

# Kochen mit chinesischen Heilkräutern

## Die Gesundheitsküche

5/2020

Vera Splinter

Die Zubereitung von Speisen mit Heilkräutern hat in der Chinesischen Medizin eine lange Tradition und der Übergang zwischen Heilkraut und Lebensmittel ist immer schon fließend gewesen. So verwundert es nicht, dass Zutaten wie Da Zao (Rote Chinesische Datteln) oder Yi Yi Ren (Hiobstränensamen) in Asien im Lebensmittelhandel erhältlich sind und aufgrund ihrer gesundheitlichen Aspekte hochgeschätzt werden.

Unter der Bezeichnung der Yao- Shan-Heilküche werden Gerichte mit Heilkräutern im heutigen China auch in Restaurants angeboten. Viele der verwendeten Zutaten sind in unserem Kulturkreis jedoch fremd und in guter Qualität meist nur über TCM-Apotheken erhältlich. Dies ist ein Grund dafür, weshalb das Potential der Chinesischen Diätetik in Europa nur begrenzt zur Entfaltung kommt.

### Über den Umgang mit therapeutischen Kochrezepten

An dieser Stelle wird jeweils ein Rezept vorgestellt, das die Tradition der chinesischen Gesundheitsküche fortsetzt. Die wechselnden Rezepte sind meiner persönlichen Rezept-Sammlung entnommen und haben sich über Jahren in der Ernährungsberatung bewährt.

Diese Rezepte zeichnen sich durch eine Kombination von Lebensmitteln und Zutaten der Chinesischen Phytotherapie aus, mit der Zielsetzung die TCM-Therapiestrategie effektiv und zielgerichtet zu unterstützen. Jedes Rezept ist auf ein TCM-Disharmoniemuster ausgerichtet. Einige Rezepte basieren auf alten chinesischen Quellen und sind erst durch die Überarbeitung für den europäischen Patienten zugänglich gemacht worden. Andere Rezepte integrieren bewährte Leitrezepturen und Kräuterkombinationen der Phytotherapie in Kochrezepte.

In dieser Form können sie vom TCM-Therapeuten parallel zur Behandlung mit anderen Therapieverfahren der Chin. Medizin (Akupunktur, Phytotherapie...) und im Rahmen einer Ernährungstherapie an den Patienten weitergegeben werden. Wichtig ist, dass die Auswahl der geeigneten diätetischen Rezeptur durch den TCM-Therapeuten erfolgt, in Abhängigkeit von der TCM-Diagnose. Vom Verzehr therapeutischer Kochrezepte auf der Basis einer laienhaften Selbstdiagnose wird mit Nachdruck abgeraten.

Die empfehlenswerte Dauer und Häufigkeit der Anwendung hängt u. a. von der Schwere der Disharmonie, einer gleichzeitig stattfindenden Phytotherapie oder Akupunktur etc. ab. Bei den meisten Rezepten wird eine kurmäßige Anwendung empfohlen.

Die Zubereitung ist für den Patienten verständlich beschreiben und auch für den

Küchenlaien einfach zu realisieren. Die benötigten chinesischen Heilkräuter können vom Patienten unkompliziert über die unten genannten zertifizierten TCM-Apotheken (Bezugsquellen für die TCM-Zutaten) bestellt werden unter Verwendung der jeweiligen Kurzbezeichnung (z.B. C14).

Der Einsatz von therapeutischen Kochrezepten bringt den größten Nutzen, wenn diese in eine TCM-Ernährungsberatung eingebettet werden. Wichtig ist es

u.a. den Patienten auf unvorteilhafte Ernährungseinflüsse hinzuweisen, um diese meiden zu können.

Ebenso hilfreich ist es im Rahmen einer Beratung einen Überblick über unterstützende Lebensmittel, Zubereitungen etc. zu bekommen

**Die Anwendung in der Schwangerschaft sollte nur nach Absprache mit einem Therapeuten oder einer Hebamme erfolgen.**

## Das aktuelle Rezept

### Aprikosenkern-Elixier (F4.1 und F4.2)



## Zutaten

100 g Aprikosenkerne  
1 Kräutermischung F4.1 oder F4.2  
20 frische Bio-Mandarinschale  
500 ml Reiswein  
300 g brauner Rohrzucker

10 g Ku xing ren (optional) -  
bittere Aprikosenkerne

Die Aprikosenkerne in der Nussmühle mahlen.  
 Kräutermischung F4.1 (ohne Hong hua) oder F4.2 und die gemahlene Aprikosenkerne mit dem Reiswein mischen und 1 Stunde quellen lassen.  
 Aufkochen und im geschlossenen Topf 20 Minuten köcheln, ggf. anschließend grobe Bestandteile mit einem Pürrierstab zerkleinern.  
 In der Zwischenzeit die Mandarinschale mit einem Hackmesser in feine Stücke hacken.  
 Zucker und Mandarinschale zu der Aprikosenkernmasse geben, aufkochen und die Masse unter wiederholtem Rühren einkochen (ohne Deckel). Dauer ca. 20 – 30 Minuten. Bei Zubereitung von F4.2 wird ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Hong hua zugefügt.  
 Heiß in Twist-off-Gläser füllen und mit Deckel verschließen.



