

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Wie die gegensätzlichen Phänomene Feuchtigkeit und Trockenheit gleichzeitig unser
Wohlbefinden beeinträchtigen können und wie wir in der Beratungspraxis damit
umgehen können

mit ausführlichem Rezeptteil

Diplomarbeit im Zuge der Ausbildung zur
Ernährungsberaterin nach Traditionell Chinesischer Medizin

Ulli Goschler
April 2012

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	Seite 4
Die zentrale Bedeutung von Magen und Milz in der TCM.....	Seite 6
Das Modell des inneren Kochtopfs.....	Seite 8
Yin und Yang.....	Seite 9
Skizze eines modernen Lebens und seine Folgen aus Sicht der TCM.....	Seite 10
Stress.....	Seite 10
Moderne Ernährung.....	Seite 11
Tiefkühlkost, Denaturiertes und Fertigprodukte.....	Seite 11
Kaltes Essen.....	Seite 13
Fehlende Blutbildung.....	Seite 14
Bildschirme.....	Seite 15
Ein weiteres Merkmal unserer Zeit: Bewegungsmangel.....	Seite 15
Getränke.....	Seite 17
Kaffee.....	Seite 18
Spannung und Entspannung.....	Seite 18
Essenszeiten und Mengen.....	Seite 19
Saisonal und regional.....	Seite 20
Zusammenfassung.....	Seite 21
Kochen als Therapie.....	Seite 21
REZEPTTEIL.....	Seite 22
Bei Milz Qi und Milz Yang Mangel.....	Seite 23
Hirseauflauf auf griechische Art.....	Seite 24
Steinpilz Reis Congee.....	Seite 26
Saftige Rindschnitzel in Karotten Sellerie Sauce.....	Seite 27
Hühnergulasch mit rotem und gelbem Paprika.....	Seite 28
Bei Feuchtigkeitsansammlungen.....	Seite 29
Bäuerliche Schwammerlsuppe mit Rollgerste.....	Seite 29

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Bei Blutmangel	Seite 31
Rote Rüben Ziegenjoghurt mit Minze.....	Seite 31
Sommer im Glas.....	Seite 32
Bei Säftemangel	Seite 32
Gurkenschaumsüppchen.....	Seite 33
Bei Yin Mangel	Seite 34
Orangen Gries Dessert.....	Seite 34
Petersilienweizencreme Suppe.....	Seite 35
Schwammerl Obers Sauce mit Semmelknödeln.....	Seite 36
Bei Kombination von Milzschwäche und Säfte-, Blut und Yin Mangel	
Pastinaken Birnen Salat mit gerösteten Walnüssen.....	Seite 39
Gedämpfter Orientalischer Gemüsereis.....	Seite 40
Hühner Risotto mit Safran & Fenchel.....	Seite 42
Warmer Karotten Spinat Salat.....	Seite 43
Saiblingsröllchen auf Fenchelgemüse mit Safran & Weißwein.....	Seite 44
Sellerie Walnusscremesüppchen.....	Seite 45
Omas Apfelmus.....	Seite 46
Indische Rote Linsen Suppe mit Kokos & Curryblättern.....	Seite 47
Rote Rüben Congee mit Kren & gerösteten Nüssen.....	Seite 48
Anhang	
Empfehlungen zur Regeneration.....	Seite 49
Literaturempfehlungen zur Regeneration.....	Seite 50
Verwendete Literatur.....	Seite 51

Einleitung

Die Betrachtungsweise einer gesunden Ernährung im westlichen schulwissenschaftlichen Kontext unterscheidet sich in ihrer Zugangsweise auf mehreren Ebenen von jener der Traditionell Chinesischen Medizin – im Folgenden TCM genannt. So sind wir im Westen vorrangig damit beschäftigt, quantitative biochemische Analysen von Lebensmitteln als Basis unseres Verständnisses wie z.B. den Gehalt von Kalorien, Vitaminen und Spurenelementen wahrzunehmen, während in ganzheitlichen Systemen wie der TCM vor allem die energetische Wirkweise unserer Nahrung wie u.a. ihre Thermik im Vordergrund steht. Ferner gelten hierzulande Ernährungsempfehlungen meist für die gesamte Bevölkerung, es wird selten unterschieden, für wen die jeweiligen Vorschläge und Essens - Verhaltensregeln gedacht sind.

Die TCM hingegen ist ein komplexes und ganzheitliches System, das individuell auf die jeweilige Situation des/der Einzelnen eingeht. So sind bereits vorhandene Ungleichgewichte, Alter, Geschlecht, Lebensphase, Beruf, Lebensstil, Konstitution, Klima, Jahreszeit und geografischer Lebensraum der zu beratenden Person ausschlaggebend, welche Ernährungsempfehlungen ausgesprochen werden. Der Mensch in seiner Gesamtheit steht hier im Zentrum und ist Ausgangspunkt der Betrachtungsweise. Was für den einen gesund ist, kann einer anderen Person schaden...

Dieser Zugang ist differenziert und komplex und lässt sich häufig nicht in einfachem Schubladendenken umsetzen. Eine Ernährungsberatung nach TCM muss eine Vielzahl von Faktoren mit einbeziehen und die richtigen Prioritäten setzen, um erfolgreich zu sein. Dies macht diese Form der Beratung und Betrachtung zu einem Instrumentarium, das u.a. fundiertes Wissen und hohe Sensibilität und Aufmerksamkeit verlangt.

Gerade diese Komplexität und Individualität sprechen mich persönlich besonders an. Am Beginn meiner Ausbildung hatte ich den Eindruck, dass je mehr ich mich mit der

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Thematik beschäftigte, umso weniger ich das Gefühl hatte, etwas zu „wissen“. Der Satz „Ich weiß, dass ich nichts weiß...“ bekam in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung für mich...

Im Zuge meiner persönlichen „Ernährungsentwicklung“ bin ich bald auf ein Phänomen gestoßen, das mir nun - am Anfang meiner Praxis und in den ersten Versuchsberatungen - abermals häufig bei Beratungsklient/innen – vor allem in etwas fortgeschrittenem Alter - begegnet (ist):

Feuchtigkeit und Trockenheit treten häufig gleichzeitig auf. Zum einen kämpfen wir mit Übergewicht, Aufgedunsenheit, Blähungen, Cellulitis, Verschleimung und anderen Feuchtigkeitssymptomen – andererseits fehlen uns häufig kühlende Substanzen und Substrate wie Blut, Säfte und Yin. Dieser Mangel an Feuchtigkeit und Kühle drückt sich u.a. in trockener, welker Haut, roten Augen, Verstopfung, Hitzewallungen, Überaktivität, Unruhe, etc. aus. Wie dieser scheinbare Widerspruch aus Sicht der TCM zustande kommen kann, was er mit unserer Ernährung und unserem Lebensstil zu tun hat und wie wir ihm in der täglichen Praxis begegnen können, möchte ich zum Inhalt dieser Arbeit machen.

Warum diese Kombination an Beschwerden symptomatisch für unsere moderne westliche Welt ist, werde ich in dieser Arbeit ebenso erarbeiten, wie eine Reihe von Rezeptempfehlungen für die tägliche Beratungspraxis.

Als Projektleiterin eines Kochstudios und Kochbuch Autorin ist es mir zudem ein Anliegen, einfache, aber auch kulinarisch interessante Empfehlungen zu kreieren, um meinen Klient/innen den Weg zu einer gesunden Ernährung im wahrsten Sinn des Wortes schmackhaft zu machen. Ein praktisch anwendbarer Rezeptteil rundet somit diese Arbeit ab.

Die zentrale Bedeutung von Magen und Milz in der TCM

Der Ausgangspunkt meiner Betrachtungsweise ist die sogenannte „Schule der Mitte“.

„In China gab es im 14. Jahrhundert 3 große Schulen,... (zum einen) die Schule des Yin, das Pflegen, das Behüten, das Aufrechterhalten...das Yin bezieht sich hier auf die Körpersäfte, die Essenzen und das Blut... dann gab es die Schule der Nieren... und die berühmte Schule der Mitte... Die Mitte ist für das Auffüllen des nachgeburtlichen Jing, für das Aufrechterhalten von Körpersäften, für das Aufrechterhalten des Blutes verantwortlich... Milz und Magen sind für die nachgeburtliche Produktion von Energie, Körperflüssigkeit und Essenz zuständig... wichtig sind also vor allem die Resorptionsorgane, d.h. der Verdauungstrakt.“

(Claude Dialosa, Vortrag zum Thema Erde, Quelle: youtube)

Milz und Magen spielen also in der Chinesischen Diätetik eine wesentliche und zentrale Rolle:

„Die Milz beherrscht Umwandlung und Transport....ist zuständig für den Stoffwechsel, also der Umwandlung körperfremder Energien in körpereigenes Substrat. Jede Assimilation bedeutet eine Bewegung von einem Zustand in einen anderen, jedes Fehlen von Dynamik führt zur Stagnation von Substanz... Als zentrale Instanz zur Produktion von Qi aus der Nahrung heraus versorgt sie (Anm.: die Milz) über die Verteilung von Nahrungsesenzen an die einzelnen Zang Fu für die Aufrechterhaltung des gesamten energetischen Systems. Andernfalls kommt es zu schlechtem Appetit, einer schlechten Verdauung,...dass...Nahrung unverdaut wieder ausgeschieden wird und vorgeburtlich vorhandene Reserven übermäßig verbraucht werden. ...“

(Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 3, Wandlungsphase Erde / Udo Lorenzen, Andreas Noll)

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Die Milz kontrolliert zudem das Blut, ist maßgeblich an der Bildung von Blut beteiligt und hält das Blut in ihren Gefäßen. Sie kontrolliert die Muskeln und sorgt für Festigkeit und Elastizität des Fleisches und des Bindegewebes.

