

► Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Ich habe gehört, dass Milch gemäss chinesischer Medizin TCM gar nicht so gesund ist. Stimmt das?

Kuhmilch ist gemäss TCM süss, und so hat sie eine nährnde, befeuchtende und entspannende Wirkung. In ihrer Gesamtwirkung sind Milch, Butter, Käse und Joghurt bestens geeignet, einen Yin-Mangel auszugleichen, z. B. bei Trockenheit von Haut und Schleimhäuten oder bei Schlafstörungen, Gewichtsverlust oder Verstopfung mit trockenem Stuhl. Milch tonisiert das Yin – das Ruhige, die Substanz –, und sie befeuchtet.

Oft ist es aber so: Wenn Sie nicht nur an einem Yin-Mangel leiden, sondern auch an zuviel Feuchtigkeit, dann wird Kuhmilch die Symptome sehr wahrscheinlich verschlimmern, mit der Zeit sogar massiv.

Cellulite durch zuviel Feuchtigkeit

Ein Zuviel an Feuchtigkeit äussert sich in übermäs-

siger Schleimproduktion, z. B. in Lunge und Atemtrakt. Auch Durchfall und Pilzkrankungen lassen sich in den meisten Fällen auf Feuchtigkeit zurückführen. Sogar gewisse Formen von Übergewicht und insbesondere Cellulite sind Feuchtigkeitserkrankungen: Dabei ist immer zuviel Yin im Spiel – und wenn Sie noch mehr Yin dazu geben, wird halt alles noch schlimmer. Wenn ich zu Milch etwas Allgemeines sagen müsste, dann das: In der Schweiz haben wir die Tendenz zu einem übermässigen Konsum von Milchprodukten, und Feuchtigkeitserkrankungen sind stark verbreitet. Das hat auch mit dem relativ feuchten Klima zu tun, das die Wälder schön grün und die Wiesen saftig machen. Ein Grund, warum wir denken, Milch sei gut, ist die Calcium-Frage: Wie sollte ich meine Knochen stärken, wenn nicht mit Calcium aus der Milch? Dazu eine andere Frage: Warum ist in den Milchländern Osteoporose so häufig? Anscheinend gibt es eine ebenso gute, vielleicht sogar bessere Calcium-Quelle. Mein Tipp: Bewegung belastet und stärkt dadurch die Knochen. Und auf den Speiseplan: Sesam und Hülsenfrüchte.

Soja-Capuccino

Sie möchten weniger Kuh-Milch-Produkte zu sich nehmen? Statt Butter verwenden Sie zum Kochen Kokosfett oder Olivenöl, statt Rahm und aufs Butterbrot streichen Sie Sesammus. Probieren Sie Sojamilch, sofern Sie nicht eine Sojaallergie haben. Und was Sie vielleicht nicht wissen: Sojamilch lässt sich extrem gut schäumen. Wenn Sie gerne einen Capuccino trinken: bitte sehr.



Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern.
www.heilpraktikerschule.ch
www.hpsklinik.ch