**Dosierung**  
 2 x tgl. gehäufter Teelöffel, als  
 Kur über 3 – 4 Wochen, ggf.  
 mehrmals im Jahr anwenden

#### **\*Wichtige Hinweise**

Kräutermischung (F4.1) enthält: Da zao, Gou qi zi, Shan yao, Hong hua

Kräutermischung (F4.2) enthält: Da zao, Gou qi zi, Ou jie

optional: Ku xing ren - bittere Aprikosenkerne

**Kontraindikation Schwangerschaft, Schleimakkumulation, weiche, breiige Stühle**

#### **Erläuterung des Rezepts**

Das Aprikosenkern-Elixier ist eine Erweiterung eines Rezepts von Sun si miao. (1) In dieser Rezeptur werden süße Aprikosenkerne gemahlen und mit Reiswein und Honig gekocht.

Die Rezeptur wurde im vorliegenden Rezept modifiziert, um spezifisch auf die Bedürfnisse von Menschen in fortgeschrittenen Alter in unserer Kultur, mit den heute veränderten Lebens- und Essbedingungen eingehen zu können.

Die Zutatenliste wird erweitert um Da zao, Ou, Gou qi zi und Mandarinschale. Zusätzlich zum Lungen-/Dickdarmbezug wird die Funktion der Mitte, die Bildung von Jing, Blut und Yin sowie die Qi- und Blut-Dynamik berücksichtigt.

Sun Simiao empfahl jedem über 50 Jahre die ganzjährige Einnahme eines Tonikums. Aus seiner Sicht war dies das Geheimnis das Leben zu nähren, um sich eines langen Lebens zu erfreuen. Die Zielgruppe für dieses Toni-

kum weist Zeichen von Trockenheit, Blut- und Yin-Mangel auf.

In diesem Sinne kann die Rezeptur als Kur über 3 - 4 Wochen angewendet werden, bei Bedarf mehrmals im Jahr. Wobei sich die Herbst- und Wintermonate für eine Anwendung in erster Linie anbieten.

F<sub>4</sub> liegt in zwei Variationen vor F<sub>4.1</sub> mit Shan yao und Hong hua sowie F<sub>4.2</sub> mit Ou jie.

Mit zunehmendem Alter wird die Bereitstellung von Blut und Yin schwächer. Anzeichen einer geschwächten Mitte, mit unzureichender Transformationsfähigkeit gehen meist voraus. Diese werden leider oft nicht ausreichend beachtet bzw. in Zusammenhang gestellt mit den Lebens- und Essgewohnheiten. Es kommt zu Anzeichen von Trockenheit (Haare, Haut, Stuhl, Augen, Mund und Rachen,...), evtl. Schlafstörungen und Haarausfall bei gleichzeitiger Ansammlung von Nässe.

Die Rezeptur setzt hier an, indem sie Blut nährt und Lungen-/Nieren-Yin ergänzt und gleichzeitig die Mitte stützt, um einer weiteren Nässeansammlung vorzubeugen. Parallel werden Qi und Blut moderat bewegt:

Süße Aprikosenkerne befeuchten die Lunge und den Darm.

Die Trockenfrüchte nähren Leberblut und Nieren-Yin, teilweise das Jing, sie sind zur Langzeitanwendung geeignet.

Ou jie, die Lotuswurzel ist ein geschätztes Lebensmittel in Asien, sie stützt die Mitte und ergänzt Qi, nährt und bewegt Blut. Shan yao stärkt Milz und Magen, unterstützt Lungen-Qi und -Yin. Darüber hinaus stärkt es die Nierenessenz.

Die Kräutermischung enthalten darüber hinaus bewegende Zutaten: Frische Bio-Mandarinenschale bewegt das Qi der Mitte und hilft dabei die nährende Mischung zu verdauen und beugt Stagnation vor. Hong Hua bewegt Blut.

Reiswein dynamisiert das Blut, macht die Leitbahnen durchlässig und unterstützt die Entfaltung der Arznei-Wirkkraft.

Rohrzucker ergänzt die Mitte, befeuchtet Lunge und Darm und trägt zur Konservierung der Mischung bei.

Es ist davon auszugehen, dass die von Sun si miao verwendeten Aprikosenkerne einen höheren Amygladin-Gehalt aufwiesen als die heute erhältlichen süßen Aprikosenkerne. Durch die Zugabe von Ku xing ren wird dies kompensiert.





### **Süße Aprikosen Mischung nach Sun Si miao (1)**

5 kg Aprikosenkerne über kleiner Hitze kurz trocknen, zu Puder mahlen. Mit Reiswein übergießen. Absieben. Die Flüssigkeit mit 2,5 kg Honig mischen und bei kleiner Hitze kochen bis es ein dickes Gelee wird. In verschlossenen Behälter lagern.

20—35 g nach Krankheit oder für ein langes Leben.