Die Milz transformiert die Flüssigkeit für den Magen, der diese zur Verdauung benötigt. Bereits durch den Vorgang des Kauens und die Produktion von ausreichend Speichel beginnt der Energie bringende Assimilationsprozess.

„Alle Probleme mit Ansammlung von Feuchtigkeit signalisieren eine Schwäche der Milz. Feuchtes Wetter, feuchte Nahrung – all dies bedeutet eine Milz – Belastung. Ist das Qi der Milz ausreichend, so können alle von außen aufgenommenen Einflüsse und Substanzen problemlos verarbeitet und/oder ausgeschieden (Dickdarm) werden. Bei einer Überlastung der Kapazitäten sammelt sich Feuchtigkeit an. Ihre Manifestation signalisiert also immer eine relative Schwäche des Organismus. Vermeidungsstrategien schonen zunächst die kranke Milz, das therapeutische Ziel sollte aber die Verbesserung der Reaktionsfähigkeit auf die Umwelt...durch Stärkung der Assimilationsfähigkeit sein. Die Milz verabscheut Flüssigkeiten, sie liebt Trockenheit, das heißt beispielsweise, dass man nicht zu viel Flüssigkeiten gleichzeitig mit der Nahrung aufnehmen sollte, sonst wird die Milz Funktion leicht überlastet.“

(Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 3, Wandlungsphase Erde / Udo Lorenzen, Andreas Noll)

Eine gesunde Milz benötigt daher regelmäßige und energetisch hochwertige Nahrung, die nicht zu schwer ist. Dies betrifft sowohl unsere Nahrung im klassischen Sinn als auch unsere geistige Nahrung. Grübeln und im Kreis denken kann den Funktionskreis Milz/Magen ebenso schwächen, wie denaturierte, energiearme, zu kalte oder zu unregelmäßige Mahlzeiten.

Das Modell des inneren Kochtopfs

In der TCM sind wir mit dem Begriff des „3fachen Erwärmers“ konfrontiert – einem in der westlichen Medizin in dieser Form nicht existentem Funktionskreis. Der 3fache Erwärmer teilt sich in oberen, mittleren und unteren Erwärmer und ist generell für die Bildung, Umwandlung und Bewegung von Flüssigkeiten in unserem Körper verantwortlich. Wie sein Name schon sagt, geht es hierbei u.a. um die richtige Temperatur und den Vorgang des Erwärmens.

Häufig wird dieses Modell mit einem Kochtopf verglichen, der u.a. wenn er die richtige Temperatur hat, aus Flüssigkeiten Dampf erzeugen kann. Wenn unser innerer Kochtopf, mit der entsprechenden Temperatur gespeist stetig leise dahin köchelt, kann die Energie aus der Nahrung gut aufgeschlossen werden, die nötige Flüssigkeit zur Lunge aufsteigen und „Reines von Unreinem“ getrennt, also ausgeschieden werden. Unser Stoffwechsel funktioniert und wir werden gut mit Blut und Qi versorgt.

Kalter Topf kocht nicht

Kalte Lebensmittel wie z.B. Mineralwasser, Joghurt, frisches Obst und Rohkost bzw. ungekochte Nahrung im Übermaß kühlen unseren „Kochtopf“ zu sehr ab. Wird die Temperatur zu gering, wird der Inhalt des Topfes nie richtig warm – es kann kein Dampf zur Lunge aufsteigen und das Aufschließen und Verarbeiten der zugeführten Nahrung – und damit die Gewinnung des wertvollen Qi – unserer Energie – funktioniert nicht oder nur unzureichend. Die Ausschneidung von Schlacken und Abfallstoffen ist zudem behindert. Dann fühlen wir uns müde, frieren leicht, leiden unter Durchfall und sind anfällig für Erkältungen.

Anbrenngefahr

Ist hingegen die Flamme zu groß, verbrennt der Inhalt des Topfes. Stress, zu scharfes und heißes Essen, Alkohol, Frittiertes und Gegrilltes im Übermaß beispielsweise verletzen unser Blut, machen uns unruhig und anfällig für Entzündungen, Verstopfung oder Schlafstörungen.

Der goldene Mittelweg

Damit dieses sensible System optimal funktioniert, muss es laufend ausgeglichen und u.a. auch der Jahreszeit angeglichen werden. Im Winter können wir mit wärmender Nahrung „von innen heizen“, im Sommer können wir unserem Organismus gezielt beim Kühlen helfen.

TCM in guter Gesellschaft mit anderen ganzheitlichen Systemen

Auch andere ganzheitliche und naturheilkundliche Ernährungssysteme legen großen Wert auf gekochte Nahrung. Die für ihre Ernährungslehre berühmt gewordene Äbtissin und erste weibliche Ärztin Hildegard von Bingen legte auf das Verzehren von gekochter Nahrung ebenso besonderen Wert wie die älteste Ganzheitsmedizin, das Ayurveda – wo u.a. das „Agni“, das Verdauungsfeuer eine zentrale Bedeutung für das gesamte medizinische Konzept hat.

YIN und YANG

Die Polarität von Yin und Yang ist beim Betrachten des Phänomens von Feuchtigkeit und Trockenheit wesentlich.

Yin und Yang stellen in der TCM zwei gegensätzliche Pole dar, die einander bedürfen und sich gegenseitig aufbrauchen.

Yin, das Kühle, Dunkle und Feuchte steht für das Substantielle und findet sich u.a. in unserem Blut und in den Körpersäften wider.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Yang, das Wärmende, Helle und Trockene steht für das Feinstoffliche, Dynamik und Bewegung und ist u.a. bei allen Umwandlungsprozessen in unserem Körper beteiligt.

In diesem Sinn erzeugt eine zu „kalte Ernährung“ leicht einen Yang Mangel und ein „hitziger Lebenswandel“ einen Yin Mangel. Aber auch eine unzureichende Blutbildung über eine wenig nährnde und energispendende Ernährung führt zu Yin Mangel. Welche Angewohnheiten und welcher Lebensstil zu diesen Ungleichgewichten führt, soll in Folge erörtert werden:

Skizze eines modernen Lebens und seine Folgen aus TCM Sicht

Stress

Hinter dem kleinen Wörtchen „Stress“ verbirgt sich eine Vielzahl an körperlichen, seelischen und geistigen Phänomenen, die sich allesamt belastend und negativ auf unseren Körper auswirken können. Häufig erzeugen sie- aus TCM Sicht - Hitze und/oder Stagnationen in unserem Organismus.

Zeitknappheit, Zeitmangel, Termindruck, ein erhöhtes Lebenstempo, enorme Anforderungen an unsere Leistungsfähigkeit, Wettbewerbsdenken, Reizüberflutung, Lärm, Verkehrs hektik, (zu) wenig Schlaf bzw. Schlafentzug, Schichtarbeit, chronisch disharmonische Beziehungen am Arbeitsplatz oder zu Hause, Beziehungsprobleme, Trennungen, finanzielle Sorgen, Armut, Schulden, Umweltgifte, Umweltkatastrophen, das Wahrnehmen negativer Schlagzeilen, physische oder psychische Gewalterfahrungen, Mobbing, Diskriminierungen, Überforderungen durch neue technische Entwicklungen, das Gefühl „nicht mehr mitzukönnen“, Perfektionismus, Versagensangst, chronische Krankheiten und Schmerzen, lang andauernde Versorgung von hilfsbedürftigen Angehörigen und chronische Überforderung sind allesamt Faktoren, die Stress und somit Hitzeprozesse in unserem Organismus erzeugen können. Gleichzeitig beschreiben viele davon wohl den Alltag eines „durchschnittlichen modernen Menschen im Westen“.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Diese Belastungen stellen hohe Anforderungen an unser System. Mit der entsprechenden Ernährung könnten wir hier gegensteuern – tun dies aber häufig nicht. Im Gegenteil: Unsere „moderne“ Ernährung trägt ebenfalls dazu bei, dass unser System mit unzureichender Energie versorgt wird und die stressbedingten Ungleichgewichte noch verschlimmert werden:

Moderne Ernährung

Tiefkühlkost, Denaturiertes und Fertigprodukte

Ein Spaziergang durch einen gängigen Supermarkt einer Großstadt spiegelt die Ernährungsgewohnheiten unserer Zeit wider. Riesige Tiefkühlabteilungen, ein reiches Angebot an Convenience Produkten, eine Vielzahl an Fertiggerichten, denaturierte Nahrung, Dosenware, Auszugsmehlprodukte, Süßwaren, Knabberwaren mit hohem Salz- und Fettanteil, stark kohlenensäurehaltige und zuckerhaltige Getränke, Alkohol in allen Varianten und tierische Billigstprodukte, die ihrerseits ebenfalls, wie bereits am Preis erkennbar ist, weder artgerecht gehalten noch mit gesunden Nährstoffen aufgezogen wurden, werden in rauen Mengen angeboten – gekauft und gegessen. Hauptkriterien für den Einkauf sind häufig: schnell muss es gehen und – vor allem: billig soll es sein. Immerhin: *„Für ein Drittel der Österreicher bestimmt ausschließlich der Preis die Produktwahl beim täglichen Einkauf, hat eine Umfrage der Nielsen Media Research GmbH ergeben. Ein knappes Viertel der heimischen Konsumenten ist bereit, für „Bio“ mehr zu zahlen. 42 Prozent würden umweltfreundliche Produkte zwar bevorzugen, kaufen sie aber nicht, weil sie zu teuer sind.“*

