

*Pascale Anja Barmet*

# Frauen essen anders

Chinesische Ernährungslehre  
für das starke Geschlecht



Synergia 

*Pascale Anja Barmet*

# **Frauen essen anders**

Chinesische Ernährungslehre  
für das starke Geschlecht

**Synergia** 

2. Auflage, 2012

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,

64287 Darmstadt, [www.synergia-verlag.de](http://www.synergia-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2012 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Printed in EU

ISBN 978-3-939272-62-5

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	10
<b>Dank</b> .....	13
<b>Durch Essen gesund bleiben</b> .....	15
Yin und Yang .....	16
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel .....	17
Das Qi .....	18
Das Geheimnis des Magenfeuers .....	18
Die fünf Elemente .....	20
<b>Exkurs: Blumen auf den Tisch!</b> .....	21
Der kaputte Krug (Geschichte) .....	22
<b>Frau sein</b> .....	24
<b>Alle Monate wieder</b> .....	26
In alten Zeiten .....	26
Die Menstruation heute .....	27
Die schmerzhafte Blutung .....	28
Die ausbleibende Blutung .....	32
Menstruation und Sport .....	33
Migräne .....	33
Nach der Menstruation .....	34
Eine Frage der Einstellung? .....	34

<b>Unerfüllter Kinderwunsch</b> . . . . .	35
Zu kalter Unterleib . . . . .	36
Ernährung bei unerfülltem Kinderwunsch . . . . .	36
<b>Schwangerschaft</b> . . . . .	38
Vorgeburtliche Diagnostik . . . . .	39
Ernährung in der Schwangerschaft . . . . .	39
Schwangerschaftsgelüste . . . . .	44
Schwangerschaftserbrechen . . . . .	45
Blutarmut . . . . .	45
Müdigkeit, die Abwehr stärken . . . . .	46
Sodbrennen . . . . .	46
Verstopfung . . . . .	47
Wadenkrämpfe . . . . .	47
Vorzeitige Wehen . . . . .	48
Vorbereitung der Brust . . . . .	48
Geburtsvorbereitung . . . . .	50
Geburtseinleitung . . . . .	50
Die Geburt . . . . .	51
<b>Wochenbett</b> . . . . .	55
Körpergewicht nach der Geburt . . . . .	56
Wochenbettdepression . . . . .	58
Kraft tanken . . . . .	58
<b>Stillzeit</b> . . . . .	60
Weshalb stillen? . . . . .	61
Ernährung in der Stillzeit . . . . .	63
Flachwarzen (Schlupfwarzen) und Hohlwarzen . . . . .	65
Wunden an den Brustwarzen . . . . .	65
Milchstau . . . . .	66
Brustentzündung . . . . .	68

Zu wenig Milch . . . . .	69
Zu viel Milch . . . . .	70
Abstillen . . . . .	70
<b>Die Wechseljahre . . . . .</b>	<b>72</b>
Was bedeutet der Begriff «Wechseljahre»? . . . . .	74
Sind Wechseljahre behandlungsbedürftig? . . . . .	75
Haben alle Frauen Hitzewallungen? . . . . .	75
Mehr Power . . . . .	75
Hormontherapie . . . . .	76
Phytoöstrogene in der Nahrung . . . . .	77
Hitzewallungen . . . . .	78
Osteoporose . . . . .	79
Ernährung in den Wechseljahren . . . . .	80
Brustkrebs . . . . .	80
<b>Gewichtsprobleme . . . . .</b>	<b>82</b>
Die Entstehung von Übergewicht . . . . .	82
Wann spricht man von Übergewicht? . . . . .	84
Übergewicht aus chinesischer Sicht . . . . .	86
Diäten . . . . .	87
Schlank ohne Diät . . . . .	89
Warum Bewegung wichtig ist . . . . .	90
Auf Einkaufstour . . . . .	92
Entdecken Sie die Langsamkeit! . . . . .	92
Warum werden gestresste Frauen dick? . . . . .	93
Süsstoff statt Zucker? . . . . .	95
Am Abend wird es gemütlich – leider nicht für die Figur . . . . .	95
Alkohol zum Essen . . . . .	96
Mit 40 purzeln die Pfunde nicht mehr so rasch. . . . .	97
Tipps für das erfolgreiche Abnehmen . . . . .	97

