

# Tipps zur Vorbeugung und „Antidot“-Therapien gegen die Folgen weihnachtlicher Völlerei

Maria Michalitsch

Die meisten Menschen tendieren dazu, Ernährungsberatungen zur Weihnachtszeit aus dem Weg zu gehen, um der alljährlichen Völlerei ohne schlechtes Gewissen frönen zu können.

Für den Fall, dass doch jemand während der Vorweihnachtszeit – vielleicht sogar unter gastrointestinalen Beschwerden leidend – den Weg zu Ihnen finden sollte, gibt es nachfolgende Tipps zur Veränderung von Weihnachtsrezepten, um die Speisen bekömmlicher zu machen. Aber auch für Sie selbst als Therapeut bzw. Therapeutin könnten einige Hinweise nützlich sein, um nicht unter etwaigen Folgen des weihnachtlichen Genießens leiden zu müssen.

Die hauptsächlich chinesisch medizinischen Syndrome als Folge der vorweihnachtlichen und weihnachtlichen Ernährungsweise sind Nahrungsstagnation, Akkumulation von Nässe und Schleim im Mittleren Erwärmer sowie Schleim-Hitze. Nässe, Schleim und Schleim-Hitze ihrerseits führen in weiterer Folge wiederum zu Stagnation, und Schleim-Hitze kann eine bestehende *Tan*-Problematik verstärken. Aus westlich medizinischer Sicht kann Letzteres mit erhöhtem Blutdruck, erhöhten Blutfetten und Cholesterin, erhöhtem Blutzuckerspiegel und arteriosklerotischen Veränderungen einhergehen.

Natürlich wäre in allen drei Fällen die einfachste Lösung, weniger auf einmal zu essen. Doch das widerspricht dem Festgedanken, der bei vielen Völkern besonders mit gutem Essen und Trinken assoziiert wird. Daher beschränke ich mich in diesem Artikel nicht auf das Fasten, sondern einerseits auf die Vorbeugung der genannten Syndrome und andererseits auf Gegenmaßnahmen bzw. „Antidote“, welche die verschleimende Wirkung bestimmter Speisen und Getränke einigermaßen aufheben können.

## Vorbeugung

Feiern und „Völlern“ mit ganzheitlichen Nahrungsmitteln wäre nicht so ungesund, doch im Westen verfügen wir über unzählige denaturierte<sup>1</sup> Nahrungs-

mittel, die das Entstehen von Nässe, Schleim<sup>2</sup> und Schleim-Hitze sehr begünstigen.

## Zur Vorbeugung von Nässe und Schleim

In Weihnachtsbäckereien und süßen Leckereien sind es das denaturierte Weizenmehl, die gehärteten Pflanzenfette und der übermäßig verwendete weiße Zucker, die das Milz-*Qi* am meisten verletzen und zu Nässe im Mittleren Erwärmer führen. Am einfachsten ist es, diese Rezeptbestandteile durch ganzheitliche, *Qi*-haltige Nahrungsmittel zu ersetzen. Auf diese Weise können alle Kuchen- und Keks- bzw. Plätzchenrezepte aus herkömmlichen Kochbüchern verwendet werden. Weißmehl sollte durch frisch gemahlene Dinkelmehl ersetzt werden. Es sollte frisch gemahlen sein, weil gekauftes Mehl – auch wenn es sich um Vollwertmehl handelt – bereits wochen- oder monatelang in den Geschäftsregalen steht und dadurch an *Qi* verloren hat. Wenn keine eigene Getreidemühle vorhanden ist, kann das Getreide beim Kauf direkt im Reformhaus gemahlen werden. Die meisten Reformgeschäfte und Bioläden verfügen über eigene Mühlen, die oft sogar vom Kunden selbst bedient werden können. Als Ersatz für das übliche Weißmehl aus geschältem Weizen eignen sich Dinkel, aber auch Kamut, der die Backwaren besonders „auf der Zunge zergehen“ lässt. Beachtet werden sollte, dass ein Teig mit Vollwertmehl etwas länger gerührt werden bzw. länger rasten muss, um die flüssigen Bestandteile aufnehmen zu können.

