



Ruth Rieckmann

KRAFTSUPPEN & ESSENZEN



Heilen und genießen
mit den fünf Elementen



INHALTSVERZEICHNIS

Vorworte 6

Gesundheit und Ernährung nach chinesischer Medizin 10

Kraftbrühen – Tradition in Europa und China	12
Menschen produzieren Lebensenergie aus Nahrung	13
Temperaturverhalten: Lebensmittel wärmen oder kühlen	18
Der Geschmack beeinflusst Körperfunktionen	20
Küchenpraxis für Kraftbrühen	22

Brühen und Kraftgerichte für die Jahreszeiten 26

Ausgewogene Grundrezepte für alle Jahreszeiten	28
Stärkende Rezepte für das Frühjahr	38
Erfrischende Rezepte für den Sommer	46
Abwehrstärkende Rezepte für den Herbst	55
Wärmende Rezepte für den Winter	62

Empfehlungen und Rezepte für Lebensphasen 70

Vorbeugen und lindern mit Ernährung	72
Kleinkinder und Kinder stärken	75
Jugendliche harmonisieren	78
Vegetarier und Veganer kräftigen	80
Schwangere gut versorgen	83
Wöchnerinnen und Stillende unterstützen	89
Übergewichtige ins Gleichgewicht bringen	93
Erschöpfte aufbauen	96
Wechseljahre harmonisieren	99
Senioren stärken	103



Lebensmittelsteckbriefe und Rezeptentwicklung 108

Lebensmittel gezielt auswählen und dosieren	110
Tierisches von Fleisch bis Ei	114
Gemüsevielfalt	118
Getreide, Knollen und Wurzeln	123
Hülsenfrüchte, Sojamilch und Tofu	127
Nüsse und Ölsaaten	131
Früchte und Säfte	134
Milch, Käse und Butter	137
Speise- und Heilpilze	140
Würz- und Süßungsmittel	144
Küchen-, Teekräuter, Gewürze und Salz	147
Lebensmittel und Heilkräuter aus China	156

Bewährte Hausmittel für Beschwerden von A bis Z 170

Kraftbrühen als Hausmittel – auch mit Heilkräutern	186
Reisrezepte gegen Beschwerden	193
Weizenporridge gegen Hitze und Schwitzen	197
Bohnenrezepte gegen Schwellungen und Entzündungen	200
Säfte und Smoothies gegen starke Hitze	203
Toppings aus Superfoods	205
Wertvolle Essenzen von Wurzel bis Blüte	208

Zum Nachschlagen 216

Häufige Fragen von Einsteigern	218
Häufige Fragen von TCM- und Ernährungsfachkräften	220
Wichtige Begriffe der chinesischen Medizin	225
Rezeptverzeichnis	230
Verzeichnis der Lebensmittelsteckbriefe	232
Abkürzungsverzeichnis	233
Stichwortverzeichnis	234
Basisrezepte für die kreative Kraftsuppenküche	238



KRAFTBRÜHEN – TRADITION IN EUROPA UND CHINA

Gourmets und Gesundheitsbewusste lieben Kraftbrühen. Der Duft aus Suppentöpfen, in denen Gemüse, Fleisch und Gewürze vor sich hin köcheln, übt eine magische Anziehungskraft aus. Gourmetköche schwören auf das besondere Geschmackserlebnis. Sie nutzen Kraftbrühen als Grundlage für Suppen, Soßen und Eintöpfe. Es ist allgemein bekannt, dass eine kräftige Hühnerbrühe Erkältungsinfekten vorbeugt und frisch gebackene Mütter im Wochenbett stärkt. Doch Kraftbrühen können noch viel mehr. Von der Kindheit bis ins hohe Alter, in Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter können sie das Wohlbefinden auf vielfältige Weise fördern. Nicht nur klare Brühen wirken. Auch sämige Suppen aus Getreide, Erbsen, Bohnen und Linsen und Porridges mit süßen Trockenfrüchten und Nüssen haben Tradition.

Vegan wirkt auch: Die Pflanzenwelt bietet eine Fülle von Aromen und funktionsfördernden Stoffen für den Menschen. In diesem Buch wird diese geballte Wirkkraft von wässrigen Pflanzenauszügen „Essenz“ statt Dekokt oder Tee genannt. Ausgekocht werden Heilkräuter, Gewürze und einfache Lebensmittel, je nach gewünschter Wirkung. Das Kochen von zerkleinerten Pflanzenteilen in Wasser zu Essenzen setzt eine Fülle von wasserlöslichen Wirkstoffen frei: süße, bittere, scharfe, säuerliche oder auch salzige, kühlende oder wärmende, anregende oder beruhigende, harntreibende oder befeuchtende.

Rund um den Globus gibt es vielfältige Rezepte für Kraftbrühen, Essenzen und heilkräftige

Speisen. Häufig sind es Alltagsrezepte, die auch dazu dienen, Lebensmittel zu nutzen, die erst durch langes Kochen aufgeschlossen werden. Gekocht wurde über Jahrhunderte mit dem, was die Natur gerade hervorbrachte, was gut schmeckte und den hungrigen Essern nachhaltiges Wohlbefinden bescherte. Andere Rezepte sind als Hausmittel für besondere Lebenssituationen überliefert. Man trank oder aß sie einige Tage oder Wochen lang zusätzlich zur Alltagsernährung. Je nach Auswahl der Zutaten können Hausmittel Appetit anregen, Hitzewallungen in den Wechseljahren oder Erkältungen lindern. Diese Rezepte entstanden lange vor der Erforschung der Nährstoffe durch die Naturwissenschaften. Sie orientieren sich an der körperlich spürbaren Wirkung und ergänzen so das moderne Ernährungswissen. Die Sinne lassen sich schulen, wieder natürlichere Geschmacksnuancen und ihre Wirkungen wahrzunehmen.

Die Ernährungslehre der chinesischen Medizin bietet einen Jahrtausende alten Erfahrungsschatz, auf welche Weise Lebensmittel die Gesundheit beeinflussen. Dieses Wissen lässt sich in den westlichen Kulturkreis und auf einheimische Lebensmittel übertragen. Umgekehrt entsprechen viele europäische Rezepte und Hausmittel den Empfehlungen der chinesischen Medizin, wenn man die Zutaten entsprechend analysiert. Entdecken Sie bewährte Rezepte und einfache Prinzipien der chinesischen Medizin. Kreieren Sie selbst wohlschmeckende Brühen und wirkungsvolle Hausmittel gegen leichte Beschwerden!

MENSCHEN PRODUZIEREN LEBENSENERGIE AUS NAHRUNG

Menschen funktionieren wie kleine Kraftwerke, die aus Speisen und Getränken ihre Lebensenergie selbst gewinnen. Aus klaren Kraftbrühen wird besonders schnell Lebensenergie gewonnen. Die chinesische Medizin vergleicht die Verdauung von Speisen mit einem Kochvorgang. Als Bild dafür steht ein Kessel über einem Holzfeuer. Dabei symbolisiert das Feuer die Kräfte und die Wärme im Menschen, die die Nahrung verdauen und sie in Lebensenergie, Körperflüssigkeiten und Baustoffe umwandeln. Der Kessel ist ein Bild für den Magen, der die Speisen und Getränke zwischenspeichert. Der Dampf, der aufsteigt, sobald die Füllung des Kessels kocht, ist die Lebensenergie, die der Mensch aus dem Sauerstoff der Atemluft und aus der Nahrung durch Verdauung gewinnen kann.

Die Lebensenergie ist, vereinfacht gesagt, die Kraft, die Leben schafft. Mir ihr bezeichnen die Chinesen die unsichtbare Energie, die sämtliche körperlichen, geistigen und seelischen Vorgänge im lebenden Menschen am Laufen hält. Dazu zählen beispielsweise Herzschlag, Atmung, Verdauung, Sinneswahrnehmungen, Denken, Fühlen und Muskelaktivität. Der Mensch ist mehr als die sichtbaren und messbaren Substanzen: Nach dem Tod sind zunächst noch alle Substanzen unverändert im Körper vorhanden, das Qi jedoch nicht mehr.

Eine gute Mahlzeit bewirkt ein angenehmes, leichtes, kraftvolles Gefühl im Körper. Es wird viel Qi produziert und harmonisch im Körper verteilt. Essen in angespannter Atmosphäre



Das Nahrungskraftwerk produziert Lebensenergie Qi

behindert das freie Fließen der Lebensenergie im Körper und stört so auch die Abläufe im Nahrungskraftwerk. Es steigt weniger Dampf auf. Es ist, als ob ein Deckel den Kessel ganz oder teilweise verschließt. Die Naturwissenschaften erklären dies mit Hilfe der Stresshormone auf ähnliche Weise. Klare Kraftbrühen stellen dem Körper im Vergleich zu festen Speisen, die aufwändiger verdaut werden müssen, schnell Lebensenergie und Flüssigkeit bereit. Auch länger gegarte Getreide- und Hülsenfruchtsuppen sind vergleichsweise leicht verdaulich. Kraftbrühen und Suppen ergänzen eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung. Sie ersetzen diese aber nicht, da der Körper auf die regelmäßige Zufuhr von Nährstoffen angewiesen ist.

DER GESCHMACK BEEINFLUSST KÖRPERFUNKTIONEN

Süß, salzig, scharf, bitter und sauer ... den Geschmack der Lebensmittel bewerten wir meist nur mit dem Gaumen – lecker oder nicht. In der chinesischen Medizin wird ihm eine weitreichende Wirkung auf die Gesundheit und den reibungslosen Ablauf der Körperfunktionen zugeschrieben. Er ist ein wesentliches Merkmal in der Zuordnung von Lebensmitteln zu den fünf Elementen. Das rechte Maß eines natürlichen Geschmacks nährt bestimmte Organe und Körperfunktionen. Ein Übermaß oder ein künstlicher, stark konzentrierter Geschmack schwächen die zugeordneten Organe und Funktionen (siehe die Tabelle auf Seite 16). Die Tabelle rechts veranschaulicht die Wirkungen der Geschmacksrichtungen mit Beispielen. Insbesondere bei konzentrierten Lebensmitteln wie Honig, Alkohol, Sojasoße, Kochsalz und Kaffee kann schon eine kleine Menge ein Übermaß darstellen. Das rechte Maß ist individuell und schwankt je nach Lebensphase, Jahres- und Tageszeit sowie Gesundheitszustand.

Wie wirken die Geschmacksrichtungen in Kraftsuppen und heilkräftigen Speisen? Mit Fleisch, Gemüsen, Getreiden oder Hülsenfrüchten als Hauptzutaten haben Kraftsuppen und Gerichte eine nährnde, süßliche Komponente. Abgerundet wird das Süßliche durch mild scharfe, salzige und bittere Geschmacksnoten. Auch der saure Geschmack kann durch Tomaten, Weißwein oder Essig mit einfließen. Durch die fünf Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit werden alle Organe und Körperfunk-

tionen ausgewogen gestärkt. Der Geschmack funktioniert nach chinesischer Medizin ähnlich wie ein Adressanhänger an einem Koffer, der die nährenden Essenzen der Suppe im Körper verteilt. Je nach Jahreszeit, Lebensabschnitt oder Beschwerden werden bestimmte Geschmacksrichtungen besonders betont. In Kombination mit dem Temperaturverhalten können so gezielt Körperfunktionen angeregt oder gedämpft werden, ein bestimmtes Organ befeuchtet, getrocknet oder mit Lebensenergie oder Blut versorgt werden. Vorsicht: Schon kleine Mengen bitterer, saurer und scharfer Zutaten schmecken in Brühen und Suppen zu intensiv und sollten nur sehr sparsam dosiert werden.

Dieses Buch und die Rezepte richten sich an Gesunde, die sich in der jeweiligen Jahreszeit, im Lebensabschnitt, bei leichten Beschwerden oder Schwächezuständen durch Kraftsuppen und Essenzen stärken und ins Gleichgewicht bringen möchten. Auch wer Kinder, Senioren, Schwangere, Stillende, Veganer oder Gestresste unterstützen möchte, findet entsprechende Rezepte und Ernährungsempfehlungen in den Kapiteln zu den Lebensabschnitten. Eine ausführliche Einführung in die chinesische Medizin und Ernährungslehre würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Auf Seite 217 finden Interessierte Hinweise zu Lehrbüchern und Weiterbildungen für Einsteiger und Fortgeschrittene.

