zu zielen, und stützt sich auf die jüngsten FODMAP-Daten, das bestdokumentierte Ernährungsprotokoll beim Reizdarmsyndrom.

VERDACHTSGEBENDE ZEICHEN

- Bauchschmerzen oder -krämpfe, durch Stuhlgang gelindert oder nicht
- Blähungen, Bauchaufblähen im Tagesverlauf
- Gestörter Stuhlgang: Durchfall (IBS-D), Verstopfung (IBS-C) oder Wechsel (IBS-M)
- Abnormer Stuhl: dünn, schleimig, hart oder als kleine Krümel
- Häufiger Zusammenhang mit Stress, Mahlzeiten oder Müdigkeitsphasen
- Kein Anzeichen einer organischen Ursache bei der Abklärung

ZUNGE & PULS

Variabel je nach Bild: saitenförmiger Puls und fast normale Zunge bei Leber-Qi-Stagnation; blasse, von den Zähnen markierte Zunge mit schwachem Puls bei Milz-Leere; fettiger gelber Belag und glitschig-schneller Puls bei Feuchte-Hitze; trockene, kaum belegte Zunge bei Flüssigkeitsleere; tiefer, langsamer Puls bei Yang-Leere.

GÜNSTIGES TERRAIN

Das zugrunde liegende Terrain ist fast immer ein Bauch, der überempfindlich geworden ist: eine Milz, die seit Jahren im Halbgas arbeitet, eine Leber, die auf jede Emotion reagiert, Reste von Fülle (Feuchtigkeit, Nahrungsstagnation), die in Wellen verstopfen. Das Reizdarmsyndrom verläuft in Schüben und Ruhephasen: Die Karte dient dazu, das dominante Bild des Augenblicks zu erkennen und den Teller entsprechend anzupassen, ohne Starrheit.

DAS TCM-DIFFERENZIAL

Welches Muster liegt vor?

Das Reizdarmsyndrom ist nicht ein Bild, sondern ein Kreuzweg: Sieben Terrains können dieselbe westliche Diagnose hervorbringen. Das diskriminierendste Zeichen ist die Beziehung zum Stress: Folgen die Schübe den Emotionen, an Leber-Milz denken; folgen sie den Mahlzeiten, an Milz oder Stagnation denken; folgen sie der Kälte, an Yang denken. Die Beschaffenheit des Stuhls entscheidet dann über den Rest.

TCM-MUSTER	CHARAKTERISTISCHE ZEICHEN	ZUNGE & PULS	SCHNELLSIGNAL
Leber-Qi-Stagnation, die die Milz befällt, der Bauch des Stresses	Wechsel von Durchfall und Verstopfung, Krämpfe vor Besprechungen oder Konflikten, Seufzen, Spannung in den Flanken, Blähungen, die mit der Stimmung auf- und absteigen	Zunge fast normal oder an den Rändern leicht rot, saitenförmiger Puls	***Schübe im Takt der Emotionen***
Milz-Qi-Leere, die müde Milz	Chronisch weicher Stuhl, Müdigkeit nach dem Essen, dezente, aber ständige Blähungen, Appetit ohne Elan, blasser Teint	Blasse, von den Zähnen markierte Zunge, dünner weißer Belag, schwacher, weicher Puls	***Müdigkeit + dauerhaft weicher Stuhl***
Milz-Yang-Leere, der erloschene Ofen	Dünner Stuhl, dumpfer, durch Wärme gelinderter Schmerz, Verdauungsfrieren, deutliche Verschlechterung durch Rohkost und Kälte, klarer Urin	Blasse, feuchte, manchmal bläuliche Zunge, tiefer, schwacher, langsamer Puls	***Wärme lindert, Kälte löst aus***
Nieren-Yang-Leere, der Durchfall der Morgendämmerung	Reflexartiger Morgen-Durchfall beim Aufstehen aus dem Bett (der sogenannte Durchfall der fünften Nachtwache), kalte schmerzende Lenden, ausgeprägtes Frieren, tiefe Müdigkeit, langjähriger Erschöpfungszustand	Blasse, geschwollene Zunge, tiefer, schwacher Puls, besonders an der Nierenposition (Chi)	***Lauf zur Toilette beim Aufwachen + kalte Nieren***
Feuchte-Hitze im Dickdarm, die brennende Krise	Dringender, brennender, übelriechender oder schleimiger Stuhl, gereizter After, Durst ohne großen Trinkwunsch, Gefühl heißer Schwere, Verschlechterung durch fettige oder scharfe Mahlzeiten	Rote Zunge mit fettigem gelbem Belag, glitschiger, schneller Puls	***Dringlichkeit + Brennen + Geruch***
Flüssigkeitsleere des Dickdarms, die Darmwüste	Verstopfung mit hartem, trockenem Stuhl in kleinen Krümeln, trockene Haut und Mund, Pressen beim Stuhlgang, Verschlechterung bei Überarbeitung oder nach Fieber	Trockene Zunge, dünner oder fehlender Belag, feiner Puls	***Trockener Krümelstuhl + Durst***
Nahrungsstagnation im Magen, die Mahlzeit, die bleibt	Schwere und Blähungen nach dem Essen, Aufstoßen mit Speisegeruch, schwerer Atem, unregelmäßiger Stuhlgang nach Exzessen, dicker Belag	Dicker weißer oder gelblicher Belag, glitschiger Puls	***Blähung, die der Mahlzeit folgt + Aufstoßen***

In der Beratung kombinieren sich die Bilder: Das Paar Leber-Stagnation + Milz-Leere ist am häufigsten (das Holz blockiert die Erde, die sich erschöpft), oft in Spannung mit Episoden von Feuchte-Hitze oder darüberliegender Nahrungsstagnation. Zwei selteneren Bilder sind ebenfalls zu kennen: Feuchte-Kälte, die den Dickdarm befällt (plötzlicher wässriger Durchfall nach Kälte oder Rohkost-Mahlzeiten, hier in die Yang-Leere eingereiht), und Blutstase des Dickdarms (fester Seitenschmerz, langjährig, oft postoperativ oder postentzündlich: sie erfordert ärztlichen Rat). Suchen Sie das dominante Bild des Augenblicks, nicht ein endgültiges Etikett: Das Reizdarmsyndrom bewegt sich, der Teller folgt.