In vielen Rezepten wird Margarine verwendet, diese sollte durch Reformmargarine oder hochwertige Öle ersetzt werden. Die gängige Margarine aus dem Supermarkt beinhaltet neben chemischen Zutaten auch gehärtete Pflanzenfette, die zu Schleim-Ansammlungen und in weiterer Folge zu *Tan* führen. Entgegen den westlich medizinischen Meinungen, die sich oftmals auf die von Herstellerfirmen finanzierten Studien stützen, kann die herkömmliche Margarine Blutfette und Cholesterin nicht senken, sondern hat eher den gegenteiligen Effekt<sup>3</sup>. Laut Pitchford sind sogar tierische Fette wie Butter und Schmalz

den gehärteten Pflanzenfetten von Margarine vorzuziehen<sup>4</sup>. Reformmargarine, erhältlich in Naturkostläden und Reformgeschäften, besteht aus ungehärteten Pflanzenfetten, ist geschmacklos und daher zum Backen geeignet. Mit hochwertigen Ölen sind kalte Erstpressungen gemeint, wobei hierbei wiederum diese mit einfach ungesättigten Fettsäuren, allen voran das Olivenöl, die gesünderen sind. Weihnachtsbäckereien, die mit Butter gebacken sind, haben die Tendenz, bald ranzig zu werden. Dies kann vermieden werden, indem geklärte Butter beim Backen benutzt wird. Geklärte Butter kann selbst hergestellt werden: ein Viertel Kilogramm Butter wird in einer Pfanne erhitzt bis sich Schaum bildet. Daraufhin wird sie durch eine sterile Mullbinde gefiltert, der Schaum bzw. Eiweißanteil bleibt im Filter, das flüssige Fett rinnt durch und kann zum Kochen und Backen verwendet werden. Sie ist aber auch als Ghee in Bioläden und Reformgeschäften erhältlich.

Was die hohen Mengenangaben von weißem Zucker in Weihnachtsbäckereirezepten betrifft, sollte der Anteil auf zumindest die Hälfte reduziert werden. In manchen Fällen reicht sogar ein Drittel der angegebenen Menge, insbesondere wenn Trockenfrüchte wie Rosinen oder Datteln, süßes Obst wie Birnen (diese haben die Tendenz zu karamellisieren) oder Nüsse, die auch zur Süße beitragen, Bestandteil des Rezeptes sind. Das mag nun etwas „asketisch“ klingen, ist es aber ganz und gar nicht, da das Vollwertmehl sehr nährend ist und sich die angegebenen Zuckermengen auf das Weißmehlrezept beziehen. Der weiße Zucker sollte zudem durch Rohrohrzucker oder flüssige Zucker wie Honig, Ahornsirup oder Birnensüße ersetzt werden. Bei bestehendem Diabetes sollte der Zucker nicht durch einen chemischen Zucker wie Aspartam oder dergleichen ersetzt werden, sondern durch Stevia, einen pflanzlichen Zucker, der bereits seit Jahrzehnten in Japan und Südamerika verwendet wird. Stevia ist der einzige Zucker, der die Bauchspeicheldrüse nicht schwächt und bei Diabetes verwendet werden kann. Aus chinesisch medizinischer Sicht ist Stevia der einzige Süßstoff, der nicht zu Nässe und Schleim im Mittleren Erwärmer führt. In Europa war Stevia – wahrscheinlich auch aufgrund der mächtigen Zuckerlobby – jahrzehntelang verboten und ist auch jetzt nur eingeschränkt erhältlich. Stevia ist extrem süß, d.h. es sollte sehr wenig verwendet werden, und es bedarf einiger Übung, bis die Backwaren mit Stevia gut gelingen. Falls Nüsse Bestandteil eines Rezepts sind, ist es zwar einfacher, die fertig gemahlene zu verwenden, jedoch haben ganze Nüsse und vor allem die in der ganzen Schale gekauften mehr *Qi*. Zudem ist die Wahrscheinlichkeit der Verpilzung

und Bestrahlung bei Nüssen in der ganzen Schale geringer als bei offen gekauften oder bereits vermahlene.

#### Zur Vorbeugung von Schleim-Hitze

Es gibt viele Nahrungsmittel und Kräuter, die der Bildung von Schleim-Hitze entgegenwirken. Einige davon werden weiter unten im Rahmen der Gegenmittel bzw. „Antidote“ näher beschrieben. Es können jedoch bereits zur Vorbeugung von Schleim-Hitze Rezepte und Zubereitungsmethoden verändert werden. Eine Zubereitungsmethode, die zur Bildung von Schleim-Hitze führen kann, ist das Braten und Frittieren von Fleisch oder Fisch in großen Ölmengen. Stattdessen sollten diese Nahrungsmittel im Backrohr zubereitet werden. Dadurch werden sie bekömmlicher und schädigen den Mittleren Erwärmer nicht. Ein Karpfen, beispielsweise, der paniert und in Öl gebraten wird, führt zu Nässe. Aber ein im Backofen zubereiteter Karpfen (oder auch eine Forelle oder Goldbrasse) stärkt das Milz-*Qi* und nährt das *Yin*. Statt Fleisch, das ja von allen Nahrungsmitteln die Entstehung von Schleim-Hitze am meisten begünstigt<sup>5</sup>, kann in manchen Rezepten Räuchertofu oder Grünkern verwendet werden. Beispielsweise schmeckt ein herzhafter Bohneneintopf mit Räuchertofu statt Rindfleisch recht gut. Gefüllte Auberginen (oder Champignons oder Fleischtomaten) können mit gekochtem Grünkernschrot statt Faschiertem/Hackfleisch zubereitet werden, und faschierte Laibchen/Fleischpflanzerl/Frikadellen können im Backrohr statt in Öl gegart werden. Hackfleisch kann entweder durch Grünkernschrot ersetzt werden, der durch das Darren ein bisschen wie Rauchfleisch schmeckt, oder mit gekochter Hirse gemischt werden. Auf diese Weise wird die Entstehung von Schleim-Hitze vermindert und der Entwicklung von Schleim-Hitze-Syndromen vorgebeugt.