So wirken die Geschmacksrichtungen nach chinesischer Medizin

Element Geschmack Hauptwirkung	Lebensmittel-beispiele	besonders wichtig im	erwünschte Wirkungen	Übermaß bewirkt
Erde Süßes nährt	Fleisch Getreide Wurzelgemüse Hülsenfrüchte Nüsse	ganzen Jahr	vermehrt Qi nährt Blut bildet Säfte	Feuchtigkeit Schleim Ödeme
Metall Scharfes bewegt	Lauch Pfeffer Ingwer Alkohol	Herbst	löst Blockaden treibt Schweiß stärkt Abwehrkräfte	Trockenheit Qi-Mangel Blut-Mangel
Wasser Salziges erweicht	Schweinefleisch Meeresfisch, -algen Gerste Sojasoße Kochsalz	Winter	erweicht Verhärtetes	Trockenheit Yin-Mangel
Holz Saures bewahrt Säfte	Beerenfrüchte Blattgemüse Tomate Joghurt Weißwein	Frühling	befeuchtet	Qi-Blockade Feuchtigkeit Ödeme Erkältung
Feuer Bitteres trocknet	Rukola Rosmarin Bambusschösslinge Kaffee schwarzer, grüner Tee	Sommer	fördert Verdauung trocknet Feuchtigkeit senkt Qi ab	Trockenheit Blut-Mangel Durchfall

KÜCHENPRAXIS FÜR KRAFTSUPPEN

Kraftsuppen – klassisch oder kreativ? Traditionelle Kraftbrühen bestehen aus Wasser, Fleisch, Gemüse, Kräutern oder Gewürzen, die lange gekocht und dann abgeseiht werden. Werden Knochen mitgekocht, wird der Geschmack besonders kräftig. Vegetarier nutzen Erbsen, Bohnen, Linsen, Getreide, Nüsse und Trockenfrüchte als Alternative zu Fleisch. Dies ergibt sämige Suppen statt klarer Brühe. In China werden auch Pilze, Tofu und Heilkräuter verwendet, eine gute Alternative zu Fleisch bei pflanzenbasierter Ernährung. Dabei ist zu berücksichtigen, dass viele unserer üblichen Gewürze wie Zimt, Nelke oder Safran in der chinesischen Medizin sowohl zu den Küchen- als auch den Heilkräutern zählen, weil sie sehr starke Wirkungen entfalten. Beachten Sie die Hinweise in den Lebensmittelsteckbriefen.

Man nehme ... weniger Fleisch und mehr Gemüse. Gourmetköche verwenden reichlich Fleisch und Knochen in den Brühen, um einen intensiven Geschmack zu erzeugen und nur wenig Gemüse zur Abrundung. Soll jedoch auch der Körper harmonisiert werden und sollen z. B. Hitzewallungen gelindert oder die Magenschleimhaut beruhigt werden, so ist mehr Gemüse und weniger oder manchmal ein Verzicht auf Fleisch sinnvoll. Pilze, Gewürze und Kräuter schmecken schon in kleinen Mengen sehr intensiv und können eine starke Reaktion im Körper hervorrufen. Sie sollten vorsichtig und genau dosiert werden.

Die Qualität der Zutaten beeinflusst die Qualität der Kraftsuppe. Bevorzugen Sie Produkte aus biologischer Landwirtschaft. Das muss nicht teuer sein. Bio-Metzger und Einzelhan-

del geben Reste, die sich für Kraftsuppen eignen, oft günstig ab. Knochen mit Fleischresten und Gemüse, das aussortiert wurde, weil es nicht mehr knackig aussieht oder krumm gewachsen ist, sind typische Beispiele. Apotheken können einwandfreie, rückstandskontrollierte Gewürze, europäische und chinesische Heilkräuter mit Prüfzertifikat anbieten – auch per Postversand.

Salz und Gewürze lieber achtsam dosieren. Eine Schale aromatische Brühe aus hochwertigen Zutaten ist pur eine appetitanregende und köstliche Vorspeise. Zu besonderen Anlässen können Pilze, Wein, Sherry oder Safran das Aroma verfeinern. Doch ist Zurückhaltung geboten: Viele Gewürze und Würzsoßen wie Hefeextrakt, Sojasoße, Miso, Pfeffer oder Ingwer überdecken schnell den feinen Geschmack der Brühe. Bei einer Kochzeit von drei bis vier Stunden sind sie in der Regel nicht nötig, um den Geschmack zu intensivieren.

Kosten Sie einmal bewusst Ihr Kochsalz, ob es weich und harmonisch schmeckt – ohne scharfe, bittere oder pappige Note. Testen Sie einige Körnchen von mehreren Stein- und Meersalzsorten. Sie werden überrascht sein, wie groß die Geschmacksunterschiede sind. Finden Sie Ihr persönliches Lieblingssalz und verwenden Sie es sparsam. Soll die Brühe Grundlage für Eintöpfe mit salzigen Zutaten wie Wurst oder Meeresfisch sein, empfiehlt es sich, die Brühe erst bei der Weiterverwendung sparsam zu salzen und dabei das Salz aus den übrigen Zutaten zu berücksichtigen: Nachsalzen bis zum individuell angenehmen Geschmack ist einfach.





BRÜHEN UND KRAFTGERICHTE FÜR DIE JAHRESZEITEN

RINDERKRAFTBRÜHE

Wohlschmeckendes Grundrezept für alle Jahreszeiten und Lebensphasen

🕒 15 Minuten 🍲 3–12 Stunden 🥣 2,5 l Brühe

3,5–4 l **Wasser**
 500 g **Rindfleisch**
 (Suppenfleisch oder
 Beinscheibe)
 250 g **Möhren**
 1 **Stange Lauch**
 1 **Zwiebel**
 250 g **Stauden- oder**
Knollensellerie
 250 g **Petersilienwurzel**
 1 **Lorbeerblatt**
 20 **Körner weißer oder**
schwarzer Pfeffer
 3 **Nelken**
Salz, Pfeffer, frische
Petersilie

1. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel aufkochen. Inzwischen Rindfleisch mit kaltem Wasser abspülen. Gemüse waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Fleisch, Gemüse und Lorbeerblatt in den Topf geben und wieder zum Kochen bringen.
2. Mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 3–12 Stunden leicht köcheln lassen. Ab und zu Schaum abschöpfen.
3. Die Brühe direkt nach dem Kochen durch ein feines Metallsieb in einen zweiten Topf gießen. Das Rindfleisch kann gegessen werden. Dazu Fleisch vom Gemüse trennen, Knochen, Bindegewebe und Haut entfernen. Fleisch in die gewünschte Größe schneiden und gleich weiterverwenden oder im geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Übrige feste Zutaten verwerfen.
4. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Tipps

- Besonders kräftig wird der Geschmack mit Rinderbeinscheibe oder Ochsenschwanz. Dazu jeweils 500 g Fleisch und Knochen verwenden.
- Brühe mit Markklößchen wurde in Süddeutschland als „Hochzeitssuppe“ zur Förderung gesunder Nachkommen gereicht.

Empfehlungen

- Die Brühe schmeckt lecker als Vorspeise, Basis für Suppe, Eintopf, Soße und Risotto.
- Als Hausmittel bei Beschwerden über einen längeren Zeitraum ½ l Brühe auf 2–3 Portionen pro Tag verteilt trinken.

Rezeptwirkung nach TCM

- Vermehrt Qi (Mi, Lu, Ni), nährt Blut und Säfte, vermehrt Essenz und Mark und wärmt leicht.



FRÜHLINGSKRÄUTERSUPPE

Vorspeise und Hausmittel bei Frühjahrsbeschwerden

 optional vegan
  15 Minuten
  15–20 Minuten
  4 Portionen

1 **Zwiebel**
 2 **mittelgroße Kartoffeln**
 1 EL **Pflanzenöl**
 1 l **Gemüse- oder Puten-
kraftbrühe**
 400 g **Brennessel oder
junger Spinat**
Salz, Pfeffer
 1–2 EL **saure Sahne oder
Sahneersatz**

1. Zwiebel und Kartoffeln schälen und würfeln. Öl im Topf erhitzen und Zwiebel andünsten. Kartoffeln und Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt 5 Min. köcheln lassen.
2. Kräuter waschen, putzen und in Streifen schneiden. 2 EL zum Garnieren aufbewahren. Kräuter zur Suppe geben, wieder aufkochen und noch ca. 10–15 Min. mit geschlossenem Deckel garen.
3. Mit Salz und Gewürzen abschmecken. Mit einem Klecks saurer Sahne und gehackten Kräutern bestreut servieren.

Tipps

- Variieren Sie die Suppe mit jungem Spinat, Brennesseln, Staudensellerieblättern oder gemischten Kräutern.
- Statt Kartoffeln können 3–4 EL Grünkernmehl zum Binden eingestreut werden.
- Bei schärferen Kräutern wie Bärlauch reichen 200 g.
- Zur kleinen, nährstoffreichen Mahlzeit wird die Suppe mit einem Ei, gewürfeltem Tofu oder 200 g frischen Erbsen pro Portion.

Empfehlungen

- Bei Neigung zu geröteten Augen durch Zugluft oder Pollenallergie wirken Spinat, Staudensellerie und Minze lindernd.
- Bei beginnenden Beschwerden einige Tage lang 1–2 × tägl. eine Portion Suppe als Hausmittel einnehmen.

Rezeptwirkungen nach TCM

- Vermehrt Qi (Mi, Ma), nährt Blut und Säfte, senkt aufsteigendes Leber-Yang ab (mit Staudensellerie) und wirkt neutral bis leicht kühlend.

STÄRKENDE REZEPTE FÜR DAS FRÜHJAHR

Im Frühjahr laden wärmere Temperaturen und Sonnenlicht zu vermehrter Aktivität ein. Wer im Winter nicht ausreichend geruht und seine Kraftreserven geschont hat, den plagen Frühjahrsmüdigkeit oder Erkältungsanfälligkeit. Daher ist es wichtig, das Nahrungskraftwerk durch regelmäßige Mahlzeiten mit süßlich schmeckenden Nahrungsmitteln wie Getreide, Wurzelgemüse oder Fleisch zu stärken. Dadurch wird mehr Lebensenergie aus Nahrung gebildet. Ein Teil davon wehrt als Abwehrenergie das Eindringen von Kälte oder Wind in den Körper ab. Hausmittel gegen beginnende Erkältungen enthält die Tabelle auf S. 177.

Grüne Blattgemüse, säuerliche Wildkräuter und Beerenfrüchte nähren das Yin der Wandlungsphase Holz. Im Frühjahr bewegt sich das Qi, angeregt durch mehr Wärme und Licht, in der Natur und im Menschen nach oben und außen. Das Ausschlagen der Bäume zeigt diese machtvolle Naturkraft, die in und um uns wirkt. Die Bäume brauchen Wasser und Nährstoffe, der Mensch braucht Säfte und Blutaufbau. Sonst steigt das Qi im Körper übermäßig nach oben und verursacht Kopfschmerzen, Reizbarkeit oder gerötete Augen. Putenkraftbrühe ist ideal, um typischen Frühjahrsbeschwerden vorzubeugen. Spinat, grüne Gemüse und Wildkräuter unterstützen in Klößen und Risotto den Blutaufbau.



GERSTEN-ESSENZ MIT VARIATIONEN

Hausmittel und erfrischendes Getränk bei Sommerhitze und Trockenheit

 vegan
  5 Minuten
  30 Minuten
  1–2 Stunden
  4–8 Portionen

120 g Gerste (vorzugsweise Vollkorn-Nacktgerste)

1 unbehandelte Zitrone oder Limette

1–2 EL Rohrzucker

2,3 l Wasser

Nach Wunsch Säfte, Dicksäfte, frische oder getrocknete Kräuter oder Blüten, Gewürze, spezielle Getreide oder Trockenfrüchte zugeben.

1. Zitrone oder Limette schälen und Schale in feine Streifen schneiden. Gerste, Wasser, Zitrusfruchtschalen und Rohrzucker in einem Topf 30 Min. köcheln lassen. Kleine Mengen frischer Ingwer, Kardamom oder Nelke können ebenfalls 30 Min. mitköcheln.
2. Gersten-Essenz abseihen. Bei Bedarf mit Fruchtsaft und weiteren Süßungsmitteln abschmecken. Minze und Blüten nur 3–5 Min. in der heißen Essenz ziehen lassen, abseihen, in ein Gefäß füllen und verschließen. Alternativ können sie vor dem Servieren ins kalte Getränk gegeben und beim Ausgießen abgeseibt werden. Trockenfrüchte können während des Abkühlens in der Gerstenessenz ziehen und mitgegessen werden.
3. Je nach Wunsch kühl oder warm trinken. Im Kühlschrank hält sich Gersten-Essenz im verschlossenen Gefäß 3 Tage.

Tipps

- Nacktgerste als ganzes Korn gibt es in Naturkost- und Reformwarenfachgeschäften. Sie enthält das ganze Gerstenkorn außer der Spelzhülle und wirkt am intensivsten.
- Alternativen sind Gerstengraupen, -flocken oder -grütze.

Empfehlungen

- Gerstenessenz pur wirkt leicht erfrischend, Durst löschend und mild Völlegefühl lösend. Mit Kräutern, Süßungsmitteln, Trockenobst, Säften und anderen Getreiden lässt sich die Wirkung gezielt verändern (siehe auch S. 49, 210, 211).
- Pro Person wird ¼–½ Liter während heißer Tage oder bei durch Hitze bedingten Beschwerden zusätzlich zur normalen Trinkmenge getrunken.

Rezeptwirkungen nach TCM

- Nährt Säfte, stillt Durst, löst Verstopfung, lindert Schwitzen (mit Weizen), schlaffördernd (mit Weizen, Maulbeeren und chinesischer roter Dattel) – harntreibend (mit Hiobstränensamen); kühles Temperaturverhalten.

INFO

Gersten-Essenz als Hausmittel bei Beschwerden durch Hitze

- **Klassisch** – wie im Buckingham Palace ... als befeuchtender Durstlöcher, wird nach dem Abkühlen mit Zitronensaft und Rohrzucker oder Honig abgeschmeckt.
- **Bei starkem Durstgefühl, trockenem Mund und Verstopfung** helfen eine Mischung mit Apfel- oder Birnensaft im Verhältnis 1 : 1 oder die Zugabe von 50–100 g flüssiger Zuckerrohrmelasse, Vollrohrzucker, Apfel-, Birnen- oder Maulbeerdicksaft (türkisch: *Dut Pekmezi*) oder Honig.
- **Völlegefühl bei Kindern** wird vorgebeugt, indem 8 Kapseln Kardamom mitgekocht werden.
- **Gegen Völlegefühl bei Erwachsenen** wirkt statt Kardamom 10 g reife chinesische Mandarinschale.
- **Herb erfrischend und kühlend** bei schwüler Hitze wirken 2 Handvoll frische Minze, 8 Beutel Minztee oder 8 TL getrocknete Chrysanthemenblüten. Einfach nach dem Ende der Garzeit zugeben und 5 Min. ziehen lassen.
- **Einschlafen bei großer Hitze** erleichtert die Zugabe von je 50 g Vollkornweizen und Maulbeeren sowie 6–8 chinesischen roten Datteln.
- **Bei Wassereinlagerungen** werden 100 g Hiobstränensamen mit gekocht und auf saure Säfte und Süßungsmittel wird verzichtet.
- **Exotisch und wärmender** wird das Getränk durch Mitköcheln von 8 Kapseln Kardamom, 8 Gewürznelken und 4 Scheiben frischem Ingwer.