---

<b>Hohes Cholesterin</b> . . . . .	99
Kein Grund zur Panik . . . . .	99
<b>Depressionen</b> . . . . .	101
Ernährung bei Depressionen . . . . .	103
<b>Kopfweg/Migräne</b> . . . . .	105
Ernährung bei Kopfweg/Migräne . . . . .	107
<b>Blasenentzündung</b> . . . . .	109
Behandlung . . . . .	110
<b>Vegetarische Ernährung</b> . . . . .	112
Eisenmangel . . . . .	114
<b>Frauen und Rauchen</b> . . . . .	116
Tipps für zukünftige Nichtraucherinnen . . . . .	117
<b>Frauen und Schokolade</b> . . . . .	118
Warum ausgerechnet wir? . . . . .	118
Mit Schokolade gegen PMS . . . . .	121
Was hilft bei Heisshunger auf Süßes? . . . . .	122
<b>Brauchen Frauen Nährstoffpillen?</b> . . . . .	123
<b>Heilkraft aus der altchinesischen Ernährungslehre</b> . . . . .	127
<b>Häufige Fragen</b> . . . . .	133
<b>Nachwort</b> . . . . .	140

---

<b>Anhang</b> .....	142
Blut aufbauende Nahrungsmittel .....	142
Thermik der Teesorten .....	142
Ingwertee .....	143
Warmes Frühstück .....	144
Klare Kraftbrühe .....	146
Nahrungsmitteltabelle .....	147
Literatur .....	153
Broschüren, Zeitschriftenartikel .....	154
Links .....	154



## Vorwort

*«Die Welt, die du wahrnimmst, ist nicht einfach da,  
sie ist eine Beziehung zwischen dir und dem, was da ist.  
Hast du Verachtung im Herzen,  
wird auch deine Welt voller Verachtung sein.  
Hast du Liebe im Herzen, ist auch deine Welt liebevoll.  
Deutest und empfindest du die Welt als tot, stirbt sie.  
Fühlst du sie als etwas Lebendiges, lebt sie.»*

*Jakob Bösch*

Männer wollen nur das eine! Im Wesentlichen ist es das, was sie in der Kindheit aufgetischt bekamen. Ihre Haltung bezieht sich weniger auf die Grandiosität der damaligen Kost denn auf die Macht der Gewohnheit. Frau spürt es, wenn sie ein exotisches Gericht ausprobieren will. Bereits die Ankündigung löst Protest aus, die Neukreation selbst erleidet zumeist Schiffbruch. Änderungen oder Variationen der Speiseordnung treffen bei den Herren der Schöpfung selten auf Gegenliebe.

Männer essen gern schnell und deftig: zum Mittagessen ein Steak mit Pommes frites, eine Bratwurst zwischendurch und abends eine Pizza. Frauen hingegen mögen es gesundheitsbewusst oder süß. Bereits das tägliche Ess- und Trinkverhalten offenbart Geschlechtsunterschiede: Frauen bevorzugen Obst, Männer greifen eher zu Fleisch. Frauen lieben Wein, während Männer beim Bier zusammensitzen. Selbst bezüglich des Esstempos gibt es Unterschiede: Männer essen deutlich schneller als Frauen. Nicht zu vergessen die divergierende

Einstellung zu «Wunschgewicht und Diäten». Laut einer repräsentativen Umfrage stellen sich 63 Prozent der Frauen, aber nur 42 Prozent der Männer mindestens einmal wöchentlich auf die Waage; 45 Prozent der Frauen, jedoch nur 20 Prozent der Männer geben zu, im letzten Jahr eine Diät durchgeführt oder zumindest begonnen zu haben. Aus medizinischer Sicht wäre bei Männern – durchschnittlich – eine Gewichtsreduktion erheblich nötiger als bei Frauen. Fazit: Der ausgeprägte Hang zur Selbstkasteiung durch Hungern hat beim «starken Geschlecht» (für mich sind dies die Frauen) vorwiegend gesellschaftliche Gründe. Er korrespondiert mit überhöhten Schönheitsidealen, einseitigem Leistungs-/Karrierestreben und einem deutlichen Machtgefälle.