Im Punsch sind es der hohe Zuckeranteil und der hohe Alkoholanteil, die zu Nässe-Hitze und Schleim-Hitze führen können. Statt weißem Zucker sollte wiederum Rohrohrzucker verwendet werden, und der Alkoholanteil kann durch die Verwendung von frischem Ingwer reduziert werden, da die Schärfe des Ingwers dem Geschmackssinn eine hohe Menge an Alkohol vortäuscht. Der frische Ingwer wirkt außerdem entschleimend, wie auch die Orangenschale, die bei einem Punsch nicht fehlen sollte.

Ein besonders köstliches Beispiel für einen Orangenpunsch, der nicht so verschleimend wirkt, ist: starker, schwarzer Tee mit Bourbonvanille (bei *Yang-Fülle*-Typen eignet sich ein grüner Tee noch besser), Rum oder Cointreau, Orangensaft aus frischen, ungespritzten Orangen, die Schale der Orangen, Pericarp-

um Citri reticulatae (*Chen pi*) – also eine lange gelagerte, „alte“ Orangenschale, viel frischer Ingwer, eine Zimtstange und drei Stück Nelken.

Menschen mit Hypertonie sollten roten Glühwein meiden, da der Rotwein und sein Schwefelgehalt zu Leber-Feuer bzw. auch aufsteigendem Leber-*Yang* führen kann, insbesondere in Kombination mit den Gewürzen Zimt und Nelken, die das *Yang* in hohem Maße anregen. Wenn sie auf alkoholische Weihnachtsgetränke nicht verzichten wollen, dann wäre oben beschriebener Orangenpunsch mit grünem statt schwarzem Tee am nebenwirkungsärmsten.

### Stärken des *Qi* und Nähren des *Yin* mit weihnachtlichen Rezepten

Bratäpfel oder Bratbirnen im Backofen zubereitet: Man entfernt das Kerngehäuse des Obstes und füllt den entstandenen Hohlraum mit gerösteten Haferflocken, zerstoßenen Mandeln und Honig. Die Haferflocken werden hierzu ohne Öl unter ständigem Rühren geröstet bis sie duften. Die auf diese Weise zubereiteten Bratäpfel bzw. -birnen nähren das Lungen-*Yin* und stärken das Lungen-*Qi*.

Aus Hafer können schmackhafte Kekse/Plätzchen gemacht werden, die das Milz- und Lungen-*Qi* stärken und gleichzeitig das *Yin* nähren. Durch die Zugabe von Gewürzen wie Zimt, Vanille oder Orangenschale werden sie einerseits leichter verdaulich, andererseits auch „weihnachtlicher“. Ein Beispiel für ein köstliches Rezept finden Sie im Anhang. Hafer ist übrigens das Nahrungsmittel, das das Lungen- und Abwehr-*Qi* am meisten stärkt.

Maroni/Esskastanien sind ein weiteres Nahrungsmittel, das sehr nahrhaft ist und gleichzeitig das *Qi* stärkt. Je nach Zubereitungsform stärken sie mehr das *Qi*, wenn sie „yangiger“ im Maronibräter zubereitet werden, oder das *Yin*, wenn sie in Wasser gekocht werden. Wer keinen Maronibräter zur Verfügung hat, kann Maroni im Backrohr zubereiten oder auch auf der Herdplatte eines Elektroherds oder in einer gusseisernen Pfanne.

Einige schmackhafte Rezepte für Weihnachtsleckereien finden Sie am Ende des Artikels.

### Gegenmittel bzw. „Antidote“

#### Gegen Nahrungsstagnation

Statt eines Verdauungsschnapsers – zur Vermeidung von Schleim-Hitze – sollte nach dem Genuss großer Speisemengen ein kleiner Espresso oder grüner Tee genossen werden. Durch seinen bitteren Geschmack leitet ein Espresso das Magen-*Qi* nach unten und

wirkt so einer Nahrungsstagnation entgegen. Doch führt zu viel Kaffeegenuss auch zu einer Umkehr des Milz-*Qi*, was zu breiigem Stuhl und auch unverdaulichen Speiseresten im Stuhl führt. Das heißt, auf lange Sicht gesehen kühlt Kaffee den Verdauungstrakt bzw. die Milz aus. Dem kann durch Zugabe aromatischer und wärmender Gewürze wie Kardamom oder Zimt entgegen gewirkt werden. Durch seinen stark trocknenden Effekt<sup>6</sup> – bedingt durch seinen bitteren Geschmack und die aromatische Komponente – ist seine Wirkung aber primär eine kurzfristig den Kreislauf anregende und wärmende.