HÜHNERKRAFTBRÜHE

Wärmendes Grundrezept im Winter und Hausmittel bei Kälte und Erschöpfung

 15 Minuten

 3–12 Stunden

 2,5 Liter Brühe

3,5–4 l Wasser

1–1,5 kg 1 Hähnchen oder
½ Suppenhuhn
(küchenfertig, ohne
Innereien)

300 g Möhren

100 g Zwiebeln

300 g Stauden- oder Knol-
lensellerie

300 g Petersilienwurzel

10 Wacholderbeeren*

10–20 g frischer Ingwer
Salz, frische Petersilie

* Wacholder in der Schwangerschaft meiden, da er Wehen auslösen kann.

1. Wasser im großen Topf mit geschlossenem Deckel aufkochen.
2. Inzwischen Hähnchen oder Huhn mit kaltem Wasser abspülen und mit der Geflügelschere in 3–5 Teile zerlegen, dabei Fettdrüse entfernen. Gemüse waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Fleisch, Gemüse und Wacholder in den Topf geben und wieder aufkochen.
3. Mit geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe 3–12 Stunden leicht köcheln lassen. Ab und zu Schaum abschöpfen.
4. Nach dem Kochen die Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf passieren. Das Fleisch kann ausgelöst und gegessen werden. Die übrigen Zutaten wegwerfen. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps

- Die Fettschicht auf der Brühe schirmt Luft ab und verlängert so die Haltbarkeit. Im abgekühlten Zustand ist das Fett fest und kann entfernt werden. Es enthält viele fettlösliche Essenzen und Nährstoffe und sollte verzehrt werden. Wer keine Fettaugen auf Brühe mag, kann das Fett im Risotto benutzen.
- Freunde von kräftigem Lammgeschmack können im Winter oder bei starken Kältegefühlen 400 g Lammfleisch oder je 400 g Lammfleisch und Lammknochen statt Hühnerfleisch verwenden.

Empfehlungen

- Als Hausmittel vorbeugend oder bei Beschwerden ½ l Brühe auf 2–3 Portionen pro Tag verteilt, vor oder zwischen den Mahlzeiten trinken.
- Hühner-, Lamm- und Wildschweinbrühen sind nur zur Infektvorbeugung geeignet. Bei Hitzegefühlen, Erkältung mit gelben Sekreten und entzündlichen Erkrankungen sind sie ungeeignet. Hausmittel für akute Beschwerden finden Sie ab S. 175.

Rezeptwirkungen nach TCM

- Vermehrt Qi (Lu, Ma, Mi, Ni, Wei-Qi) und Essenz, nährt Säfte sowie Blut und wärmt.





EMPFEHLUNGEN
UND REZEPTE FÜR
LEBENSPHASEN



VORBEUGEN UND LINDERN MIT ERNÄHRUNG

Jede Lebensphase hat typische Beschwerden:

Erkältungsinfekte in der Kindheit, Pickel in der Pubertät, Gewichtszunahme in der Lebensmitte, Hitzewallungen in den Wechseljahren oder Inkontinenz im hohen Alter. Ähnlich wie die Jahreszeiten beeinflussen auch die Lebensabschnitte unsere Gesundheit. Die chinesische Medizin stützt und harmonisiert Körperfunktionen, um typischen Beschwerden in den Lebensphasen vorzubeugen. Stärkende, harmonisierende Kraftbrühen und Hausmittel können in jedem Lebensalter und in Belastungssituationen für mehr Energie und Wohlbefinden sorgen.

Altern ist vorprogrammiert. Viele Körperfunktionen entwickeln sich im Laufe der Kindheit und Jugend, entfalten ihre maximale Kapazität in der Lebensmitte und werden dann zunehmend schwächer. Neben diesem natürlichen Verlauf bestimmen unsere individuellen Anlagen (vorgeburtliche Essenz bzw. Gene) und unser Lebensstil, wie schnell wir altern und welche besonderen Stärken oder Schwachpunkte spürbar werden. Wenn im Laufe des Lebens Yin und Yang, Qi und Blut in gleichem Maße abnehmen, werden wir zwar schwächer, aber ohne starke Beschwerden, wie z. B. Hitze- oder Kältegefühle.

Wer von Natur aus dünn, warm und eher überaktiv ist, kann mit zunehmendem Alter zu Untergewicht, trockener Haut und Schlafstörungen neigen. Wenn zu wenig Schlaf, Stress und Rauchen hinzukommen, können diese Beschwerden früher einsetzen oder heftiger ausfallen. Wenn hingegen eine energetisch passende Ernährung, ausreichender Schlaf und Pausen den Lebensstil prägen, können diese Beschwerden bei gleicher Veranlagung in milderer Form oder erst im hohen Alter auftreten. Auch berufliche Überforderung, Geburten und belastende Therapien bei Tumorerkrankungen sind Ereignisse, die noch Monate und Jahre später das Wohlbefinden schmälern.

Kraftbrühen stärken und harmonisieren, denn Menschen funktionieren ab der Geburt wie Kraftwerke, die sich aus dem Qi der Atemluft und der Nahrung ihre eigene Lebensenergie Qi produzieren. Dieses nachgeburtliche Qi ergänzt den vorgeburtlichen Anteil, der bis zur Geburt im Mutterleib aufgebaut wird. Ist genug Qi vorhanden und fließt es harmonisch, laufen die Körperfunktionen reibungslos und beschwerdefrei ab.

Ausreichend vorhandene Lebensenergie bewirkt eine gute körperliche und geistige Entwicklung, Leistungsfähigkeit, Stoffwechsel, Blutbildung und starke Abwehrkräfte. Ein blockierter Qi-Fluss oder eine falsche Fließrichtung können Schwäche, Husten, Übelkeit

oder Schmerzen auslösen. Gezielt zusammengestellte Kraftbrühen tragen dazu bei, das Nahrungskraftwerk zu stärken, die richtige Betriebstemperatur sicherzustellen und die produzierte Lebensenergie dorthin zu leiten, wo sie benötigt wird. Am Zielort treibt die Lebensenergie Körperfunktionen wie Verdauung, Stuhlgang, Harnproduktion und -ausscheidung, Blutbildung, Befeuchtung der Haut und Abwehrkräfte an.

Das eigene Nahrungskraftwerk ein Leben lang zu pflegen hat große Bedeutung in der chinesischen Medizin. In der Kindheit ist unser Nahrungskraftwerk, das auch die Mitte des Menschen genannt wird, noch schwach. Es verträgt nichts zu Heißes oder Kaltes, nicht viel Rohes, nicht zu viel süßen, scharfen, bitteren, sauren oder salzigen Geschmack. Bis etwa zum 35. Lebensjahr entfaltet das Nahrungskraftwerk seine maximale Kapazität. Viele Beschwerden in der Kindheit und im Alter hängen damit zusammen, dass das Kraftwerk nicht genug Lebenskraft Qi und weitere Körpersubstanzen produziert. Wie ab Seite 13 erläutert, kann das Nahrungskraftwerk durch Kaltes und Rohes heruntergefahren werden oder durch scharfe Gewürze mit heißem Temperaturverhalten überhitzt werden. Es ist auch möglich, dass Qi, Blut und Säfte zwar produziert, aber nicht in alle Körperfunktionen verteilt werden. Die chinesische Medizin analysiert diese Zusammenhänge wesentlich detaillierter. Aber



Ernährungsbedürfnisse wandeln sich in den Lebensphasen

© majivecka@fotolia.com



VEGETARIER UND VEGANER KRÄFTIGEN

Blähungen, Kälteempfindlichkeit, Müdigkeit oder Blut-Mangel entstehen, wenn eine pflanzenbasierte Ernährung nicht ausreichend an die Konstitution und das Klima angepasst wird. Vegetarische und insbesondere vegane Ernährung sollte gut geplant sein – sowohl die Nährstoffversorgung als auch die energetischen Wirkungen der Nahrung nach chinesischer Medizin. Mögliche Schwachpunkte werden in Zeiten besonderer Beanspruchung, mit zunehmendem Alter und Dauer der pflanzenbasierten Ernährung deutlich.

In Deutschland ernähren sich überwiegend junge, gebildete Frauen in Städten vegetarisch oder vegan. Sie tun dies zunehmend auch in Zeiten mit erhöhtem Nährstoffbedarf wie der Pubertät, der Schwangerschaft und der Stillzeit. Ersetzen Vegetarier Fleisch und Fisch nicht gezielt durch Lebensmittel mit vergleichbarem Nährstoffgehalt, entsteht auf Dauer ein Nährstoffmangel. Veganer brauchen darüber hinaus hochwertigen Ersatz für Milch, Käse und Ei. Insbesondere bei Jod, Vitamin B₁₂, Kalzium und Vitamin D deckt die Zufuhr mit natürlichen Lebensmitteln oft nicht den tatsächlichen Bedarf.

Die nährstoffreichen Lebensmittel Soja, Tofu, Sojadrink und Seitan sind ein beliebter Fleischersatz. Ihr Temperaturverhalten in un- verarbeiteter Form ist jedoch kalt. Durch wärmende Gewürze und Zubereitungsformen kann die kühlende Wirkung leicht abgemildert werden. Ein deutlich warmes oder heißes Temperaturverhalten haben Räucher- oder Basilikumtofu jedoch nicht. Das bedeutet, diese Lebensmittel drosseln die Qi-Produktion durch das Nahrungskraftwerk. Sie können langfristig, vor allem bei schwacher Konstitution oder starker Belastung, zu einem Mangel an Lebensenergie, Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit, Kältegefühlen, Wassereinlagerungen und Infektanfälligkeit führen. Sie eignen sich auch nicht bei bestimmten Unverträglichkeiten: Birkenpollenallergiker können eine sekundäre Sojaallergie entwickeln und sollten Sojaprodukte meiden (siehe bfr-Hinweis Birkenpollenallergie S. 217). Seitan besteht aus Gluten, einem Weizenprotein, das im Verdacht steht, zunehmend Unverträglichkeiten auszulösen, auch unabhängig von der seltenen Erkrankung Zöliakie.

Wärme über Speisen und Getränke zuzuführen ist bei vegetarischer und veganer Ernährung im kühlen mitteleuropäischen Klima wichtig. Nicht nur die Nährstoffe aus den gemiedenen Lebensmitteln sind zu ersetzen. Auch die Funktion des Nahrungskraftwerks sollte gefördert werden. Bei Kältegefühlen und in der kalten Jahreszeit sind die folgenden vegetarischen und veganen Grundrezepte geeignet. Sie haben durch wärmende und mild scharfe Gewürze ein insgesamt wärmendes Temperaturverhalten.

Für Blut-Mangel, Kältegefühle und andere Beschwerden, die bei unausgewogener pflanzenbasierter Ernährung auftreten können, sind ab Seite 175 zahlreiche pflanzenbasierte Hausmittel aufgeführt.

Empfehlenswerte Grundrezepte und Variationen für pflanzenbasierte Ernährung sind:

- Gemüsebrühe quer durch den Garten (siehe S. 33),
- Gemüsecremesuppe oder -püree (siehe S. 34) mit Wurzelgemüse, Fenchel oder Lauch und gerösteten Walnüssen,
- Erbsencremesuppe mit frischen Kräutern (siehe S. 29),
- Reiscremesuppe (siehe S. 36) mit gerösteten Walnüssen, roten Datteln, Kardamom, Zimt oder Gewürznelke,
- leuchtende Butternuss-Kürbissuppe (siehe S. 58),
- Edelkastaniensuppe (siehe S. 68),
- Erbsencremesuppe mit frischen Kräutern (siehe S. 29); mit gelben oder schwarzen Sojabohnen zubereitet wird die Suppe protein- und mineralstoffreicher, dazu Sojabohnen über Nacht einweichen und ca. 1,5 Stunden garen,
- westfälische Nachlese mit schwarzen Bohnen statt Fleisch (siehe S. 61),
- Hühnereintopf mit Möhren und Spiralnudeln (siehe S. 66) mit Räuchertofu statt Huhn und Gemüsebrühe statt Hühnerbrühe,
- Risotto mit Pilzen (siehe S. 60) mit Langkornreis, Knoblauch und Rosmarin sowie
- Gewürzrisotto mit schwarzen Bohnen (siehe S. 63).

INFO

Wärmende Zubereitungen

- Anrösten
- Dünsten
- Kochen
- Braten
- (Über-) Backen
- Schmoren

Eine wärmende Ernährung ist bei Kälteempfindlichkeit, inneren Kältegefühlen und in der kalten Jahreszeit wichtig. Anrösten, Dünsten, Kochen, Braten, Überbacken und Backen machen Speisen wärmer. Getreide werden vor dem Kochen ohne Fett in einem heißen Topf angeröstet, bis sie duften. Beim Kochen bringen schon kleine Mengen wärmerer Kräuter und Gewürze mehr Wärme in den Körper und regen die Verdauungsorgane an. Milde Sorten sind Pfeffer, mediterrane Kräuter, Knoblauch, frischer Ingwer sowie milder Curry. Kardamom, Nelke und Ceylon-Zimt eignen sich für süße Speisen.