Geschlechtsspezifische Ernährungsunterschiede entspringen nicht körpereigenen Bedürfnissen, sondern kulturellen Überlieferungen. Und sie stehen in krassem Gegensatz zu dem, was Frauen und Männer tatsächlich brauchen!

In meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin habe ich erkannt, dass allein eine ausgewogene Ernährung etliche «weibliche Probleme» löst. Leider sind sich viele nicht bewusst, was für einen Einfluss «unser täglich Brot» auf die gesamte Gesundheit hat. Frauen verbringen, aufgerechnet auf die ganze Lebenszeit, zirka ein Jahr mit Ernährung (Einkauf, Zubereitung, Nahrungsaufnahme). Es lässt sich viel gewinnen, wenn dieses Thema unverkrampft angegangen wird. Der Körper reagiert positiv, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden verschwinden, selbst Blasenentzündung, Migräne oder kalte Füße gehören der Vergangenheit an. Frau fühlt sich voller Energie und Tatendrang. Dies alles mittels einer normalen Ernährung, bei welcher auch die Männer mitziehen... Weshalb kompliziert, wenn es einfach geht?

Das vorliegende Buch basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz. Dieser gründet auf dem Wissen der chinesischen Medizin, ausgerichtet auf die hiesigen Ess- und Trinkgewohnheiten. Mit anderen

Worten: Es handelt sich um eine Lektüre für Ernährungsbewusste und solche, die es werden wollen.

Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe, lesen Sie weiter! Ich bin überzeugt, dass Sie wertvolle Hinweise finden, die zu einem verstärkten Wohlbefinden beitragen und nicht zuletzt Ihre Lebensqualität verbessern.

# Dank

«Wohin du auch gehst,  
geh mit deinem ganzen Herzen.»

*Konfuzius*

«Ein Wort, das von Herzen kommt, macht dich drei Winter warm.»

In diesem Sinne danke ich ganz herzlich:

meinen Eltern, Remo und Monika Barmet

meinem genialen Lehrer, Hin Chung Got aus China

meinen Dozentinnen und Dozenten

Anna-Marie Schibli, Hebamme und Naturheilpraktikerin

Christiane Husi-Simonis, dipl. Stillberaterin

Emmanuel Markun

Annina Pallioppi

Dorit Haug

Mirco Barmet

meiner Lektorin, Karin Ammann, für ihre Motivation und Unterstützung

allen meinen Freundinnen und Freunden

allen meinen Klientinnen und Klienten

allen meinen Schülerinnen und Schülern.

Der abschliessende Dank gehört Ihnen, den interessierten Leserinnen und Lesern!

*Zürich, Herbst 2007*

## Durch Essen gesund bleiben

*«Wer seinen Körper mehr achtet als die Herrschaft über das Reich, dem kann das Reich anvertraut werden.*

*Wer seinen Körper mehr liebt als die Herrschaft über das Reich, dem kann das Reich übergeben werden.»*

*Laotse*

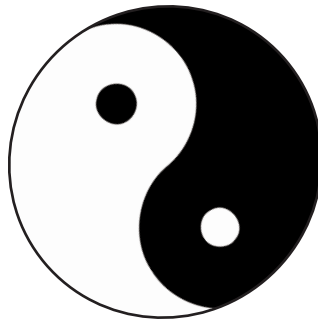
In der chinesischen Ernährungslehre wird Nahrung zur Prävention, zur Gesunderhaltung sowie zur Heilung von Krankheiten eingesetzt. In unserem Körper laufen viele Prozesse unterbewusst ab. Was wir an Speisen und Getränken zu uns nehmen, können wir jedoch wählen, also Einfluss nehmen. «Essen ist Leben, Nahrung ist Medizin», besagt ein chinesisches Sprichwort. Selbst die Heilkunde ist geprägt von einem ganzheitlichen Menschenbild. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde. Er unterliegt denselben Gesetzmässigkeiten, die auch in der Natur herrschen.