Da ich von der Annahme ausgehe, dass sich unter den reichlich genossenen Speisen, die zu einer Nahrungsstagnation führen, eher wenige auskühlende Nahrungsmittel wie beispielsweise Rohkost, sondern mehr *Qi*-stärkende und auch verschleimende Speisen befinden, empfehle ich den kühleren Konstitutionstypen einen schwarzen Espresso mit Zimt oder Kardamom und den *Yang*-Fülle-Typen einen starken grünen Tee. Der grüne Tee kühlt, lenkt *Qi* und Nahrungsstagnation nach unten und leitet Nässe-Hitze und Schleim-Hitze über die Diurese aus.

Bei *Yang*-Fülle-Typen eignet sich zudem eine westliche Kräutermischung bestehend aus Pfefferminz, Kamille und Melisse zu gleichen Teilen. Die Mischung wird mit kochendem Wasser übergossen und sollte bis zu zehn Minuten lang zugedeckt ziehen. Die Minze zerstreut Nahrungsstagnation und löst Gallenblasenstau. Die Kamille wirkt leicht kühlend und durch ihren süßen Geschmack harmonisiert sie den Mittleren Erwärmer. Die Melisse ist kalt und senkt Magen- und Herz-*Yang* ab. Melisse kann auch bei großem Magen-Feuer mit Heißhunger eingesetzt werden. Bei bestehendem Milz-*Qi*-Mangel sollte diese Teemischung durch drei Teile zerstoßenen Fenchelsamen ergänzt werden. Diese Kräuterkombination ist auch bei Menschen mit *Jin-Ye*-Mangel oder Magen-*Yin*-Mangel vorzuziehen, weil sowohl Kaffee als auch grüner Tee aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe die Magenschleimhaut angreift und somit bei Säftemangel schlecht vertragen wird bzw. Magenschmerzen auslösen kann.

Ein Mittel, das indirekt einen Nahrungsstau lösen kann, ist Schafgarbenkraut, da es eine Leber- und Gallenblasen-*Qi*-Stagnation auflöst, die aufgrund emotionaler Belastung oder zu reichhaltigem Essen entstanden. Schafgarbe ist kühl, bitter und leicht aromatisch, löst vor allem eine *Qi*-Stagnation aufgrund einer Schleim-Ansammlung in der Gallenblase, die daraufhin wieder den Magen bei seiner Verdauungsfunktion und absenkenden Bewegung zu unterstützen vermag.

Einige meiner Kolleginnen führen auf Reisen immer die Fertiggarznei *Baohewan* mit sich, die sie im Falle einer Nahrungsstagnation – und manchmal sogar als Vorbeugung – einnehmen können. Meiner Erfahrung nach ist diese Fertiggarznei nur bei primärer Nahrungsstagnation hilfreich, bei einem gleichzeitig bestehenden Milz-*Qi*-Mangel bewirkt sie keine Auflösung des Nahrungsstaus. In diesem Fall sollte die Rezeptur um Milz-*Qi* stärkende Arzneimittel wie *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* (*Bai zhu*), *Radix Codonopsis pilosulae* (*Dang shen*) oder geröstetem *Rhizoma Dioscoreae* (*Shan yao*) erweitert werden. Falls zudem noch ein Lungen-*Qi*-Mangel mit Obstipation besteht, erweist sich die Zugabe von Samen *Persicae* (*Tao ren*) als sehr hilfreich.

#### Gegen Nässe-Hitze und Schleim-Hitze

Sollte einmal zu viel Punsch oder Glühwein genossen worden sein, eignet sich am nächsten Morgen der Verzehr einer Misosuppe mit Wakame-Algen, Sojasprossen und Tofu. Miso trocknet und leitet Nässe und Schleim aus. Algen, Sojasprossen und Tofu kühlen und beseitigen Hitze. Algen haben zudem die Wirkung, Schleim und zähe Schleim-Hitze (*Tan re*) auszuleiten. Westlich medizinisch gesehen vermag eine Misosuppe, den Organismus wieder zu alkalisieren.