Kräutertees wie z. B. Fenchel, Kümmel, Kardamom, Nelke, Zimt oder frischer Ingwer wärmen zwischen den Mahlzeiten oder beim Essen außer Haus. Bei empfindlichem Magen können diese Tees mit etwas Süßholz kombiniert werden. Insbesondere zwischen den Mahlzeiten ist warmes Leitungswasser das

beste Getränk. Es wärmt, ohne den Magen durch scharfe oder bittere Geschmacksnoten und reizende Inhaltsstoffe zu belasten. Eiskalte Getränke und Rohkoststeller als Mahlzeit verursachen häufig Verdauungsbeschwerden, insbesondere in der kalten Jahreszeit. Je empfindlicher die Verdauungsorgane sind, umso wichtiger sind warme Getränke und mindestens zwei warme Mahlzeiten pro Tag.

Ernährungsfachkräfte beraten zu einer individuell verträglichen vegetarischen oder veganen Ernährungsweise, um Nährstoffmangel, Schwäche oder Beschwerden vorzubeugen. Die vegetarische oder vegane Ernährungspyramide nach Leitzmann und Keller (siehe S. 216) gibt eine Orientierung zu Portionsgrößen aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen und sinnvoller Ergänzung von kritischen Nährstoffen. Bei veganer Ernährung kann die Versorgung mit Vitamin B₁₂, Vitamin D, Kalzium, Eisen und Jod nicht gesichert sein.

INFO

Brauchen Vegetarier und Veganer Superfoods, Eiweißpulver, pflanzlichen Fleischersatz und Nahrungsergänzung?

Gesunde Erwachsene können sich ohne Spezialprodukte vegetarisch ernähren, wenn die Ernährung mit einer vegetarischen Ernährungspyramide abwechslungsreich aus allen Lebensmittelgruppen, außer Fleisch und Fisch, zusammengestellt wird. Jod kann oft ausreichend durch jodiertes Speisesalz und Brot mit jodiertem Salzzusatz oder Kochen von Hülsenfrüchten mit Meeresalgen ersetzt werden.

Vegane Ernährung ist eine größere Herausforderung. In einer individuellen Ernährungsberatung kann die Versorgung mit kritischen Nährstoffen, bei Bedarf auch durch angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzung, sichergestellt werden. Dabei können auch Phasen mit hohem Nährstoffbedarf wie Schwangerschaft oder Allergierisiken beachtet werden.

Für Allergiker ist problematisch, dass viele isolierte Proteinpulver und pflanzlicher Fleischersatz aus potenziell allergenen Quellen wie Soja, Sesam oder Lupine stammen.



SCHWANGERE GUT VERSORGEN

Lebensenergie für zwei produziert das Nahrungskraftwerk der werdenden Mutter neun Monate lang. Es liefert die Energie für den Substanzaufbau von Blut, Plazenta und wachsendem Kind. Es wird auch vermehrt Lebensenergie verbraucht, um die erhöhte Blutmenge im Körper zu zirkulieren und harnpflichtige Substanzen über die Nieren auszuscheiden. Kein Wunder, dass Müdigkeit, Blässe, Blut-Mangel oder Kurzatmigkeit auftreten. Betroffen sind vor allem Frauen mit schwacher Konstitution. Auch Vollzeit-Arbeit oder ein kurzer Abstand zur letzten Geburt und Stillzeit können schwächen. Mehrfacher, weicher Stuhlgang pro Tag oder nächtlicher Harndrang bereits in den ersten Schwangerschaftsmonaten, können Hin-

weise auf eine geschwächte Lebensenergie sein.

Qi, Blut und Essenz von Mutter und Vater sollten spätestens ab dem Kinderwunsch aufgebaut werden. Nach chinesischer Medizin legt die Essenz der Eltern den Grundstein für die Essenz des Kindes. Bis zum Zeitpunkt der Geburt bestimmt der Gesundheitszustand der Mutter entscheidend die Entwicklung des Kindes und die Ausbildung seiner vorgeburtlichen Essenz. Durch eine individuelle stärkende Ernährung und einen maßvollen Lebensstil können beide Elternteile ihrem Kind einen guten Start ins Leben geben.

TIERISCHES VON FLEISCH BIS EI

Fleisch, Markknochen, Leber und Hühnerei sind in der europäischen und chinesischen Tradition wichtige Kraftbrühenzutaten. Sie bereichern auch Suppen, Risotto, Getreidespeisen und Klöße. Bereits in kleinen Mengen kräftigen sie die Lebensenergie Qi und das Blut stark. Sie sollten aus ethischen, ökologischen und gesundheitlichen Gründen nur sparsam und bei Bedarf verwendet werden. Ähnlich wie Milchprodukte und Süßes fördert Fleisch im Übermaß Feuchtigkeit und Schleim.

Fleisch hat ein sehr breites Wirkungsspektrum, aber es gibt auch gute pflanzliche Alternativen:

Die kühlenden Fleischsorten wie Ente und Schwein sowie Hühnerei nähren stark die Säfte und lindern nächtliche Hitzegefühle. Hühnerfleisch, Markknochen und Mark füllen die Essenz auf und nähren das Mark. Leber nährt das Leberblut und die Augen. Karpfen fördert die Bildung von Muttermilch und hilft, eingelagertes Wasser auszuscheiden. Hirsch-, Reh- und Lammfleisch wärmen und dynamisieren sehr stark. Fleisch von Rind, Pute, Huhn sowie Hühnerei passen in jede Jahreszeit. Eine ähnlich starke, breit gefächerte



und aufbauende energetische Wirkung lässt sich bei veganer Ernährung nur durch eine gezielte Kombination von Hülsenfrüchten, Gewürzen und Heilkräutern erzielen.

Die energetische Wirkung des Fleisches hängt auch vom Gesundheitszustand, den Lebensbedingungen und dem Futter der Tiere ab. Der Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung belastet rohes Fleisch (und Eier) mit teilweise resistenten Keimen. Der zweiminütige Film „Was tun mit dem Huhn?“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (www.bfr.bund.de) zeigt, wie rohes Fleisch im Haushalt hygienisch sicher verarbeitet wird (siehe S. 217). Schwangere und Immungeschwächte sollten rohes Fleisch mit Einweghandschuhen anfassen. Tierische Produkte aus artgerechter oder kontrolliert ökologischer Haltung sind solchen aus Massentierproduktion vorzuziehen. Suppenfleisch oder Knochen mit Fleischresten sind auf Nachfrage oft preiswert erhältlich. Die Kapitel zu den Jahreszeiten und die Hausmittel für Beschwerden von A bis Z ab Seite 175 bieten zahlreiche vegane Rezepte als Alternative.



Lebensmittelsteckbriefe von Fleisch bis Ei			
Lebensmittel und Hauptwirkungen	Geschmack	Funktionskreisbezug	Einsatzmöglichkeiten
Entenfleisch ✓ kühlt ✓ kühlt nachts ✓ nährt Blut ✓ nährt Säfte ✓ harntreibend	süß salzig	Lunge Milz Magen Niere	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitlosigkeit • empfindlicher Magen mit trockenem Mund • verstärktes Hungergefühl • warme Hand- und Fußflächen in der Nacht mit Schwitzen, Durst und Unruhe • chronische Rücken- oder Knieschwäche • chronisch fester Stuhl und Verstopfung • trockener Husten • Blut-Mangel • nicht empfehlenswert bei Kältegefühlen, Erkältung, akuten Infekten oder Durchfall
Schweinefleisch ✓ vermehrt Qi ✓ nährt Blut ✓ nährt Säfte ✓ beruhigt ✓ kühlt nachts	süß salzig	Milz Magen Niere	<ul style="list-style-type: none"> • s. Entenfleisch • befeuchtet die Lunge nicht so stark wie Entenfleisch • nicht empfehlenswert bei Juckreiz, Entzündungen oder Durchfall
Putenfleisch, Truthahn-, Trutenfleisch ✓ vermehrt Qi ✓ nährt Blut	süß	Milz Magen	<ul style="list-style-type: none"> • als Basis für Hausmittel bei Erkältungen • Appetitlosigkeit • Schwäche nach langer Krankheit • Blut-Mangel • Vorliegen von Hitze- und Kältezeichen
Karpfen ✓ vermehrt Qi ✓ abschwellend ✓ harntreibend ✓ milchbildend	süß	Milz Niere	<ul style="list-style-type: none"> • Ödeme und Gedunsenheit • nach Erkrankungen mit Appetitlosigkeit und Durchfall • mangelnde Bildung von Muttermilch • nicht empfehlenswert bei Hauterkrankungen
Hühnerei ✓ vermehrt Qi ✓ nährt Blut ✓ nährt Säfte ✓ beruhigt	süß	Lunge Herz Milz Magen Niere	<ul style="list-style-type: none"> • körperliche Schwäche nach Krankheit oder Stress • schlechter Ernährungszustand • mangelnde Bildung von Muttermilch • nicht empfehlenswert in rohem Zustand und nur maßvoll bei erhöhtem Cholesterinspiegel

kalt
kühl
neutral
warm
heiß

GEMÜSEVIELFALT

Gemüse runden den Geschmack und die Wirkung von Kraftsuppen ab. Sie unterstützen die Wirkung der Hauptzutat, meist Fleisch oder Getreide, erweitern oder mildern sie ab. Sie bereichern auch Risotto, herzhaftes Getreidegerichte und Eintöpfe. Drei Hände voll Gemüse pro Tag, zwei davon gegart, versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Zahl der sekundären Pflanzenstoffe wird auf über 10.000 geschätzt. Sie geben Gemüse und Obst die Farbe und die fünf Geschmacksrichtungen. Unser Körper braucht sie täglich, um alle Funktionen reibungslos ablaufen zu lassen. Geschmack, Farbe und deren Einfluss auf Körperfunktionen sind seit 2.000 Jahren die wichtigsten Merkmale in der chinesischen Medizin, um die Wirkung von Lebensmitteln und Heilkräutern auf Körperfunktionen beschreiben. So können rote Beerenfrüchte die Bildung von Blut unterstützen, ohne selbst Eisen oder Eiweiß, essentielle Nährstoffe für die Blutbildung, zu enthalten.

Die aromatische, bunte Vielfalt der Gemüse bietet alle Temperaturverhalten, Geschmacksrichtungen und darüber hinaus einige spezielle Wirkungen: Bambusschösslinge, Tomaten, Auberginen, Spargel, Spinat und Chinakohl lindern Hitzesymptome und nähren die Körpersäfte. Über den Funktionskreisbezug lassen sich Gemüsesorten auswählen, die in der Lunge trockenen Husten lindern, im Magen die

Schleimhaut befeuchten oder im Darm Verstopfung lösen. In Asien und Europa werden kühlende Tomaten und Auberginen genutzt, um die Hitze und Schärfe von Gerichten mit Lammfleisch oder Curry abzumildern. In Hausmitteln entfalten rund 100 bis 200 Gramm pro Gemüsesorte und Tag eine spezifische Wirkung. Sie lassen sich einzeln einsetzen, wie Rettichsaft als Hausmittel, oder kombiniert wie in Kraftbrühenrezepten.



Bei Kälte eignen sich wärmende Gemüse wie Fenchel, Frühlingszwiebel, Zwiebel und Knoblauch. Sie wärmen und fördern den Fluss der Lebensenergie. Milde Schärfe unterstützt den Fluss der Lebensenergie und fördert die Bekömmlichkeit von Speisen. Zwiebel und Knoblauch werden traditionell verwendet, um die kühlende, befeuchtende Wirkung von Spinat, Tomate und Aubergine abzumildern. Da Rohkost

bei der Verdauung viel Qi verbraucht, und insbesondere rohe, scharfe Gemüsesorten die Magenschleimhaut reizen, bevorzugt die chinesische Medizin Gemüse in gegarter Form. Süße, nährnde Gemüse wie Möhre, Kürbis und verschiedene Kohlsorten mit neutralem Temperaturverhalten stärken die Lebensenergie Qi. Einige Gemüsesorten haben spezielle Wirkungen wie beispielsweise Staudensellerie. Auch bei Gemüse wirken ökologisch im Freiland erzeugte Gemüse intensiver als Treibhausware und belasten zudem die Umwelt weniger.