(ORF – www.orf.at am 8.2.2012)

Zudem werden bereits Kinder an süchtig machende und von der Industrie gewünschte Geschmackserlebnisse herangeführt.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Eine deutsche Studie kam diesbezüglich kürzlich zu einem beängstigenden Schluss: *„Der Anteil der Werbespots für Produkte mit ungünstigen Nährwertprofilen - also etwa mit viel Zucker oder viel Fett - stieg laut der Untersuchung in den letzten 3 Jahren von 88,2 Prozent auf 98,2 Prozent. In anderen Worten: Wenn im TV Lebensmittel als „kindergerecht“ verkauft werden, kann man fast mit Sicherheit davon ausgehen, dass sie ungesund sind.“*
(ORF – www.orf.at am 25.1.2012)

Aus TCM Sicht verursachen viele dieser modernen Nahrungsmittel erhebliche Ungleichgewichte: So speichert Tiefkühlkost, allen voran tiefgekühltes Fleisch - die Kälte im Körper und trägt daher zu Qi- und Yang Mangel bei. Denaturiertes und stark verarbeitete Lebensmittel beinhalten keine Lebensenergie mehr – je mehr verarbeitet, desto Qi armer ist die Nahrung. Dass uns eine energiearme Nahrung auch nicht mit Energie versorgen kann, ist wohl nicht weiter erklärungsbedürftig.

Ein Experiment, zu dem die deutsche Website www.zentrum-der-gesundheit.de in ihrem kritischen Artikel über Margarine aufruft, bestätigt diese Tatsache auf interessante Art:

„Stellt man etwas Margarine offen in den Wald, wird die vermeintliche Leckerei über Wochen und Monate hinweg von keinem Tier angerührt! Selbst Insekten scheinen demnach besser zu wissen, was gut für sie ist, als wir Menschen.“

Weiße Auszugsmehlprodukte wie Weißbrot und Nudeln erhalten durch die industrielle Verarbeitung eine sehr heiße thermische Qualität. In Kombination mit dem – meist enorm hochgezüchtetem, verarbeiteten Weizen, können Feuchte Hitze und aufgrund einer enormen Belastung von Milz und Magen eine Reihe von Unverträglichkeiten entstehen.

Zucker kühlt und befeuchtet in hohem Ausmaß und ist maßgeblich an einer Reduktion der Milz Energie verantwortlich.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Neben dem reichlichen Verzehr von ernährungsphysiologisch armer Nahrung sind auch die Art und Weise, wie wir diese Lebensmittel zu uns nehmen, problematisch:

Kaltes Essen

Aufgrund von Zeitmangel und verloren gegangenen Fertigkeiten ernähren sich viele Menschen über große Strecken mit kaltem, ungekochtem und rohem Essen.

Unser klassisches kontinentales Frühstück besteht meist aus (kaltem) Brot oder Semmeln, (kalten) Aufstrichen, (kalter) Wurst, (kaltem) Käse, (kalter) Marmelade und (kalter) Butter. Wer es „besonders gut“ mit sich meint, verzehrt dazu dann noch ein (kaltes) Joghurt oder ungekochtes, rohes Getreide in Form von Müsli, aufgeweicht in (kalter) Milch und damit es „ganz gesund“ ist, ist der Frühstückstisch dann – auch im Winter - noch mit frischen tropischen Früchten wie Orangen, Bananen oder Kiwis gedeckt.

Viele dieser Lebensmittel sind nicht nur ungekocht, sondern werden tatsächlich direkt aus dem Kühlschrank konsumiert. Die Temperatur liegt dort bei rund 5-7°C.

Unser Organismus benötigt also vor der Aufspaltung und Verdauung dieser Nahrung bereits jene Energie, um den Spreisebrei auf Körpertemperatur zu erwärmen, er muss also einen Temperaturunterschied von rund 30° C überwinden.

Der einzig Warme am Frühstückstisch ist häufig der Kaffee – wie uns dieses Getränk auf einen arbeitsreichen und fordernden Tag vorbereitet, werde ich in Folge noch erörtern.

Alternativ dazu wird gleich gar nicht gefrühstückt – sondern am Weg in die Arbeit dann rasch ein Weckerl mit Wurst und Käse (oder die „Gesundheitsbewusstsen“: mit Rohkost gefüllt) verzehrt.

Das in den letzten Jahrzehnten stetig wachsende Angebot an Bäckereien und Fast Food Ständen in den großen U-Bahnstationen zeugt von einer enormen Nachfrage dieser Essensart.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Auch abends, wenn das berufstätige Volk dann nach Hause kommt, ist die Energie, sich eine nahrhafte und warme Mahlzeit zuzubereiten häufig nicht mehr vorhanden. Um die Leere im Magen zu füllen greifen wir dann häufig wieder zu Brotmahlzeiten – die „Gesunden“ unter uns meinen sich mit einem Salat etwas Gutes zu tun...

Vor dem Fernseher zu später Stunde macht sich dann ein Leeregefühl breit. Irgendetwas fehlt! Die Gier nach Schokolade und anderen Naschereien ist der letzte verzweifelte Versuch unseres Körpers, doch noch irgendwie zu Energie zu gelangen. Leider wird er auch in diesem Fall meist im Stich gelassen. Zucker und Fett nähren nur mehr die Fettpölster – unser Energiehaushalt wird damit leider nicht in eine positive Bilanz umgewandelt...Magen und Milz abermals belastet.

Was verbirgt sich hinter dieser „kalten“ Ernährung nun aus TCM Sicht?

Wie bereits oben erwähnt, benötigt unser Verdauungstrakt bzw. die Milz Wärme, um im Zusammenspiel mit Nieren und Lunge unseren Körper mit ausreichend Energie zu versorgen. Wenn die zugeführte Nahrung überwiegend kalt ist, wird sich schon bald eine Schwächung des Milz Qi und in Folge ein Milz Yang Mangel einstellen. Die zugeführte Nahrung wird nicht mehr ausreichend assimiliert. Unverdaute Nahrungsreste im Stuhl können u.a. auf diese Problematik hinweisen. Durch die fehlende Wärme wird die vorhandene Feuchtigkeit unzureichend verdampft. Es entstehen Wasseransammlungen, Übergewicht und Durchfall.

Fehlende Blutbildung

Nachdem die Milz aber auch für die Blutbildung eine außerordentlich wesentliche Rolle spielt, bleibt bei einer geschwächten Milz Energie bald auch die Blutbildung auf der Strecke. Der fehlende rote Lebenssaft versorgt uns aber mit Qi – Blut nährt das Qi. Fehlt Blut, fehlt bald auch Qi.

Zum anderen verletzt aber nun auch unsere stressige und hitzige Lebensart das kostbare Gut – Hitze „verköchelt“ Blut und Säfte, wie man in der TCM Literatur häufig findet.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Neben multiplen Stressfaktoren haben wir in unserem „modernen“ Leben noch einen weiteren Yin-Räuber zu verzeichnen:

Bildschirme

Kaum ein Berufsfeld kommt heute noch ohne Computer und Bildschirm aus. Der überwiegende Teil der arbeitenden Bevölkerung in westlichen Industrieländern verbringt seinen Arbeitstag häufig sitzend vor dem Bildschirm. Neben dem Elektromog, dem wir vor dem Bildschirm ausgesetzt sind, belastet die Bildschirmarbeit unsere Augen ganz besonders. Das Starren auf den Schirm führt dazu, dass wir zu wenig blinzeln. Dadurch werden die Augen nicht ausreichend befeuchtet, es entsteht Trockenheit. Zudem sind die Augen dem Funktionskreis Leber zugeordnet, die wiederum ebenfalls eine erhebliche Rolle bei der Blutspeicherung spielt. Die enorme Belastung unserer Augen führt also häufig auch zu einem Blutmangel unserer Leber.

Wenn nun ein arbeitsreicher Tag zu Ende geht und das arbeitende Volk Zeit und Möglichkeit hat, sich zu regenerieren, tun viele dies vor dem Fernseher – der nächste Bildschirm auf den wir starren. Neben der Belastung für unsere Augen führt das Ausmaß an Fernsehen unserer Zeit zu Reizüberflutung und lässt den Geist nicht zur Ruhe kommen – dies führt abermals zu Stress und Dezimierung von Blut, Säften und Yin.

Ein weiteres Merkmal unserer Zeit: Bewegungsmangel

„Die Studien zeigen, dass nur etwa ein Fünftel der elf- bis 15-jährigen Schulkinder sich ausreichend bewegt, die körperliche Aktivität also den Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung entspricht.