ERNÄHRUNGSPLÄNE

Ein Plan pro Muster

1 Leber-Qi-Stagnation, die die Milz befällt, der Bauch des Stresses · *Gan Qi Yu Jie / Gan Pi Bu He (肝气郁结 / 肝脾不和)*

Das ist das emblematische Bild des Reizdarmsyndroms: Stress und zurückgehaltene Emotionen erstarren das Leber-Qi, das die Milz 'befällt' und den Stuhlgang desorganisiert. Schmerzen und Blähungen steigen und sinken mit der Stimmung; Durchfall wechselt mit Verstopfung. Die Academy macht es zum Schulbeispiel: 'Die Leber und die Milz harmonieren nicht mehr.' Strategie: Die Leber mit aromatischen Kräutern entspannen, die das Qi bewegen, die Milz sanft stützen und das emotionale Terrain ebenso bearbeiten wie den Teller.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Fenchelknolle	Neutral	Süß, Scharf	Entspannt das Magen-Darm-Qi, beruhigt Bauchkrämpfe	*Das Gemüse für den verkrampften Bauch: geschmort, in der Suppe oder der Samen nach dem Essen gekaut. Das mildeste der Karminativa.*
Minze	Kühl	Scharf	Vertreibt stagnierendes Leber-Qi, entspannt den Darmkrampf	*Kräutertee nach angespannten Mahlzeiten. Pfefferminzöl in magensaftresistenten Kapseln besitzt das stärkste klinische Studienkorpus beim Reizdarmsyndrom (Meta-Analyse 2022).*
Kardamom	Warm	Scharf	Bewegt das Qi, wandelt Feuchtigkeit um, weckt die Milz	*Zwei oder drei zerdrückte Kapseln in Reis oder Aufguss: das Gewürz, das den Bauch wieder in Bewegung setzt, ohne ihn zu erhitzen.*
Basilikum (Aromatisch)	Warm	Süß, Scharf	Löst das Zwerchfell, bringt festgefahrenes Qi nach unten	*Das Blatt der Anspannung: am Ende gehackt, entspannt es Mahlzeiten, die in Unruhe eingenommen werden.*
Koriander (aromatisches Kraut)	Warm	Scharf	Öffnet stagnierendes Qi, harmonisiert die Mitte	*Frisches Kraut am Ende der Garzeit: die Geste, die ein schweres Gericht und einen angespannten Geist auflockert.*
Dill (Samen)	Warm	Scharf	Löst das Qi, lindert Koliken	*Der antikolische Samen des Nordens: 10 Minuten aufgegossen oder in Fischgerichten und milden Suppen.*
Kumquat	Warm	Süß, herb	Glättet das Leber-Qi, reguliert die Mitte	*Die kleine Zitrusfrucht, die ganz gegessen wird: zwei oder drei nach dem Essen, wenn sich der Bauch zusammenzieht.*
Verbene	Kühl	Bitter	Löst Spannungen, beruhigt die innere Unruhe	*Der Abendtee angespannter Tage: Er bearbeitet den oberen Teil des Bildes, die Emotion, die die Krise auslöst.*
Kamille	Kühl	Süß	Beruhigt Krampf und Reizung, entspannt den Geist	*Aufguss, zugedeckt 8 Minuten: das milde Antispasmodikum, Verbündeter des nervösen Bauchs.*
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Bringt stagnierendes Qi nach unten, räumt die Mitte frei	*Daikon in der Suppe gekocht: das Gemüse, das 'das Qi nach unten zieht', wenn alles oben festhängt.*
Orangenblüte	Neutral	Süß, Scharf, leicht bitter	Harmonisiert das Qi, lindert die Verkrampfung	*Einige Tropfen ins Kochwasser oder den Aufguss: das Parfüm, das den Solarplexus lockert.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Kaffee	Warm	Beschleunigt den Stuhlgang und rührt das bereits aufgewühlte Qi: Bei diesem Bild kann jede Tasse die Krise wiederholen. Der Zusammenhang Kaffee-Reizdarm ist in Kohorten dokumentiert.
Stehend oder in Eile eingenommene Mahlzeiten	Variabel	Angespannt essen heißt mit der Leber im Belagerungszustand essen: Die erste Maßnahme des Bildes ist sich hinzusetzen und langsamer zu werden.
Rohe Zwiebel, Knoblauch und Schalotte	Warm	Ihre Schärfe öffnet das Qi, aber ihre Fruktane (die vergärbarsten FODMAPs) blähen den Bauch auf, den man entspannen will: auf die Gewürzmenge reduziert und gut gekocht.
Limonaden und kohlensäurehaltige Getränke	Variabel	Verschlucktes Gas + Zucker oder Polyol-Süßstoffe: die mechanische Blähung, die die Krise imitiert und nährt.

GOLDENE REGEL

Zuerst die Leber entspannen, dann die Milz füllen: Ein Bauch, der im Rhythmus der Emotionen lebt, wird mit beweglichen Aromaten zubereitet, niemals mit Verboten, die ihn noch mehr verkrampfen.

MODERNE ERNÄHRUNG

Pfefferminzöl ist das bestdokumentierte krampflösende Mittel beim Reizdarmsyndrom: Die Meta-Analyse von 2022 (Alimentary Pharmacology & Therapeutics) bestätigt seine Wirkung auf Schmerzen und Gesamtkrampftendenz. Kaffee ist mit einer erhöhten Symptomprävalenz assoziiert (Frontiers in Nutrition, 2021). Schließlich ist das westliche Ernährungsprofil insgesamt (Fette, Zucker, hochverarbeitete Produkte) in der französischen NutriNet-Santé-Kohorte mit dem Reizdarmsyndrom assoziiert (American Journal of Gastroenterology, 2018): Die chinesische Leber-Milz-Lehre sagt seit zweitausend Jahren, dass der Bauch Eile und Anspannung hasst.