Lebensmittelsteckbriefe der Gemüsesorten

Lebensmittel und Hauptwirkungen	Geschmack	Funktionskreisbezug	Einsatzmöglichkeiten
Bambusschössling, Bambussprossen ✓ kühlt stark ✓ senkt Qi stark ab ✓ beruhigt ✓ löst Schleim ✓ harntreibend ✓ löst Verstopfung	süß	Lunge Magen	<ul style="list-style-type: none"> • Husten mit gelbem Schleim • unterstützend bei Blasenentzündung mit Unruhe • Magenschleimhautreizung mit Unruhe, trockenem Mund, Durst, Kopfschmerzen • Verstopfung bei Hitze, Fieber • nicht empfehlenswert bei Kältegefühlen, weichem Stuhl und Durchfall
Aubergine, Melanzani ✓ kühlt stark ✓ bewegt Blut ✓ abschwellend ✓ schmerzlindernd	süß	Milz Magen Dickdarm	<ul style="list-style-type: none"> • Hautrötungen oder Hautunreinheiten mit Rötung und Schwellung • unterstützend bei Neigung zu Geschwüren an Haut, Schleimhaut, Magen oder Darm • nicht empfehlenswert bei: s. Bambusschössling, nicht roh verzehren
Spargel, weiß und grün ✓ kühlt stark ✓ kühlt nachts ✓ nährt Säfte ✓ harntreibend	süß bitter	Herz Milz Niere	<ul style="list-style-type: none"> • Neigung zu Wassereinlagerungen • nächtliche Hitzegefühle, Schwitzen, Unruhe • nicht empfehlenswert bei viel hellem Urin und s. Bambusschössling
Tomate, Paradeiser ✓ kühlt stark ✓ nährt Säfte ✓ harmonisiert Magen ✓ beugt Schwindel und Kopfschmerzen vor ✓ lindert Reizbarkeit	süß sauer	Magen Leber	<ul style="list-style-type: none"> • Magenschleimhautreizung mit Unruhe, trockenem Mund, verstärktem Durst, auch nach Übermaß an Alkohol, scharfen Gewürzen oder bitteren Getränken • trockener Mund, Durst, Unruhe nach Hitze oder Fieber • Reizbarkeit, Unruhe, Durchschlafstörungen in den Wechseljahren • vorzugsweise in erhitzter Form verzehren • nicht empfehlenswert bei Kältegefühlen oder Durchfall
Gurke ✓ kühlt stark ✓ nährt Säfte ✓ harntreibend	süß	Milz Magen Dickdarm	<ul style="list-style-type: none"> • Magenschleimhautreizung (s. Tomate) • trockener Mund, trockene Kehle, Durst, Unruhe nach Hitze oder Fieber • Gewürzgurken sind rund ums Jahr geeignet • nicht empfehlenswert bei: s. Tomate

Fortsetzung: Lebensmittelsteckbriefe von Essig, Sojasoße, Wein, Senf und Honig			
Lebensmittel und Hauptwirkungen	Geschmack	Funktionskreisbezug	Einsatzmöglichkeiten
Senf ✓ wärmt ✓ dynamisiert ✓ löst Völlegefühl und Blähungen ✓ harmonisiert Magen ✓ lindert Husten ✓ löst Schleim	süß scharf	Lunge Magen	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen mit kaltem Bauch • Husten mit Kältegefühlen • Spannungsgefühl im Brustkorb • steife, schmerzhafte Gelenke und Muskeln ohne akute Entzündung, z. B. nach Bewegungsmangel, Kälte oder mit Schwellungen • nicht empfehlenswert bei gereizter oder entzündeter Magenschleimhaut, Hitzegefühlen oder Husten mit gelbem Schleim
Wein (Reis-, Rotwein, Sherry) ✓ wärmt ✓ dynamisiert ✓ löst Blockaden ✓ bewegt Blut ✓ schweißtreibend	süß (bitter) scharf	Lunge Herz Magen Leber Niere	<ul style="list-style-type: none"> • fördert die Verdaulichkeit von sehr nährenden Gerichten mit Fleisch und kann die Wärme verstärken • geschmackliche Abrundung von Brühen und Soßen • Appetitlosigkeit • Steifigkeit und Schmerzen in Muskeln und Gelenken • für gesunde Senioren zur Anregung von Qi- und Blutfluss • sehr sparsam verwenden • nicht empfehlenswert bei Hitzegefühlen, stinkenden Blähungen, Augenerkrankungen, für Kinder, Schwangere, Stillende, Kranke oder (ehemals) Alkoholabhängige

kalt
kühl
neutral
warm
heiß



KÜCHEN-, TEEKRÄUTER, GEWÜRZE UND SALZ

Die Grenzen zwischen Küchen- und Heilkräutern sind fließend, in Europa ebenso wie in Asien. Die scharfen, bitteren oder sauren Geschmacksnoten der Kräuter runden die nährenden, mild-süßen Grundnahrungsmittel ab. Auch können sie Gerichte innerlich kühlender oder wärmer machen. Küchenkräuter kräftigen kaum Qi oder Säfte. Sie sind aber wahre Spezialisten, wenn es darum geht, die Funktionen von Lunge, Verdauungsorganen, Haut und Poren oder der Niere zu beeinflussen. Sie lenken die Qi-vermehrnde, Säfte-nährende, wärmende oder kühlende Wirkung von anderen Zutaten gezielt in bestimmte Funktionskreise. Das gilt aber auch umgekehrt: Wer zu trockenem Husten neigt und scharf-

warme Ingwer-Essenz trinkt, leitet die warme trocknende Schärfe des Ingwers zur Lunge, dem Organ, das durch scharfen Geschmack angesprochen wird. So wird der trockene Reizhusten schlimmer.

Küchenkräuter harmonisieren Jahreszeiten und Lebensphasen: Wenn Apfel im Winter zu kühlend wirkt, lässt sich kurz gegartes Apfelpotpott mit wärmer Nelke oder Zimt würzen. Wer einen Sonnenbrand bekommen hat, kann ihn sofort mit einem Tee aus Löwenzahn und Minze kühlen. Kühlende Kräuter lindern auch angenehm hitzebedingte Unruhe, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Gegen Völlegefühle nach dem Essen hilft mildes Würzen.

LEBENSMITTEL UND HEILKRÄUTER AUS CHINA

Das Anreichern von Gerichten und Hausmitteln mit Heilkräutern hat in China eine über 2.000 Jahre alte ungebrochene Tradition. Dieser Brauch ähnelt den Hausmitteln im Westen, wo z. B. Löwenzahn zum Harntreiben, Fenchel gegen Blähungen oder Heilerde gegen Sodbrennen benutzt werden. Bezogen auf die Jahreszeiten, die Lebensphasen und leichte Beschwerden, kennt die chinesische Medizin Kombinationen von Heilkräutern und Nahrungsmitteln, die stärker oder spezifischer wirken, als viele europäische Hausmittel. Die Steckbriefe der Trockenfrüchte, Nüsse, Pilze, Küchenkräuter und Gewürze beschreiben bereits viele Mittel der chinesischen Heilkräuterkunde. Diese sind im Westen in Lebensmittel-, Naturkost- und Reformwarenfachgeschäften erhältlich.

Importierte Heilkräuter aus China bitte nur mit Qualitätskontrolle: In China sind die hier vorgestellten Heilkräuter wie Küchenkräuter frei verkäuflich. Aber sie können mit Schwermetallen oder Schimmelpilzen belastet sein. In den nun folgenden Steckbriefen werden Heilkräuter und Lebensmittel beschrieben, die aus Asien stammen, aber nicht in asiatischen Lebensmittelgeschäften gekauft werden sollten. Bei Heilkräutern in Arzneiqualität aus der Apotheke dokumentieren Prüfsertifikate die strengen Qualitätskontrollen jeder einzelnen Lieferung. Diese aufwändigen Prüfungen sind notwendig und rechtfertigen die höheren Preise. Es gibt auch Fachhändler für Heilpilze, Lebensmittel oder Nahrungsergänzung, die freiwillig mit vergleichbaren Prüfsertifikaten arbeiten. Nutzen Sie beim Kauf von Heilkräutern auch die lateinischen Namen, die in den

folgenden Steckbriefen genannt werden. Das erleichtert Apotheken und Fachhändlern die eindeutige Identifizierung.

Der vollständige chinesische Kräuternamen enthält auch die Aufbereitungsweise. Soll eine bestimmte Körperfunktion durch ein Hausmittel gezielt beeinflusst werden, sollten die Heilkräuter des Rezepts exakt in der genannten Aufbereitungsweise (z. B. getrocknet, geröstet oder in Honig gebraten) eingesetzt werden. Ähnliche europäische Heilkräuter, z. B. Süßholzwurzel, süße Orangenschale oder eine abweichende Aufbereitungsweise der chinesischen Kräuter, können weniger stark oder anders wirken. Das ist beim Kochen für den Genuss in Ordnung, aber nicht bei Mitteln gegen Beschwerden. Die vollständigen chinesischen Bezeichnungen sind die exaktesten, weil sie die gewünschte Aufbereitungsweise im Namen enthalten. So heißt in Honig gebratene chinesische Süßholzwurzel *Zhi Can Cao*. Die nur getrocknete chin. Süßholzwurzel heißt *Gan Cao*. Am Ende des Buches werden einige Apotheken und Händler genannt, die Heilkräuter, milde Heilkräutermischungen für Tees und Kraftbrühen sowie Heilpilze an Verbraucher oder andere Apotheken versenden.

Chinesische Heilkräuter mit Prüfsertifikat können die positiven Wirkungen von Kraftbrühen, Porridge und Essenzen verstärken. Dies betrifft beispielsweise Qi- oder Blut-Mangel bei veganer Ernährung. Chinesische Angelika und weiße Pfingstrosenwurzel lindern Blut-Mangel, wenn Fleisch und Fisch keine Option sind. Astragaluswurzel stärkt und hebt deutlich das Qi empor, hilfreich bei Schwäche und begin-



Fortsetzung: Steckbriefe der Lebensmittel und Heilkräuter aus China			
Lebensmittel und Hauptwirkungen Tagesdosis Kochzeit	Geschmack	Funktionskreisbezug	Wirkungsschwerpunkte und Einsatzmöglichkeiten in Kraftbrühen, -suppen oder Essenzen
Pfingstrosenwurzel, weiß <i>Bai Shao</i> lat. <i>Paeoniae Radix Lactiflora</i> 10 g / Tag (5–15) 20 Min. köcheln Flüssigkeit verwenden ✓ kühlt ✓ nährt Blut ✓ schmerzlindernd ✓ lindert Reizbarkeit	bitter sauer	Milz Leber	<ul style="list-style-type: none"> entspannendes, kühlendes Bluttonikum in Kraftbrühe oder Getreidebrei bei: <ul style="list-style-type: none"> Blut-Mangel mit verschwommener Sicht, trockenen Augen, Blässe (auch mit Angelikawurzel oder Chrysanthemenblüten) prämenstruellem Syndrom mit Reizbarkeit, Spannungsgefühlen in Brust oder Oberbauch Vorbeugung von Kopfschmerzen oder Schwindel vor der Regelblutung oder durch Stress und Anspannung Neigung zu Unterbauch-, Bauch- oder Wadenkrämpfen (entspannt in Kombination mit präp. Süßholz die Muskulatur, auch die glatten Fasern) nicht empfehlenswert bei Kältegefühlen, wässrigem Durchfall ohne Geruch, Einnahme von Schlafmitteln, oralen Antidiabetika oder Blutgerinnungshemmern (verstärkte Wirkung möglich)
Goji-Beere <i>Gou Qi Zi</i>			<ul style="list-style-type: none"> stärkt Leberblut, Nieren-Yin und Essenz siehe Steckbriefe zu Früchten und Säften auf S. 134 Warnhinweis bei Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten beachten
Hiobstränensamen <i>Yi Yi Ren</i> lat. <i>Coicis Semen</i> 15 g / Tag (15–100) kalt einweichen 20 Min. köcheln Sud oder ganz ✓ kühlt ✓ reduziert Feuchtigkeit ✓ harntreibend	süß	Lunge Milz Magen Niere	<ul style="list-style-type: none"> Harntreiber bei Feuchtigkeitsbelastung in Kraftbrühe oder Getreidebrei (essbar) bei: <ul style="list-style-type: none"> Schwäche der Mitte mit Wassereinlagerungen (Ödeme, Gedunsenheit, Vaginalausfluss) Schwellung von Fingern, Beinen, Augenlidern lindert Schmerzen durch Anschwellen nässende Hautunreinheiten unterstützend bei Warzen oder Fußpilz unterstützend bei Mittelohrentzündung wird in China bis zu 100 g/Tag dosiert nicht empfehlenswert bei Trockenheitssymptomen, Säftemangel oder Verstopfung verboten in der Schwangerschaft, Kindheit und bei Nierenerkrankungen

Fortsetzung: Steckbriefe der Lebensmittel und Heilkräuter aus China			
Lebensmittel und Hauptwirkungen Tagesdosis Kochzeit	Geschmack	Funktionskreisbezug	Wirkungsschwerpunkte und Einsatzmöglichkeiten in Kraftbrühen, -suppen oder Essenzen
Dattel, rote, chinesische <i>Da Zao</i> lat. <i>Jujubae Fructus</i> 3 g / Tag (3–10) ✓ vermehrt Qi ✓ nährt Blut ✓ nährt Säfte ✓ beruhigt	süß	Milz Magen Herz	<ul style="list-style-type: none"> mildes, gut verträgliches Stärkungsmittel rasche Erschöpfbarkeit, Müdigkeit, Schwäche nach Stressphase, Krankheit oder im Alter Einschlafstörungen, Nervosität, Herzklopfen Durst, trockener Mund, Appetitlosigkeit, empfindlicher Magen Schwäche der Abwehrkräfte (mit frischem Ingwer) Völlegefühl schon nach kleinen Essmengen (mit Ingwer) max. 1-2 Esslöffel pro Tag für Erwachsene nicht empfehlenswert bei Durchfall, Blähungen, Schleim oder Übergewicht, nicht überdosieren
Lotossamen <i>Lian Zi</i> lat. <i>Nelumbinis Semen</i> 6 g / Tag (2–12) kalt einweichen 20 Min. köcheln Sud oder ganz ✓ beruhigt ✓ fördert Schlaf ✓ bewahrt Essenz ✓ lindert Durchfall	bitter	Herz Milz Niere	<ul style="list-style-type: none"> Adstringierer für Essenz, Stuhl, Urin oder Samen in Kraftbrühe und Getreidebrei (Kerne essbar) bei: <ul style="list-style-type: none"> Unruhe, Nervosität, Einschlafstörungen, Herzklopfen nächtlichem Harndrang, vorzeitigem Samenerguss, Impotenz, chronischem weißen oder klaren Vaginalausfluss Durchfall durch starke Schwäche Erschöpfung im höheren Alter oder durch langjährige Nachtarbeit vorzeitiger Samenverlust, Unfruchtbarkeit Der bittere, grüne Keim (<i>Lian Xin</i>, lat. <i>Nelumbinis Plumula</i>) im Inneren des Samens kühlt sehr stark Hitze, und verstärkt die beruhigende, schlaffördernde und Essenz bewahrende Wirkung. Je nach gewünschter Wirkung wird er belassen oder entfernt. nicht empfehlenswert bei Verstopfung, Spannungsgefühlen im Bauch und Harnverhalt

kalt

kühl

neutral

warm

heiß



Die Übersicht der Hausmittelrezepte gegen Beschwerden von A bis Z ab Seite 175 führt schnell von 30 Beschwerden zu passenden Rezepten und Hinweisen. Ein Teil der dort genannten Rezepte finden Sie im Kapitel zu den Jahreszeiten. Viele dieser Rezepte für die Jahreszeiten sind auch ohne Zusatz von Heilkräutern ausgezeichnete Hausmittel bei Beschwerden. Einige Grundrezepte werden abgewandelt, um als Hausmittel zu wirken, z.B. die doppelte Staudenselleriemenge im Gersteneintopf gegen Reizbarkeit, oder eine andere Kombination von Nüssen und Trockenfrüchten bei den Toppings. Neue Rezepte werden im Anschluss an die Tabelle in diesem Kapitel beschrieben. Die Übersicht enthält häufige, leichte Beschwerden von gesunden Erwachsenen, für die es eine einfache Erklärung gibt: trockene Augen nach langer Bildschirmarbeit, Blasenreizung nach kalten Füßen oder Reizbarkeit vor Beginn der Regelblutung.