Bei den Erwachsenen ist nur zirka ein Viertel aus gesundheitlicher Sicht ausreichend körperlich aktiv. Mehr als ein Drittel der Erwachsenen betreibt keine körperlichen Aktivitäten, die zumindest mäßig anstrengend sind (mittlere Intensität) – eine Voraussetzung, damit die Bewegung eine gesundheitsfördernde Wirkung hat.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Mit steigendem Lebensalter bewegen sich die Österreicherinnen und Österreicher weniger: Bei älteren Menschen nimmt der Anteil der Personen, die mindestens einmal pro Woche durch Bewegung ins Schwitzen kommen, im Vergleich zu den 15- bis 30-Jährigen deutlich ab.

Weitere Ergebnisse der Studien: Der Bewegungsumfang ist bei Frauen geringer als bei Männern. Gleichzeitig steht Bildung bei Frauen in einem positiven Zusammenhang mit körperlicher Aktivität. Personen, die in den östlichen Bundesländern leben, weisen im Vergleich zu den Einwohnerinnen und Einwohnern der westlichen Bundesländer einen geringeren Aktivitätsumfang auf. Menschen mit Migrationshintergrund bewegen sich pro Woche weniger als in Österreich geborene Personen.“

(www.gesundheit.gv.at, Zuletzt aktualisiert am: 26.04.2011)

Unser westlicher Lebensstil ist also auch durch Bewegungsmangel charakterisiert. Vorrangig sitzende Tätigkeiten, das Benutzen des Autos auch für kleine Strecken und Bewegungsarmut in der Freizeit auf der Fernsehcouch oder im Lehnssessel sind häufig wohl auch ein Ausdruck der Erschöpfung und eines chronischen Qi Mangels. Wird diesem allerdings nachgegeben, entsteht ein Teufelskreis...

Aus Sicht der TCM kommen hier u.a. folgende Phänomene zum Tragen: Zum einen erzeugt Bewegung Qi und damit auch Wärme. In einem gesunden Ausmaß betrieben, hilft Bewegung, Feuchtigkeitsprozesse aufzulösen und diese umzuwandeln. Bewegung fordert unsere Lungenenergie und führt zu einer tieferen Atmung und dies steht eng mit der Regulierung von Feuchtigkeit in unserem Körper in Verbindung. Vor allem aber bewegen wir mit der Bewegung unseres Körpers auch unsere Energie. Blockaden werden aufgelöst, Stagnationen wieder zum Fließen gebracht. Speziell der Funktionskreis der Leber, die sowohl für das Fließen des Qis verantwortlich ist, als auch wesentliche Aufgaben bei der Blutspeicherung hat, wird mit Bewegung entstaut und harmonisiert.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Vorsicht ist allerdings geboten, Leistungsdenken und sportlichen Extremismus mit gesunder Bewegung zu verwechseln. Marathons und Hochleistungssport sind nicht dazu geeignet, unserem System Qi zuzuführen. Regelmäßige Spaziergänge, langsames Laufen, schwimmen, wandern, Yoga, Taiji oder Qigong eignen sich da aus TCM wesentlich besser dazu. Wenn die Bewegung in der freien Natur ausgeführt wird, wird ihre wohltuende noch Wirkung verstärkt.

Getränke

Auch beim Getränkekonsum greift der „moderne Mensch“ selten zu dem, was ihm gut tut. Kaffee und Schwarztee, zucker- und kohlenstoffhaltige Getränke, chemisch hergestellte Substanzen, Bier, Wein sowie kaltgepresste Fruchtsäfte und Mineralwasser sind allesamt nicht dazu geeignet, unseren täglichen Trinkbedarf zu stillen. Wasser, je nach Jahreszeit kühl, warm oder heiß genossen – jedoch niemals kalt und niemals mit Eiswürfel versetzt, ist am besten als Dauergetränk geeignet. Je nach vorhandenen Ungleichgewichten bzw. thermisch erwünschter Korrektur, kann es mit Kräutern und/oder Gewürzen angereichert genossen werden. Mit einer Scheibe Ingwer im Winter, um zu wärmen, mit frischer Pfefferminze im Sommer, um uns zu kühlen, mit gemörsertem Kardamom, um einer Verschleimung entgegenzuwirken, o.ä.. Kräutertees sind heilkräftig und haben eine spezifische Wirkung. Daher sollen sie nicht wahllos und lange Zeit hindurch getrunken werden, ohne sich der jeweiligen Wirkung bewusst zu werden.

Als gute Alternative zu kalt gepressten Obstsäften, die meist thermisch viel zu kalt und zudem meist zu sauer oder zu süß sind, empfiehlt die TCM gerne Kompottsäfte. Der Saft von gekochtem oder gedämpftem Obst wie Äpfel, Birnen, Melonen, Beeren oder Trauben ist thermisch wesentlich wärmer und aufgrund der Verdünnung lange nicht so sauer und so süß. Sie eignen sich zudem besser als Durstlöscher als ihre kaltgepressten und konzentrierten Pendanten.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Kaffee – das Lieblingsgetränk der Nation

Die Österreicher/innen konsumierten 2008 pro Jahr durchschnittlich 8 kg Kaffee pro Person und lagen somit an der Spitze im EU-Raum (Quelle: www.kaffeeteeverband.at). In der Wiener Kaffeehauskultur tief verankert, konsumieren Herr und Frau Österreicher häufig täglich mehrere Tassen dieses „Muntermachers“. Von vielen arbeitenden Menschen wird während eines Bürotages kein anderes Getränk als Kaffee konsumiert.

Aus TCM Sicht hat Kaffee aufgrund seiner Herstellung – die Bohnen werden geröstet – eine trocknende Wirkung. Dies kann einen bereits vorhandenen Blut-, Säfte und/oder Yin Mangel verschlechtern. Es kommt zu Fahrigkeit und Überreizung. V.a. Herz- und Leberblut sowie das Nieren Yin werden davon besonders in Mitleidenschaft gezogen. Zudem hat Kaffee eine thermisch kühlende Wirkung und kann sich daher negativ auf Milz Qi und Milz Yang auswirken. Gerade also jene Ungleichgewichts-Kombination, von der in dieser Arbeit die Rede ist, wird durch einen regelmäßigen Kaffeegenuss noch weiter verschlechtert und sollte daher sowohl bei Milz Qi/Yang Mangel als auch bei Säfte-, Blut- oder Yin Mangel tunlichst vermieden werden.

Spannung und Entspannung

Wir leben in einer Welt, wo Aktivität und Schnelligkeit gesellschaftlich wesentlich höher bewertet werden als Passivität und Langsamkeit. Wir sind Dauerbelastungen, Lärm, Stress und dem Prinzip „schneller, höher, stärker“ ausgeliefert und trainieren schon von Kindesbeinen an, uns in dieser Welt behaupten zu können.

Wie wichtig für ein körperliches und seelisches Gleichgewicht aber das Gegenteil dieser „Skills“ ist, wird vielen meist erst bewusst, wenn die aus der ungleich verteilten Energie resultierenden Beschwerden und Krankheitsbilder auftreten:

Unkonzentriertheit, chronische Müdigkeit, Erschöpfung und Burnout sind die Folge,

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

wenn auf Spannung keine Entspannung folgt. Ausreichend Schlaf, sanfte Bewegung wie Qi Gong, Taiji oder Yoga, Spaziergänge in der Natur, Gartenarbeit, Musik, Massagen, Meditation und kreative Betätigungen wie Singen, Malen, Schreiben können einen Ausgleich schaffen und unsere Energiereserven wieder auffüllen. Vor allem die Stille und das Innehalten können unser Yin nähren und dafür sorgen, dass wir den „yangigen“ Aktivitäten unseres Alltags gewachsen sind.

In unserer Beratungspraxis sollten wir daher vor allem bei Menschen, die unter Yin Mangel leiden, neben den entsprechenden Ernährungsempfehlungen unbedingt noch ein paar Anregungen in Sachen Ruhe und Entspannung mitgeben. Die Sehnsucht nach Entspannung ist groß. Dementsprechend hat bereits ein ganzer Industriezweig dieses Bedürfnis entdeckt. Vom Floaten im Salzwassertank, bis zu den diversen Thermen und Wellnessangeboten gibt es landesweit auf vielen Ebenen ein breites Angebot. Weil ich dieses Thema als besonders wichtig erachte, habe ich im Anhang eine Literatur- und Linkliste zusammengefasst, die wir in der Beratungspraxis unseren Klient/innen als zusätzliches Service zur Verfügung stellen können.

Essenszeiten & Mengen

Vor allem die Thematik der Milz Schwäche verlangt es, sich auch mit unseren Essenszeiten auseinander zu setzen. Das Frühstück fällt häufig aus - wenn es stattfindet, ist es wie bereits oben ausführlich beschrieben, thermisch viel zu kalt. Unser Mittagessen besteht häufig aus kalten Brotmahlzeiten oder wird in Großkantinen und gastronomischen Betrieben konsumiert. Dort kommen nicht selten billige Convenience Produkte, Mikrowelle u.ä. zum Einsatz. Oder es wird gleich direkt vor dem Bildschirm im Büro gegessen, daneben noch schnell die Zeitung gelesen oder mit Kollegen aktuelle Probleme dabei besprochen.

Unsere Hauptmahlzeit findet meist am Abend statt. Je nach Arbeitszeiten und der Länge des Heimweges wird häufig noch spät abends zu Abend gegessen. Betrachten wir unsere Organuhr, wissen wir allerdings, dass die Zeit von 19-21 Uhr

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

die Minuszeit des Magens ist, und von 21-23 Uhr die Minuszeit der Milz. Hier steht unserem System Verdauungssystem also wesentlich weniger Energie zur Verfügung, um das Aufgenommene gut aufzunehmen bzw. umzuwandeln.

