

Sobald diese beherrscht werden, wendet man sich den Meditationen zu den einzelnen Wirkprinzipien zu. Eine wichtige Rolle spielen dabei archetypische Bilder und Metaphern, die helfen sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und sein Stressmanagement zu verbessern. Zur Steigerung der Stressabwehr werden gezielte Entspannungstechniken und Meditationsbilder aus den fünf Elementen der TCM eingesetzt.

Ein erstes Ziel ist es, durch vermehrte Achtsamkeit wieder in uns hinein zu spüren und all die kleinen Alarmzeichen wahrzunehmen, die signalisieren, dass irgendetwas nicht optimal läuft, an die sich viele aber schon so gewöhnt haben, dass sie nicht mehr als solche erkannt werden.

Weiters wird der Körper konditioniert, die bisher üblichen Stressreaktionen zu durchbrechen und ein besseres Stressmanagement zu entwickeln.

Erste Selbstversuche verlaufen bereits durchaus vielversprechend. Am wichtigsten Punkt kommt man allerdings nicht vorbei: dem Innehalten, um sich Zeit für sich selbst zu nehmen. So ist es durchaus empfehlenswert, das nächste längere freie Wochenende oder den nächsten Urlaub dafür einzuplanen, um einmal in einen regelmäßigen Übungsrhythmus zu kommen. Dann genügen bereits zehn Minuten täglich, um einen anhaltenden Effekt zu erreichen.

Noch ein Tipp für die 2. Auflage: Karten zum Herausnehmen mit den einzelnen Übungen würden das Handling wesentlich erleichtern.

### Fazit

Eine spannende und durchaus sinnvolle Ergänzung zu den etablierten Methoden der TCM für Therapeuten und Patienten.

*Claudia Lazar*

Ruth Rieckmann

## Kraftsuppen & Essenzen

### Heilen und genießen mit den fünf Elementen

NutriTao Verlag: Bonn, 1. Auflage, 2017, 240 Seiten, farbig, zahlreiche Rezeptfotos und Grafiken, Hardcover, ISBN 978-3-9818860-0-9, € 39,80



### Inhalt \*\*\*\*\*

Das Buch gliedert sich in fünf Hauptkapitel mit den Themen „Gesundheit und Ernährung nach chinesischer Medizin“, „Brühen und Kraftgerichte für die Jahreszeiten“, „Empfehlungen und Rezepte für Lebensphasen“, „Lebensmittelsteckbriefe und Rezeptentwicklung“ sowie „Bewährte Hausmittel für Beschwerden von A bis Z“. Im letzten Kapitel „Zum Nachschlagen“ finden sich häufig gestellte Fragen zum Thema, Begriffserläuterungen, verschiedene Verzeichnisse und ein Stichwortregister.

„Lebensmittelsteckbriefe und Rezeptentwicklung“ sowie „Bewährte Hausmittel für Beschwerden von A bis Z“. Im letzten Kapitel „Zum Nachschlagen“ finden sich häufig gestellte Fragen zum Thema, Begriffserläuterungen, verschiedene Verzeichnisse und ein Stichwortregister.

### Lesbarkeit \*\*\*\*\*

Das Buch hat trotz des Umfangs noch eine handliche Größe. Der zweispaltige Fließtext ist in einem verständlichen Sprachstil verfasst. Kapitel- und Absatzüberschriften sind in Größe und Farbe deutlich sichtbar hervorgehoben. Alle Tabellen und Grafiken sind in Form und Schriftbild sehr übersichtlich gestaltet. Die zahlreichen Rezepte sind jeweils auf einer Seite im Kochbuchstil aufgeführt. Eine doppelseitige Übersicht der acht Basisrezepte am Buchende erweist sich als sehr hilfreich.

### Innovation \*\*\*\*

Das innovative Konzept dieses Buches besteht hier in der Verbindung von westlicher Ernährung mit chinesischer Diätetik und ihrer Umsetzung in bewährte Rezepte für verschiedene Lebenssituationen und Befindlichkeitsstörungen in Theorie und Praxis. Hier kommt der Autorin ihre jahrelange eigene professionelle Beratungspraxis sehr zugute. Aktuelles ernährungswissenschaftliches Fachwissen wird mit

den Erkenntnissen der chinesischen Diätetik derart geschickt kombiniert, sodass Kraftsuppen als bewährte europäische und asiatische Hausmittel präventiv und als milde Therapeutika wirksam, leicht und genussvoll eingesetzt werden können.

### Umsetzbarkeit \*\*\*\*\*

Die Empfehlungen und Rezepte lassen sich einfach und schnell in die Praxis umsetzen. Basisrezepte können je nach Wunsch oder Notwendigkeit ergänzt bzw. abgeändert werden. Zahlreiche vegane Variationen, die durch ein entsprechendes Symbol gekennzeichnet sind, werden angeboten. Das alphabetische Rezeptregister bietet eine gezielte Suchmöglichkeit. Personengruppen, die von Brühen und Essenzen besonders profitieren wie Kinder und Jugendliche, Vegetarier und Veganer, Schwangere und Stillende, Übergewichtige und Erschöpfte, Frauen in den Wechseljahren und Senioren, finden wirksame Empfehlungen und abwechslungsreiche Rezepte. Für Leser, die sich mit chinesischer Medizin nicht oder wenig auskennen, werden wichtige Begriffe einfach und verständlich erklärt.

### Meine Meinung

Es handelt sich um ein wissenschaftlich fundiertes Sachbuch, das mich als Ernährungsmediziner und Anwender der chinesischen Diätetik gleichermaßen begeistert. Die aufwendige Aufmachung und äußerst ansprechende Gesamtgestaltung machen Appetit auf die zahlreichen Rezepte. Aus allen Tipps und Empfehlungen liest man die jahrelange Praxiserfahrung der Autorin heraus. Besonders gelungen finde ich die Kombination aus alltagstauglichen Rezepten für interessierte Laien und diätetischen Rezepten für unterschiedliche funktionelle Beschwerden. Ernährungsfachkräfte und Ärzte können diese Rezepte mit verlässlichen recherchierten Indikationen und Kontraindikationen praxisnah einsetzen.

### Fazit

Ein innovatives und attraktives Praxisbuch, das viel Freude beim Lesen und heilsamen Genuss beim Ausprobieren schenkt. Die fachlich und didaktisch gelungene Aufbereitung in Kombination mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis macht es für Einsteiger und Fachleute ohne Einschränkung absolut empfehlenswert!

### Kosten-Nutzen-Relation \*\*\*\*\*

*Uwe Siedentopp*