Insbesondere Frauen leiden häufig an funktionellen Störungen, die keine organische Ursache haben, aber die die Lebensqualität deutlich einschränken. Beim ersten Anzeichen eingesetzt, lindern viele Hausmittel diese lästigen Zustände. Wenn die Konstitution stärker aus dem Gleichgewicht geraten ist, ermöglicht eine individuelle Beratung zu Ernährung und Lebensstil oft eine dauerhafte Beschwerdefreiheit.

Auch in der chinesischen Medizin ist Husten ist nicht gleich Husten. Ähnlich wie in der Homöopathie, gibt es für jede Hauptbeschwerde in der chinesischen Medizin mehrere Disharmoniemuster, etwa trockenen Reizhusten im Unterschied zu Husten mit weißem oder mit gelbem Schleim. Im Verzeichnis der Hausmittelrezepte für Beschwerden von A bis Z sind nur häufige, für die Selbsthilfe geeignete

te Muster aufgeführt. Bei jedem Disharmoniemuster sind mehrere Hausmittelrezepte und besondere Hinweise angegeben. Prüfen Sie die Beschwerden genau, denn befeuchtende Lebensmittel, die gegen trockenen Reizhusten helfen, verschlimmern Husten mit Schleim. Wärmende Rezepte, die Husten mit weißem Schleim lindern, verstärken Husten mit gelbem Schleim. Die genannten Hausmittel wirken nur, wenn die dort genannten Merkmale vorliegen und es keine zusätzlichen Komplikationen gibt. Wird eine Beschwerde in der Übersicht von A bis Z nicht genannt, z.B. Husten mit Keuchen, ist ärztliche Hilfe nötig.

Lassen Sie sich positiv überraschen: Das gleiche Hausmittel wirkt bei ganz unterschiedlichen Beschwerden, wenn diese durch das gleiche Disharmoniemuster nach chinesischer Medizin verursacht werden. Die Wirkung der Hausmittelrezepte erklärt sich aus den Prinzipien der chinesischen Medizin. Neben dem Geschmack, dem Temperaturverhalten und dem Funktionskreisbezug der Zutaten, finden weitergehende Theorien der chinesischen Medizin Anwendung, wie das Schichtenmodell der Kälteerkrankungen. Interessierte finden Details in den entsprechenden Lehrbüchern (siehe S. 217).

Bitte beachten Sie, dass Hausmittel zur Selbsthilfe Grenzen haben. Sie ersetzen weder eine ausgewogene Alltagsernährung noch notwendige ärztliche Abklärung oder Therapien. Hinter Symptomen wie Appetitlosigkeit, Husten oder Verstopfung, kann sich eine Erkrankung verbergen, insbesondere mit zunehmendem Alter. Wer sich gesund fühlt und Medikamente einnimmt, beispielsweise zur Blutgerinnung, Wasserausscheidung oder Schlafmittel, muss seinen Arzt konsultieren, ob, wie oft und wie lange er ein Hausmittel einnehmen darf. Einige

BEWÄHRTE HAUSMITTEL FÜR BESCHWERDEN VON A BIS Z

Hausmittel fördern seit Jahrtausenden die Selbstheilungskräfte im Menschen. Hühnerbrühe zur Vorbeugung von Erkältungen oder nach der Geburt wird bis heute im Westen genutzt. Sie kräftigt spürbar und amerikanische Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass sowohl das Fleisch und einige Gemüsesorten bei beginnenden Erkältungen das Immunsystem unterstützen.

Doch Hausmittel nach chinesischer Medizin können noch viel mehr. Ingwer-Essenz, Wassermelonenpüree oder Weizenporridge lindern viele Beschwerden schnell und wirksam. Die chinesische Medizin bietet einen reichhaltigen Erfahrungsschatz an erprobten Rezepten aus Lebensmitteln und einfachen Heilkräutern – auch mit rein pflanzlichen Zutaten für die vegane Ernährung.

Professionelle Hilfe statt Selbsthilfe mit Hausmitteln

beginnende Beschwerden	chronische Beschwerden
<ul style="list-style-type: none"> • schnell sich verschlimmernde Beschwerden • Schwierigkeit, bei Bedarf schnell medizinische Hilfe zu erhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • zusätzliche akute Beschwerden zur chronischen Beschwerde • Kombination von Beschwerden, z. B. akut und chronisch, Hitze und Kälte, Rötung und Blässe • schlechter Allgemeinzustand • keine ärztliche Abklärung oder regelmäßige Vorsorgeuntersuchung
<ul style="list-style-type: none"> • Unsicherheit bezüglich der Beschwerden oder der Hausmittel • bekannte Unverträglichkeiten oder Allergien gegen Zutaten • Einnahme von Medikamenten • gesunde Schwangere und Stillende (außer die ausdrücklich für diese Lebensphasen genannten Rezepte und, wenn individuell keine Kontraindikationen gegen deren Zutaten vorliegen) • Kinder, Untergewichtige und stark Geschwächte mit Beschwerden 	

ten verstärkt zu verzehren und scharf-warme Lebensmittel, die die Lunge austrocknen, zu reduzieren. Die Lebensmittelsteckbriefe im vorherigen Kapitel enthalten eine Fülle wirksamer und wohlschmeckender Lebensmittel, mit denen die täglichen Mahlzeiten kreativ gestaltet werden können.

Mehr Informationen zur Wirkung der Zutaten der Hausmittelrezepte enthalten die Lebensmittelsteckbriefe ab Seite 114. Die meisten Hausmittel können für einige Tage auf Vorrat

zubereitet werden. Sie sollten im fest verschlossenen Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Benötigte Portionen werden vor dem Verzehr aufgewärmt. Für unterwegs können Kraftbrühen und Essenzen morgens warm in eine kleine Thermosflasche abgefüllt werden. Es ist auch möglich, Brühe gekühlt mitzunehmen und vor dem Verzehr in einem großen Becher mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher oder einer zweiten Thermosflasche mit heißem Wasser zu mischen, damit sie Trinktemperatur erreicht.

Von A bis Z: Bewährte Kraftsuppen und Hausmittel für Gesunde mit leichten Beschwerden

funktionelle Beschwerden	Kraftsuppen- und Hausmittelrezepte zur Vorbeugung und Linderung	Seitenverweis	
		Rezept	Hinweise
Augen			
trockene	<ul style="list-style-type: none"> • Entenkraftbrühe mit Goji-Beere • Topping mit Goji-Beere, schwarzem Sesam und Leinsamen • Leber-, Spinat- und Markklößchen 	50 206 44 f., 66	101, 135 132, 135 116 f.
gerötete	<ul style="list-style-type: none"> • Staudensellerie als Cremesuppe, Essenz oder roh gepresster Saft • Goji-Beeren-Essenz mit Minze und Chrysanthemenblüte • Topping mit Goji-Beere, schwarzem Sesam und Leinsamen 	204 211 206	120 135, 161 133, 135
Appetitlosigkeit			
vor allem morgens	<ul style="list-style-type: none"> • Rinderkraftbrühe mit frischem Ingwer • Gemüsekraftbrühe mit frischem Ingwer • Topping aus Apfel, kandiertem Ingwer und Kardamom 	187 190 206	153 153 153
beim Essen entstehende	<ul style="list-style-type: none"> • Entenkraftbrühe mit Chinakohl • Gersten-Essenz mit Apfel- und Zitronensaft sowie chin. Süßholzwurzel • Igelstachelbart-Pilz, -Kapseln (<i>Hericium</i>) 	50 210 141	164
stressbedingte	<ul style="list-style-type: none"> • Rinderkraftbrühe mit weißer Pfingstrosenwurzel • Gemüsekraftbrühe oder Reiscrème mit reifer Mandarinschale • Ingwer-Essenz mit reifer Mandarinschale • Rosenblüten- oder Eisenkraut-Essenz 	188 192 212 214	162 165 153, 165 164
Blasenreizung			
nach Kälte	<ul style="list-style-type: none"> • Lammkraftbrühe mit frischem Ingwer • Gewürzrisotto • Fenchel-Essenz 	192 63 209	117, 153 155 85
mit dunklem Urin	<ul style="list-style-type: none"> • Staudensellerie als Cremesuppe, Essenz oder roh gepresster Saft • Azukibohnen in Löwenzahn-Essenz 	204 202	120 150
bei chronischen Kältegefühlen mit viel hellem Urin	<ul style="list-style-type: none"> • s. auch Blasenreizung nach Kälte • Hühnerkraftbrühe mit chin. Angelikawurzel und frischem Ingwer • Topping mit Aprikose, Walnuss und Zimt • chin. Raupenpilz-Kapseln (<i>Cordyceps</i>) 	190 206 143	81 f. 153, 166 167 97



KRAFTBRÜHEN ALS HAUSMITTEL – AUCH MIT HEILKRÄUTERN

Kraftbrühen fördern Gesundheit und Wohlbefinden und lindern beginnende Beschwerden. Ein halber Liter Brühe, in zwei bis drei Portionen über den Tag verteilt getrunken, regt kontinuierlich die Bildung von Lebenskraft, Blut, Säften und nachgeburtlicher Essenz an. Kraftbrühen können wärmen, kühlen oder neutral im Körperinneren wirken. Sie können anregen oder beruhigen.

Sie versorgen das Nahrungskraftwerk mit leicht umwandelbarem Brennstoff und Kühlflüssigkeit ohne es zu belasten. Daher werden viele Kraftbrühen eine halbe Stunde oder unmittelbar vor einer Mahlzeit getrunken. Sie enthalten wenig Kalorien, viele gelöste hitzestabile Substanzen wie Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und wenig Kochsalz.

Klare Kraftbrühen ergänzen die Alltagsernährung ideal. Im Gegensatz zu lange gekochten Reiscoogees erhöhen sie den Blutzuckerspiegel nicht. Sie können bei chronischen Beschwerden wochen- oder monatelang getrunken werden, da sie einen angenehmen Geschmack haben, im Alltag leicht zu handhaben sind und auf Vorrat zubereitet werden können.

Reine Gemüsebrühen stärken nur schwach die Lebenskraft und das Blut. Heilkräuterzusätze lösen bei geschwächten Menschen mit veganer oder vegetarischer Ernährung dieses Manko. Im Hausgebrauch in China werden rote Datteln, Angelika-, Pfingstrosen-, Astragalus- und Ginsengwurzel häufig verwendet. Gute Ergänzungen sind Hülsenfrüchte, Nüsse und Heilpilze. Auch die Wirkung von Rezepten mit Getreide, Bohnen oder Fleischkraftbrühen kann mit Heilkräutern verstärkt oder erweitert werden. In diesem Buch werden Abkochungen oder Auszüge aus Pflanzen als Essenzen bezeichnet.

Brühen und Essenzen mit Heilkräutern sollten nur für maximal zwei Tage im Voraus zubereitet und bis zum Verzehr gekühlt aufbewahrt werden. Sonst lässt die Wirkung nach. Einfache Gemüse- oder Fleischkraftbrühen, die nach einem Rezept ohne Heilkräuter auf Vorrat zubereitet wurden, reichert man wie folgt mit Heilkräutern an:

- Zwei Tagesportionen (insgesamt 1 l) aus dem Brühenvorrat entnehmen.
- Heilkräuter für 2 Tagesportionen in Brühe köcheln.
- Hinweise im jeweiligen Hausmittelrezept genau beachten.
- Abseihen, Kräuter verwerfen, Brühe abkühlen lassen und fest verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

- Die Hälfte der Brühe über einen Tag verteilt trinken.