Da aber häufig unter Tags wenig bis gar kein nährendes Mahl konsumiert wurde, schlägt am Abend der Heißhunger zu und wir essen Mengen, die zu dieser Zeit keine Chance mehr auf Verarbeitung haben, bis unser gesamtes System auf Sparbetrieb umgeschaltet wird.

Saisonal und Regional

Ob draußen der Schneesturm bei -20°C tobt, oder uns gerade eine Hitzewelle heimsucht, lässt die Nahrungsmittelauswahl in unserem „modernen Leben“ häufig unbeeinflusst. Die globalisierte Welt, deren oberstes Ziel u.a. die immerwährende Verfügbarkeit aller auf dieser Erde vorkommenden Nahrungsmitteln zu sein scheint, macht es möglich, dass wir bei eisigen Temperaturen tropische Früchte servieren, zu Weihnachten Tomaten- und Gurkensalat essen und uns um natürliche Rhythmen von Natur, Klima und Wachstumsperioden nur mehr wenig scheren. Häufig ist es uns gar nicht mehr bewusst, wann die Natur von sich aus welche Früchte hervorbringt.

Unsere Lebensmittel haben häufig wahre Weltreisen hinter sich – um bei uns noch unverdorben anzukommen helfen zudem Chemie und ein Erntezeitpunkt, der lange vor der wahren Reife von z.B. Obst oder Gemüse liegt. Fade und wässrige Geschmäcker von so mancher weitgereisten Frucht lassen ja eigentlich auch unseren Geschmackspapillen nur wenig Freude zukommen.

Wenn wir uns etwas besinnen und unseren Hausverstand verwenden, wird uns auffallen, dass die thermische Wirkung vieler Südfrüchte von der Natur aus so eingerichtet ist, dass es den dort lebenden Menschen hilft, die hohen Temperaturen zu ertragen und Säfte zu bewahren. Eine kühlende und häufig adstringierende Wirkung ist demzufolge in den Tropen eine hilfreiche Sache. Im Winter haben solche Produkte auf unserem Teller daher wenig Sinn.

Die Wichtigkeit der Verwendung von regionalen und der Saison entsprechenden Lebensmitteln kann nicht oft genug betont werden. Neben unserer persönlichen Gesundheit leidet unsere Umwelt enorm unter dieser Gier nach immerwährender Verfügbarkeit...

Zusammenfassung

Durch die zu kalte und energiearme Nahrung einerseits und einen Hitze erzeugenden Lebenswandel andererseits bewegen wir uns auf vielen Ebenen häufig in Extremen. Die gesunde „Mitte“ bleibt somit auf der Strecke, wird geschwächt und bildet schließlich Ungleichgewichte und Dysfunktionen aus, die einerseits durch Feuchtigkeits- und Schleimproblematiken charakterisiert werden können und andererseits zu Säfte-, Blut und Yin Mangel führen können.

Um in der Beratungspraxis hier die richtige Gewichtung unserer Ernährungsempfehlungen zu setzen, ist es wesentlich, das Ausmaß der jeweiligen Störungen zu erfassen und Prioritäten zu setzen.

Durch eine regelmäßige und vorrangig gekochte / warme Ernährung sollen Milz und Magen gestärkt werden. Gleichzeitig ist auf das Nähren von Blut und Yin zu achten, ohne damit zu stark zu kühlen oder zu befeuchten.

Kochens als Therapie

Viele von uns Stadtmenschen haben verlernt, aufmerksam zu sein und wirklich zu genießen. Wir verwechseln völlern und überessen oft mit Genuss, Quantität mit Qualität und überhören gerne unsere innere Stimme, die meist genau weiß, was für uns gut ist. Der Bezug zur Natur, zum Kreislauf der Jahreszeiten und zu den einzelnen Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, ist häufig verloren gegangen. Viele Kinder kennen Äpfel nur abgepackt aus dem Supermarkt und haben noch nie in

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

ihrem Leben einen Apfelbaum gesehen – oder seine frischen Früchte direkt von den Ästen gepflückt und sonnenwarm gegessen. Fertigkeiten in der Küche werden oft nicht mehr vermittelt, Erwachsene können sich häufig kein Essen mehr selbst zubereiten, weil sie es nie gelernt haben.

Eine wesentliche Aufgabe als Ernährungsberaterin sehe ich u.a. daher darin, Menschen wieder zum Kochen zu motivieren.

Die Stimulation unserer Sinne über Farben und Gerüche ist ebenso wichtig, wie die tägliche Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen. Kochen als kreativer Prozess, als Ausgleich zu einer allzu funktionellen Welt und als Zeichen von Selbstliebe und Aufmerksamkeit für unsere ureigensten Bedürfnisse kann daher nicht nur auf körperlicher Ebene sehr heilsam sein.

Unsere Wahrnehmung, unsere Aufmerksamkeit und unseren Geist zu schulen, indem wir uns und unseren Liebsten eine köstliche und energetisch hochwertige Mahlzeit zuzubereiten, kann eine der erfüllendsten und freudvollsten Erfahrungen sein. Sich dafür entsprechend Zeit zu nehmen und mit energetisch wertvollen Grundzutaten zu arbeiten ist Ausdruck von wahren Reichtum.

Mit der Zusammenstellung einfacher und bekömmlicher Gerichte möchte ich dazu beitragen, diese in Vergessenheit geratene „Alltagskunst“ wieder unter Volk zu bringen...

Im anschließenden Rezeptteil sind dem Milz Qi bzw. Milz Yang Mangel einerseits, dem Blut- Säfte- und Yin Mangel andererseits, sowie der Kombination beider Symptome 20 Rezeptvorschläge gewidmet.

REZEPTTEIL

Jedes einzelne Rezept ist selbst kreiert und erprobt.

Bei den Zutaten führe ich die Zuordnungen nach den Elementen an.

Nachdem ich persönlich das „Kochen im Kreis“ für überbewertet halte und auch den Eindruck habe, dass man Klient/innen damit mehr verschrecken als gewinnen kann, ist die Zubereitung der Gerichte hier meist nicht in dieser Reihenfolge angegeben. Eine praktikable Handhabbarkeit, Lust und Motivation zur Kreativität erachte ich als zielführender als ein striktes Reglement mit Vorgaben der Reihenfolge nach Elementen beim Kochen.

Alle Rezepte sind für 4 Personen konzipiert.

Bei Milz Qi und Milz Yang Mangel:

Um die Milzenergie zu stärken werden u.a. süß schmeckende Lebensmittel wie Karotten, Süßkartoffeln, Wurzelgemüse, Reis, Huhn und Rindfleisch empfohlen.

Thermisch warme Lebensmitteln, regelmäßiges warmes, gekochtes Essen und die Verwendung von wärmenden Gewürzen wie Zwiebel, Knoblauch, Zimt, Sternanis und Fenchel können vor allem auch den Kältesymptomen eines Milz Yang Mangels entgegenwirken.

Besonders heilsam für unsere Milz sind Kräuter und Gewürze wie Kümmel, Dille, Fenchel, schwarzer Senf, Kardamom und Anis.

Besonders Feuchtigkeit ausleitend bzw. transformierend sind u.a. Gerste, Karpfen, Kardamom, Hülsenfrüchte, Langkornreis, Hirse und Dinkel.

Die wärmende Wirkung vieler Gewürze kann hier ebenfalls wieder von Nutzen sein.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

HIRSEAUFLAUF AUF GRIECHISCHE ART



Zutaten:

Erde:

200 g Hirse

2 EL Olivenöl (Extravergine)

2 Stk. Eier

1 Stk. Zucchini

Metall:

1 Stk. Zwiebel (rot, groß)

2 Stk. Knoblauchzehen

1 EL Oregano (getrocknet)

1 EL Basilikum (getrocknet)

Pfeffer (bunt, frisch gemahlen)

Wasser:

75 g Oliven (Kalamata)

Salz

H (Holz):

7 Stk. Tomaten (mittelgroß, reife)

F (Feuer):

300 g Schafskäse

1/2 TL Rosenpaprika

Basilikumblätter (frisch)

Zubereitung:

Hirse in doppelter Menge Wasser weich dünsten. Gemüse waschen, 5 Tomaten würfeln, 2 Tomaten in feine Scheiben schneiden.

Zucchini in mittelgroße Würfel schneiden, Oliven entkernen und in Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Die weichgekochte Hirse in eine große Rührschüssel geben, geschnittene Zucchini, Eier und 1 EL Olivenöl darunter mischen.

Zwiebel, Knoblauch, getrockneten Oregano, Basilikum und Pfeffer dazu geben.

Oliven beimengen, etwas salzen und die gewürfelten Tomaten beifügen.

Die Hälfte des Schafskäses dazu rebeln. Mit etwas Rosenpaprika würzen und kräftig durchrühren. In eine mit Öl bestrichene Auflaufform füllen und mit der 2. Hälfte des Schafskäses bestreuen. Mit den Tomatenscheiben belegen und im Rohr bei 160°C 40 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und mit frischen Basilikumblättern servieren.

Tipp:

stärkt Milz und Magen, entgiftet, kräftigt die Nieren, transformiert Schleim.

Hirse ist aus westlicher Sicht zudem ein guter Lieferant von Eisen, Magnesium, Vitamin B1 und B6 und enthält extrem viel Kieselsäure – diese stärkt unsere Haut, Haare und Nägel!