Ein weiteres, sanftes Mittel zum Ausleiten von Nässe, Nässe-Hitze und Schleim-Hitze aus Leber und Gallenblase ist Maishaartee. Er kann auch zur Vorbeugung von Gallenblasensteinen angewendet werden und ist daher sehr geeignet nach dem Genuss großer Mengen von tierischem Eiweiß und tierischen Fetten. Obwohl die getrockneten Maishaare sehr dünn sind, muss dieser Tee trotzdem abgekocht werden, denn das alleinige Überbrühen und Ziehenlassen reicht nicht aus für seine Wirkung. Der Tee schmeckt angenehm süß und harmonisiert auf diese Weise auch den Mittleren Erwärmer. Aus westlicher Sicht reguliert er den Blutzuckerspiegel und senkt Cholesterin und Blutfette.

Ein etwas stärkeres Mittel gegen Hitze, Nässe-Hitze und Schleim-Hitze ist Löwenzahntee bestehend aus Wurzel und Kraut. Im Gegensatz zu Maishaar leitet Löwenzahn auch toxische Hitze aus, das heißt aus westlich medizinischer Sicht wirkt die Arznei antibakteriell und antiviral und kann zudem als Vorbeugung gegen Krebsentstehung eingesetzt werden<sup>7</sup>. Dieser Tee ist besonders für *Yang*-Fülle-Typen geeignet, die bereits unter Nässe-Hitze- oder Schleim-Hitze-Syndromen leiden. Und trotz seiner starken Schleim-Hitze ausleitenden Wirkung verletzt Löwenzahn durch seine schwach süße Komponente das *Qi* nicht so sehr wie andere bitter-kalte Kräuter und kann daher auch

über einen längeren Zeitraum hinweg getrunken werden. Löwenzahntee eignet sich auch in weiterer Folge als unterstützendes Kraut bei Frühjahrskuren im Februar und März, um die angesammelte Schleim-Hitze der kalten Jahreszeit auszuleiten.

Es gibt neben den genannten Kräutern und dem bereits oben unter dem Punkt Nahrungsstagnation erwähnten grünen Tee auch Nahrungsmittel, die der Entstehung von Schleim-Hitze entgegen wirken. Beim Verzehr von großen Mengen tierischer Fette und Proteine (Schweinsbraten, gebratene Ente oder Gans) sollten folgende Nahrungsmittel dazu genossen werden: Bambussprossen, Sojasprossen, Mungbohnsensprossen, Kresse, gedünsteter oder roher Chinakohl, Champignons, Shitakepilze, Vollwertreis, Gerste, Meerrettich. Viele dieser Nahrungsmittel werden auch in der chinesischen Küche zum Ausleiten von Nässe, Schleim-Hitze und Hitze-Toxinen, die beim Genuss von fetthaltigen Fleischspeisen entstehen, verwendet. Beispielsweise könnte ein fetter Schweinsbraten von einem Champignonreis aus ungeschältem Reis und einem Chinakohlsalat begleitet werden. Champignons nähren die *Jin-Ye*, senken Leber-*Yang* ab und leiten überschüssige Nässe über die Diurese aus. Der ungeschälte Reis harmonisiert den Verdauungstrakt und vermag Schleim-Hitze auszuleiten. Er wird in der makrobiotischen Ernährungslehre als Krebsprophylaxe und auch in der Krebstherapie eingesetzt. Viele Menschen beklagen sich, dass ungeschälter Reis beim Kochen nicht weich werden würde, was nur dann passiert, wenn der Reis bereits während des Kochens gesalzen wurde. Aufgrund des osmotischen Effekts des Salzwassers kann kein Wasser in den Reis aufgenommen werden. Der Reis sollte 40 Minuten lang gekocht werden und dann noch zugedeckt weitere 20 Minuten lang ziehen. Erst danach sollte er gesalzen werden. Runder Vollkornreis wird eher breiig, der Langkornreis wird körnig.

Gerste stärkt das Milz-*Qi* und leitet zudem Nässe-Hitze aus. Sie ist Bestandteil einiger westlicher Rezepte, in denen fetthaltiges Schweinefleisch oder geselchtes Schweinefleisch wie Rollschinken vorkommt.

#### Gegen Schleim-Kälte

Bei Kindern, die viel Süßes, rohes Obst (wie Bananen) sowie große Mengen von Milchprodukten zu sich nehmen, ist Schleim-Kälte ein häufig vorkommendes Syndrom. Auch ältere Menschen und Menschen mit schwachem Verdauungsfeuer oder *Yang*-Mangel können davon betroffen sein. Zum Lösen von kaltem Schleim in der Lunge (durchsichtiges oder weißes Sekret) eignet sich Thymiantee mit etwas Honig am bes-

ten. Rosmarin, bitter, aromatisch und thermisch sehr warm, ist ein starkes Mittel zum Anregen des Nieren-, Milz- und Herz-*Yang*, bewegt *Qi* und Blut und trockenet Nässe-Kälte und Schleim-Kälte. Ein Teelöffel wird in einem Mörser etwas zerrieben, mit kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten zugedeckt stehen gelassen. Zum Schützen der Säfte sollte ein Teelöffel Honig hinzugefügt werden. Fenchelsamen stärkt das Milz-*Qi* und regt das *Yang* von Leber und Niere an, ist aber nicht so warm und trocknend wie Rosmarin. Wird der Samen gekocht, kommt der *Qi* stärkende Effekt mehr in den Vordergrund, wird der Samen zerrieben und mit kochendem Wasser überbrüht, wirkt die Arznei mehr bewegend und vermag auch Nahrungsstagnation aufzulösen. Beide Mittel vertreiben Kälte und können bei Blähungen aufgrund von Nässe und *Yang*-Mangel eingesetzt werden.