Die von Sun verwendete Aprikosenkerne hatten vermutlich einen höheren Gehalt an toxischen Substanzen als die heute erhältlichen süßen Aprikosenkerne. Die übersetzte Rezeptur wirft viele Fragen auf u.a. ist unklar ob Sun geschälte Aprikosenkerne verwendet hat und die Trocknung die Reduzierung der toxischen Substanzen zum Ziel hatte. Es fehlen Mengenangaben zum Reiswein ebenso wie Angaben zur Ziehdauer.

### **Wirkung der Zutaten**

<b>Süße Aprikosenkerne</b>	Süß, leicht warm, Lunge, Dickdarm Befeuchtet Lunge und Dickdarm (2)
<b>Ku xing ren – Semen Armenicae Amarae - bittere Aprikosenkerne</b>	Bitter, leicht warm, absenkend, Lunge, Dickdarm Stoppt Husten und lindert Keuchatmung, husten aufgrund von Wind-Hitze, Wind-Kälte, Trockenheit und Lungenhitze, fördert den Stuhlgang, schmiert den Darm (2)
<b>Da zao – Fructus Jujubae – Chinesische rote Dattel</b>	Warm, süß, Milz, Magen, Herz Ergänzt und stützt Qi, harmonisiert die Mitte, befeuchtet Trockenheit, ergänzt die Säfte (3)
<b>Gou qi zi - Fructus Lycii - Bocksdornfrüchte</b>	Neutral, süß, absenkend, Leber, Niere, Lunge stützt yin und Jing, klärt Augen und Kopf (4)
<b>Ou jie – Rhizoma Nelumbinis – Lotuswurzel</b>	Roh: kühl, gekocht: leicht warm, süß, Herz, Milz, Magen, roh: Hitze kühlend, Säfte erzeugend, Blut kühlend, Stasen zerstreud, gekocht: die Mitte ergänzend, Blut stützend, Durchfall behebend (5)
<b>Shan yao – Radix Dioscorea - Yamswurzel</b>	Neutral, süß, Lunge, Milz, Magen Stärkt Milz und Magen, stärkt das Lungen-Qi, stärkt und stabilisiert Nierenessenz
<b>Reiswein</b>	Warm/heiß, scharf, Herz, Leber, Lunge, Magen Dynamisiert Blut, macht Leitbahnen durchlässig, zerstreut Kälte, die Wirkkraft von Arzneien entfaltend (6)
<b>Brauner Rohrzucker</b>	warm, süß, Milz, Magen, Leber ergänzt die Mitte, besänftigt die Leber, löst Stasen, lindert akute Schmerzen, dynamisiert Blut (7)
<b>Mandarinenschale – Pericarpium Citri Reticulatae</b>	Warm, scharf, bitter, Milz, Lunge Reguliert Qi, reguliert Milz- und Magen-Qi, trocknet Feuchtigkeit, löst Schleim im Mittleren Erwärmer, lindert Husten (8)
<b>Hong hua – Flos Carthami – Saflorblüte</b>	Warm, scharf, Herz, Leber Bewegt Blut, lost Blutstase, stillt Schmerzen durch Stase

Weiterführende Informationen zu Kontraindikationen einzelner Heilkräuter sind der Fachliteratur zu entnehmen.

## Quellenangabe

- (1) [www.pss.org.sg](http://www.pss.org.sg) PHARMACEUTICAL SOCIETY OF SINGAPORE nach Henry C. Lu's Chinese Natural Cures
- (2) Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, S. 759
- (3) Ebenda S. 870
- (4) Ebenda S. 982
- (5) Engelhardt, Hempten, Chinesische Diätetik, Urban & Fischer, München, S. 150
- (6) Ebenda S. 400
- (7) Ebenda S. 348
- (8) Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, S. 501

## Wichtige Hinweise für den Nutzer

Die Angaben zu diesem Rezept wurden von der Autorin sorgfältig darauf geprüft, dass die gemachten Aussagen dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit übernommen werden. Für Angaben über Wirkungen, Dosierungen und Applikationen kann keine Gewähr übernommen werden. Eine

Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© Vera Splinter 2020  
Alle Rechte vorbehalten

[www.tcm-splinter.de](http://www.tcm-splinter.de)

## Bezugsquellen für die TCM-Zutaten

Die Bestellung der TCM-Kräuter wird durch die Verwendung der jeweiligen Kurzbezeichnung der Rezeptur (z.B. C14) erleichtert.

In den meisten Fällen empfehlen sich kleine Kuren mit den jeweiligen Rezepten, aus diesem Grund liefern die Apotheken die Zutaten für mehrere Zubereitungen (siehe Angabe im jeweiligen Rezept) Jeder Lieferung wird eine Kopie des Rezept beigefügt.

**Marien Apotheke Waldsassen**  
95652 Waldsassen  
Tel. 09632 8507  
[tcm@marienapotheke-w.de](mailto:tcm@marienapotheke-w.de)

**Bollwerk Apotheke**  
3011 Bern  
[chinalabor@bollwerkapotheke.ch](mailto:chinalabor@bollwerkapotheke.ch)

**Apotheke zur Kaiserkrone**  
1070 Wien  
[apo@kaiserkrone.at](mailto:apo@kaiserkrone.at)