Das Ziel besteht darin, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Yin und Yang zu finden. Dieses Wechselspiel zwischen Yin und Yang erhält uns am Leben. Dadurch ist der Mensch in seiner Mitte verankert, Krankheiten können sich nicht manifestieren. Trennen sich Yin und Yang, erlischt das Licht, stoppt der Atem.

Wir brauchen nicht nur voll-, sondern hochwertiges Essen, um unsere Gesundheit stabil zu halten: sprich saisonale Produkte, frisch und naturbelassen. Mit Liebe zubereitet, liefern sie dem Körper am meisten Energie. Die Chinesen behaupten, wenn eine Mutter mit liebevoller Konzentration ein Essen anrichtet, hätte dieses eine bessere

Qualität, als wenn die Prozedur von Angst oder Hass geprägt sei. Ganz zu schweigen von der anonymen maschinellen Zubereitung... Industriell gefertigte Produkte, tiefgekühlte oder bestrahlte Gerichte (auch in der Mikrowelle erhitzte Speisen) können unsere Energie nicht richtig aufbauen. Dasselbe gilt für Nahrung mit Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen.

## Yin und Yang



Yin steht für Dunkelheit, Kälte, Ruhe, Nacht, Winter, Weiches und für alles Sichtbare. Yin vermehrt unsere Körpersäfte und kühlt uns.

Yang steht für Helligkeit, Wärme, Aktivität, Tag, Sommer, Hartes, Geistiges und Unsichtbares. Kurzum für alles, was zum Lebendigsein gehört. Yang stärkt unsere Energie und wärmt uns.

Wenn wir das Wechselspiel von Yin und Yang kennen, dazu die Wirkung einzelner Lebensmittel, können wir ein bestehendes Ungleichgewicht ausbalancieren. Dies geschieht durch den gezielten Griff zu bestimmten Speisen und Getränken.

Wir befinden uns nie in einem starren Zustand. Je nach Situationen wechseln wir von Wärme zu Kälte – und umgekehrt. Chili oder Ärger erzeugen Glut, Joghurt oder Kresse erfrischen, gleich einem Sommerregen.

In der chinesischen Ernährungslehre wird jedes Lebensmittel nach seiner energetischen Wirkung betrachtet. Danach, ob es mehr Yin- oder mehr Yang-Anteile besitzt. Mehr Yin-Anteil bedeutet, dass es auf den Körper eher kühlend und erfrischend wirkt, mehr Yang-Anteil liefert dem Körper Energie. Wärmende Ernährung stabilisiert unser Yang, stärkt die Zuversicht und erzeugt Vitalität. Menschen, die leicht frieren, wird Wärme zugeführt. Jenen, die unter Hitzesymptomen leiden, Wärme abgeleitet.

## **Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel**

Haben Sie auch schon geschwitzt beim Knabbern von Paprikachips? Oder einen Schüttelfrost gekriegt nach dem Kosten eines Gurkensalats? Es gibt Lebensmittel, die den Körper richtiggehend aufheizen, und solche, die ihn unterkühlen. Die chinesische Ernährungslehre rät dazu, je nach Empfinden (und der jeweiligen Jahreszeit) diejenigen Lebensmittel auszuwählen, welche einen wohltuenden Effekt schaffen. Unter Umständen auch einen Ausgleich: So sollte man im Winter mehr Erwärmendes/Gekochtes, im Sommer mehr Erfrischendes/Rohes zu sich nehmen.

Für die Befeuchtung der Haut ist es wichtig, die Säfte aufbauende Wirkung der Speisen und Getränke zu kennen. Der Kochvorgang beispielsweise bereitet Gemüse und Obst ideal vor; der Körper kann die Säfte leicht aufnehmen, um sie anschliessend ins Bindegewebe einzuschleusen.