Zu guter Letzt sei noch der frische Ingwer erwähnt, der den Mittleren Erwärmer wärmt und Kälte vertreibt und daher bei Nässe-Kälte und Schleim-Kälte eingesetzt werden kann. Er ist zudem ein geeignetes Mittel gegen Übelkeit aufgrund von Magen-Kälte und Nässe-Kälte im Mittleren Erwärmer.

Ich hoffe, dass einige der Vorschläge in diesem Artikel für Sie hilfreich sind und wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit, gutes, nahrhaftes Essen und ein starkes Milz-*Qi*, das alle aufgenommen Speisen und Getränke in wertvolles nachgeburtliches *Jing* umzuwandeln vermag!

## Einige Rezepte zum Probieren

### Hafermützchen

Zutaten:

125 g Butter, 90 g Honig (geht auch weniger!),  
1 Ei, 100 g Haselnüsse, 100 g ungeschwefelte  
Rosinen (oder fein geschnittene Datteln),  
200 g Nackthafer, 1 TL Backpulver,  
1-2 TL Zimt, 1 MS Vanille

1. Butter und Honig cremig rühren.
2. Ei, fein geriebene Haselnüsse und Rosinen dazugeben.
3. Hafer in der Getreidemühle mahlen, Einstellung leicht grob (oder bei Kauf im Reformhaus mahlen lassen!). Hafer langsam in die Mühle einlaufen lassen, damit sie nicht verstopft.
4. Gemahlene Hafer mit Backpulver, Zimt und Vanille mischen und zum Teig rühren.
5. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf ein leicht gefettetes Backblech setzen. Die Teigmenge ergibt 2 Backbleche zu ca. je 20 Plätzchen.

6. Bei 175° C, mittlere Schiene, 10-12 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

(Aus: Danner, H., *Biologisch kochen und backen*)

### Lebzelten

Zutaten:

500 g fein gemahlene Dinkel, 300 g Vollrohrzucker, 2 EL Honig, 3 Eier, 1 Stk. Zitronenschale, gerieben, 3 EL Rum, 3 TL Lebkuchengewürz, 85 g grob gehackte Mandeln, 85 g grob gehackte Haselnüsse, 50 g Orangeat

1. Backofen auf 170° C vorheizen.
2. Die ganzen Eier mit dem Vollrohrzucker und Honig schaumig rühren.
3. Den fein gemahlene Dinkel unterheben.
4. Nüsse, Orangeat, Zitronenschale, Rum und Lebkuchengewürz dazugeben und mit einem Knethaken zu einer festen Masse verarbeiten.
5. Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig mit einer Dicke von ca. 3-5 mm darauf auswalken.
6. Ausstechförmchen ins Mehl tunken, damit der Teig nicht an deren Rand haften bleibt. Beliebige Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech legen.
7. Zuletzt ein Ei kurz mit einer Gabel schlagen und vor dem Backen mit einem kleinen Pinsel auf die Lebzelte streichen. Zum Verzieren können halbierte Mandel verwendet werden.
8. Etwa 12 Minuten bei Heißluft backen.

**Tipp:** wenn man den Teig etwas ruhen lässt, bekommt er einen noch feineren Geschmack. Damit die Lebzelten weich werden, zwei Apfelspalten in die Keksdose legen und zwei bis vier Wochen kühl stehen lassen.

(Aus: Zalokar, U., *EssenZ aus der Backstube*)

### Aprikosenkuchen

Zutaten:

4 Eigelb, 3-4 EL Olivenöl, 1 EL Rum, 1 EL Wasser, 100 g Vollrohrzucker, 1 TL geriebene Vanillestängel, 2 EL Kakao, 100 g fein gemahlene Dinkel, 4 Eiweiß, 300 g Aprikosen

1. Ein Eigelb, Olivenöl, Rum und Wasser und Vollrohrzucker 30 Minuten mit der Küchenmaschine schaumig rühren.
2. Vanille, Kakao und Dinkel vermengen und unter die schaumig gerührte Masse vermischen.
3. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

4. In eine Tortenform füllen und mit halbierten Aprikosen belegen.
5. Anschließend 40–45 Minuten bei 180° C und Heißluft backen.