2 Milz-Qi-Leere, die müde Milz · *Pi Qi Xu (脾气虚)*

Eine erschöpfte Milz wandelt nicht mehr um: Der Stuhl bleibt weich, der Bauch bläht sanft auf, die Energie verrinnt. Das ist das zugrunde liegende IBS-D, das seit Jahren besteht und das Verboten verschlimmern: Jedes gestrichene Lebensmittel schwächt weiter die Umwandlungsfähigkeit. Strategie: Die Mitte mit sanft gekochten süßen Getreiden nähren, sparsam adstringieren und der Versuchung widerstehen, alles zu streichen.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Reis	Neutral	Süß	Stärkt die Mitte sanft, Grundlage des regulierenden Congees	*Der morgendliche Reisbrei ist das erste 'Medikament' des empfindlichen Bauchs: lange Garzeit, reichlich Wasser, Getreide, das zergeht.*
Klebreis	Warm	Süß	Stärkt das Milz-Qi, wärmt die Mitte	*Als süßer Brei oder salziger Congee: nährender als gewöhnlicher Reis, in kleinen regelmäßigen Portionen.*
Yams	Neutral	Süß, Sauer	Stärkt Milz-Lunge und adstringiert die Essenz, festigt den Stuhlgang	*Die Königsknolle der Milz-Leere: 'stärkt Milz und Lunge, adstringiert die Essenz' (Bencao Bei Yao, 1683). Gedämpft, in der Suppe oder im Congee.*
Hiobsträne	Kühl	Süß	Stärkt die Milz und leitet Feuchtigkeit ab, befreit den Darm	*Das Qianjin Yaofang (652): 'nützt den Därmen und dem Magen, vertreibt die Ödeme.' Im Congee mit Ingwer, um seine Kühle zu temperieren.*
Hirse	Kühl	Süß, Salzig	Nährt Milz und Magen, bringt das Qi nach unten	*Das Getreide der Verdauungs-Rekonvaleszenz: der abendliche Brei, gelb und cremig, wenn der Bauch alles verweigert.*
Karotte	Neutral	Süß	Stärkt die Milz, reguliert den Stuhlgang sanft	*Gut gekocht: die zarte Karotte der Suppen und Brühen, seit jeher Freundin des empfindlichen Bauchs.*
Kürbis	Warm	Süß	Stärkt die Mitte, nährt die Milz sanft	*Cremige Suppen und Pürees: die orangefarbene Süße, die nährt ohne zu ermüden, die ganze kalte Jahreszeit.*
Hähnchen	Warm	Süß	Stärkt Qi und Mitte, stellt den Appetit wieder her	*Hühnerbrühe ist das zivilisierteste Stärkungsmittel, das es gibt: lang geschmort, nährt sie die Milz, ohne sie zu verstopfen.*
Forelle	Warm	Süß	Stärkt die Milz, nährt mit Leichtigkeit	*Milder Fisch in Folie oder gedämpft: das Protein, das die Verdauung nicht herausfordert.*
Quitte	Warm	Sauer, Süß	Adstringiert den Darm, reguliert weichen Stuhl	*Die klassische adstringierende Frucht: als Kompott oder Gelee gekocht, strafft sie sanft den Stuhlgang, der locker geworden ist.*
Rinderkutteln	Warm	Süß	Stärkt Milz-Magen durch Terrain-Verwandtschaft	*'Gleiches nährt Gleiches': mit milden Aromaten geschmort, ist es das rustikale Mittel für abgenutzte Mägen.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Große Mengen Rohkost	Kalt	Rohkost verlangt eine Umwandlungsarbeit, die eine erschöpfte Milz nicht mehr hat: Der Salat ist das erste 'gesunde Lebensmittel', das für die Zeit des Wiederaufbaus pausiert.
Kalte Milchprodukte	Kühl	Kalt und feucht, verstopfen sie die Mitte: Falls vertragen, reifen Käse in kleiner Dosis und Joghurt bei Raumtemperatur vorziehen.
Zu viel rohes Obst	Kalt	Drei Äpfel und ein Smoothie sind eine Last, die die Milz nicht umwandeln kann: Kompott und gekochtes Obst vorziehen, bis es besser geht.
Zu viel harte Ballaststoffe	Variabel	Weizenkleie, rohe Vollkorngetreide: Die unlösliche Faser 'kratzt' an einem bereits empfindlichen Darm. Lösliche Faser dagegen hilft.

GOLDENE REGEL

Die Glut zurückgeben, bevor Arbeit verlangt wird: sanft gekochte süße Getreide, sanfte Wärme, Regelmäßigkeit. Der Bauch baut sich auf wie ein Feuer: in kleinen regelmäßigen Schüben, niemals im Übermaß.

MODERNE ERNÄHRUNG

Staudachers Studie (Gastroenterology, 2017) zeigte, dass die wirksame Low-FODMAP-Diät auch die nützlichen Bifidobakterien reduziert: Überrestriktion verarmt das Mikrobiom, genau wie die Milz-Leere das Terrain verarmt. Dieselbe Studie zeigt, dass ein Multispezies-Probiotikum diese Population wiederherstellt. Die Langzeitnachverfolgung (Neurogastroenterology & Motility, 2022) bestätigt: Eine personalisierte FODMAP-Diät verbessert die Symptome dauerhaft und erhält die Bifidobakterien: FODMAP ist eine Phase, kein Leben, und die Personalisierung geht vor. Das ist das moderne Argument für süße Getreide statt Verbotslisten.

3 Milz-Yang-Leere, der erloschene Ofen · *Pi Yang Xu (脾阳虚)*

Wenn das Feuer der Milz erlischt, gart die Rohkost nicht mehr: weicher Stuhl, dumpfer Schmerz, den die Wärmflasche lindert, deutliche Verdauungsfrieren. Das ist das IBS-D des Menschen, der immer friert, verschlimmert durch jeden Salat. Strategie: Die Mitte mit warmen Gewürzen und langen Garzeiten erwärmen, Rohkost und Kälte verbannen, bis die Glut zurückkehrt.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Wärmt die Mitte, entfacht die Umwandlung neu	*Eine Prise ins Kompott, den Reis, die Brühe: der sanfte Funke des Ofens, der wieder angeht.*
Getrockneter Ingwer	Warm	Scharf	Wärmt Milz-Magen, stoppt kalten Durchfall	*Getrocknet ist heißer als frisch: eine Scheibe in der Morgenbrühe, die Glut, die den Bauch hinaufsteigt.*
Kümmel	Warm	Scharf, Süß	Wärmt die Mitte, bewegt das Verdauungs-Qi	*Das Gewürz der nördlichen Küchen, wo man weiß, dass der Bauch Wärme braucht: Brot, Suppe, geschmorte Gemüse.*
Kümmel (Samen)	Warm	Scharf	Wärmt und bewegt, vertreibt kalte Blähung	*Der Samen, der die Schwere verdaut: ein paar zerdrückte auf Wurzelgemüse und Schmorgerichte.*
Muskatnuss	Warm	Scharf, Süß	Wärmt die Mitte und adstringiert kalten Durchfall	*Eine Prise Muskatnuss in Püree oder milde Béchamelsoße: das Gewürz, das zugleich wärmt und strafft, eine seltene Kombination.*
Kardamom	Warm	Scharf	Wärmt ohne zu brennen, weckt die Milz	*Grün oder schwarz: die Kapsel, die den Ofen sanft wieder in Gang setzt.*
Kürbis	Warm	Süß	Nährt die Mitte mit sanfter Wärme	*Suppe, Püree, Risotto: die Süße, die den frierenden Bauch nährt, ohne ihn anzugreifen.*
Yams	Neutral	Süß, Sauer	Stärkt die Milz, adstringiert die Essenz	*Gedämpft oder im Brei: die Knolle, die die Milz stützt, ohne sie zu kühlen.*
Hähnchen	Warm	Süß	Stärkt das Qi und wärmt die Mitte	*Brühe, Eintopf, gekochtes Huhn: das Fleisch der Reparatur für den frierenden Bauch.*
Hammel- & Lammfleisch	Heiß	Süß	Wärmt die Mitte stark, nährt das Yang	*Der milde Sonntagsgulasch: wenn der Bauch tiefe Wärme verlangt, in bescheidenen Portionen.*
Aal	Neutral	Süß, Salzig	Stärkt Yang und Mitte, gleicht die Erschöpfung aus	*Der Stärkefisch der Alten, in Brühe oder geschmort: reich und wiederaufbauend.*
Hirse	Kühl	Süß, Salzig	Nährt die Milz, senkt das Qi	*Durch warme Gewürze ausgeglichen: der abendliche Brei mit Zimt und Ingwer.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Rohkost und Salate	Kalt	Jedes rohe Blatt verlangt ein Feuer, das nicht mehr da ist: Für die Zeit des Wiederaufbaus geht alles durch den Topf.
Eis und eisgekühlte Getränke	Kalt	Kälte direkt auf den erloschenen Ofen: Wasser wird warm oder bei Raumtemperatur getrunken, niemals frisch aus dem Kühlschrank.
Rohes Obst und kalte Säfte	Kalt	Die Banane und der eisgekühlte Orangensaft sabotieren den Aufstieg des Yang: Kompott und pochiertes Obst vorerst.
Kalte Milchprodukte	Kühl	Der Joghurt aus dem Kühlschrank verdoppelt das Problem: Milchprodukte bei Raumtemperatur und in kleiner Dosis, oder während der Krise gar nicht.

