

# Kochen mit chinesischen Heilkräutern

## Die Gesundheitsküche

4/2020

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 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

### Apfelsuppe mit Suan Zao Ren (F3) beruhigt den Shen



#### Zutaten für 1 Portion

- 10 g Rundkornreis
- 9 g Lian zi (ca. 9 St.)
- 200 ml Wasser
- 5 g Suan zao ren (ca. 1 gestr. EL)
- 150 g Apfel \*
- 0,5 g Hong hua (ca. 1 geh. TL)
- 1 TL Brauner Zucker

Suan zao ren in einen Teefilter geben, zuknoten.  
Reis, Lian zi, Wasser mit dem Teefilter aufkochen. Im geschlossenen Topf 20 Minuten köcheln. Nicht rühren!  
Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und zufügen. Die Suppe erneut aufkochen und weitere 5 Minuten garen.  
Den Teefilter entnehmen. Hong hua zugeben und 3 Minuten ziehen lassen, umrühren.  
Den Zucker vor dem Verzehr über die Suppe streuen.  
Kleine Mengen gemahlene Vanilleschote können portionsweise zugegeben werden.  
Die Suppe ist als leichtes Abendessen konzipiert. \*Es eignen sich vor allem mild süße Apfelsorten, die beim Garen mürbe werden.



### **\*Wichtige Hinweise**

Kräutermischung F3 enthält: Lian zi, Suan zao ren, Hong hua  
Geliefert wird für 7 Zubereitungen/1 Woche durch die unten aufgeführten Apotheken.

**Kontraindikationen**

**Nicht in der Schwangerschaft anwenden.**





## Erläuterung des Rezepts

Das Rezept ist in Anlehnung an die Rezeptur Suan Zao Ren Tang entstanden. Die Kräutermischung nährt das Blut und besänftigt den Shen, sie klärt Hitze und beseitigt Reizbarkeit. Sie wird häufig bei gestörtem Schlaf verwendet, der auf Blutmangel basiert, einhergehend mit der Unfähigkeit des Blutes das Herz zu nähren (Schlüsselsymptome: Reizbarkeit, Auszehrung, Palpitationen, Mund-/Rachentrockenheit, zarter u. drahtiger Puls). (1)

Suan Zao Ren hat eine starke, Shen besänftigende Wirkung und ist adstringierend, was spontanes Schwitzen und nächtliches Schwitzen stoppt. (2)

1. Suan Zao Ren behandelt Shen (Geist)-Störungen mit Schlaflosigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen mit Palpitationen, übermäßiges Träumen, leichter Schlaf mit Tendenz aufzuwachen. (3)

Gleichzeitig sind Zeichen einer Milzschwäche gegeben: Müdigkeit, Appetitmangel, Vergesslichkeit, fahler Teint. Die schwache Milz produziert zu

wenig Blut, um das Herz und den Geist zu nähren. (4)

2. Suan Zao Ren behandelt Shen-Störungen aufgrund von Leber-Yin-Mangel. Zeichen: Reizbarkeit, schlechte Laune, Schlaflosigkeit, Palpitationen, Schwindel, Tinnitus, Vertigo, nächtliches Schwitzen, Durst, trockener Mund. (5)

3. Suan Zao Ren behandelt Shen-Störungen aufgrund von Herz- und Nierenmangel. Schlaflosigkeit, Palpitationen, Durst mit trockenem Mund und Rachen durch Nieren-Yin-Mangel, mit der Unfähigkeit das Herz zu nähren. Evtl. nächtlicher Samenerguss, Vergesslichkeit, trockener Stuhl, Zungengeschwüre, rote Zunge mit wenig Belag. (6)

In diesem vorliegenden Kochrezept für eine Suppe, die bevorzugt als leichtes Abendessen konzipiert ist, wird die Wirkung der Kräuter unterstützt durch Reis, zur Stärkung der Mittelfunktion und durch den Apfel, der sanft zur Kühlung von Hitze beiträgt, Säfte hervorbringt und Unruhe beseitigt.

Die sanfte Wirkung des Rezepts kann nur zum Tragen kommen bei einer wiederholten Anwendung. Parallel sind kontra-

produktive Ess-, Trink- und Lebensstilgewohnheiten, besonders auch am Abend mit dem Patienten zu besprechen.

## Wirkung der Zutaten

<b>Suan zao ren</b> <b>Ziziphi spinosae Semen</b> <b>Stacheljubarbensen</b>	Süß, neutral, Herz, Leber Nährt das Herz und besänftigt den Shen (7)
<b>Hong hua</b> <b>Cartami flos</b> <b>Saflorblüte</b>	Scharf, warm, Herz, Leber reguliert das Blut, löst Blutstasen, beseitigt Schmerz (Stase) (8)
<b>Lian zi</b> <b>Nelumbinis semen</b> <b>Lotussamen</b>	Süß, adstringierend, neutral, Milz, Niere, Herz nährt das Herz und besänftigt den Shen (9) stützt das Jing, beendet Diarrhö (10)
<b>Apfel</b> <b>Ping guo</b>	Süß – sauer, Kühl, Milz, Magen, kühlt Hitze, beseitigt Unruhe, bringt Säfte hervor (11)

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

## Quellenangabe

- (1) Chen J., Chen T., Chinesische Pharmakologie II, 2014, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, S. 688
- (2) Chen J., Chen T., Chinesische Pharmakologie I, 2012, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, S. 799
- (3) Ebenda, S. 797
- (4) Ebenda
- (5) Ebenda
- (6) Ebenda
- (7) Hemen C.-H., Leitfaden Chinesische Phytotherapie, 2. Auflage, 2007, Urban & Fischer, S. 454
- (8) ebenda S. 538
- (9) Chen J., Chen T., Chinesische Pharmakologie I, 2012, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, 1033f
- (10) Hemen C.-H., Leitfaden Chinesische Phytotherapie, 2. Auflage, 2007, Urban & Fischer, S. 854
- (11) Engelhardt U., Hemen C.-H., Chinesische Diätetik, 2. Auflage, 2002, Urban & Fischer, S. 212

## 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

## 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 beigelegt.

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)

**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)