**Typ:** für ein Kuchenblech wird die doppelte Menge benötigt.

(Aus: Zalokar, U., *EssenZ aus der Backstube*)

### Anmerkungen

- 1 Unter „denaturierten“ Nahrungsmitteln versteht die Autorin Nahrungsmittel, die nur noch über wenig oder gar kein Qi verfügen, weil sie z.B. industriell aufbereitet (ultrahechoherhitzt, gehärtet oder durch Nahrungsmittelzusätze verändert, etc.) oder zu lange gelagert wurden. Sie können daher den Organismus nicht mehr nähren, sondern führen bloß zu Nässe-Ansammlung im Mittleren Erwärmer.
- 2 Auch Schleim-Kälte entsteht häufig als Folge von denaturierten Nahrungsmitteln (besonders durch Zucker und Weißmehlprodukte). In diesem Artikel wird dieses Syndrom jedoch nur am Rande berührt, weil einerseits im Winter und gerade zur Weihnachtszeit auch sehr viel tierisches Protein und scharf-heiße Gewürze (in Glühwein und Punsch) zu sich genommen werden und andererseits Schleim-Kälte infolge von Stagnation sekundäre Hitze-Symptome auslösen kann.
- 3 Pitchford zitiert demographische Studien und Fallstudien, die den Zusammenhang zwischen hohem Margarinkonsum und erhöhtem Herzinfarkt- und Krebsrisiko belegen (1993: 141ff).
- 4 *ibid.*
- 5 Bitte beachten Sie, dass mit „Nahrungsmittel“ solche gemeint sind, die auch die Substanzen des Lebens aufbauen können wie Qi, Yin oder Jing. Nicht gemeint sind denaturierte Nahrungsmittel oder Genussmittel, die den Organismus bloß Qi kosten, um sie überhaupt verdauen zu können. Fleisch von guter Qualität kann am schnellsten das Qi stärken und das Yang anregen, aber es entsteht eben auch mehr Schleim-Hitze als beim Genuss pflanzlichen Proteins.
- 6 Weil Kaffee vor allem Blut und Säfte trocknet, sollten ihn Menschen mit Herz-Blut-Leere oder Lungen-Säfte-Mangel nicht regelmäßig trinken.
- 7 Es ist durch zahlreiche Studien belegt, dass besonders der übermäßige Verzehr von tierischem Protein und Fetten eine Krebsentstehung begünstigt. Siehe auch „The China-Study“ von T. Colin Campbell und Thomas M. Campbell, das in Kürze in deutscher Sprache beim Verlag für Ganzheitliche Medizin erscheinen wird.

### Literatur

- Bensky Dan, Clavey Steven & Stöger Erich, with Gamble Andrew (2004) *Chinese Herbal Medicine. Materia Medica*. 3rd Edition, Seattle: Eastland Press; gerade in Übersetzung beim Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, Bad Kötzing
- Danner, Helma (2002) *Biologisch kochen und backen. Das Rezeptbuch der natürlichen Ernährung*, Econ und List Verlag

- Engelhardt, Ute & Hепен, Carl-Hermann (1997) *Chinesische Diätetik*, München, Wien, Baltimore: Urban und Schwarzenberg
- Kushi, Michio (1989) *Die makrobiotische Antwort auf Krebs: Die Ernährungs- und Lebensweise entscheidet über Verhütung und Überwindung von Krebs*, Mahajiva
- Kushi, Michio (2002) *Natürliche Heilung mit Makrobiotik* Ost-West-Verlag
- Leggett, Daverick (2004) *Selbstheilung durch Ernährung. Rezepte für Harmonie von Yin und Yang*, München: Goldmann Arkana
- Pitchford, Paul (1993) *Healing with Whole Foods. Oriental Traditions and Modern Nutrition*, Berkeley: North Atlantic
- Schneider, Karola (1999) *Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Wohltuende und stärkende Fünf-Elemente-Suppen für die westliche Küche*, Sulzberg, Joy
- Zalokar, Ulrike (2004) *EssenZ aus der Küche. Kuhmilch- und weizenfrei nach den fünf Elementen*, Luzern: Heilpraktikerschule HPS GmbH
- Zalokar, Ulrike (2006) *EssenZ aus der Backstube. Kuhmilch- und weizenfrei nach den fünf Elementen*, Luzern: Heilpraktikerschule HPS GmbH

### Empfohlene Internetseiten

- Cohen, Misha (2006) [http://docmisha.com/applying/recipe\\_box/](http://docmisha.com/applying/recipe_box/)
- Diolosa, Claude (2004) <http://www.avicenna-institut.de/>
- Michalitsch, Maria (2002c) „Arteriosklerose als Schleimsyndrom in der TCM“, Serie Teil 6: Nahrungsmittel zur Vorbeugung und Behandlung von Hyperlipidämie und Arteriosklerose, Ärztwoche vom 3. Juli 2002: Webseite: <http://www.aerztwoche.at/viewArticleDetails.do?articleId=1153>