GOLDENE REGEL

Erst wärmen, dann nähren: Der Topf ist das erste Medikament, die warmen Gewürze die Streichhölzer. Kälte ist der Feind, warme Regelmäßigkeit die Verbündete.

MODERNE ERNÄHRUNG

Lösliche Ballaststoffe sind die 'süßen Getreide' der modernen Ernährung: Psyllium schlug die Weizenkleie in Bijkerks Studie (BMJ, 2009), die Kleie verschlimmerte die Symptome bei jedem vierten IBS-D-Patienten. Die offizielle Empfehlung des American College of Gastroenterology (American Journal of Gastroenterology, 2021) sagt dasselbe: lösliche, nicht unlösliche Ballaststoffe: mit Garverfahren beginnen, die die Ballaststoffe verfügbar machen, ohne sie auf einmal aufzuzwingen.

4 Nieren-Yang-Leere, der Durchfall der Morgendämmerung · *Shen Yang Xu (肾阳虚)*

Wenn das Feuer des Schicksalstors sich erschöpft, erhält die Milz nicht mehr die Wärme, die sie arbeiten lässt: Der Durchfall wird zum Morgenreflex beim Aufstehen aus dem Bett, der 'Durchfall der fünften Nachtwache' der Alten. Kalte Lenden, tiefe Müdigkeit, gealtertes oder erschöpftes Terrain. Strategie: Die Wurzel nähren, tiefe warme Aromen, heiße Frühstücke, Geduld.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Garnele	Warm	Süß, Salzig	Stärkt das Nieren-Yang, wärmt die Wurzel	*In kleiner Menge, angebraten oder in der Suppe: das Krebstier, das das tiefe Feuer nährt, ohne es zu verstopfen.*
Hammel- & Lammfleisch	Heiß	Süß	Wärmt das Yang der Wurzel, nährt die Tiefe	*Die Morgen-Hammelbrühe der kalten Küchen: wenn sich der Morgendurchfall festsetzt.*
Esskastanie	Warm	Süß	Stärkt Niere und Milz, adstringiert	*Als Püree, in der Suppe oder kandiert: die Herbstfrucht, die den unteren Teil des Feuers festigt.*
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Wärmt das Schicksalstor, stützt das Yang	*Das gui hui der Alten wärmt die Niere: Im Morgenbrei bearbeitet sie die Wurzel.*
Bockshornklee	Warm	Süß	Stärkt das Yang, vertreibt innere Kälte	*Bockshornkleesamen als Aufguss oder in der Küche: das milde Stärkungsmittel der müden Wurzel.*
Muskatnuss	Warm	Scharf, Süß	Wärmt die Mitte und adstringiert den Morgendurchfall	*Das Gewürz, das zugleich strafft und wärmt: die Reibe, die als diätetische 'Vier-Götter-Pille' fungiert.*
Yams	Neutral	Süß, Sauer	Stärkt Milz und Niere, festigt die Essenz	*Die doppelt wirkende Knolle: Sie hält die Milz und nährt zugleich die Wurzel.*
Schwarzer Sesam	Neutral	Süß	Nährt das Yin der Wurzel und gleitet zugleich den Darm	*Gemahlen in den Brei: der Samen, der die Tiefe stützt, ohne den Stuhlgang einzufrieren.*
Walnuss	Neutral	Süß	Stärkt die Niere, nährt und gleitet	*Zwei oder drei Walnüsse am Tag: die Trockenfrucht, die die Wurzel durch Süße nährt.*
Sardine	Neutral, Warm	Süß	Stärkt die Mitte, nährt in die Tiefe	*Der kleine Ganzfisch: gegrillt oder in milder Escabeche, nährt er das Yang, ohne es zu vergraben.*
Getrockneter Ingwer	Warm	Scharf	Wärmt den unteren Ofen, stoppt kalten Durchfall	*In der Aufwachbrühe: die Scheibe, die den Bauch vorwärmt, bevor der Tag beginnt.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Alle rohen oder kalten Lebensmittel	Kalt	Die Wurzel des Feuers ist zu schwach, um Rohkost umzuwandeln: Alles ist gekocht, alles ist warm, bis auf Weiteres.
Kaltes Frühstück	Kalt	Der Morgendurchfall ernährt sich vom ersten kalten Schock des Morgens: Der heiße Brei ist die erste Verordnung des Bildes.
Rohes Obst im Winter	Kalt	Der Januar-Morgenapfel zieht an der bereits kurzen Wurzel: Warme Kompötte bis zur Rückkehr des Frühlings.
Zu viel Salz und stark gesalzene Produkte	Variabel	Übermaß an Salz belastet die Nierenfunktion; die Wurzel bevorzugt süße, warme Aromen.

GOLDENE REGEL

Die Wurzel nähren statt die Rinde zurückhalten: Das Feuer der Niere entfacht das der Milz neu. Heißes Frühstück, tiefe Aromen, Regelmäßigkeit: Der Morgendurchfall löst sich an der Basis, nicht durch Adstringenzien.

MODERNE ERNÄHRUNG

Lösliche Ballaststoffe wirken auch bei diesem Bild: Die Meta-Analyse von Lancet Gastroenterology (2020) stuft lösliche Ballaststoffe und Antispasmodika unter den wirksamen Interventionen beim Reizdarmsyndrom ein, in der nicht-medikamentösen Erstlinie. Die entscheidende Ernährungsmaßnahme bleibt die warme, regelmäßige Flüssigkeitszufuhr: Das heiße Frühstück ist ebenso eine diätetische Verordnung wie ein Komfort.