Rohkost kann der Magen nicht so verdauen, dass er ausreichend Säfte bereitstellt. Die Säfte im Bindegewebe schwinden zusehends – Austrocknung stellt sich ein. Resultat: raue und schuppige Haut, sprödes Haar, innere und äussere Unruhe, Blähungen, aber auch Verstopfung.

## Das Qi



Die «Mitte» (lokalisiert in Magen und Milz) ist der Entstehungsort von Qi, der universellen Energie. Weil das Qi in erster Linie aus der Nahrung gewonnen wird, kommt dieser eine vorrangige Bedeutung zu.

Ideal sind Lebensmittel, welche über ein kräftiges Qi verfügen sowie eine wärmende, aktivierende Wirkung haben.

## Das Geheimnis des Magenfeuers

Wenn wir Hunger verspüren, brennt unser «Magenfeuer». Der Magen ist bereit, die kommende Nahrung gut zu verarbeiten: rasch und effizient. Die Energie der Nahrung wandelt sich dabei in «Nahrungs-Qi» (Nahrungsenergie). Eine Person mit einer starken «Mitte» hat meist auch ein intaktes «Magenfeuer», sie bezieht eine gute Energie aus der Nahrung.

Wie kommt es, dass jemand über eine «lodernde Glut» verfügt, während andere sich mit einem «schwachen Flackern» abmühen? Das «Magenfeuer» wird gelöscht durch Wasser, sprich Kälte. Wenn wir bei einer Mahlzeit zuerst kalte Speisen oder Getränke konsumieren, verringern wir seine Kraft. Über die Jahre hinweg wird das Feuer



kleiner, verbrennt die Nahrung zusehends schlechter. Dem Organismus mangelt es in der Folge an genügend Qi. Wenn nicht genügend Qi umgewandelt wird, können Krankheiten entstehen. Etliche Zivilisationserscheinungen sind «Kältekrankheiten» (Herzinfarkt, Übergewicht, Arthrose).



**Das «Magenfeuer» wird gelöscht durch:**

- Salat
- Rohkost
- kalte Getränke
- Bier
- Eisgekühltes.

**Was erzeugt/festigt ein gutes «Magenfeuer»?**

- Drei warme Mahlzeiten pro Tag!
- Eine Umstellung des Speiseplans: zuerst warme, dann erst kalte/rohe Nahrungsmittel.
- Regelmässigkeit! Unser Verdauungstrakt liebt einen festen Rhyth-

mus, das heisst immer zur selben Zeit frühstücken, Mittag und Abend essen.

- Vor und während des Essens nicht trinken. Nach dem Essen warme Getränke (oder zumindest zimmertemperierte), niemals Flaschen aus dem Kühlschrank!
- Bier selten und mit Bedacht konsumieren (kaltes Bier wirkt wie eine kalte Dusche).
- Tiefkühlkost auf ein Minimum beschränken.

## Die fünf Elemente

Das seit Tausenden von Jahren bestehende Analogiesystem setzt sich zusammen aus: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Es dient dazu, die Zusammenhänge von Naturkräften, Körper, Seele und Geist zu ordnen. Die chinesische Medizin setzt Jahreszeiten oder Lebensabschnitte stets in Bezug zu dieser Fünfeinheit. Die einzelnen Aspekte stehen jedoch nicht isoliert da, sondern bilden ihrerseits ein Ganzes.

Auch der Charakter, das Temperaturverhalten eines Nahrungsmittels findet sich in dieser Einteilung wieder: heiss, warm, neutral, kühl oder kalt (vgl. die Tabelle im Anhang). Genauso wie die einzelnen Geschmacksrichtungen: sauer, bitter, süss, scharf und salzig. Will heissen: Von allem etwas, von nichts zu viel!

