



seite

die physiologie des kindes

2

ernährung...

... für babys

3

... während der schwangerschaft

4

... für die mutter nach der entbindung

5

... für kinder und jugendliche

6

... informationen ~ angebote

7



die physiologie des kindes

richtige ernährung die voraussetzung für eine gesunde entwicklung des kindes.

die problematik bei kindern ist die energetische gegensätzlichkeit:

- einerseits zehrt das kind ständig an seiner energie um wachsen zu können.
- andererseits haben kinder verdauungsschwierigkeiten, da der verdauungstrakt noch nicht mit ausreichender wärme versorgt wird. man sagt: „die wärme des verdauungstraktes eines kindes ist wie ein hauch und muss gepflegt werden!“

dieser energiemangel kann sich in blähungen und bauchschmerz äußern. wenn der verdauungstrakt zu kalt ist, hat auch die lunge zu wenig energie. durch diese abkühlung entsteht die anfälligkeit für schleim im brustkorb - jeder kennt ja die leidenden rotznasen. diese anfälligkeit kommt bei vielen kindern erst durch falsche ernährung zum vorschein. (mikrowelle, tiefkühlkost, industriezuckernahrung, falsche kombination von nahrungsmittel, zu viel milchprodukte in verbindung mit süßem (bananenjoghurt), industrielle babynahrung etc. – ja sogar mit bio lebensmitteln!).

das ziel

die konstitution (das fundament), des heranwachsenden wesens zu stärken. dadurch das kind vor verdauungsstörungen und damit verbundenen krankheiten zu schützen. dieses fundament wird, während der ersten sieben bis acht jahre geprägt.

das heißt für uns kochenden

die nahrungsmittel müssen so kombiniert und zubereitet werden das der verdauungstrakt geschont wird. gleichzeitig müssen substanzhaltige, leicht wärmende nahrungsmittel mit vorrangig süßem geschmack verwendet werden um den natürlichen wachstumsbedingten mangel auszugleichen. (karotten, kartoffel, rindfleisch, süßreis, mais, gerste etc.) nicht zu verwechseln mit süßigkeiten oder zucker.

richtige ernährung eben - wichtige voraussetzung für ruhigen schlaf, konzentrationsvermögen, ausgeglichene und emotionale stabilität des kindes.

optimale bedingungen für einen glücklichen und gesunden start ins leben

1. ernährung
2. schlaf
3. vater und mutter müssen in ihrem leben glücklich sein, denn diese energie ist für das kind von entscheidender bedeutung.



ernährung ~ für babys

optimale bedingungen für einen glücklichen und gesunden start ins leben.

es gibt eltern, die sich schon vor der zeugung eines kindes in körperlicher und spiritueller hinsicht auf dieses ereignis vorbereiten. besonders in alten kulturen ist die lange vorbereitung auf eine schwangerschaft verbreitet. die gesamte entwicklung des fötus hängt vom verlauf der schwangerschaft ab. viele mütter verspüren nun den impuls, sich besonders gesund zu ernähren, andere haben neue unbekannte gelüste. vegetarierinnen wünschen sich z.b. auf einmal fleisch. eine radikale ernährungsumstellung während der schwangerschaft ist jedoch nicht empfehlenswert. der körper beginnt dann vielleicht mit reinigungs- und entgiftungsprozessen, die hier nicht angebracht sind.

das ungeborene „isst“ bei seiner mutter mit

während der schwangerschaft wird die grundkonstitution des menschen, die ihn ein leben lang begleiten wird, festgelegt und aufgebaut. in den nieren wird die vorgeburtliche essenz gespeichert. für eine mutter ist demnach eine optimale ernährung wichtig, damit sie einen überschuss hat, den sie an das ungeborene weitergeben kann, dies gilt auch nach der geburt für die gesamte stillzeit. einerseits kommt es während dieser zeit auf eine möglichst ausgeglichene ernährung an, andererseits haben schwangere in der regel deutliche signale in form von lust oder heißhunger auf bestimmte speisen und geschmacksrichtungen. dies deutet auf einen leere- oder mangelzustand hin, der berücksichtigt werden sollte.