STEINPILZ REIS CONGEE

Zutaten:

Erde: 100 g getrocknete Steinpilze, 250 ml Gemüsesuppe

Metall: 100 g Langkorn Vollwertreis, 1 dünne Scheibe Ingwer

Wasser: 600 ml Wasser, 1 Alge, Salz

Holz: ½ Bund Petersilie

Feuer: 1 Zweig Thymian

Zubereitung:

Für das Reis Congee rund 600 ml Wasser aufsetzen, 100 g Reis darin zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 4-5 Stunden zugedeckt zu einem Brei kochen.

Dieser Brei kann in Schraubgläsern bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt und in verschiedenen Variationen weiterverarbeitet werden. Hier die Variante mit Steinpilzen:

Den Reibrei mit Gemüsesuppe und 1 kleinen Stück Alge zum Kochen bringen. Mit einem Schluck Weißwein aromatisieren und die Hälfte der gehackten Petersilie einstreuen. 1 Zweig Thymian sowie getrocknete Steinpilze beifügen und köcheln lassen. Eine dünne Scheibe Ingwer beifügen und bei Bedarf noch etwas nachsalzen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Wirkung: stärkt die Mitte, baut Qi auf, schont Magen und Darm.

Empfehlung: nach Krankheit, bei Verdauungsschwäche, als warmes Frühstück oder leichtes Abendessen, bei Milz Qi Mangel, Müdigkeit und Schleimerkrankungen.

Tipp: Verwenden Sie wahlweise auch andere oder frische Pilze.

SAFTIGE RINDSCHNITZEL IN KAROTTEN UND SELLERIESAUCE

Zutaten:

Erde:

800 g Rindschnitzel dünn geschnitten

250 g Knollensellerie

250 g Karotten

1 EL Olivenöl

¼ l Suppe

Metall:

2 EL Senf

1 TL getrockneter Thymian

2 Knoblauchzehen

200 g Zwiebeln

2 Lorbeerblätter

Weißer Pfeffer aus der Mühle

Wasser:

Salz

Holz:

1 EL Tomatenmark

1 Bund Petersilie

Feuer:

1/8 l Rotwein

Karotten, Sellerie, Knoblauch und Zwiebel schälen. Karotten und Sellerie in kleine Stücke schneiden, Knoblauch hacken, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Rindschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne den Zwiebel rösten bis er goldbraun ist, Tomatenmark beifügen und weiterrösten. Fleisch wieder in die Pfanne geben und Lorbeer, Thymian und die Hälfte der Petersilie darunter mischen. Mit Rotwein und Suppe aufgießen und zugedeckt ca. 1-2 Stunden im Römertopf weich dämpfen. Fleisch

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

herausnehmen, das Gemüse pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und wieder über das Fleisch gießen. Die restliche gehackte Petersilie darüber streuen und servieren.

Wirkung: wärmend, Milz Qi und Milz Yang stärkend, Blut tonisierend

HÜHNERGULASCH MIT ROTEM UND GELBEM PAPRIKA

Zutaten:

1 Bio Huhn zerlegt in 10 Teile

1 roter Paprika

1 gelber Paprika

300 g Kartoffeln festkochend

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 EL Rosenpaprika

2 EL Tomatenmark

1 TL Kümmel gemahlen

1 EL Majoran getrocknet

1/4 l Suppe

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Hühnerteile salzen und am Herd in einer Pfanne mit etwas heißem Olivenöl scharf anbraten, sodass die Haut schön braun wird. Aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne im restlichen Bratöl Zwiebel

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

anrösten, Tomatenmark, Rosenpaprika und Kümmel beifügen, kurz durchrösten und mit Suppe aufgießen. Umrühren, sodass sich die Bratenreste vom Pfannenboden lösen. Das Huhn in mit dieser Zwiebel-Gewürzmischung in einen Bräter geben. Paprika waschen, von Kernen, Stiel und Seitenwänden befreien und in Würfel schneiden, dem Huhn beifügen. Mit dem gehackten Knoblauch, Majoran, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und zugedeckt bei 130° C garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und der Länge nach vierteln. Nach der Hälfte der Garzeit die Kartoffeln beifügen und mit garen.

Tipp:

Dieses Hühnergulasch hat eine suppige Konsistenz. Wer die Sauce etwas eindicken will, kann gegen Ende der Garzeit etwas Vollkornmehl, Maizena oder Kuzu einrühren.

Wirkung: Das Huhn wirkt Blut bildend, wärmend und Qi aufbauend. Rosenpaprika trocknet.

Bei Feuchtigkeitsansammlungen

BÄUERLICHE SCHWAMMERSUPPE MIT ROLLGERSTE



Zutaten:

Erde:

200 g Rollgerste

200 g Cremechampignons

5 g getrocknete Steinpilze

1 Liter Gemüsesuppe

1 gelbe Rübe

1 Schuss Olivenöl extra vergine

Metall:

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 TL Kümmel gemahlen
3 TL Majoran getrocknet
1 Zweig frischer Majoran für Dekoration
Pfeffer aus der Mühle
Wasser:
Salz
Holz:
1 Tomate
Feuer:
1 TL Rosenpaprika

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons waschen und schneiden. Gelbe Rübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten vom Mittelstrunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Rollgerste waschen und abseihen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und gelbe Rüben darin anschwitzen. Champignons beifügen und ebenfalls etwas andünsten. Gewürze beifügen, kurz durchrösten, Tomatenwürfel dazu geben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Getrocknete Steinpilze dazu geben und auf kleiner Hitze 40 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und mit frischen Majoranzweigen dekorieren.

Wirkung: transformiert Feuchtigkeit, bei Feuchtigkeitsansammlungen, Milz Qi oder Milz Yang Mangel

Bei Blutmangel

Rote Rüben, Spinat, Mangold, Broccoli, Rote Beeren, Pinienkerne, Gojibeeren, rote Datteln und Hühnerfleisch gelten u.a. als besonders Blut tonisierend.

Bei schwachem Milz Qi muss gleichzeitig darauf geachtet werden, dass die Nahrung nicht zu befeuchtend und/oder zu kalt ist.

ROTE RÜBEN – ZIEGENJOGHURT MIT MINZE



Zutaten:

Holz:

2 Becher (je 180 g) Ziegenjoghurt

Feuer:

300 g Rote Rüben

Metall:

4 TL getrocknete Minze

4 Zweige frische Minze

Pfeffer aus der Mühle

Wasser:

Salz

Rote Rüben bei 100°C je nach Größe ca. 50 Minuten dämpfen. Anschließend schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Joghurt verrühren und mit gehackter frischer Minze, getrockneter Minze, Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen und mit frischen Minzeblättern servieren.

Wirkung: Kühlendes und Blut nährendes Gericht, besonders im Sommer gut geeignet. Durch die Verwendung von Ziegenjoghurt ist es thermisch nicht so extrem kühlend wie wenn es mit Kuhjoghurt zubereitet wird.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Sommer im Glas

Zutaten:

Erde:

100 g Mascobadozucker

Holz:

250 g frisch gepflückte Himbeeren

250 g frisch gepflückte Heidelbeeren

250 g reife, saftige Kirschen

250 g reife, saftige Erdbeeren

50 g getrocknete Gojibeeren

Kleine Einmach- oder Schraubgläser

Die gewaschenen und verlesenen Früchte in einem Dampfgarbehälter füllen und mit Mascobadozucker süßen. 20 Minuten bei 80°C dämpfen. Die gedämpften Früchte in sterilisierte Gläser füllen, gut verschließen und 20 Minuten bei 80°C einmachen. Anschließend ins kalte Wasser stellen bis ein Vakuum einsteht und kühl lagern.

Wirkung: Blut tonisierend, befeuchtend, Säfte bewahrend

Rezept (leicht abgewandelt) aus „Das Dampfgarkochbuch“ von Ulli Goschler

Bei Säftemangel

Bei Säftemangel empfiehlt sich eine saftige Kochmethode und/oder die Verwendung von kühlenden bzw. Säfte bildenden Obst- und Gemüsesorten wie Melonen, Tomaten, Gurken, Zucchini u.ä..

Eine besonders wertvolle Kochmethode zum Bewahren der Säfte ist das Dämpfen. Wer einen Dampfgarer besitzt kann diesen für eine Vielzahl an Gerichten zum Einsatz bringen. Aber auch mit Dämpfeinsätzen oder Bambuskörbchen kann gedämpft werden.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

GURKENSCHAUMSÜPPCHEN

Zutaten:

Erde:

1 ½ Salatgurken

2 EL gekörnte Gemüsesuppenwürze

500 ml Bifidusmilch oder Sauermilch

Metall:

1 Bund Dille

½ Knoblauchzehe

Eine Prise Pfeffer aus der Mühle

Wasser:

Salz

Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne auskratzen. In kleine Stücke schneiden und ein Drittel der Gurkenwürfel beiseitelegen. Geschnittene Gurken mit der Suppenwürze vermengen und mit der Bifidusmilch übergießen und weich kochen oder dämpfen. Knoblauch schälen, hacken und beifügen.

Dille waschen, trocknen und hacken, etwas Dille für die Garnierung aufheben. Gehackte Dille der Suppe beifügen und mit dem Stabmixer aufmixen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die heiße Suppe in Schalen gießen, mit Dille und Gurkenwürfel garnieren und servieren.

