

# Kochen mit chinesischen Heilkräutern

## Die Gesundheitsküche

2/2019

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 hoch geschätzt 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 parallel 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. Es ist u.a. empfehlenswert den Patienten auf

negative Ernährungseinflüsse hinzuweisen, um diese meiden zu können.

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

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

## Das aktuelle Rezept

### Frühstück für schöne Haare (C18)\*



### Basismischung für 8-10 Portionen

120 g Haferflocken  
100 g Amaranth, gepufft  
80 g Sojabohnen, geröstet  
60 g Walnüsse, gehackt

60 g Hanfsamen  
80 g getrocknete Tomate  
1/2 Beutel Kräutermischung C18\*

Die Zutaten mischen und in einem geschlossenen Behälter dunkel lagern. Die Basismischung ist für eine Zubereitung als Frühstücksbrei/Porridge konzipiert. Eine Haar-Kur über einen Zeitraum von ca. 4 Wochen kann 3 – 4 mal pro Jahr durchgeführt werden. Während der Haarkur empfiehlt es sich den Konsum von süßen Speisen und Milchprodukten einzuschränken.



## Zubereitung für 1 Portion

60 – 80 g	Basismischung
150 – 200 ml	Wasser
50 – 100 g	Gemüse (Würfel/Streifen...)
1 TL	kaltgepresstes Öl/Ghee...
1 TL	frische Kräuter
	Wenig Pfeffer/Muskat/ evtl. Salz

- Die Basismischung, Gemüse und Wasser aufkochen.
- Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 15 Min. quellen lassen (nicht rühren).
- Öl/Ghee, Gewürze und die frischen Kräuter vor dem Servieren zufügen.

### Gemüseauswahl:

Es bietet sich eine saisonale Gemüseauswahl an. Eine unkomplizierte Vorbereitung mit kurzer Garzeit ist empfehlenswert: Staudensellerie, Mangold, Chinakohl, Champignons, Pak Choi, Spinat, Rote Bete Blätter, Zucchini, Paprika...

## \*Wichtige Hinweise

Die Kräutermischung ist in der Schwangerschaft kontraindiziert. Sie sollte nicht verzehrt werden bei Hitze-Zeichen, Nässe-/Schleim-Ansammlung und Neigung zu breiigen Stühlen.

Bu gu zhi erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut, deshalb während der Anwendung auf Sonnenbäder verzichten.

Bei krankhaftem Haarausfall, stark fettendem Haar, Kopfhautekzem, starker Schuppenbildung sollte vor dem Verzehr Rücksprache mit einem Arzt oder TCM-Therapeuten genommen werden.



## Erläuterung des Rezepts

Die Rezeptur Qi bao mei ran dan ist modifiziert. (1) Die von der Apotheke gelieferten Kräuter werden halbiert und reichen für 2 Portionen Basismischung. Die Kräutermischung wurde ursprünglich für vorzeitiges Altern aufgrund von einem Mangel an Nieren-Essenz und Leber-Blut eingesetzt. Dieser Mangel führt zu einer Unterversorgung der Haare und fördert vorzeitiges Ergrauen und Haarausfall. Das vorliegende Rezept für einen Porridge ist indiziert bei verstärktem Haarausfall, sehr trockenen und dünner werdenden Haaren ab Mitte 40, nach auszehrender Erkrankung bzw. nach einer Schwangerschaft.

Neben den Haarproblemen können weit-

ere Trockenheitszeichen vorhanden sein: trockene Haut, Stuhl, Augen, Mund, Rachen, spröde Fingernägel. Es empfiehlt sich 3 - 4 x pro Jahr eine Anwendung als Kur. In dieser Phase sollten Milchprodukte und Süßes reduziert konsumiert werden.

He shou wu tonisiert die Nieren-Essenz, während Gou qi zi, Tu si zi und Sesamsamen Leber und Niere nähren. Niu xi tonisiert Niere und Leber und stärkt dadurch Sehen und Knochen (Schwäche und Schmerz im unteren Rücken und Knien sind Hinweise auf Nieren-Schwäche). Dang gui nährt das Blut. Bu gu zhi wärmt das yang, um yin und yang auszugleichen.