da der fötus energetisch gesehen über meridiane mit der mutter in verbindung steht, empfindet er jedes gefühl, jede emotion der mutter. neben einer guten ernährung ist es daher wichtig, sich auch dessen bewusst zu sein. heftige und störende emotionen bringen das harmonische zusammenspiel durcheinander. hier sind wohlwollende väter und andere bezugspersonen, die eine schützende hand über die werdende mutter und ihr ungeborenes kind legen, von großem nutzen. dies gilt vor allem auch für die geburt und stillzeit. kurz nach der geburt treten beim neugeborenen die reflexe nuckeln, atmen und ausscheiden ein. in der regel reicht muttermilch aus, um alle bedürfnisse der ersten lebensmonate, in manchen kulturen sogar jahre, abzudecken.

gesundheit und vitalität des menschen basieren auf der angeborenen konstitution, die er von seinen eltern geerbt hat. nach der geburt hängt die weitere entwicklung dieser grundkonstitution entscheidend von der ernährungs- und lebensweise ab.

kinder sind süß und brauchen süßes

süß ist die erste geschmacksempfindung, die wir menschen nach der geburt wahrnehmen. gleichzeitig fühlen wir uns in den armen der mutter geborgen, umhüllt und getragen. mütterliche liebe und der süße geschmack verschmelzen zu einer erfahrung, die sich tief einprägt. der süße geschmack bleibt ein leben lang der wichtigste, da er für alle organe die quelle für qi ist. er regt außerdem die bildung von körpersäften an. da er gleichzeitig harmonisierend und entspannend wirkt, ist er der lieblingsschmack von stressgeplagten menschen.



ernährung ~ während der schwangerschaft

spezielle empfehlungen - nach sun si miao (581-682)

in der schwangerschaft sollte grundsätzlich kein alkohol getrunken werden und nicht geraucht werden. weiter sollte man hasen- und entenfleisch meiden, keine karpfen essen und keine sojamilch trinken.

1. monat

alles gekocht, einige saure speisen sollte enthalten sein, viel gerste. nichts scharfes und nach fisch riechendes. jede anstrengung vermeiden, viel schlafen!

2. monat

nichts pikantes, scharfes und ranzig riechendes essen, vorsicht mit fett. keine sexuellen kontakte, keine körperlichen überanstrengungen, sonst drohen gelenksschmerzen, viel ruhen, an einem ruhigen ort in der wohnung.

3. monat

chinakohl, essig, pflaumen und pfirsich meiden. sorgen, ängste, kummer und schrecken vermeiden!

in den ersten 3 schwangerschaftsmonaten wird das gehirn des fötus gebildet, deshalb sollte viel eiweiß gegessen werden - d.h. viel fleisch oder heimischer fisch, hülsenfrüchte, eier und täglich ¼ liter gekochte milch am morgen.

4. monat

ungeschälter nicht klebriger reis, also kein süßreis, suppen aus fisch oder wildgans, stress vermeiden und nicht zu viel essen.

5. monat entwicklung des qi

ungeschälter reis und weizen in einer suppe aus rind- und schaffleisch kochen. nicht hungern aber auch nicht übermäßig satt essen, nichts trockenes essen. den süßen mit dem sauren geschmack mischen, bitter mit salzig ausgleichen.

die mutter soll spät aufstehen - erst bei tageslicht, dann baden und jede überanstrengung vermeiden, sich warm genug anziehen und viel in die sonne gehen.

6. monat

wild oder raubfische essen, nichts rohes, kein chinakohl, pfirsiche, pflaumen und ähnliches! bewegung an der frischen luft

im 2. drittel der schwangerschaft werden die knochen und muskeln des kindes aufgebaut. man sollte deshalb genügend energie in form von vitamin d und calcium zuführen - d.h. knochensuppe, oder huhn mit maroni.