5 Feuchte-Hitze im Dickdarm, die brennende Krise · *Da Chang Shi Re (大肠湿热)*

Das ist das IBS-D der Krise: dringender, brennender, übelriechender Stuhl, oft nach Jahren von Fett, Gewürzen und hastigen Mahlzeiten. Die Hitze brennt, die Feuchtigkeit verklebt: Der Darm stößt in Dringlichkeit ab, was er nicht mehr sortieren kann. Strategie: Die Hitze mit frischem, bitterem Gemüse klären, die Feuchtigkeit mit ableitenden Aromen ausschwemmen und die Brennstoffe entfernen (Frittiertes, Chili, Exzesse).

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Portulak	Kalt	Sauer	Klärt die Hitze, beruhigt die heiße Ruhr	*Die Ruhr-Pflanze der Alten: Das Yanglao Fengqin Shu (11. Jh.) bestimmt sie für den 'Greis mit rot-weißem Ruhr und unverdauten Körnern'. In der Suppe oder blanchiert.*
Buchweizen	Kalt	Süß	Klärt Feuchte-Hitze, bringt das Qi nach unten	*Der Kasha der kühlen Winde: das Getreide, das den Verdauungsofen kühlt, ohne ihn zu schwächen.*
Aubergine	Kalt	Süß	Klärt die Hitze, leitet nach unten ab	*Gedämpft oder sanft geschmort: das Gemüse, das die Hitze des Ofens absorbiert.*
Spargel	Kalt	Süß, Bitter	Klärt Feuchte-Hitze, stützt den Stuhlgang	*Sanft gekocht: das Frühlingsgemüse, das die Röhre wäscht.*
Tee	Kühl	Süß, Bitter	Klärt die Hitze, adstringiert leicht	*Leichter grüner Tee zwischen den Mahlzeiten: die Bitterkeit, die klärt, ohne das Terrain anzugreifen.*
Rhabarber	Kühl	Sauer, Süß	Klärt die Hitze, leitet nach unten ab	*Im Kompott mit Ingwer: Das gekochte Rhabarber bringt die brodelnde Hitze nach unten.*
Chinakohl (Napa)	Warm	Süß	Nährt mit Leichtigkeit, klärt sanft	*Der Kohl der Milde: geschmort stellt er die Röhre wieder her, ohne das Bild zu verschlechtern.*
Sumpfselleri e - wilder Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Klärt die Hitze, leitet die Feuchtigkeit ab	*Der Sellerie der Tradition in klaren Suppen: die milde Bitterkeit, die den Ofen durchlüftet.*
Bambus (Sprossen)	Kalt	Süß, Bitter	Klärt die Hitze, lässt die Feuchtigkeit gleiten	*In der Suppe: das Gemüse, das die verstopfte Röhre abkühlt.*
Kürbis	Warm	Süß	Nährt die Mitte und klärt zugleich sanft	*In warmer Creme: die Süße, die den gereizten Darm repariert, ohne ihn zu kühlen.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Frittiertes und fetthaltiges Grillgut	Heiß	Erhitztes, verkohltes Fett ist der erste Brennstoff der Feuchten-Hitze: Die Pfanne wird für die Dauer der Krise beiseitegelegt.
Scharfer Chili und brennende Gewürze	Heiß	Capsaicin legt Feuer auf eine bereits brennende Röhre: Übermäßige Hitze verzögert die Lösung.
Zwiebel und Knoblauch	Warm	Vergärbare Fruktane + Schärfe: Doppelangriff auf den entzündeten Ofen. Das Grün der Frühlingszwiebel bietet das Parfüm ohne das FODMAP.
Süßigkeiten und Gebäck	Variabel	Zucker vergärt zu feuchter Hitze: Die einfachen Desserts warten bis zum Ende der Krise.

GOLDENE REGEL

Erst klären, dann wiederaufbauen: Ein brennender Darm wird nicht genährt, er wird entladen. Frisches Gemüse, sanfte Garverfahren, Entfernung der Brennstoffe: Die Krise verlangt das Runterdrehen der Hitze, nicht die Purge.

MODERNE ERNÄHRUNG

Die Low-FODMAP-Diät ist die bestbewertete diätetische Intervention beim Reizdarmsyndrom: Die Netzwerk-Meta-Analyse von Gut (2022) setzt sie an die Spitze der diätetischen Ansätze für die Gesamtsymptome. Die europäische Meta-Analyse (European Journal of Nutrition, 2021) bestätigt die signifikante Gesamtverbesserung der Symptome. Das Signal gleicht der Feuchten-Hitze: Vergärbare Kohlenhydrate ernähren die Gärung, das Gas und das angezogene Wasser, das heißt die Krise. Die westliche Ernährung reich an Fett und Zucker ist selbst in der NutriNet-Kohorte mit dem Reizdarmsyndrom assoziiert (American Journal of Gastroenterology, 2018): die moderne Ursache der feuchten Hitze der Alten.