Selbst unsere Organe werden diesem differenzierten System zugeordnet. Daraus können wir ablesen, was wir brauchen, um im Gleichgewicht zu bleiben bzw. es wiederzuerlangen. Die Balance halten bedeutet aktiv sein, etwas für die Ausgeglichenheit tun. Eine bewusste Ernährung gehört dazu – sie bedeutet letztlich Gesundheit, Stärke und Schönheit. Was wollen wir mehr?

## Exkurs: Blumen auf den Tisch!

Der Mensch isst auch mit den Augen. Ein schön gedeckter Tisch animiert den Appetit und sorgt für eine einladende Atmosphäre. Übrigens: Gewisse Blüten, Blütenblätter und sogar Samen kann man auch essen. Sie entpuppen sich als echte Delikatessen und verfeinern mit ihren reichen Geschmacks-/Würznuancen manches Gericht.

Kleine Blüten wie Gänseblümchen, Borretsch oder Veilchen werden ganz über den Salat gestreut, grössere zerteilt man behutsam. Bei Blüten von Korbblütlern (Ringelblume, Chrysantheme, Zichorie) verwendet man nur die zarten äusseren Blütenblätter. Geerntet wird am Morgen, wenn der Tau getrocknet ist und die Blüten noch nicht in der prallen Sonne stehen. Dann entfalten sich die Aromastoffe der Pflanze am intensivsten.

Zubereitung: Ausschliesslich ungespritzte Pflanzen verwenden! Unter laufendem kaltem Wasser abwaschen, anschliessend mit Haushaltspapier abtupfen. Stempel, Staubblätter und grüne Teile vorsichtig entfernen.

Achtung: Einige Blüten sind giftig! Vorsicht ist geboten bei Akelei, Christrose, Eisenhut, Fingerhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Maiglöckchen, Oleander, Pfaffenhütchen, Rainfarn, Scharfer Hahnenfuss, Schierling, Seidelbast, Steinklee und Tollkirsche.

## Der kaputte Krug (Geschichte)

Es war einmal ein Wasserträger in Indien.

Auf seinen Schultern ruhte ein schwerer Holzstab, an welchem rechts und links je ein grosser Wasserkrug befestigt war.

Nun hatte einer der Krüge einen Sprung. Der andere hingegen war perfekt geformt. Mit ihm konnte der Wasserträger am Ende seines langen Wegs, vom Fluss zum Haus seines Herrn, eine volle Portion Wasser abliefern. In dem kaputten Krug hingegen verblieb immer nur etwa die Hälfte des Wassers.

Ganze zwei Jahre lieferte der Wasserträger seinem Herrn also einen vollen und einen halbvollen Krug.

Der intakte Krug war stolz darauf, dass der Wasserträger in ihm immer eine volle Portion transportieren konnte. Der Krug mit dem Sprung hingegen schämte sich. Er fühlte sich durch seinen Makel nur halb so gut wie der andere Krug.

Nach zwei Jahren hielt es der kaputte Krug nicht mehr aus. Zerknirscht sprach er zu seinem Träger: «Ich schäme mich so für mich selbst. Ich möchte mich bei dir entschuldigen.»

Der Wasserträger blickte den Krug an und fragte: «Wofür denn? Wofür schämst du dich?»

«Ich war die ganze Zeit nicht in der Lage, das Wasser zu halten, so dass du durch mich immer nur die Hälfte zum Haus deines Herrn bringen konntest. Du hast die volle Anstrengung, bekommst aber nicht den vollen Lohn, weil du immer nur anderthalb statt zwei Krüge Wasser ablieferst», sprach der Krug.

Dem Wasserträger tat der alte Krug leid und er wollte ihn trösten. So sprach er: «Achte das nächste Mal, wenn wir zum Haus meines Herrn gehen, auf die wundervollen Wildblumen am Strassenrand.»

Der Krug fand zu einem Lächeln zurück, und sie machten sich auf den Weg. Gegen das Ende hin fühlte sich der Krug wieder ganz elend. Er entschuldigte sich erneut bei dem Wasserträger.

