

# Kochen mit chinesischen Heilkräutern

## Die Gesundheitsküche

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. Sie 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 basieren auf alten chinesischen Quellen und sind erst durch die Überarbeitung für den europäischen Patienten zugänglich gemacht worden. Andere Zubereitungen 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-Ernährungs-

beratung eingebettet werden. Es ist u.a. empfehlenswert den Patienten auf negative Ernährungseinflüsse hinzuweisen, um diese meiden zu können.

Im Rahmen einer Beratung erhält der Patient einen Überblick über hilfreiche Lebensmittel und Zubereitungen.

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

## Wind-Kälte-Angriff



### Erste Erkältungszeichen - was tun?

Es kribbelt in der Nase, Niesen stellt sich ein, man fühlt sich unterkühlt und stellt sich die Frage: Ist eine Erkältung im Anzug, habe ich mich anstecken lassen, bin ich zu kalt geworden?

Sind die ersten Anzeichen einer Erkältung da, dann gilt es schnell zu handeln. In der Vorstellung der CM dringen die Erreger von außen ein und sind in dieser ersten Phase, solange

sie sich an der Oberfläche befinden, i.d.R. gut zu behandeln. Mit dem Fortschreiten des Infekts gelangen die Pathogene in tiefere Schichten, die Symptome verändern sich, die Anpassung der Behandlungsstrategie ist erforderlich.

Typische erste Anzeichen sind: Kälteabneigung, mangelndes Durstgefühl, Niesen, evtl. Halskratzen, rinnende Nase mit wässrigem Sekret und (Hinter-)Kopfschmerz bzw. Gliederschmerz. In dieser Phase gilt es die Oberfläche vom Pathogen zu befreien. Auch in der Tradition der westlichen Kräuterheilkunde ist dies eine bekannte Vorgehensweise. Tees aus Holunder- oder Lindenblüten, die leichtes Schwitzen auslösen, sind bekannte Mittel bei beginnender Erkältung.

Neben vielen Tee-Rezepturen bietet die CM auch diätetische Maßnahmen als erste Intervention an, C19 ist ein bewährtes Beispiel, das sich besonders für geschwächte Menschen eignet. Weitere Rezepturen sind der Erläuterung Wind-Kälte zu entnehmen. Da eine schnelle Reaktion auf erste Erkältungszeichen notwendig ist, bietet sich die Bevorratung von Dan dou chi in der Erkältungszeit an.

### Bitte beachten Sie

Zeigen sich neben Symptome wie intensives Schwitzen, Durst, Fieber und evtl. ein gelblicher Zungenbelag, **dann liegt u.U. ein Wind-Hitze-Angriff vor, der eine andere Behandlungsstrategie erforderlich macht.** Bitte kontaktieren Sie einen Arzt oder TCM-Therapeuten. Die nachfolgenden Rezepturen eignen sich für milde Wind-Kälte-Angriffe.

### Ingwer-Frühlingszwiebel-Dekokt (D1.2)

10 g frischer Ingwer  
3 St. Lauchzwiebel (weißer Teil), ca. 25 g  
15 g brauner Rohrzucker, ca. 1 geh. EL  
150 ml Wasser



Ingwer (inkl. Schale) in kleine Stücke schneiden und im Wasser aufkochen. Den weißen Teil der Lauchzwiebel in Ringe schneiden und zufügen. 5 Minuten köcheln. Zucker zufügen und auflösen. Die Gemüsebestandteile abseihen und den Dekokt trinken. Bei der anschließenden Bettruhe warm zudecken, damit sich leichtes Schwitzen einstellen kann. 1 – 2 x täglich jeweils in frischer Zubereitung, bis zum Abklingen der Erkältungs-Symptome (ca. 2 – 3 Tage). (1)

## Frühlingszwiebeln und Dan dou chi Dekokt (D1.1)

1 Portion	Dan dou chi *
3 St.	Lauchzwiebel (weißer Teil)
150 g	Wasser

Die Bohnen im Wasser aufkochen und 5 Minuten köcheln. Lauchzwiebelringe zufügen und weitere 5 Minuten köcheln. Bohnen und Zwiebelringe abseihen und den Sud trinken. (2)

Bei der anschließenden Bettruhe warm zudecken, damit sich leichtes Schwitzen einstellen kann.