### Über die Autorin

- Maria Michalitsch lebt und arbeitet in Wien.
- Werdegang: Nach Medizin-Studium als medizinisch-psychologische Beraterin tätig an der aids-Hilfe Wien; Studium der Ethnologie, später Studium Irregulare „Ethnomedizin mit Schwerpunkt China“, das sowohl medizinische, ethnologische, sinologische wie auch wissenschaftstheoretische Lehrveranstaltungen umfasste. Parallel dazu stets Aus- und Fortbildungen in Chinesischer Diätetik und Chinesischer Medizin.
- Übersetzung des Medizinklassikers: „Kaiserliche Arzneimittelrezepturen – Ausgewählte Verschreibungen für Kaiserwitwe Cixi und Kaiser Guangxu“, Kötzing 2005

Anzeige

	<h2>EVERGREEN HERBALS</h2> <p>The Three Treasures &amp; Women's Treasure (nur Tabletten) Balance Classics klassische chinesische Formel (nur Tabletten) Kräuterkissen, Nin Jiom Pi Pa Koa, Shiling Öl, Ohrkerzen etc. Magistrale Rezepturen in Pulverform (chinesisch) und westliche Kräutern im jede Erscheinungsform (Lotion, Salbe, Shampoo, Tinktur, Öl, roh, usw., usw.)</p>	
<p>Postfach 636, 2300AP, Leiden, holland, Tel.: + 31.71.5610054, Facs.: +31.71.5282983, <a href="http://www.evergreenherbals.nl">www.evergreenherbals.nl</a></p>		

## Übersichtstabelle

Vorbeugung von SCHLEIM	
Vermeiden	Stattdessen
Backwaren mit Weißmehl	Vollkornbackwaren
Weißmehl	frisch gemahlener Dinkel oder Kamut
Margarine	Reformmargarine (erhältlich in Naturkostläden u. Reformgeschäften), hochwertige Öle (z.B. Olivenöl), geklärte Butter (Ghee)
Weißer Zucker	Rohrohrzucker, Menge auf die Hälfte der im Rezept angegebenen Menge reduzieren! Honig, Ahornsirup oder Birnensüße Trockenfrüchte wie Rosinen, Datteln, Birnen Bei Diabetes: Stevia (in extrem geringen Mengen)

Vorbeugung von SCHLEIM-HITZE	
Vermeiden	Stattdessen
Backwaren mit Weißmehl	Vollkornbackwaren
Frittieren	im Backrohr backen
Hackfleisch	mit Hirse mischen Grünkernschrot (als Laibchen/„Bratling“, als Fülle in Auberginen, Champignons etc.)
Rindfleisch in Eintöpfen Chili con carne	Räuchertofu Chili con Räuchertofu
Punsch: weißer Zucker Alkoholanteil reduzieren und stattdessen	Rohrohrzucker viel frischer Ingwer
Glühwein mit Rotwein und Gewürzen	Punsch mit grünem Tee, Ingwer, Rum, Orangenschale
Verdauungsschnapsel	grüner Tee, kleiner Espresso

Stärken des <i>Qi</i>	Nähren des <i>Yin</i>
Bratäpfel, Bratbirnen aus dem Backrohr mit Fülle aus Haferflocken, Mandeln und Honig	Bratäpfel, Bratbirnen aus dem Backrohr mit Fülle aus Haferflocken, Mandeln und Honig
Gebratene Esskastanien	gekochte Esskastanien (z.B. in einer Fülle)
Haferflockenplätzchen	Dinkelplätzchen

ANTIDOTE	
Gegen Nahrungsstagnation	
Bei <i>Yang</i> -Fülle-Typen	starker grüner Tee kleiner Espresso Pfefferminz-Kamille-Melisse-Kombination <i>Bao he wan</i> Schafgarbentee
Bei <i>Qi</i> -Leere-Typen	kleiner Espresso mit Zimt & Kardamom Fencheltee <i>Bao he wan mit bai zhu</i> <i>u/o dang shen</i>
Bei Magen- <i>Yin</i> -Mangel	Schafgarbentee Kamille-Melisse-Minze-Fenchelsamen-Kombination
Gegen Nässe-Hitze und Schleim-Hitze	Misosuppe mit Wakame-Algen, Sojasprossen und Tofu Maishaartee, Löwenzahntee, grüner Tee Bambussprossen, Sojasprossen, Mungbohnsprossen, Kresse, gedünsteter o. roher Chinakohl, Champignons, Shitakepilze, Vollwertreis, Gerste, Meerrettich
Gegen Schleim-Kälte	Thymiantee Rosmarintee Frischer Ingwer