Essenzen werden nach dem gleichen Verfahren mit Wasser zubereitet, statt mit Brühe. Wer jeden Tag frisch Heilkräuterzusätze oder Essenzen kochen möchte, nimmt die in den jeweiligen Rezepten genannten Tagesportionen als Basis, in der Regel einen halben Liter Flüssigkeit. Heilkräuter, Pilze und besondere Lebensmittel aus China sollten in Apotheken und bei Fachhändlern gekauft werden, die mit Prüfzertifikaten für rückstandsfreie Waren arbeiten.

Rinderkraftbrühe als Hausmittel

Rinderkraftbrühe nach dem Grundrezept auf S. 30 ist eine ausgewogen stärkende Basis für Hausmittel. Bei den folgenden beiden Brühen wird das Grundrezept, wie hier beschrieben, abgewandelt. Bei den weiteren Rezepten wird ein Liter Rinderkraftbrühe aus dem Vorrat für zwei Tagesportionen mit Heilkräutern angereichert. Die Heilkräuter werden in der Brühe geköchelt und dann abgeseiht und verworfen. Pro Tag sollte ein halber Liter, aufgeteilt auf zwei bis drei Portionen, vor oder zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Die Einnahmedauer richtet sich nach der Dauer der Beschwerden.

Rinderkraftbrühe mit frischem Ingwer

für 5 Tagesportionen à 500 ml

- Kraftbrühe nach dem Grundrezept auf S. 30 zubereiten.
- Dabei in der letzten halben Stunde 15–30 g frischen, geschälten Ingwer in Scheiben mitkochen, danach abseihen und Ingwer verwerfen.
- Eine langfristige Einnahme ist möglich.



WERTVOLLE ESSENZEN VON WURZEL BIS BLÜTE

Essenzen entstehen durch Köcheln oder Ziehenlassen von zerkleinerten Pflanzenteilen.

Dabei geht eine Fülle von wasserlöslichen Inhaltsstoffen in die Essenz über. Sie färben, duften, erfreuen den Gaumen und können Körperfunktionen stark beeinflussen. Diese wertvollen wasserlöslichen Stoffe zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie schmecken süß, bitter, scharf, säuerlich oder auch salzig, sie können anregen oder beruhigen. Die sekundären Pflanzenstoffe sind ein wichtiges Bindeglied zwischen den Konzepten der

chinesischen Diätetik und Kräuterheilkunde und der naturwissenschaftlich orientierten Ernährungswissenschaft.

Wässrige Pflanzenauszüge wirken stark auf Körper, Geist und Seele. Diese Zusammenhänge werden seit Jahrtausenden in der Medizin und in der Selbsthilfe mit Hausmitteln genutzt. Essenzen können anregen oder beruhigen, harntreiben oder befeuchten und Körper, Seele und Geist auf vielfältige Weise beeinflussen.

Die **Hausmittelrezepte** im folgenden Kapitel stammen überwiegend aus der chinesischen Volksheilkunde und aus der Fachliteratur der chinesischen Medizin. In China ist dieses Wissen über Jahrtausende von Heilern erprobt, schriftlich niedergelegt und auch kritisch diskutiert und erweitert worden.

Die **geballte Wirkkraft von wässrigen Pflanzenauszügen** wird in diesem Buch Essenz statt Dekokt, Abkochung, Auszug oder Tee oder genannt. Je nach gewünschter Wirkung werden Heilkräuter, Gewürze und ganz normale Lebensmittel verwendet. Meist werden mehrere Zutaten kombiniert. Die Menge für zwei Tage kann im Voraus zubereitet und im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Trinken wird eine Essenz durch Erwärmen oder Mischen mit heißem Wasser auf eine angenehme Trinktemperatur gebracht. Die Einnahmehäufigkeit und -dauer richtet sich nach den Beschwerden. Gegen akute Beschwerden wird die Tagesportion einer Essenz in viele Portionen aufgeteilt und in kurzen Abständen einige Tage lang bis zum Abklingen der Beschwerden getrunken. Bei chronischen Beschwerden wird die Tagesportion nur auf zwei bis drei Portionen verteilt und mehrere Wochen lang getrunken. Bei leichten chronischen Beschwerden lassen sich andere Hausmittel wie Brühen, Eintöpfe, Porridges, Heilpilze oder Toppings mit den Essenzen kombinieren.

Die **Zubereitungsweise von Essenzen hängt stark vom verwendeten Pflanzenteil ab.** Eine grobe Wurzel wird eine knappe halbe Stunde lang gekocht. Harte Bohnen brauchen länger, zarte Blüten vertragen nur Aufkochen und kurzes Ziehenlassen. In China ist es üblich, Reisbrei oder Porridge mit Essenzen anstelle von Wasser zuzubereiten. Essenzen lassen sich auch zu Gemüse- oder Fleischkraftbrühen hinzufügen. Einige Zutaten sind als Wellness-Tee-mischungen oder als wasserlösliches Granulat

in Apotheken mit Fachabteilung für chinesische Heilkräuter erhältlich. Zutaten, die aus Asien stammen, sollten immer verlässlich auf Identität und Rückstände kontrolliert sein. Prüfsertifikate dokumentieren dies in Apotheken und im Fachhandel. Die in den Rezepten genannten Heil- und Küchenkräuter und Mengenangaben gelten für die getrocknete Rohdroge. In chinesischen Hausmittelrezepten wird bei Verwendung von frischen Kräutern, etwa von Löwenzahn oder Minze, das Gewicht im Vergleich zur getrockneten Form verfünffacht, z. B. 50 g frische Löwenzahnkraut statt 10 g getrocknetes. Wasserlösliche Granulate werden fünffach geringer dosiert als die Rohdroge, z. B. 0,5 g Süßholzgranulat statt 2,5 g getrocknete Süßholzwurzel.

Fenchel-Essenz

vegan • für 1 Tagesportion

- 3 g Fenchelsamen in ½ l Wasser aufkochen und 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, abseihen.
- Tagesportion auf 2–3 Portionen verteilt 1–7 Tage lang einnehmen.
- Bei Hitzegefühlen oder Verstopfung nicht empfehlenswert. Schwangere sollten Fenchelsamen nicht köcheln, sondern nur aufkochen und 10 Min. ziehen lassen.
- Bitte die Hinweise im Steckbrief beachten.
- Nach TCM: Wärmt Ober- und Unterbauch, vermehrt Qi (Mi, Ma, Ni), harmonisiert die Mitte, löst Blähungen und Völlegefühl, wirkt schmerzlindernd und milchbildend.

Kardamom-Essenz

vegan • für 1 Tagesportion

- 1–2 g Kardamomkapseln im Mörser grob zerstoßen, in ½ l Wasser aufkochen, 3 Min. ziehen lassen, abseihen und in einer Thermoskanne aufbewahren. Kann mit Rohrzucker leicht gesüßt werden.

Rezeptverzeichnis

 vegan/optional vegan

A

Azukibohnen als Hausmittel

- bissfest oder als Brei 201
- mit frischem Ingwer 201
- mit Löwenzahn 202
- in Süßholzwurzel-Essenz 202
- mit Mungbohnen und Löwenzahn 202

B

Bohnenrezepte als Hausmittel,
▶ Azuki- oder Mungbohne

D

Dattel-Essenz ▶ rote Dattel-Essenz 

E

Edelkastaniensuppe  68

Eisenkraut-Essenz  214

Erbsensuppe mit frischen Kräutern  29

Essenzen als Hausmittel
▶ Hauptzutat

F

Fenchel-Essenz  209

Frühlingskräutersuppe  39

G

Gazpacho, andalusische  47

Gemüsebrühe gegen Feuer
(Hausmittel)  191

Gemüsebrühe – quer durch den Garten, Grundrezept  33

Gemüsecremesuppe und Gemüsepüree, Grundrezepte und Variationen  34

Gemüsekraftbrühe, Grundrezept
▶ Gemüsebrühe

Gemüsekraftbrühe als Hausmittel

- mit frischem Ingwer 190
- mit frischem Ingwer und Pfeffer 190
- mit Ginsengwurzel 192
- mit roter Dattel, chin. Angelikawurzel und Lotoswurzelknoten 190
- mit weißer Pfingstrosenwurzel 192

Gersteneintopf, südtiroler, Grundrezept und Variationen  53

Gersten-Essenz, Grundrezept mit Variationen  48

Gersten-Essenz als Hausmittel 

- mit Apfel, Zitronensaft und präp. Süßholzwurzel 210
- mit Birnen- und Zitronensaft sowie Honig 211
- mit Weizen, Maulbeere, Apfel- und Zitronensaft 210

Goji-Beeren-Essenz 

- mit Chrysanthemenblüte (und Minze) 211

H

Hühnereintopf mit Möhren und Spiralnudeln 66

Hühnerkraftbrühe, Grundrezept 64

Hühnerkraftbrühe als Hausmittel

- mit frischem Ingwer 189
- mit frischem Ingwer und Wacholder 189
- mit frischem Ingwer und chin. Angelikawurzel 190

Hühnerkraftbrühe für Schwangerschaft und Stillzeit 87

I

Ingwer-Essenz als Hausmittel

- mit Frühlingszwiebel oder Rohrzucker 211
- mit reifer Mandarinenschale 212
- mit roter Dattel und Astragaluswurzel 211
- mit präp. Süßholzwurzel 212

K

Kardamom-Essenz als Hausmittel 

- Grundrezept 209
- mit frischem Ingwer 210
- mit reifer Mandarinenschale (und Bambusspan) 210

Kraftbrühe als Hausmittel

▶ Hauptzutat

Kraftbrühe mit Ente, Grundrezept 50

Kraftbrühe mit Gemüse, Grundrezept  33

Kraftbrühe mit Huhn, Grundrezept 64

Kraftbrühe mit Lamm, Grundrezept 64

Kraftbrühe mit Rind, Grundrezept 30

Kraftbrühe mit Pute, Grundrezept 40

Kraftbrühe mit Wildschwein, Grundrezept 56

Kürbissuppe, leuchtende Butternuss-  58

L

Lammkraftbrühe als Hausmittel

- mit frischem Ingwer 192

Leberklößchen 44

Löwenzahn-Essenz als Hausmittel 

- mit Chrysanthemenblüte 212
- mit Minze 212
- mit reifer Mandarinenschale 214
- mit Süßholzwurzel 214

M

Markklößchen 66

Mungbohnen als Hausmittel – bissfest oder als Brei  202

N

Nachlese, westfälische (Bohnen-eintopf)  61

P

Putenkraftbrühe als Hausmittel

- mit frischem Ingwer und Pfeffer (plus Knoblauch und Thymian) 188
- mit Rettich und Meeresalge 189

R

Reiscreme oder Porridge, Grundrezept und Variationen  36

Reis als Hausmittel 

- angeröstet, mit reifer Mandarinenschale 195
- mit Hiobstränensamen 194
- mit Hiobstränen- und Lotossamen 194
- mit Kokospilzmyzel 194
- mit roter Dattel, Angelikawurzel und Lotoswurzelknoten 195
- mit unreifer Mandarinenschale 195
- mit weißer Pfingstrosenwurzel und präp. Süßholzwurzel 195

Reisporridge als Hausmittel 

- mit Aprikose, Walnuss und frischem Ingwer 196

- mit Birne, Mandel und Honig 196
- mit Lotossamen und Longan-Frucht 196

Rettich-Saft oder -Essenz als Hausmittel 204

Rinderkraftbrühe, Grundrezept 30

Rinderkraftbrühe als Hausmittel

- mit frischem Ingwer 187
- mit Lotossamen 188
- mit Markknochen 188
- mit reifer Mandarinenschale 188
- mit weißer Pfingstrosenwurzel 188

Risotto 

- grünes, mit Pinienkernen 43
- Gewürz-, mit Lammfleisch oder Bohnen 63
- herbstliches Pilz- 60

Rosenblüten-Essenz  214

Rote-Dattel-Essenz als Hausmittel 

- mit Angelikawurzel 214
- mit Longan-Frucht 214
- mit Flugweizen und präp. Süßholzwurzel 215

S

Saft als Hausmittel (roh)
▶ Rettich oder Staudensellerie

Smoothies als Hausmittel 

- mit Tomate 204
- mit Wassermelone 204

Spinatknödel 45

Staudensellerie-Saft oder -Essenz als Hausmittel  204

Süßholzwurzel-Essenz als Hausmittel 

- mit jap. Geißblattblüte und Variationen 215
- mit Minze 215
- mit reifer Mandarinenschale und Kardamom 215

T

Tomaten-Smoothie als Hausmittel 204

Toppings aus Superfoods als Hausmittel  205

- Basisrezept 205
- mit Apfel, Mandel, kandiertem Ingwer und Kardamom 206
- mit Aprikose, Walnuss und Ceylon-Zimt 206
- mit Birne, Mandel und Kardamom 206
- mit Goji-Beere, schwarzem Sesam und Leinsamen 206
- mit Maulbeere und schwarzem Sesam 206

W

Wassermelonen-Smoothie als Hausmittel  204

Weizengrießklößchen  54

Weizenporridge als Hausmittel 

- mit roter Dattel und Longan-Frucht 198
- mit roter Dattel und Lotossamen 198
- mit roter Dattel und präp. Süßholzwurzel 198
- mit Sojadrink, Maulbeere, Mandel und Zitronensaft 199
- mit Wal-, Erdnuss, roter Dattel, Goji-Beere und frischem Ingwer 199

Wildschweinkraftbrühe, Grundrezept 56

Stichwortverzeichnis

Hinweis: Rot gedruckte Seitenzahlen verweisen auf Tabellen und Grafiken.