Tipp: Diese leicht säuerliche Suppe ist eine ideale Mahlzeit für heiße Sommertage! Gurke und Sauermilch wirken kühlend und Säfte bewahrend.

Rezept (leicht abgewandelt) aus „Das Dampfgarkochbuch“ von Ulli Goschler

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Bei Yin Mangel

Bei Yin Mangel sind nährnde Lebensmitteln wie Ei, Obers, Milch, Butter, hochwertige Öle und Nüsse besonders empfohlen. Auch Schweinefleisch, Weizen und andere befeuchtende Lebensmitteln nähren das Yin.

ORANGEN GRIESS DESSERT



Zutaten:

Für die Griessmasse:

Erde:

½ l Milch

80 g Weizengriess

90 g brauner Zucker

5 TL Agar Agar

Feuer:

Abrieb einer Orangenschale

2 EL Cointreau

Für die Orangenschicht:

Erde:

3 TL Orangenblütenhonig

2 TL Agar Agar

Holz:

6 Orangen

Metall:

1 kleine Zimtstange

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Grießmasse am Herd auf kleiner Flamme aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Dazwischen mehrmals umrühren.

Sämtliche Zutaten für die Orangenschicht in einen zweiten Topf geben und ebenfalls 5-10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

In ein Dessertglas zuerst die Grießmasse einfüllen und darauf die Orangenschicht verteilen. Kühl stellen bis die Orangenmasse ausgekühlt ist.

Empfohlen: bei Yin Mangel, Trockenheit, Hitze, Unruhe, Herzhitze

PETERSILIEN WEIZENCREMESUPPE

Zutaten:

Erde:

3 EL Olivenöl

500 ml Gemüsesuppe

3 EL Weizenvollkornmehl, am besten frisch gemahlen

1 Becher Obers

Metall:

1 Prise Muskat

2 TL Kümmel gemahlen

Wasser:

Salz

Holz:

3 EL Sauerrahm

1 Bund Petersilie

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen, Weizenvollkornmehl anröste, Kümmel beifügen und mit Suppe aufgießen. Mit dem Schneebesen gut durchrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Aufkochen lassen, bis die Suppe etwas eindickt. Petersilie sehr fein hacken und in die Suppe einrühren. Obers und Rahm beifügen, abermals gut durchrühren und mit Muskat und Salz abschmecken.

Wirkung:

Beruhigend und befeuchtend, Blut bildend. Bei Blut- und Yin Mangel, v.a. von Leber oder Herz.

SCHWAMMERLOBERSSAUCE MIT SEMMELKNÖDELN

Zutaten:

Erde:

- 500 g Braune Champignons
- 1 Becher Obers
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gekörntes Gemüsesuppenpulver

Metall:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Prise Muskat

Wasser:

Salz

Holz:

- 1 Bund Petersilie

Feuer:

Etwas Abrieb einer Bio Zitrone

Für die Knödeln:

Erde:

4 altbackene Semmeln (rd. 200 g) oder Semmelwürfel

¼ l Milch

2 Eier

2 EL Butter

Metall:

1 Jungzwiebel

1 Prise Muskat frisch gemahlen

Wasser:

Salz

Holz:

1 Bund Petersilie

Für die Knödeln Semmeln in Würfel schneiden, mit Milch übergießen, etwas ziehen lassen. Eier darunter rühren. Jungzwiebeln und Petersilie waschen und fein schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und Zwiebel und Petersilie darin anschwitzen. In die Knödelmasse einarbeiten und mit Muskat und Salz abschmecken. Mit feuchten Händen Knödeln formen. In siedendem Salzwasser auf kleiner Flamme kochen bis die Knödeln oben schwimmen und gar sind.

Für die Schwammerlsauce die Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebel hacken und in Olivenöl anschwitzen, Pilze beifügen, anrösten und anschließend mit Obers aufgießen. Mit Suppenwürze, Salz, etwas Zitronenabrieb und Muskat würzen und zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Gehackte Petersilie darunter mischen und mit den Knödeln servieren.

Wirkung:

Yin und Säfte aufbauendes Gericht. Pilze transformieren zudem Feuchtigkeit – die Belastung der Milz durch Feuchtigkeit wird dadurch abgemildert. Bei sehr starker Verschleimung oder Feuchtigkeitsbelastung dennoch nicht empfohlen.

Bei Kombination von Milzschwäche & Säfte-, Blut und Yin-Mangel

Sind nun Milzschwäche und Säfte- Blut, oder Yin Mangel kombiniert, soll das Verdauungsfeuer und Milz mit Wärme und natürlicher Süße versorgt werden – dies wird vor allem durch regelmäßiges und warmes Essen erreicht. Gleichzeitig sollte aber Blut und Yin aufgebaut werden – mit einem wachenden Auge darauf, dass die Milz die Feuchtigkeit und Kälte bewältigen kann. Mit der entsprechenden Kochmethode einerseits und mit der Zugabe ausgleichender Gewürze andererseits können wir diesem Drahtseilakt begegnen. Je nachdem welches der beiden Ungleichgewichte stärker ausgeprägt ist, dem nach gewichten wir die Auswahl der gewünschten Wirkung.

Die Kombination dieser Symptome wird uns v.a. im fortgeschrittenen Alter begegnen.

Die Zuführung von viel frischem gekochtem Gemüse, Obst, Nüssen, Samen und Kernen, hochwertigen Ölen und wenig aber gutem Fleisch in Bio Qualität, heimischen Fischen, Reis, Roggen, Mais und wenig trocknenden oder befeuchtendem Getreide wie Gerste oder Weizen und leichter verdauliche Hülsenfrüchte wie rote und gelbe Linsen bietet die Basis für einen gangbaren Weg.

PASTINAKEN BIRNEN SALAT MIT GERÖSTETEN WALNÜSSEN

Zutaten:

Erde:

500 g Birnen

500 g Pastinaken

70 g Walnüsse ohne Schale

2 EL Extravergine Olivenöl

Metall:

Pfeffer aus der Mühle

Wasser:

Salz

Holz:

2 EL guter Balsamicoessig

Zubereitung:

Pastinaken und Birnen schälen und in kleine Stücke schneiden.

Pastinaken 10 Minuten dämpfen, anschließend Birnen beifügen und weitere 2 Minuten dämpfen. Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl trocken rösten.

Pastinaken, Birnen und Walnüsse vermengen. Den warmen Salat mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und wenig Pfeffer marinieren und servieren.

Wirkung: Milz stärkend, Säfte aufbauend, Yin nährend

GEDÄMPFTER ORIENTALISCHER GEMÜSEREIS

Zutaten:

Erde:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 EL Olivenöl

Metall:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Zimtstange
- 2 TL Koriandersamen
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 Kardamomkapseln
- Pfeffer

Wasser:

Salz

Holz:

5 Tomaten

Feuer:

2 TL Paprika edelsüß

Zubereitung

Das Gemüse waschen, Zwiebel schälen. Aubergine, Zucchini und Fenchel in Würfel schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und ebenfalls klein schneiden. Fenchelgrün aufheben.

Sämtliches Gemüse in einen Dämpfeinsatz füllen. Kardamom aus der Kapsel schälen und mit Kreuzkümmel und Koriandersamen im Mörser zu einem Pulver

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

reiben (Alternativ kann man auch bereits gemahlene Gewürze verwenden). Das Gemüse mit einer Zimtstange, Paprika und den gemörserten Gewürzen sowie Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Etwas Olivenöl dazu gießen und im Dampfgarer bei 100°C 35 Minuten dämpfen.

Das Gemüse durchrühre und eine Tasse Basmatireis beifügen. Das Gemüse sollte genug Wasser abgeben, damit der Reis darin dämpfen kann. Alles zusammen weitere 15 Minuten dämpfen. Mit Fenchelgrün dekorieren und heiß servieren. Wer keinen Dampfgarer besitzt, kann das Gemüse und den Reis auch im Topf dämpfen.

Wirkung: Säfte aufbauend, Milz und Magen stärkend, wärmend, transformiert Feuchtigkeit. Bei extremen Blut- oder Yin Mangel Zwiebel und Pfeffer weglassen bzw. dezimieren.

Rezept (leicht abgewandelt) aus „Das Dampfgarkochbuch“ von Ulli Goschler

HÜHNERRISOTTO MIT SAFRAN & FENCHEL



Zutaten:

Erde:

1 roter Spitzpaprika

1 Fenchelknolle

100 g Erbsen

¼ Kaffeelöffel Safranfäden

Olivenöl Extravergine

Metall:

1 Tasse Basmatireis (rd. 200 g)

Wasser:

Salz

Holz:

1 Hühnerbrust

1,5 Tassen Hühnersuppe

Hühnerbrust in kleine Würfel schneiden. Fenchel waschen und klein schneiden. Spitzpaprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel und Paprika kurz darin anbraten, Reis beifügen, kurz mitrösten und mit Hühnersuppe aufgießen. Safran beifügen, mit Salz würzen und alles gut durchrühren. Je nach Reisart und Packungsangabe auf kleiner Flamme weich dünsten (10-20 Minuten). Kurz vor Ende der Garzeit Erbsen darunter rühren und warm servieren.