1 – 2 x täglich jeweils in frischer Zubereitung, bis zum Abklingen der Erkältungs-Symptome (ca. 2 – 3 Tage).

\*Dan dou chi – Sojae semen praep. – fermentierte Sojabohnen



## Congee mit Frühlingszwiebeln und Dan dou chi (C19)

### Variante I

1 Portion	Dan dou chi*
250 ml	Wasser
4 g	Rundkornreis
10 g	frischer Ingwer mit Schale
3 St.	Lauchzwiebel (weißer Teil)
10 g	Brauner Rohrzucker

Dan dou chi 4 – 8 Stunden in 50 ml Wasser einweichen. Reis in 250 ml Wasser aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf quellen lassen. Dan dou chi mit dem Einweichwasser, dem gewürfelter Ingwer und Lauchzwiebelringen zugeben, erneut aufkochen und weitere 5 Minuten garen. Mit dem braunen Zucker abschmecken.

Bei der anschließenden Bettruhe warm zudecken, damit sich leichtes Schwitzen einstellen kann. Modifikation von (3)

1 – 2 x täglich jeweils in frischer Zubereitung, bis zum Abklingen der Erkältungs-Symptome (ca. 2 – 3 Tage).

\*Dan dou chi – Sojae semen praep. – fermentierte Sojabohnen



## Congee mit Frühlingszwiebeln und Dan dou chi (C19) Variante II

1 Portion	Dan dou chi*
200 ml	Wasser
50 ml	Reiswein
40 g	Rundkornreis
10 g	frischer Ingwer mit Schale
3 St.	Lauchzwiebel (weißer Teil)
10 g	Brauner Rohrzucker

Dan dou chi 4 – 8 Stunden in 50 ml Wasser einweichen. Reis in 200 ml Wasser und 50 ml Reiswein aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf quellen lassen. In der Zwischenzeit Ingwer und Lauchzwiebeln im Mörser oder mit einem Pürierstab zu Mus verarbeiten. Dan dou chi inkl. Einweichwasser und das Ingwer-Zwiebel-Mus zum Reis geben. Erneut aufkochen und weitere 5 Minuten garen. Mit Zucker abschmecken. Bei der anschließenden Bettruhe warm zudecken, damit sich leichtes Schwitzen einstellen kann. Modifikation von (6)

1 – 2 x täglich jeweils in frischer Zubereitung, bis zum Abklingen der Erkältungs-Symptome (ca. 2 – 3 Tage).

\*Dan dou chi – Sojase Samen praep. – fermentierte Sojabohnen

## Wichtige Hinweise

**Die Rezepturen eignen sich für milde Wind-Kälte-Angriffe als Hausmittel.**

**In der Schwangerschaft und bei Bluthochdruck nehmen Sie bitte vor dem Verzehr Rücksprache mit einem Arzt oder TCM-Therapeuten.**

**Zeigen sich neben den genannten Symptomen zusätzlich Schwitzen, Durst, Fieber und evtl. ein gelblicher Zungenbelag, dann liegt wahrscheinlich ein Wind-Hitze-Angriff vor, der eine andere Behandlungsstrategie erforderlich macht. Bitte kontaktieren Sie ggf. einen Arzt oder TCM-Therapeuten.**





## Erläuterung der Rezepte

Die Rezepturen eignen sich bei milden Wind-Kälte-Angriffen als Hausmittel. Wind und Kälte greifen die Körperoberfläche über Haut, Mund oder Nase an. Es stellen sich äußere Zeichen ein wie Kälteabneigung, Fieber, Durstlosigkeit, Kopf- und Muskelschmerz sowie fehlendes Schwitzen.

