

Kochen mit chinesischen Heilkräutern

Die Gesundheitsküche

1/2021

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 Rezeptsammlung entnommen und haben sich über Jahren in der Ernährungsberatung bewährt.

Diese Rezepte zeichnen sich durch eine Kombination von Lebensmitteln und Heilkräutern 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 Chinesischen Medizin wie 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

nachteilige Essgewohnheiten 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

Acanthopanax-Wein (D2) bei Wind-Feuchtigkeits Bi



Zutaten für 1,5 l Acanthopanax-Heilwein

- 1 Kräutermischung (D2)*
- 1,5 l Alkohol 36 – 38 % Vol.
- 150 g brauner Rohrzucker

Die Kräutermischung mit Alkohol und Zucker mischen. In ein Glas füllen und verschließen. Bei Zimmertemperatur 2 – 3 Wochen ziehen lassen, dabei möglichst einmal pro Tag schütteln. Dann abseihen und in Flaschen füllen. Dunkel und kühl lagern.
Dosierung 1 – 2 x tgl. 2 cl



***Wichtige Hinweise**

Kräutermischung (D2) enthält: Wu jia pi, Dang gui, Jiang huang, Gan song, Guang mu xiang, Bo he, Mu gua, Du huo, Shan zha, Gan cao, Gui zhi, Yu zhu ¹

Kontraindikation Schwangerschaft, Hitze

Erläuterung des Rezepts

Wu jia pi – Acanthopanax Cortex tonisiert Leber und Niere, stärkt Sehnen und Knochen und lindert Muskelschmerzen. Die Fähigkeit Wind und Feuchtigkeit zu zerstreuen macht Wu jia p zu einer interessanten Droge bei Bi-Syndrom. Neben dem Einsatz für älteren Menschen mit Muskelatrophie wird auch die

verzögerte Motorik-Entwicklung bei Kindern als Indikation beschrieben. Wu jia pi hat nachweislich eine immunstimulierende und adaptogene Wirkung.²

Die vorliegende Kräuterzusammenstellung für die Zubereitung des Heilweins und die Wirkung ist einem von A. Kalg übersetzten alten chinesischem Lied ent-

nommen.¹ Die therapeutische Verwendung des alkoholischen Auszugs von Wu jia pi wird auch in modernen Quellen beschrieben.² Darüber hinaus führt A. Kalk auch die potenzsteigernde Wirkung des Heilkrauts aus.¹

Die Zubereitung mit Alkohol nutzt den Effekt, dass der energetisch warme bis heiße Alkohol das Blut dynamisiert, die Leitbahnen durchlässig macht und die Wirkung von Heilkräutern verstärkt.³ Im speziellen bei Wu jia pi und Alkohol scheint die Kombination zu einem Synergie-Effekt zu führen.¹

Aus alten Quellen sind unterschiedliche Varianten des Heilweins bekannt. Sowohl die Vergärung des Dekokts zu einem Wein mittels Hefezusatz, als auch der alkoholische Auszug auf der Basis eines hochprozentigen Alkohols (55 % Vol.) mit Zuckersatz werden beschrieben.¹

Im vorliegenden Rezept ist ein niedrigerer Alkoholgehalt von ca. 38 % Vol. vorgesehen. Es eignen sich für die Zubereitung z.B. Weinbrand oder klarer Korn.

Der Acanthopanax-Wein, der durch den Zusatz von braunem Rohrzucker tatsächlich eher einem Likör entspricht, enthält zwölf verschiedene Heilkräuter.

Er entspannt Sehnen und Knochen, regeneriert bei Entkräftung, vertreibt Wind-Feuchtigkeit und kräftigt Lenden und Knie bei Wind-Feuchtigkeits-Bi.¹