6 Flüssigkeitsleere des Dickdarms, die Darmwüste · *Da Chang Jin Ye Bu Zu (大肠津液不足)*

Das ist das IBS-C der Wüste: harter Stuhl in kleinen Krümeln, schmerzhaftes Pressen, Trockenheit bis zu Haut und Mund. Flüssigkeiten fehlen, um den Bolus gleiten zu lassen: Weder Milz noch Därme haben, was den Stuhlgang befeuchten könnte. Strategie: Flüssigkeiten durch Ölsamen, Schleimstoffe und reife Früchte nähren, kontinuierlich hydrieren und die rauen Ballaststoffe verbannen, die die Trockenheit verschlimmern.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Schwarzer Sesam	Neutral	Süß	Nährt das Yin, gleitet den Dickdarm	*Das Qianjin Yaofang: 'nützt dem Dickdarm'. Frisch gemahlen in den Brei oder das Kompott, ist es das milde Gleitmittel der Alten.*
Kiwi	Kalt	Süß, Sauer	Nährt die Flüssigkeiten, aktiviert den Stuhlgang	*Zwei grüne Kiwis am Tag: die am besten getestete Frucht bei Verstopfung (AJG, 2023), morgens eingenommen.*
Mandel (Samen)	Neutral	Süß	Nährt das Yin, gleitet den Stuhlgang	*Ein Dutzend eingeweichte oder das Mandelmus: der Ölsamen, der die Röhre befeuchtet.*
Chia-Samen	Kühl	Süß	Schleimstoff, der den Bolus befeuchtet und sanft quellen lässt	*Über Nacht als Pudding eingeweicht: die gelierte Faser, die den Darmschleim imitiert.*
Papaya	Neutral	Süß	Nährt die Flüssigkeiten, verdaut sanft	*Die reife Morgenfrucht: Ihr Papain hilft der Umwandlung, ihr Fruchtfleisch befeuchtet.*
Spargel	Kalt	Süß, Bitter	Nährt die Flüssigkeiten, stützt das Gleiten	*Sanft gekocht: das Gemüse, das die Röhre in die Tiefe hydriert.*
Rhabarber	Kühl	Sauer, Süß	Lässt den Bolus gleiten, klärt leicht	*Im Kompott: Das gekochte Rhabarber ist das milde Abführmittel der nördlichen Küchen.*
Aprikose	Heiß	Süß, Sauer	Nährt die Flüssigkeiten, gleitet	*Die reife oder getrocknete Aprikose in kleiner Dosis: die Frucht, die die Röhre sanft befeuchtet.*
Sesamöl	Kalt	Süß	Schmiert die Darmröhre	*Ein Schuss am Ende der Garzeit: das Fett, das gleiten lässt, die Geste der chinesischen Küchen bei trockenem Stuhl.*
Banane	Kalt	Süß	Nährt die Flüssigkeiten, gleitet sanft	*Die reife Banane, nicht die grüne: Reif befeuchtet sie die Röhre, grün strafft sie.*
Feta	Kühl	Süß, Sauer, Salzig	Nährt das Yin, befeuchtet die Röhre	*Der gereifte Käse, der mit Leichtigkeit nährt: kleine Dosis in einem warmen Salat aus gekochtem Gemüse.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Weizenkleie und rohe unlösliche Ballaststoffe	Variabel	Bijkerks Studie (BMJ, 2009) ist klar: Kleie verschlimmert die Symptome, Psyllium lindert sie. Auf einer Darmwüste trocknet die raue Faser weiter aus: Schleimstoffe vorziehen.
Entwässernde Lebensmittel	Variabel	Starker Kaffee, sehr tanninhaltiger Tee, Salzübermaß: Jeder pumpt die Flüssigkeiten, die der Röhre bereits fehlen.
Zu viel weißer Reis und raffinierte Stärke	Variabel	Raffinierte Stärke absorbiert Wasser und verhärtet den trockenen Bolus: Getreide mit sanfterer Körnung und Hydratation.
Den Stuhldrang ignorieren	Variabel	Jeder aufgeschobene Stuhldrang lässt den Darm das Wasser des Bolus resorbieren: Der Morgenreflex wird gepflegt, nicht erwartet.

GOLDENE REGEL

Den Fluss nähren, bevor das Boot gestoßen wird: Ölsamen, Schleimstoffe, reife Früchte, stetes Wasser. Trockene Verstopfung löst sich durch Befeuchtung, nicht durch raue Ballaststoffe, die die Wüste verschlimmern.

MODERNE ERNÄHRUNG

Zwei grüne Kiwis am Tag verbesserten Verstopfung und Bauchwohlbefinden in einer kontrollierten internationalen Studie (American Journal of Gastroenterology, 2023). Lösliche Ballaststoffe gewinnen dort, wo unlösliche versagen: Bijkerk (BMJ, 2009) zeigte Psyllium überlegen gegenüber Kleie und Placebo, und die Meta-Analyse (European Journal of Gastroenterology & Hepatology, 2015) bestätigt, dass die Löslichkeit, nicht die Ballaststoffmenge, den Unterschied macht. Probiotika verbessern die Gesamtsymptome des Reizdarmsyndroms (Meta-Analyse Gastroenterology, 2023). Die Regel gleicht dem Yin: befeuchten vor stimulieren.

7 Nahrungsstagnation im Magen, die Mahlzeit, die bleibt · *Shi Zhi (食滞)*

Die Mahlzeit, die nicht hinuntergeht: Schwere, Blähungen nach dem Essen, Aufstoßen mit Speisegeruch, schwerer Atem. Es ist die Überlastung des Verdauungssystems: zu viel Volumen, zu viel Tempo, zu viel Vergärbares für das Terrain des Augenblicks. Strategie: Die Abwärtsbewegung mit milden Scharfstoffen und verdauungsfördernden Lebensmitteln helfen, die Last reduzieren und die Mahlzeit auf ihr rechtes Maß zurückbringen.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Bringt die Stagnation nach unten, räumt die Verstopfung	*Der Daikon der Abendküchen: in die Suppe gerieben, ist es das Gemüse, das 'die feststeckende Mahlzeit nach unten bringt'.*
Schwarzer Rettich	Kühl, Neutral	Scharf, Süß	Bringt stagnierendes Qi nach unten, leitet ab	*In leichtem Salat oder Suppe: der Rettich, der die verstopfte Mitte freiräumt.*
Oregano	Warm	Scharf	Bewegt das Qi, verdaut die Stagnation	*Das Kraut der Pizzen, weil es das Gericht verdaut: als Aufguss oder auf dem Gemüse, entsperrt es die Mahlzeit, die festhängt.*
Kardamom	Warm	Scharf	Bewegt, wandelt die Feuchtigkeit der Mitte um	*Die zerdrückte Kapsel im Gericht oder Aufguss: das Gewürz, das die Stagnation entriegelt.*
Kümmel (Samen)	Warm	Scharf	Verdaut die Stagnation, vertreibt die Blähung	*Der Samen des Kohls und schwerer Gerichte: Er begleitet die Mahlzeiten, die zu bleiben drohen.*
Dill (Samen)	Warm	Scharf	Löst das Qi, beruhigt die Spannung der Mitte	*Nach der Mahlzeit oder im Gericht aufgegossen: der Samen, der die schwere Mahlzeit vergessen lässt.*
Sternanis	Warm	Süß, Scharf	Bewegt das Qi, vertreibt Kälte und Stagnation	*Ein Stern in Brühe oder Aufguss: das Verdauungsmittel der großen asiatischen Küchen.*
Basilikum (Aromatisch)	Warm	Süß, Scharf	Öffnet das Qi, bringt die Stagnation nach unten	*Am Ende gehackt: das Blatt, das die Oberseite des Magens freiräumt.*
Koriander (aromatisches Kraut)	Warm	Scharf	Öffnet das Qi, harmonisiert die Mitte	*Frisch am Ende des Gerichts: die Geste, die die schwere Mahlzeit durchlässt.*
Ananas	Neutral	Süß, Sauer	Verdaut durch seine Enzyme, bringt die Stagnation nach unten	*Eine frische Scheibe nach dem Festessen: Das Bromelain hilft dem feststeckenden Bolus beim Abstieg.*
Tee	Kühl	Süß, Bitter	Klärt, bringt die Stagnation nach unten	*Der leichte Tee nach der schweren Mahlzeit: die Bitterkeit, die die Röhre wäscht.*
Essig	Warm	Sauer, Süß	Säure, die verdaut, bringt die Stagnation nach unten	*Das Dressing am Ende der Mahlzeit: die Säure, die die Umwandlung des schweren Bolus hilft.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Üppige Mahlzeiten, zu schnell eingenommen	Variabel	Die erste Ursache des Bildes ist die Last: Das Volumen, das der Magen nicht verarbeiten kann, wird zur Stagnation; das erste Mittel ist die Größe der Mahlzeit.
Hülsenfrüchte in großen Portionen	Variabel	Linsen, Kichererbsen und Bohnen bringen vergärbare GOS: gutes Lebensmittel, falsche Dosis für den verstopften Bauch.
Zwiebel, Blumenkohl, Topinambur	Variabel	Fruktane und Inulin sind die gasproduktivsten FODMAPs: reserviert für kleine, gut gegarte Dosen.
Limonaden und kohlensäurehaltige Getränke zur Mahlzeit	Variabel	Gas + Zucker + Polyole: die dreifache Last der mechanischen Blähung, die die Stagnation verschlimmert.