Die Rezepte sind für den Einsatz in der frühen Krankheitsphase konzipiert, wenn das Pathogen im Äußeren lokalisiert ist. Es gilt das Pathogen durch Schwitzen aus dem Äußeren zu vertreiben, um zu verhindern, dass er nach Innen vordringt.  
(4)

Rezepturen zur Befreiung des Äußeren bringen den Patienten zum Schwitzen. Liegt beim Patienten bereits ein Mangel an Yin oder Körperflüssigkeiten vor, besteht die Gefahr, dass intensives

Schwitzen diesen Mangel verstärkt. Die zugrunde liegende Konstitution des Patienten mit einem Mangel muss beachtet werden.

Congee C19 mit Reis eignet sich deshalb besonders für körperlich geschwächte Patienten. Weitere Ausführungen und Rezepte hierzu sind der ausführlichen Erläuterung „Wind-Kälte-Angriff“ zu entnehmen.

Während der Phase des Infekts sind rohe, kalte, fettige Nahrungsmittel, aber auch Fruchtsäfte und rohes Obst zu meiden. Empfehlenswert sind leichtverdauliche, saftige und gegarte Speisen, überwiegend bestehend aus Getreide, Gemüse und kleinen Mengen pflanzlichem/tierische Protein.

## Wirkung der Zutaten

<b>Dan dou chi – Sojaseemen präp.- Fermentierte Sojabohnen</b>	Etwas kalt, scharf, süß, etwas bitter, Lunge und Magen Entlastet das Äußere, wirkt relativ mild, deshalb auch für den Einsatz bei schwachen und älteren Patienten geeignet, wird sowohl bei Wind-Kälte als auch bei Wind-Hitze-Mustern verwendet, zur Steigerung seiner Funktion das Äußere zu entlasten, sollte Dan dou chi zum Schluss hinzugefügt werden bzw. nur kurz gekocht werden. (4)
<b>Frühlingszwiebel – Allii fistulosi bulbus – Cong bai</b>	Warm, scharf, Lungen, Magen Wind-Kälte ausleitend, Oberfläche befreiend, Schmerz durch Kälte beseitigend, antibiotisch, antimykotisch (5) In den vorliegenden Rezepten ist es wichtig, dass die Frühlingszwiebeln nur kurz gekocht werden, damit die Schärfe erhalten bleibt.
<b>Sheng jiang - Zingiberis Rhizoma Recens – frischer Ingwer</b>	Warm, scharf, Lunge, Milz, Magen Zerstört Kälte, die Oberfläche befreiend, wandelt kalten Schleim um, Brechreiz stillend
<b>Reiswein</b>	Warm- scharf, Herz, Lunge, Leber, Magen Macht die Leitbahnen durchlässig, dynamisiert Blut, zerstreut Kälte (7)

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

### Quellenangabe

- (1) Wu Yangping, Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern, Urban & Fischer, München 2005 S. 112
- (2) Hempen, Fischer et.al, Leitfaden Chinesische Rezepturen, Urban & Fischer, München, 2006, S. 62
- (3) Wu Yangping, Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern, Urban & Fischer, München 2005 S. 112
- (4) Chen, Chen: Chinesische Pharmakologie I, Verlag Systemische Medizin, Bad Kötzing, S. 96f
- (5) Hempen, Fischer: Leitfaden Chinesische Phytotherapie, Elsevier, München, 2007, S. 24
- (6) Dang, Peng, Li, Chinese Functional Food, New World Press, Beijing, 1999, S. 145
- (7) Engelhardt, Hempen, Chinesische Diätetik, Urban & Fischer, München, 2002, S. 400

## 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 2018  
Alle Rechte vorbehalten

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

## Bezugsquellen für die TCM-Zutaten

Die Bestellung der TCM-Zutaten 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.

### **Marien Apotheke Waldsassen**

95652 Waldsassen

Tel. 09632 8507

[info@marienapotheke-w.de](mailto:info@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)