Wirkung der Zutaten

Wu jia pi – Acanthopanaxis Cortex - Stachelpanaxwurzelrinde	Warm, scharf, bitter, Leber, Niere Leitet Feuchtigkeit und Wind bei Bi-Syndrom aus, lindert rheumatoide Schmerzen, diuretisch ⁴
Dang gui – Angelicae Sinensis Radix – chinesische Angelikawurzel	Warm, scharf, süß, Leber, Herz, Milz Ergänzt Blut, bewegt Blut, leitet Nässe bei Wind-Nässe-Bi aus, befeuchtet Trockenheit im Darm ⁵
Jiang huang – Curcuma longae Rhizoma - Gelbwurz	Warm, scharf, bitter, Milz, Magen, Leber Reguliert Blut, bewegt Qi, senkt Qi ab, leitet Nässe bei Wind-Nässe-Bi aus, Blutstasen lösend ⁶
Gan song – Nardostachydis Rhizoma - Nardewurzelstock	Warm, süß, scharf, Milz, Magen Bewegt und reguliert Qi, harmonisiert den ME, zerstreut Stauungen, Schmerz im Oberbauch, zerstreut Kälte im Magen ⁷
Gui zhi - Cinnamomi cassiae ramulus - Cassia-Zimtweige	Warm, scharf, süß, Lunge, Herz, Blase erwärmt die Leitbahnen, bewegt Qi, zerstreut Kälte, bewegt Blut ⁶
Guang mu xiang – Aucklandiae Radix – Alantwurzel	Warm, scharf, bitter, Milz, Magen, Lunge, Dickdarm, Leber, bewegt Qi, beseitigt Schmerz, stützt und ergänzt Qi, zerstreut Kälte ⁸
Bo he – Menthae Herba – Pfefferminze	Kalt, scharf, aromatisch, Lunge, Leber Befreit die Oberfläche, bringt Exantheme heraus,

	klärt Kopf und Augen, bewegt Qi, senkt Yang ab ⁹
Mu gua – Chaenomelis Fructus – Chinesische Quitte	Warm, sauer, Leber, Milz Beseitigt Blockaden durch Nässe-Bi, wandelt Nässe um, beseitigt rheumatoide Schmerzen, leitet Nässe bei Wind-Nässe-Bi aus, krampflösend, öffnet Leitbahnen ¹⁰
Du huo – Angelicae pubescentis Radix – Bärenklauwurzel	Warm, scharf, bitter, Niere, Blase Leitet Wind aus, leitet Nässe bei Wind-Nässe-Bi aus, beseitigt Blockaden bei Bi, zerstreut schmerzhafte Stauungen, beseitigt rheumatoide Schmerzen, zerstreut Kälte, stützt die Niere ¹¹
Shan zha – Crataegi Fructus – Fliederweißdornbeeren	Warm, neutral, Milz, Magen, Leber Zerstreut Stauungen, löst Verdauungsblockaden, stützt die Mitte, löst Blutstasen, adstringierend ¹²
Gan cao – Glycyrrhizae Radix – Süßholzwurzel	Neutral, süß, Milz, Lunge, Magen, Herz, Leber Stützt Qi, harmonisiert die Mitte, befeuchtet Trockenheit, beruhigt ¹³
Yu zhu – Polygonati Odorati Rhizoma – wohlriechender Weißwurz-Wurzelstock	Neutral bis kalt, süß, Lunge, Magen Ergänzt Yin und Körpersäfte, leitet Wind bei Yin-Schwäche aus ¹⁴

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

Quellenangabe

- 1 Kalk, A., Chinesische Arzneipflanzen, Urban & Fischer, 2009, S. 26
- 2 Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag Systemische Medizin, 2012, S. 374
- 3 Engelhardt, Hempen, Chinesische Diätetik, Urban & Fischer, S. 400
- 4 Hempen, C., Leitfaden Chinesische Phytotherapie, Urban & Fischer, 2007, S.356
- 5 Ebenda S. 780
- 6 Ebenda S. 546
- 7 Ebenda S. 512
- 8 Ebenda S. 488
- 9 Ebenda S. 64
- 10 Ebenda S. 362
- 11 Ebenda S. 358
- 12 Ebenda S. 694
- 13 Ebenda S. 728
- 14 Ebenda S. 818

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

Marien Apotheke Waldsassen
95652 Waldsassen
Tel. 09632 8507
tcm@marienapotheke-w.de

Bollwerk Apotheke
3011 Bern
chinalabor@bollwerkapotheke.ch

Apotheke zur Kaiserkrone
1070 Wien
apo@kaiserkrone.at