GOLDENE REGEL

Nach unten bringen, bevor gefüllt wird: Der verstopfte Bauch verlangt nicht nach Essen, sondern nach Zirkulation. Milde Scharfstoffe, verdauungsfördernde Lebensmittel, kleine Lasten: Die Stagnation wird entwirrt, nicht weiter verstopft.

MODERNE ERNÄHRUNG

FODMAPs erzeugen ihre Wirkung durch gemessenen Mechanismus: Gärungsgas + osmotisch angezogenes Wasser in der Röhre, das heißt die physische Blähung (Gut-Review, 2017). Die Gluten-Geschichte ist vorbildlich: Biesiekierski (AJG, 2011) zeigte Gluten in einer doppelblinden Studie schuldig, dann sprach dasselbe Team (Gastroenterology, 2013) es frei: Nach FODMAP-Reduktion verursachte Gluten nichts mehr; die Weizenfruktane waren der wahre Täter. Das ist wissenschaftliche Ehrlichkeit in ihrer besten Form: Das 'glutenfrei' des Reizdarmsyndroms ist vor allem ein 'fruktanfrei'. Präbiotika und Probiotika helfen in der Meta-Analyse (Alimentary Pharmacology, 2018), aber die Effekte bleiben bescheiden: Die Mahlzeitlast bleibt der erste Hebel.

QUERGEHENDE RATSCHLÄGE

Gültig für jedes Muster

Jenseits der sieben Bilder gelten für jeden reizbaren Bauch einige Regeln: Der Rhythmus beruhigt das enterische Nervensystem ebenso wie der Teller es nährt, und FODMAP ist ein Diagnosewerkzeug, kein Ziel.

- Ein Mahlzeit-Symptom-Tagebuch fünfzehn Tage führen: Die Auslöser des Reizdarmsyndroms sind persönlich; die einzige zuverlässige Diät ist die, die der Bauch selbst offenbart.
- Sitzend essen, kauen, das Besteck ablegen: Der migrierende Motorkomplex, der Reiniger des Dünndarms, braucht markante Mahlzeiten und Ruhe, um zu arbeiten.
- Einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus halten: Drei richtige Mahlzeiten sind besser als acht Snacks, die den Darm nie ruhen lassen.
- Sanfte Garverfahren vorziehen (Dämpfen, Schmoren, Kochen): Gekochtes ist für einen reizbaren Bauch immer leichter umzuwandeln als Rohes.
- Zwischen den Mahlzeiten hydrieren, warmes oder zimmertemperiertes Wasser: niemals eisgekühlt, niemals in großer Menge während der Mahlzeit.
- Leicht und früh zu Abend essen: Am Abend verlangsamt sich der Stuhlgang und die Leber bereitet sich auf die Nacht vor; Die letzte Mahlzeit ist nicht dazu bestimmt zu wiegen.
- Hinausgehen und sich nach dem Essen sanft bewegen: Zehn Minuten Gehen bewegen das Qi des Bauchs besser als viele Nahrungsergänzungsmittel.
- Zuerst das Obere bearbeiten, dann das Untere: Atmung, Stressmanagement, Lebensrhythmus. Das Reizdarmsyndrom ist ein Gehirn-Darm-Dialog; Der Teller ist nur ein Wort davon.

IN DER KÜCHE

Passende Rezepte

Alltäglich, die milden französischen Grundlagen

Kalbfrikassee — Frankreich

Der Schmoreintopf schlechthin: zartes Protein, heiße Brühe, zergehendes Gemüse. Das Gericht, das nährt, ohne die Milz herauszufordern.

Traditioneller Pot-au-Feu — Frankreich

Brühe + lange gekochtes Gemüse: Das Ahnengericht der französischen Diätetik, ganz im Geist des Congee.

Apfelkompott mit Zimt — Frankreich/Europa

Gekochter Apfel + Zimt: das milde Pektin, das den Stuhlgang beruhigt, und die Wärme, die die Mitte stützt.

Quitten- und Apfelkompott — Deutschland

Adstringierende Quitte + Apfel: das Dessert, das den weichen Stuhl der Milz-Leere sanft strafft.

Forelle en Papillote mit Gemüse — Frankreich

Gedämpft, milder Fisch, zergehendes Gemüse: die am wenigsten reizende vollständige Mahlzeit, die es gibt.

Eisenkrautaufguss — Frankreich

Der Tee des verkrampften Bauchs: Eisenkraut am Abend entspannt das Qi vor der Nacht.

Hühner-Waterzooi mit Lauch — Belgien

Der milde nordische Eintopf: Huhn in leichter Brühe, zergehendes Gemüse. Den Lauch (Fruktane) an ruhigen Tagen anpassen.

Die Brühen der Welt, nach Bild

Hiobstränen-Congee mit Huhn und Ingwer — China

Der königliche Brei der Milz-Leere: Hiobstränen + Huhn + Ingwer, das Nahrungsmittelmittel der Alten in einer einzigen Schüssel.

Herzhafter Hafer-Congee mit Pilzen und Ingwer — China

Lösbarer Hafer + Ingwer: der Congee, der lösliche Ballaststoffe ohne die Rauheit der Kleie liefert.

Abalone-Congee — China

Der Luxus-Congee: die Prestigeversion desselben Prinzips, Reis stundenlang zergangen.

Khichdi, Indiens Reis mit Linsen — Indien

Ayurvedas Verdauungs-Ruhegericht: Reis und Linsen zusammen zergangen, milde Gewürze: Indische Diätetik begegnet chinesischer Diätetik.