7. monat

die schwangere sollte ihren körper anstrengen, die gliedmaßen schütteln, viel beugen und strecken; nicht baden, nicht viel reden, schreien und jammern, keine dünne kleidung tragen und nichts kaltes trinken. gewöhnlichen reisbrei essen.

8. monat

keine trockenen dinge essen und keine mahlzeiten auslassen, keine körperlichen anstrengungen, nicht zornig werden, ruhige atmung praktizieren

9. monat

viel trinken und süße speisen essen, lockere kleidung tragen, feuchte räume meiden.

10. monat

süßholz wirkt zerstreudend und erleichtert die geburt, es kann täglich verwendet werden. in den letzten monaten sollte hauptsächlich gekochtes obst und gemüse gegessen werden, nicht zuviel fleisch, eher fisch, nichts scharfes essen. einige wochen vor der geburt kann man vermehrt himbeerblätterttee zu trinken.

sun simiao ist eine der interessantesten, wenn nicht die interessanteste figur in der geschichte der chinesischen medizin. es ist nicht allzu schwierig, diese behauptung zu stützen, obwohl die biographischen details dieses arztes der tang-zeit nur fragmentarisch sind. während seiner lebenszeit war sun simiao ein berühmter kliniker und alchemist; der nachwelt hinterließ er umfangreiche rezeptursammlungen, die ihren einfluss bis heute bewahrt haben. ~ paul unschuld, 2000



ernährung ~ für die mutter nach der entbindung

warum kraftsuppen?

die gebärende verliert mit der entbindung viel essenz (lebenskraft) und blut. diese wertvollen essenzen sind in dem neu zur welt gekommenen kind sichtbar und müssen bei der mutter wieder aufgebaut werden, denn störungen können mutter und kind ein leben lang beeinflussen.

- aus sicht der tcm (traditionellen chinesischen medizin), eignen sich kraftsuppen, welche mit kräutern gekocht werden am besten. die hühnersuppe, welche speziell die essenz nährt, blut aufbaut und die resorption unterstützt ist ein alt bewährtes gericht. in europa ist diese „heilmedizin“ nichts neues, denn es wurde traditionell, nach der geburt eine hühnersuppe verabreicht. auf dem land hat man sogar familien wo ein neues leben zur welt gekommen ist, ein huhn mit glückwünschen überreicht. diese kraftsuppe sollte mindestens eine woche lang täglich von der mutter zu sich genommen werden.

☯ hühnerkraftsuppe

die hühnerkraftsuppe sollte aus medizinischer sicht die hauptnahrung in der 1.-2. woche nach der entbindung sein. die zusätzlichen gerichte sind als ergänzung gedacht um die einseitigkeit zu vermeiden, um alternativ die zeit nach der entbindung mit gezielter diätetik zu verschönern. damit ein baldiges körpergleichgewicht hergestellt wird.

- nährt besonders kräftig die essenz
- befestigt die nierenenergie
- baut kostbare säfte und somit blut auf
- stärkt die resorption
- thermisch durch algen (nähren zusätzlich die essenz) nicht zu warm, da bei der patientin auf grund des blut und substanzverlust, eine in der tcm sprache „leere hitze“ besteht

☯ rinderkraftsuppe

- nährt milder die essenz
- baut kostbare säfte und somit blut auf
- stärkt die resorption

☯ gemüse-wurzelkraftsuppe (*als alternative zwischendurch*)