Der aber erwiderte: «Hast du die Wildblumen am Strassenrand gesehen? Ist dir aufgefallen, dass sie nur auf deiner Seite des Wegs wachsen, nicht aber auf der anderen, wo ich den unversehrten Krug trage? Ich wusste von Beginn weg von deinem Sprung. Ich habe deshalb einige Wildblumensamen gesammelt und sie auf deiner Seite des Wegs verstreut. Jedes Mal, wenn wir zum Haus meines Herrn liefern, hast du sie gewässert. Ich habe jeden Tag wundervolle Blumen pflücken können und damit den Tisch meines Herrn dekoriert. All diese Schönheit hast du geschaffen.»

*Autor unbekannt*

*Quelle: <http://www.immofactor.ch>*

## Frau sein

*«Die wahre Lebenskunst besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.»*

*Pearl S. Buck*

Von der Experimentierfreude und -lust der Frauen (auch hinsichtlich Ernährung) war im Vorwort die Rede. Einkauf, Auswahl und Zubereitung der Mahlzeiten fallen oft ins weibliche «Ressort», ebenso wie Wohnen, Gesundheit oder Erziehung. Früher wurden die entsprechenden Fertigkeiten in der Herkunftsfamilie weitergegeben, heute brechen diese Strukturen zusehends auf. Und nicht nur sie! Auch die Individualentwicklung verläuft zusehends separiert, getrennt nach Generationen, mit einem übermässigen Fokus auf Jugendlichkeit bzw. körperliche Attraktivität.

Hinter der Entwicklung zur erwachsenen Frau, zur reifen Mutter oder ehrwürdigen Grossmutter steht ein ganzer Lebensweg. Bei den Naturvölkern lernten junge Mädchen von weisen Älteren. Letztere führten sie in ihre Rolle ein, als Initiation ins Frau-Sein.

In westlichen Zivilisationen fehlen solche Übergangsrituale – und dadurch die Begleitung. Ältere Frauen werden ihrer gesellschaftlichen Funktion enthoben, sie wohnen kilometerweit von den Enkelinnen entfernt, kennen deren Umfeld nur aus Erzählungen. Ihr Wissen ist dasjenige einer anderen Epoche, in Zeiten des rasanten Wandels ist es nur noch punktuell gefragt.

Kurzlebige, einseitige Trends prägen stattdessen die Werte und Normen. Dazu zwei Stichworte: Konsumorientierung, rasche Bedürfnisbefriedigung. Viele Frauen sehen sich gezwungen, dem einen Ideal zu entsprechen: jung, rank und schlank. Aussehen wird zu einer Frage der Machbarkeit, bis hin zu Schönheitsoperationen. Spuren des Lebens, seien es Falten oder graue Haare, gelten als tabu. Dabei hätte jede Lebensphase so viel zu bieten!

*«Als sie merkte, dass ihre Tochter sich stets überschätzte und darob unglücklich wurde, führte die Mutter sie zu einem Reisfeld: «Sieh dir die Pflanzen an», sagte sie, «solange sie noch nicht reif sind, tragen sie ihren Kopf hoch erhoben und gestatten dem Wind, sie in alle Richtungen zu verbiegen. Sobald sie aber reif geworden sind, lassen sie ihren Kopf nach unten hängen, und der Wind kann ihnen keinen Schaden mehr zufügen.» Die Tochter verstand die Worte der Mutter und gab sich der natürlichen Entwicklung hin, wodurch sie die wahre Lebensfreude zu entdecken begann».*

*Chao-Hsiu Chen*



Buch jetzt bestellen!  
Versandkostenfrei!

## Interesse geweckt?

Gegen nahezu jedes typisch weibliche Problem ist ein Kraut gewachsen. Lesen Sie, welche Kräuter und Zutaten Sie als Frau unterstützen und wie Sie diese schmackhaft in den Speiseplan integrieren.

Außerdem verrät Ihnen dieses Buch, weshalb Frauen Schokolade naschen sollten, ja müssen.

*Pascale A. Barmet*

## Frauen essen anders

Chinesische Ernährungslehre für das starke Geschlecht

154 Seiten, kartoniert, **16,90 €**

ISBN 978-3-939272-62-5