Wirkung: Reis und Fenchel stärken Milz und Magen, Hühnerfleisch tonisiert das Blut. Safran wirkt Stagnationen entgegen.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

WARMER KAROTTEN SPINATSALAT

Zutaten:

Erde:

200 g Karotten

400 g frischer Blattspinat

3 EL Sesamöl

5 g weißer Sesam

Metall:

1 Scheibe Ingwer

Wasser:

2 EL Sojasauce

Holz:

1 Spritzer Zitronensaft

Karotten schälen und in schräge dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen. Karotten und Spinat weich dämpfen. Das Gemüse mit Sesamöl, gehacktem Ingwer, Zitronensaft und Sojasauce marinieren. Mit weißem Sesam bestreuen und lauwarm servieren.

Wirkung: Karotten tonisieren Milz, Leber und Blut, Spinat hilft bei der Blutbildung. Ingwer wärmt Magen und Milz. Sesam nährt das Yin. Durch die warme Zubereitung sind Milz und Magen entlastet.

SAIBLINGSRÖLLCHEN AUF FENCHELGEMÜSE MIT SAFRAN & WEISSWEIN



Zutaten:

Erde:

2 Fenchelknollen
Olivenöl Extra Vergine
1 Prise Safran

Metall:

1 Bund Dille

Wasser:

Salz
4 Saiblingsfilets

Holz:

1/8 l trockener Weißwein
Saft von 1 Zitrone

Fenchel waschen und klein schneiden. Das Fenchelgrün zur Seite legen. Den Safran in Weißwein einweichen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel beifügen und anbraten. Mit dem Safran-Weißwein Gemisch ablöschen und auf kleiner Flamme gar aber bissfest dünsten. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Das Fenchelgrün fein hacken und das Fenchelgemüse damit bestreuen.

Die Saiblingsfilets mit Salz und wenig Pfeffer würzen, mit Zitronensaft betreufeln und mit gehackter Dille belegen. Zu Röllchen zusammendrehen und im Dampfgarer bei 90°C rund 15 Minuten dämpfen.

Die Saiblingsröllchen auf dem Fenchel servieren.

Wirkung: Fenchel und Safran tonisieren Milz und Magen, Weißwein und Zitrone halten die Säfte, hochwertiges Olivenöl nährt das Yin.

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

SELLERIE WALNUSSCREMESÜPPCHEN

Zutaten:

Erde:

1 Sellerieknolle, Walnussöl, ½ Liter Rindsuppe (oder Gemüsesuppe), 10 Stück geröstete Walnüsse

Metall:

1 Zwiebel, 1 Prise Muskatnuss

Wasser:

Meersalz

Holz:

1 Schuss Umeboshiwürze, 1 Schuss Worcestershiresauce

Feuer:

1 Schuss Amaretto

Zubereitung:

Sellerieknolle und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Walnüsse aus der Schale lösen und ohne Öl in der Pfanne trocken rösten bis sie duften. Ein paar Walnüsse grob hacken, den Großteil reiben.

Zwiebel in erhitztem Öl anrösten, Sellerie und geriebene Walnüsse beifügen, durchrösten und mit Suppe aufgießen, 30 Minuten weich kochen und pürieren. Mit Muskat, Meersalz, Umeboshiwürze, Worcestershiresauce und einem Schuss Amaretto aromatisieren.

Die heiße Suppe auf Schalen verteilen, mit gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

Wirkung: Walnüsse stärken Nierenenergie und damit Knochen und Gehirn. Durch das Rösten wird zusätzlich Wärme zugeführt. Die Selleriewurzel stärkt die Mitte und

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

den Verdauungstrakt. Bei massivem Yin oder Blutmangel auf Zwiebel und Amaretto verzichten.

OMAS APFELMUS

Zutaten:

Erde:

1 kg Äpfel

20 g Mascobadozucker oder Rohrzucker

Metall:

1 Zimtstange

5 Gewürznelken

3 Sternaniskapseln

Wasser:

200 ml Wasser

Holz:

1 Bio Zitrone

100 ml fruchtiger Weißwein

Feuer:

Zitronenschale

Äpfel schälen und schneiden, in einen Topf füllen. Gewürze beifügen, den Saft einer Bio Zitrone darüber träufeln und etwas von der Schale abreiben. Mit Wasser und Wein aufgießen und auf sehr kleiner Flamme 30 Minuten dämpfen. Anschließend die Gewürze entfernen und mit dem Stabmixer pürieren.

Apfelmus eignet sich hervorragend zum Einreihen und haltbar machen!

Wirkung: Säfte bildend und bewahrend, Milz und Magen stärkend, wärmend.

Rezept (leicht abgewandelt) aus „Das Dampfgarkochbuch“ von Ulli Goschler

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

INDISCHE ROTE LINSEN SUPPE MIT KOKOS & CURRYBLÄTTERN

Zutaten:

- Erde: 2 EL Olivenöl, 165 ml Kokosmilch (Alternativ Obers)
- Metall: 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 5 Curryblätter, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, ½ TL Bockhornklee gemahlen, ½ TL gelbe Senfsaat gemahlen, 2 TL Garam Masala, 1 kleines Stück frischer Ingwer
- Wasser: 200 g Rote Linsen, 1 l Wasser (oder Suppe), Umeboshi Würze, Salz
- Holz: 2 Tomaten, 1 Zitrone
- Feuer: 2 TL Kurkuma

Zubereitung:

Tomaten blanchieren und schälen. Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden / hacken. Linsen waschen. Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch anrösten, Gewürze bis auf Kurkuma beifügen und kurz mitrösten. Linsen und Tomaten beifügen, kurz mitrösten und mit Wasser oder Suppe aufgießen, mit einem Schuss Zitronensaft und Kurkuma würzen – köcheln lassen bis die Linsen sehr weich sind (circa. 25 Minuten). Kokosmilch dazu gießen und mit Umeboshiwürze und Salz abschmecken. Mit einer Zitronenscheibe dekorieren und heiß servieren.

Wirkung: wärmt, stärkt den Verdauungstrakt, Magen, Milz und Nieren.

Nährt das Yin. Tonisiert den Unteren Erwärmer!

ROTE RÜBEN CONGEE MIT KREN UND GERÖSTETEN WALNÜSSEN



Zutaten:

Erde: 2 Schöpfer Gemüsesuppe, 2 EL Walnüsse gehackt

Metal: 800 ml Langkornreis Congee, 2 cm frisch geriebenen Kren

Wasser: Salz

Holz: 1 Spritzer Essig

Feuer: 2 große vorgekochte Rote Rüben

Zubereitung:

Für das Reis Congee kochen Sie Vollkornreis mit Wasser im Verhältnis 1:10 für 5-6 Stunden auf kleiner Flamme.

Schneiden Sie die vorgekochte Rote Rübe in kleine Würfel. Hacken Sie die Walnüsse in kleine Stücke.

Gemüsesuppe in einem Topf am Herd erwärmen. Reis Congee und den geriebenen Kren beifügen. Salzen. Mit einem Spritzer Essig aromatisieren und die gewürfelte Rote Rübe dazugeben. Etwas köcheln lassen und immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Die gehackten Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl trocken rösten. Das heiße Rote Rüben Congee in Schalen anrichten. Nun die Walnüsse über das Congee streuen und servieren.

Wirkung: Blut und Qi aufbauend, Magen, Milz, Niere und Lunge stärkend, wärmend

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils

Anhang:

Empfehlungen zur Regeneration

Regelmäßige Meditationen:

<http://www.karma-kagyu.at/>

<http://www.buddhismus-austria.at/>

Achtsamkeitstraining:

www.losgehts.at

www.mbsr-achtsamkeit.at

Qi Gong, Taiji & Wushu

<http://www.qigonggesellschaft.at/>

<http://www.daoistisches-zentrum.at/>

<http://www.qi-fluss.org/>

Floating

www.ezww.at

Yoga & Achtsamkeit

<http://www.hannes-huber.at/>

<http://www.qigonggesellschaft.at/>

Literaturempfehlungen zum Thema Regeneration / Entspannung:

Das große Buch der Ruhe, Paul Wilson

Pu der Bär, Ferkel und die Tugend des Nichtstuns, Benjamin Hoff

Tao de Pu, Benjamin Hoff

Entspannung als Therapie, Edmund Jacobson

Das autogene Training, Herbert Mensen

Yoga, Elvira Friedrich

Reiki, der Weg zur Erfüllung, Paula Horan

Die Achtsamkeitsrevolution, B. Allen Wallace

Im Alltag Ruhe finden, Dr. Jon Kabat-Zinn

Meditation für Anfänger, Jack Kornfield

Verwendete Literatur / Quellen:

Internet:

www.wikipedia.at

www.youtube.com

www.orf.at

www.zentrum-der-gesundheit.de

www.gesundheit.gv.at

www.kaffeeteeverband.at

Bücher:

Wandlungsphase Erde, Udo Lorenzen / Andreas Noll

Wandlungsphase Metall, Udo Lorenzen / Andreas Noll

Wandlungsphase Wasser, Udo Lorenzen / Andreas Noll

Wandlungsphase Holz, Udo Lorenzen / Andreas Noll

Wandlungsphase Feuer, Udo Lorenzen / Andreas Noll

Chinesische Diätetik, Engelhardt Hempen

Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre, Heider de Jahnsen

Kraftsuppen, Karola Schneider

Propädeutik der Chinesischen Diätetik, Kastner

Das Dampfgarkochbuch, Ulli Goschler

© Ulli Goschler - 2012

Milzschwäche und Säftemangel aufgrund eines westlichen „modernen“ Lebensstils