A

Aktivität, sexuelle 98
Alkohol 84 f., 90, 98, 104, 144
Apotheken mit Heilkräuterver-
sand 216
Appetitlosigkeit 105 f., 175
Augenbeschwerden 175
Außen 225

B

Basisrezepte 238 f.
Beschwerden
– akute 159, 172 f.
– Auslöser von 172
– chronische 160, 172 f.
– von A bis Z 170, 175 ff.
– widersprüchliche 112 f.
Birkenpollenallergie 81, 217
Blasenreizung 175
Blut 225
Bluthochdruck 104
Blut-Mangel 78, 80, 88, 176
Bundesinstitut für Risikobewer-
tung 217
Burn-out 96 ff.

C/D

chinesische Medizin 12 ff.
– Behandlungsverfahren 220
– Fachbegriffe 222, 225 ff.
Disharmoniemuster der TCM 171
Dosis
– als Tagesportion 110 f., 159
– von Heilkräutern 160
Durchfall 177
Durst 103
– verminderter 176
– verstärkter 177

E

Eisenmangelanämie 84
Eiweiß 106
Elemente, fünf 15 f., 21
Emotionen 225
Entgiften 200 ff.
Entzündungen 200 ff.
Erkältung 76, 177
Erkrankungen 219
Ernährung
– als Ergänzung anderer TCM-
Therapien 220
– wärmende 82
Ernährungsfachkraft 220 f.
Ernährungslehre 12, 16, 17
– der chin. Medizin 12 ff.
– Bücher, Poster, Scheiben 217
Ernährungspyramide 74, 84, 216
Ernährungswissenschaft 74, 94,
208
Erschöpfung 96 f.
Essenz 12, 83, 225
Essenzen 208 ff., 226

F

Fachbegriffe der chin. Medizin
221, 225 ff.
Fachhandel für Heilkräuter und
-pilze 216
Fachhändler Vorratsgläser 216
Fachliteratur, -quellen 217
Feuchtigkeit 134, 226
Feuer-Disharmonien 191
Fleisch 114 ff.
– Alternativen 114
Fragen
– von Einsteigern 218 ff.
– von Fachkräften 220 ff.
Früchte 134 ff.
– Trocken- 134 ff.
Frühjahr 40
Fülle 226
Funktionskreise 147, 226
Funktionskreisbezug 227

G

Geburt 83 f.
Geist 226
Gemüse 118 ff.
Geschmacksrichtungen 147,
207, 226 f.
Getränke, koffeinhaltige 98
Getreide 123 ff.
Gleichgewicht, energetisches
225
Grenzen von Hausmitteln 171 ff.,
174
Gua Sha 92

H

Haltbarkeit 25, 219
Harndrang 98, 105
– nächtlicher 105
Hausmittel 171 ff.
– Arten 172
– auf Vorrat zubereiten 174, 187
– Beispiele 172
– Bohnen als 200 ff.
– für unterwegs 174
– Dosis 173
– Einnahmeempfehlung 172
– Erfolgsfaktoren 172
– Essenzen als 208 ff.
– Grenzen 171 ff., 174
– Kombination mehrerer 172,
209
– Mittelauswahl 173
– ohne Heilkräuterzusatz 171
– Reis als 193 f.
– -rezepte gegen Beschwerden
von A bis Z 175 ff.
– Säfte und Smoothies als 203 f.
– Toppings als 205 f.
– und Chemo-, Strahlen-, Tu-
morthérapien 172, 220
– Weizen als 197 ff.
– Wirkung bei verschiedenen
Beschwerden 171
Haut 100
Hautbeschwerden 178

Hautunreinheiten 79 f., 178
Hebamme 88, 92, 221
Heilkräuter
– als wasserlösliches Granulat
157, 209
– Aufbereitungsweise der TCM
156
– aus China 156 ff.
– europäische 156
– in Arzneiqualität 156
– kombiniert mit Lebensmitteln
156
– mit Prüfzertifikat 156
– Standarddosierung in Rezep-
turen der Heilkräutertherapie
159
– Referenzmenge für Hausmittel
159 f., 160
– Therapie 223
Heißhunger 95, 178
Herbst 55
Hitze 227
Hitzegefühle 179, 227
Hitzesympptome 78, 104, 105,
192, 227
Hülsenfrüchte 127 ff., 219
Hunger, verstärkter 178
Husten 178 f.
Hygiene 25, 217

I/J

Infektanfälligkeit 75, 179
Inkontinenz 105, 107
Jing 225
Jugendliche 78 ff.

K

Kälte
– Fülle- 227
– Leere- 227
– Symptome 227
Kältegefühle 81 f., 98, 104, 179
Käse 137 ff.
Kalzium 101 f., 107
Kinder, Klein- 75 ff.
Kinderwunsch 83
Klimaeinflüsse 227
Knochendichte 101 f., 101

Kochzeiten 24
Konstitution 113, 172
Körperfunktionen 72 f., 111, 159
Körpersäfte 227
Körpersubstanz 103
Kopfschmerzen 97, 100, 180
Kosten 218
Kräuter
– Dosis pro Tag 149
– frisch statt getrocknet 209
– Heil- 156 ff. siehe Heilkräuter
– Küchen- 147 ff.
– Tee- 147 ff.
Kraftbrühe 12
– als Hausmittel 186 ff.
– Grenzen von 113
– im Beratungsprozess 224
– mit Heilkräutern 187 ff.
– Wirkungen von 186 f.
Kraftsuppenexperte 216
Kurzatmigkeit 180

L

Laktoseintoleranz 139
Lebensbatterie 104, 225
Lebensenergie 13 f., 73
Lebensmittel
– aus China 156 ff.
– auswählen und dosieren 110 ff.
– einheimische 218
– -gruppe Früchte und Säfte
134 ff.
– -gruppe Tierisches 114 ff.
– -gruppe Gemüsevielfalt 118 ff.
– -gruppe Getreide, Knollen
und Wurzeln 123 ff.
– -gruppe Hülsenfrüchte, Soja
und Tofu 127 ff.
– -gruppe Küchen-, Teekräuter,
Gewürze und Salz 147 ff.
– -gruppe Lebensmittel und
Heilkräuter aus China 156 ff.
– -gruppe Milch, Butter und
Käse 137 ff.
– -gruppe Nüsse und Ölsaaten
131 ff.
– -gruppe Speise- und Heilpilze
140 ff.

– -gruppe Würz- und Süßungs-
mittel 144 ff.
– -steckbriefe 114–167
– Wirkungen 20, 21
– Wirkungsbeschreibung 222 f.
Lebensmittelskandale 217
Lebensphasen 72 ff.
Lebensstil 84, 88, 98
Löffelwaage 110, 148

M

Magen, empfindlicher 82, 180
Mahlzeitenrhythmus 76
Mangel 227 f.
Medikamente 104
Meridian 228
Milch, Milchprodukte 137 ff., 139
Milchstau 92, 181
Mitte 73
motivieren 224
Müdigkeit 181
Muttermilchbildung 90, 92, 181

N

Nahrungsergänzung 85, 88, 90
Nahrungsvolumen 104
Nährstoffdichte 104
Nährstoffe 79, 80, 82, 84 f., 88,
94 f.
Nährstoffmangel 95
Nahrungskraftwerk 13, 73, 76,
89, 94 f., 98, 106, 228
Nüsse 131

O/P

Osteoporose 101 f., 106
Pflanzenstoffe, sekundäre 118,
127, 160, 208
Pilz
– extrakt 140 f.
– Heil-, 98, 140 ff.
– pulver 140 f.
– Speise- 140 ff.
Portionsgrößen 74
Prämenstruelles Syndrom 182
Prüfzertifikate 156

Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2017 NutriTao Verlag Ruth Rieckmann, Elisabeth-Enseling-Str. 33, 53121 Bonn

1. Auflage 2017

Umschlaggestaltung, Layout und Satz:
Christiane Hackethal, Bonn

Bildnachweis:

Illustrationen: Arnout van Son, Alter

Fotos: Arnout van Son (Fotografie) und Ruth Rieckmann (Foodstyling), Seiten: 31, 32, 35, 37, 41, 42, 51, 52, 57, 59, 65, 69, 91, 110, 157, 186, 193, 197, 200, 203, 207, 208, 213; Modell S. 65 Carla Rieckmann

© fotolia: Cover vorne oben (Ray), unten (rainbow33), Buchrücken oben (emmi), S. 7: 1. (rainbow33), 2. (edbockstock), 4. (famveldman), S. 8: 2. (Zerbor), 3. (contrastwerkstatt), S. 9f. (zhu difeng), S. 26f. (REDPIXEL), S. 28 (rainbow33), S. 38 (ehaurylk), S. 46 (kai-creativ), S. 49 (ramoncin 1978), S. 55 (fotoperle), S. 62 (Zerbor), S. 70f. (Fotofreundin), S. 72 (famveldman), S. 73 (majivecka), S. 75 (famveldman), S. 77 (Monkey Business), S. 78 (pressmaster), S. 80 (V&P Photo Studio), S. 83 (epics), S. 85 (Floydine), S. 89 (Igor Stepovik), S. 93 (edbockstock), S. 96 (Peter Atkins), S. 99 (pololia), S. 101 (Andrea Danti), S. 103 (Monkey Business), S. 107 (Kzenon), S. 108f. (exclusive design), S. 114 (Gresei), S. 118 (Aussiebloke), S. 123 (dizolator), S. 127 Christian Jung, S. 131 (dima_pics), S. 134 (Alexander Potapov), S. 137 (Björn Wylezich), S. 140 (Laurent Renault), S. 141 (Norman Chan), S. 144 (eyetronic), S. 147 (Ray), S. 149 (emmi), S. 170 (AVAVA); Piktogramme, außer im Kapitel zu den Jahreszeiten (DoRa)

Druck und Bindung:
Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

ISBN 978-3-9818860-0-9

Wichtige Hinweise

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch spricht alle Geschlechter an, auch wenn im Text die weibliche Form nicht explizit genannt wird, um die Lesbarkeit zu fördern.

Die in diesem Buch veröffentlichten Informationen und Rezepte wurden mit größter Sorgfalt von der Autorin und dem Verlag geprüft. Wissenschaftliche Erkenntnisse unterliegen jedoch laufendem Wandel, Qualitätsstandards können geändert werden und Naturprodukte unterliegen Qualitätsschwankungen. Daher kann keine Gewähr für die Wirksamkeit oder Haftung für mögliche Personen-, Sach- oder Vermögensschäden übernommen werden. Leser handeln jederzeit eigenverantwortlich.

Die Empfehlungen und Rezepte richten sich an gesunde Erwachsene, die ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder beginnende, harmlose Beschwerden harmonisieren möchten. Schwangere und Stillende sollten Rezepte in Absprache mit Hebammen, Ernährungsfachkräften oder Heilberuflern mit Kenntnissen in Diätetik der chinesischen Medizin anwenden.

Hinter beginnenden Beschwerden kann eine Erkrankung stecken. Die Empfehlungen und Rezepte in diesem Buch ersetzen in keinem Fall frühzeitige ärztliche Abklärung, verordnete Medikamente, Therapien oder die Beratung bei einer Ernährungsfachkraft.

Ernährungsfachkräfte, Heilpraktiker, Ärzte, Hebammen und andere Gesundheitsberufe sind nicht davon entbunden, die Rezepte und Empfehlungen eigenständig, auch auf vorliegende Kontraindikationen zu überprüfen, gegebenenfalls anzupassen und ihre jeweiligen berufsrechtlichen Möglichkeiten und Grenzen zu beachten.

Die Links zu Internetseiten wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft.

Geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich all seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

KRAFTSUPPEN & ESSENZEN

nach Ruth Rieckmann

Rezepte, die Ihr Leben verändern

Nutzen Sie die Kraft der Lebensmittel bei Erschöpfung, Übergewicht, Infektanfälligkeit, Kältegefühlen oder in Schwangerschaft und Stillzeit. Kraftsuppen sind in Europa und Asien bewährte Stärkungsmittel. Erleben Sie die Kraft der Nahrung nach chinesischer Medizin: unkompliziert, mit einheimischen Lebensmitteln und wirksamen Heilkräutern.

Diese Genussrezepte und Hausmittel lassen sich ohne Vorkenntnisse nutzen. Sie ergänzen eine ausgewogene Ernährung und lindern leichte Beschwerden. Bei veganer Kost stärken sie die Lebenskraft und das Blut. Die ergänzenden Ernährungsempfehlungen sind die Quintessenz aus über fünfzehn Jahren Erfahrung der Autorin. Stärken Sie sich und Ihre Familie mit Kraftsuppen und Essenzen.

Dieses Buch bietet auch Ernährungsfachkräften, Ärzten, Heilpraktikern, Hebammen, Ernährungsberatern und Therapeuten der chinesischen Medizin bewährte Rezepte und Empfehlungen für den professionellen Einsatz.



- ✓ Praxistipps für Einsteiger und Fachleute
- ✓ Genussrezepte für Jahreszeiten und Lebensphasen
- ✓ Über 100 Hausmittel für Beschwerden von A bis Z
- ✓ 75 vegane und optional vegane Rezepte
- ✓ 120 Steckbriefe von Lebensmitteln und Heilkräutern
- ✓ Chinesische Medizin und fünf Elemente einfach erklärt

Ruth Rieckmann verbindet Ernährungswissenschaft, chinesische Medizin und professionelle Beratung. Sie lehrt diesen integrativen Ansatz in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie berät gesunde und kranke Menschen.



ISBN 978-3-9818860-0-9



www.ruthrieckmann.com