- nährt das blut
- nährt milder die essenz
- stärkt die resorption

...und außerdem

☯ weizengrießschmarren mit apfelkompott

- erfrischt und nährt das blut
- beruhigt den geist
- antistressbombe
- sorgt für guten schlaf



ernährung ~ für kinder und jugendliche

besonders für kinder und jugendliche, die sich im wachstum befinden, sind lebensmittel mit einem natürlich süßen geschmack vorrangig. in den ersten lebensjahren reichen getreidebreie, süßes gemüse und obst völlig aus, um das verlangen nach süßem zu stillen. erhalten kinder stattdessen süßigkeiten im übermaß und zu viele speisen mit auszugsmehlen und weißem zucker, werden die eigentlichen bedürfnisse nach natürlicher süße als energiespender nicht befriedigt. das qi der milz, zuständig für die umwandlung der nahrung, kann auf lange sicht geschwächt werden. als folge davon werden speisen und getränke nicht mehr optimal verdaut und assimiliert. neben verdauungsstörungen können blutmangel, erschöpfung und konzentrationschwäche auftreten. dies betrifft natürlich alle altersstufen. je schwächer verdauung in ihrer umwandlungsfunktion wird, umso größer werden die gelüste nach süßem.

leider haben wir heute oft den bezug zu natürlich süßen lebensmitteln verloren. die natur hat es aber so eingerichtet, dass die palette der lebensmittel, die dem süßen geschmack entsprechen, sehr reich ist. hierzu gehören viele getreidesorten und deren produkte, alle süßen gemüse und obstsorten, natürliche süßmittel und einige milchprodukte. besteht eine mahlzeit im wesentlichen aus solchen zutaten, dann ist nach dem essen ein gefühl von sättigung und zufriedenheit erreicht. tritt nach dem essen appetit auf süß auf, so war der süße geschmack im essen nicht ausreichend vorhanden.

gelüste nach süßigkeiten sind ein deutlicher hinweis darauf, dass die milz, bauchspeicheldrüse und magen in einem zustand des energie mangels sind. da sich kinder und jugendliche im wachstum befinden und in der regel freude an bewegung haben, ist ihr ständiger appetit auf süß allerdings völlig normal. hier gilt es großzügig zu sein. neben einer vielfalt vollwertiger lebensmittel, die gut schmecken, ist es wichtig, gesunde naschereien anzubieten. beliebt sind z.b. trockenfrüchte, honigmandeln, müsliriegel oder saisonales obst als zwischensmahlzeiten.

gesunde süßigkeiten halten den blutzuckerspiegel stabil

falls der organismus schon an vollwertige mahlzeiten mit getreidespeisen gewöhnt ist, steigt der blutzuckerspiegel zwar langsam an, aber er bleibt auch stabil. bei dem übermäßigen genuss von einfachzucker ist dies nicht der fall. hier verlangen kinder etwa alle 20 minuten etwas süßes, da sie sich hungrig und unruhig fühlen. einem vollwertig ernährten kind wird ab und zu eine süßigkeit nicht schaden. leider werden kinder allerdings oft derart mit süßigkeiten überhäuft, dass der appetit auf die regulären mahlzeiten schwindet. dazu tragen auch gesüßte getränke bei. beim ständigen konsum von süßigkeiten kann es zudem leicht zu karies kommen. einfachzucker entzieht dem körper mineralien, und diese fehlen dann für den aufbau der zahnschmelze. hier hilft kein zähneputzen von außen.

der organismus benötigt in einem essen fünf geschmacksrichtungen: sauer, bitter, süß, scharf und salzig.

wichtig ist auch die thermische qualität der nahrung und ihre zubereitung. wird zuviel kühlendes gegessen oder nur rohes, kann die verdauung ebenso geschwächt werden. tiefgefrorenes und in der mikrowelle erwärmtes essen, womöglich während des fernsehens mit einem eisgekühlten drink verzehrt, kann demnach nicht die ernährungsweise der zukunft sein.



informationen ~ angebote

um ihnen einen einblick in die kinderernährung geben zu können bieten wir ihnen

- vorträge (theorie)
- praxisseminare (theorie & kochen)
- produkte ~ die ihnen das leben leichter machen

bei anfragen stehe ich ihnen gerne zur verfügung.

alles liebe

Alfred Stadler