

Kilian und das Nähren des Yin

Kilian ist 14 Monate alt, als seine Mama mit ihm in meine Praxis kommt. Er ist relativ oft krank und hat dann Husten und Schnupfen. Sonst gibt es mit ihm keine Probleme. Er ist ein „Reklamekind“. Er schläft durch, ist immer zufrieden und freundlich und isst leidenschaftlich gerne. Wenn man ihn auf seine Spieldecke setzt, bleibt er da. Krabbeln ist nicht so seines. Er sitzt da und schaut aus wie ein kleiner, gut genährter Buddha.

Milch nährt das Yin und mit Yin ist Materie, Masse, Muskelmasse, sind Flüssigkeiten gemeint. Ein Baby braucht gute Yin Nahrung, um zu wachsen, um Materie und Gewicht zuzulegen.

Andererseits braucht es Yang und Qi, die die Gegenspieler vom Yin sind – erinnern Sie sich an das Chinesische Yin und Yang Symbol. Yang und Qi stehen für Wärmen, Funktion und Bewegung.

Ein Blick auf den Speiseplan von Kilian zeigt, dass er viele Nahrungsmittel isst, die Yin fördern, nähren und befeuchten und er zu wenig Qi Nahrung hat.

Die klassischen Qi Nahrungsmittel sind Getreide.

Durch das Ungleichgewicht in der Ernährung kommt auch das Baby in ein Ungleichgewicht und ist so oft krank. Durch Balanzierung der Nahrung sollte sich das ändern.

Es erfordert einiges an Fingerspitzengefühl den Muttis die Nahrungsumstellung klar zu machen. Es sollte nicht als Kritik ankommen.

Die Yin Nahrungsmittel von Kilians Speiseplan sind Milch und täglich eine Banane.

Das Reduzieren des Milchanteils und der Menge der Bananen hat Kilian zu einem viel gesünderen Baby gemacht.

Speiseplan Kilian vor Ernährungsumstellung

Früh	Milchflascherl
Vormittag	Milchflascherl
Mittag	Gläschen
Nachmittag	Banane
Abend	Milchbrei

Speiseplan Kilian nach Ernährungsumstellung

Früh	Milchflascherl
Vormittag	Dinkelgries in Wasser/Schuß Schlag Reis- oder Hirseflocken in Reismilch
Mittag	Reis mit Zucchini, Kürbis oder Karotten
Nachmittag	Obstbrei (2 Bananen/Woche)
Abend	Milchflascherl

Manche Kinder werden durch Reis und/oder Karotten verstopft. Umstellung auf Hirse und ein anderes Gemüse ist eine gute Alternative.

Eine häufig auftretende Frage ist das Abwechslungsreiche in der Kinderernährung. So wie ältere Kinder oft jeden Abend die gleiche Geschichte hören wollen, können Kinder lange Zeit das gleiche essen. Die Mitte von Babys und Kleinkindern ist schwach. Zu abwechslungsreiche Kost macht „die Milz verrückt“

Eintöniges aber balanziertes Essen ist keineswegs problematisch – erfordert nur ein bisschen Umdenken in dem was wir gelernt haben- zu dem sehr Abwechslungsreichen.

Unten ist ein „langweiliger“ Speiseplan der 8 Monate alten Marie als Beispiel angeführt.

Speiseplan von Marie

Früh	Stillen
Vormittag	Stillen
Mittag	Süßkartoffel oder Kürbisbrei
Nachmittag	Stillen oder Obstbrei
Abend	Hirsebrei mit Mandel- oder Sesammus

Und was ist das mit der Banane? Das kommt in der nächsten Ausgabe des Feuilletons fürs Wartezimmer.