

Kraftsuppen & Essenzen

Heilen und genießen mit den fünf Elementen

Wer wünscht es sich nicht – ob jung oder alt, in Schwangerschaft und Stillzeit oder in den Wechseljahren: Kraft, Abwehrstärke, Harmonie, Gleichgewicht und Gesundheit. Für all das sollen ein paar Suppen und Essenzen gezielt einsetzbar sein? Ja! Die Autorin, Diplom-Oecotrophologin und Master of Chinese Dietetics, zeigt in ihrem Buch anschaulich und einfach, wie das geht. Und ganz ohne Vorwissen zur Chinesischen Medizin.

Zu Beginn erhalten die Leser einen leicht verständlichen, kurzen Einstieg in die chinesische Medizin und die dazu gehörige Ernährungslehre. Mit diesem Wissen ausgestattet, klar unterteilt und durch zahlreiche Fotos, Infoboxen und Tabellen strukturiert, geht es mit Brühen und einfach gehaltenen Kraftgerichten saisongerecht weiter. Nach Lebensphasen geordnet folgen Empfehlungen und Rezepte, viele vegan oder optional vegan, zum Vorbeugen und Lindern. Das beginnt



bei Erkältungsinfekten in der Kindheit, über Pickel in der Pubertät, Gewichtszunahme in der Lebensmitte und Hitzewallungen in den Wechseljahren bis zur Inkontinenz im hohen Alter.

Wer darüber hinaus selbst Kraftsuppen mit bestimmten Wirkungen erstellen möchte, kann das in diesem Buch ebenfalls lernen. Dazu sind die Wirkprofile von 120 Lebensmitteln und Heilkräutern nach der chinesischen Medizin beschrieben. Im letzten Kapitel plaudert die Autorin aus dem Nähkästchen und verrät Rezepte zu Kraftsuppen aus

Reis, Weizen oder Bohnen sowie zu Säften, Smoothies und Toppings für den Einsatz bei ausgewählten Beschwerden.

Ein umfangreiches, interessantes, kurzweiliges und facettenreiches Buch, das sowohl Laien als auch Ernährungsfachkräfte fesseln dürfte. Es lässt sich in Prävention und Therapie einfach und sinnvoll mit ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen kombinieren. Für den Einsatz der „bewährten Hausmittel“ in der Therapie von Kranken müssen die Leser allerdings fundiertes Wissen in der chinesischen Diätetik haben. Doch Vorsicht: Die Leidenschaft für Kraftsuppen, Essenzen und die chinesische Medizin, die die Autorin „beim Blick über den Tellerrand“ vor Jahren selbst entwickelt hat, könnte beim Lesen des Buches überschwappen. ■

Dr. Antonie Danz, Köln

Kraftsuppen & Essenzen

Heilen und genießen mit den fünf Elementen

Ruth Rieckmann

NutriTao Verlag Ruth Rieckmann, Bonn 2017

240 Seiten

ISBN: 978-3-9818860-0-9

Preis: 39,80 Euro

Bestellung: www.ruthrieckmann.com

Was passiert im Darm?

Neues Wissen für mehr Darmgesundheit

Der „Schlauch in unserem Bauch“ ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Darüber hinaus ist der Darm ein sehr komplexes System, über den das menschliche Immunsystem mit Stoffen aus der Umwelt, Nahrungsbestandteilen und Bakterien in Kontakt kommt und darüber die körpereigene Abwehr reguliert.

Die Autorin und Professorin Julia Seiderer-Nack ist Ärztin für Innere Medizin mit eigener Praxis in München. Schwerpunkte ihrer Forschung sind chronisch-entzündliche Darmerkrankungen.

Ihr Buch gliedert sie in acht Kapitel. Das Erste erklärt die verschiedenen Funktionen des Darms. Mit einer bildstarken Sprache und lehrreichen Abbildungen erfährt der Leser, dass der Darm das Trainingslager des Immunsystems ist und was er unter „Bauchhirn“ zu verstehen hat. Im zweiten Kapitel stellt die Autorin die Mikrobiota vor und erklärt die mit der Forschung verbundene



Hoffnung, die Ursachen von zum Beispiel Allergien, Magen-Darm-Erkrankungen oder Übergewicht aufzuklären. Im Anschluss bespricht Seiderer-Nack die häufigsten Darmbeschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung und stellt neben Hausmitteln und Lebensstiländerungen auch homöopathische Therapieansätze vor. Im fünften Kapitel erfährt der Leser anschaulich, welche diagnostischen Verfahren Ärzte bei Darmbeschwerden anwenden können.

In Form von Übersichtsartikeln stellt die Autorin schließlich Überempfindlichkeitsreaktionen wie Nahrungsmittelallergien vor. Darauf

folgt ein Darmtagebuch – sinnvoll, aber leider nicht zum Kopieren geeignet. Auf den folgenden Seiten sind die wichtigsten Darmkrankungen Thema. Von Reisediarrhö über Hämorrhoiden bis Darmkrebs wird alles gründlich erklärt. Das Werk schließt mit einigen wenigen Kochrezepten, die unerwartet auftauchen und wie ein Fremdkörper im eher theoretischen „Darmlexikon“ wirken.

Das Buch – mit ehrlichem und wenig sensationsheischendem Inhalt – lässt sich als Nachschlagewerk begreifen. Medizinische Abbildungen runden die Inhalte sehr gut ab und tragen zu einem besseren Verständnis bei. Checklisten fassen Handlungsanweisungen übersichtlich zusammen. Das klare Layout hilft beim Lesen und Nachschlagen. Empfehlenswert! ■

Marlein Auge, Kaiserslautern

Was passiert im Darm?

Neues Wissen für mehr Darmgesundheit

Darmbarriere, Bauchhirn, Immunsystem und die richtige Ernährung

Julia Seiderer-Nack

Südwest Verlag 2014

224 Seiten

ISBN: 978-3-51708959-1

Preis: 19,99 Euro