Buchweizenbrei mit Milch — Ukraine / Osteuropa

Die Kasha der Feuchten-Hitze: kühler Buchweizen im Brei, das Getreide, das den Ofen klärt.

Fischsuppe mit Dill — Finnland

Milder Fisch + karminativer Dill: die Suppe des verkrampften Bauchs, aus dem Norden, der die Kälte kennt.

Chawanmushi mit Taubeneiern (Herzhafte Creme) — Japan

Das japanische gedämpfte Ei: das mildeste Protein, das es gibt, in seidiger Creme.

Rhabarber-Ingwer-Kompott — Vereinigtes Königreich

Gleitender Rhabarber + temperierender Ingwer: das Dessert der Darmwüste.

Daikon-Hühnersuppe
Thailand

Absteigender Daikon + Brühe: die Suppe, die die feststeckende Mahlzeit nach unten bringt (Stagnation).

Canh Chua Cá: Sauer-Süße Fischsuppe mit Dill
Vietnam

Sauer-süß und Dill: die Suppe, die klärt und entspannt, aus dem Mekongdelta.

PRAXIS

Koch- & Hygienetipps

1. Der Morgen-Congee: Reis oder Hirse + 8 Volumen Wasser, 45 Minuten geschmort, bis das Korn zergeht. Die Grundlage, die den Bauch nährt, ohne ihn zu ermüden, je nach Bild süß oder herzhaft variiert.
2. Der Trick mit dem Grün der Frühlingszwiebel: Die Fruktane der Zwiebel stecken in der Knolle, nicht im grünen Halm. Das gehackte Grün gibt das Parfüm ohne das FODMAP.
3. Das mit Knoblauch infundierte Öl: Fruktane sind nicht in Öl löslich. Knoblauch in Öl erhitzen und dann entfernen gibt den Geschmack ohne die Last.
4. Das systematische Kompott: Apfel, Quitte, Rhabarber, gekochte Birne. Gekochte Frucht behält das beruhigende Pektin und gibt die reizende Kälte auf.
5. Der gekaute Fenchelsamen: eine kleine Prise nach dem Essen, das Karminativ für die Tasche, das die Mahlzeit nach unten bringt und den Bauch lockert.
6. Der grüne Tee zwischendurch: zwischen den Mahlzeiten, niemals währenddessen. Die Bitterkeit klärt, das Tannin erstickt nicht die laufende Verdauung.
7. Die Portionen vor allem: Selbst ein Low-FODMAP-Lebensmittel wird in zu großer Menge problematisch. Die Monash-Schwelle hängt von der Portion ab, nicht nur vom Lebensmittel.
8. Die Sonntags-Hühnerbrühe: Karkasse + Ingwer + milde Aromaten, drei Stunden sanfte Hitze. Im Gefrierer für schwierige Wochen aufbewahrt.

IM LAUFE DES JAHRES

Saisonale Ratschläge

Frühling

Das Leber-Qi wacht auf und der nervöse Bauch auch: Den Teller grüner machen (Minze, Koriander, Fenchel), hinausgehen, die Anspannung der Einschränkung nicht zur Anspannung der Jahreszeit hinzufügen.

Sommer

Die äußere Hitze nährt die innere Feuchte-Hitze: Kalte Suppen nur, wenn das Yang hält, leicht gekochtes frisches Gemüse, warme Hydratation. Vorsicht bei den Rohkost-Salaten der Grillfeste, die den müden Bauch schwer belasten.

Herbst

Die Rückkehr der Suppen und Kompötte: die Zeit, die Morgenbreie vor dem Winter wieder einzuführen, und die Ernte der Quitten, Äpfel und Kastanien, die sanft adstringieren.

Winter

Die Jahreszeit der Yang-Leere: nicht verhandelbares heißes Frühstück, Schmorgerichte, warme Gewürze. Die Umgebungs-Kälte verdoppelt das Verdauungsfrieren; der kleine Morgen-Congee wird zur ersten Verteidigung.

NOTIZEN FÜR DEN THERAPEUTEN

- Dieses Dokument ist ein diätetisches Merkhilfe für Gesundheitsfachkräfte. Es ersetzt weder einen ärztlichen Rat noch eine individuelle Ernährungsbeurteilung. Das Reizdarmsyndrom ist eine Ausschlussdiagnose: Zeichen, die es einer anderen Ursache ähneln lassen, müssen ausgeschlossen werden.
- Warnzeichen, die unverzüglichen ärztlichen Rat erfordern: Blut im Stuhl, ungeklärter Gewichtsverlust, Fieber, Schmerzen, die nachts wecken, Auftreten nach dem 50. Lebensjahr, Anämie, familiäre Vorgeschichte von Darmkrebs oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Die Diätetik erforscht diese Terrains niemals.
- Die Alten behandelten diese Terrains bereits: Der Hiobstränen-Brei (Congee) galt als 'Werk, das alle Mittel übertrifft' für empfindliche Bäuche (Yin Shi Xu Zhi, 16. Jh.), und der Lotossamen 'adstringiert den Darm' (Bencao Bei Yao, 1683). Die Tradition hat die Wissenschaft eingeholt: Sanft gekochte süße Getreide sind die löslichen Ballaststoffe, die die modernen Studien validieren.
- Die Low-FODMAP-Diät ist ein Protokoll in drei Phasen: kurze Elimination (4 bis 6 Wochen), systematische Reexposition, Personalisierung. Niemals die strenge Diät auf Lebenszeit: Sie verarmt die Bifidobakterien (Staudacher, Gastroenterology 2017). Die MTC-Bilder-Karte und FODMAP stehen sich nicht entgegen: Sie schauen einander an, die eine zeigt das Terrain, die andere die Dosis.
- Die Subtypen verschieben sich: Ein Bauch kann mit der Zeit, dem Stress oder dem Alter von IBS-D zu IBS-M wechseln. Die Karte dient dazu, das Bild des Augenblicks zu erkennen, nicht eine Identität einzumeißeln: Das Differenzial bei jedem Wechsel der Jahreszeit oder des Lebensrhythmus neu lesen.

Um tiefer zu gehen: die Kurse „Leber-Milz-Wechselwirkung bei Verdauungsstörungen“, „Klinische Differenzialdiagnosen: das richtige Verdauungssyndrom wählen“, „Milz-Qi-Leere: das häufigste Syndrom“, „Nahrungsretention und Akkumulation“, „Motilität und Stuhlgang: Leberwind und der migrierende Motorkomplex“, und „Feuchtigkeit und Mikrobiom: Gleichgewicht und Dysbiose“ der Yin Shi Academy (formation.yinshi.app).

Yin-Shi-Protokollfiche · Reizdarmsyndrom (IBS) · Ausgabe vom 19. November 2026

Fachliches Dokument zum Aushändigen oder Anpassen in der Beratung.