Poria fördert die Ausscheidung von Nässe, einerseits um die Milz zu unterstützen, andererseits als ein Gegengewicht zu den befeuchtenden Eigenschaften der anderen Kräuter. Ge gen leitet die Wirkung zur Kopfhaut. (1)

Walnusskerne sind warm und süß, sie ergänzen Nieren yin und yang. (2) Hanf-

samen befeuchten Trockenheit (auch der Haare) und fördern das Haarwachstum. (3)

Hafer und Amaranth sind die sättigende, mittestärkende Basis des Frühstücksbreis. Sojabohnen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und tragen zu einer guten Sättigung bei.

## Wirkung der Zutaten

<b>He shou wu</b> <i>Polygoni Multiflori Radix</i> <b>vielblütiger Knöterich-Wurzel</b>	Leber, Niere neutral, süß, bitter, ergänzt Blut und stützt Jing. Befeuchtet Trockenheit und senkt yang ab (4)
<b>Gou qi zi</b> <i>Lycii Fructus</i> <b>Bocksdornfrüchte</b>	Leber, Niere, Lunge neutral, süß, absenkend stützt yin und Jing, klärt Augen und Kopf (5)
<b>Niu xi</b> <i>Achyranthis Radix</i> <b>Ochsenkniewurzel</b>	Leber, Niere neutral, bitter, sauer, absenkend bewegt Blut, löst Blutstase, kräftigt den Bewegungsapparat, kühlt Hitze, stützt yin und senkt yang ab (6)
<b>Dang gui</b> <i>Angelicae sinensis Radix</i> <b>chin. Angelicawurzel</b>	süß, Leber, Herz warm, scharf, emporhebend ergänzt Blut und bewegt Blut, befeuchtet Trockenheit, laxierend (7)
<b>Bu gu zhi</b> <i>Psoraleae Fructus</i> <b>Asphaltnüsse</b>	Niere, Milz warm, scharf, bitter, emporhebend, stützt yang und Jing, stützt die Niere und Qi, hebt Qi empor (8)
<b>Fu ling</b> <b>Poria</b> <b>Kokospilz</b>	Herz, Lunge, Milz, Magen, Niere neutral, süß, absenkend diuretisch, leitet Feuchtigkeit aus, stützt die Mitte, kanalisiert Schleim, zerteilt Schwellungen (9)
<b>Tu si zi</b> <i>Cuscutae Semen</i> <b>Teufelszwirnsamen</b>	Niere, Leber, Milz neutral, scharf, süß, emporhebend stützt das Nieren-yang bei Impotenz, Spermatorrhö, häufige Miktion; stützt das Jing; stützt das Qi bei

	chronischer Diarrhö, Appetitmangel; klärt Augen und Kopf bei unscharfem Sehen, Sehtrübung (10)
<b>Ge gen</b> <b>Puerariae Lobatae Radix</b> <b>Kopoubohnenwurzel</b>	Milz, Magen neutral, süß, scharf Körpergewebe lösend, Oberfläche lösend, Exantheme herausbefördernd, Säfte ergänzend, Diarrhoe beendend, Qi emporhebend, Wind ausleitend (11)
<b>Haferflocken, Amaranth</b>	die sättigende Hauptkomponente des Frühstücks, sie liefern Qi, nähren die Mitte, unterstützen die Blutbildung durch den Eisengehalt
<b>Walnusskerne</b> <b>Hu tao ren</b>	Niere warm, süß, bitter ergänzen Nieren- yin und -yang liefern hochwertige Öle, tragen mit Butter/Ghee zur anhaltenden Sättigung bei (2)
<b>Hanfsamen</b> <b>Huo ma ren</b> <b>Cannabis Fructus</b>	Milz, Magen, Dickdarm süß, neutral befeuchtet Trockenheit (auch der Haare) und fördert Haarwachstum (3)

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

## Quellenangabe

- (1) Chen, Chen: Chinesische Pharmakologie II, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, S 661
- (2) Engelhardt, Hempen, Chinesische Diätetik, Urban & Fischer München 200, S. 84
- (3) Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, 2012 S. 305
- (4) Hempen C.-H., Leitfaden Chinesische Phytotherapie, 2. Auflage, Urban & Fischer, S. 790
- (5) Ebenda S. 812
- (6) Ebenda S. 532
- (7) Ebenda S. 780
- (8) Ebenda. S. 776
- (9) Ebenda S. 340
- (10)Ebenda S. 758
- (11)Ebenda S. 68

## 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.

## 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 das Rezept beigefügt.

© Vera Splinter 2018  
Alle Rechte vorbehalten

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

**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)