

DR. MED. FRITZ FRIEDL | PETER ASCH

Die heilsame **KRAFT DER WÄRME**

**IN 4 WOCHEN ZUM
GESUNDEN STOFFWECHSEL**



GU

Eine starke Mitte

Dieses Buch verfolgt das Ziel, Ihnen einen Zugang zu einem veränderten Stoffwechsel zu eröffnen. Haben Sie Mut, sich von Ihren bisherigen Vorstellungen zu lösen – auch darüber, was man im Westen gemeinhin als TCM-Küche versteht. Wir möchten Sie dazu einladen, in der Küche experimentierfreudiger zu werden. Das Überangebot an Nahrungsmitteln hat dazu geführt, dass wir vergessen haben, wie sich Hunger anfühlt. Deswegen geht es in Woche 1 darum, sich diesem Gefühl wieder anzunähern – um dann den Appetit mit genussvollen Speisen auszukosten. Erleben Sie die Heilkraft der Wärme in Woche 2 – Ihre Mitte kommt nach und nach wieder in Balance. In Woche 3 legen Sie den Fokus auf das Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages. In Woche 4 haben Sie all das nötige Handwerkszeug, um Ihren Stoffwechsel selbst zu gestalten – die Rezepte für Anfänger und Fortgeschrittene unterstützen Sie dabei.

DAS 4-WOCHEN-PROGRAMM IM ÜBERBLICK



WOCHE 1:

Vielfalt statt Einfalt schmecken mit Rezepten wie

- Rote-Bete-Salat mit Lotusnüssen (Seite 27)
- Gebratener Chicorée mit Granatapfel (Seite 29)
- Steinpilzrisotto mit Roten Datteln (Seite 32)
- Dorade mit Kartoffelkruste (Seite 36)
- Topfenknödel mit Vanilleschaum (Seite 42)



WOCHE 2:

Wärme erleben mit Rezepten wie

- Pfannkuchen mit Himbeercreme (Seite 49)
- Fruchtragout mit Mandeln und Vanille (Seite 50)
- Gemüsecurry mit Lilienzwiebel (Seite 56)
- Entenbrust mit Herbsttrompeten (Seite 63)
- Winterkabeljau mit Rosenkohl, Zimt und Reis (Seite 65)



WOCHE 3:

Das Frühstück verändern mit Rezepten wie

- Goldhirse mit Magnolienrinde (Seite 73)
- Basmatireis mit Bocksdornfrüchten und Mango (Seite 74)
- Frühstücksreis mit Yamswurzel (Seite 77)
- Gao Tang mit Möhren und Reis (Seite 80)
- Polenta mit Zimt, Kardamom, Ingwer und Birne (Seite 91)

Reistage: dem Übergewicht den Kampf ansagen mit Rezepten wie

Reistag mit Shiitake (Seite 96)

Reistag mit Spinat und Tomate (Seite 101)

Reistag mit Spargel und Bocksdornfrüchten (Seite 104)



WOCHE 4:

Den Stoffwechsel gestalten mit Rezepten wie

- Fischsuppe mit Tomaten und Bocksdornfrüchten; (Seite 116)
- Gefüllte Zucchini Blüten mit Yams und Reis (Seite 118)
- Riesengarnelen mit Ginseng (Seite 124)
- Kaiserschmarren mit Poria (Seite 131)
- Entenbrust mit Petersilienwurzel (Seite 142)



INHALT

Vorwort _ 4

Warum wir TCM benötigen _ 7

DIE VERBINDUNG VON TRADITION UND MODERNE _ 9

DER STOFFWECHSEL ALS GRUNDLAGE DES LEBENS _ 9

GLAUBEN SIE NICHT ALLES, WAS MAN IHNEN SAGT _ 15

ZUSAMMENHÄNGE VON STOFFWECHSEL

UND KÖRPERGEWICHT _ 17

Das 4-Wochen-Programm _ 20

WOCHE 1:

ESSEN SIE VIELFÄLTIG _ 21

REZEPTE WOCHE 1 _ 26

WOCHE 2:

SPÜREN SIE DIE WÄRME — 45

REZEPTE WOCHE 2 — 48

WOCHE 3:

VERÄNDERN SIE IHR FRÜHSTÜCK — 69

REZEPTE WOCHE 3 — 73

REZEPTE FÜR REISTAGE — 94

WOCHE 4:

GESTALTEN SIE IHREN STOFFWECHSEL — 107

REZEPTE WOCHE 4 — 113

REZEPTE FÜR FORTGESCHRITTENE — 132

KOCHTECHNIKEN ZUM ERWÄRMEN — 151

HEILPFLANZEN — 159

REGISTER — 172

BÜCHER UND LINKS, DIE WEITERHELFFEN — 174

VITAE — 175

IMPRESSUM — 176





WARUM WIR TCM BENÖTIGEN

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt auf eine lange Tradition zurück. Auch hierzulande wird die Heilkunst sehr geschätzt.

Der deutschsprachige Raum ist ein Gebiet mit einer langen naturheilkundlichen Tradition. Hildegard von Bingen, Theophrastus Bombast von Hohenheim – genannt Paracelsus –, Sebastian Kneipp, Christoph Hufeland, Alfred Brauchle: Die Liste ist lang mit Vertretern, die über die Jahrhunderte versucht haben, unsere Lebensführung so zu beeinflussen, dass wir möglichst lange gesund bleiben und im Krankheitsfall wieder genesen können. Wesentliche Konzepte innerhalb der Naturheilverfahren sind in Deutschland geboren worden. Prominente Beispiele sind die anthroposophische Medizin von Rudolf Steiner oder die Homöopathie des Samuel Hahnemann. Besonderes Augenmerk lag dabei immer auf der Ernährung, weshalb Fastenkonzepte, Diätpläne und Ernährungsempfehlungen in vielen Formen vorzufinden sind.

Während Deutschland im Mittelalter mit der sogenannten Traditionellen Abendländischen Medizin (TAM) eine führende Nation gewesen ist, müssen wir heute feststellen, dass von dieser Vorreiterrolle nicht mehr viel übrig geblieben ist. In Arztpraxen und im Schulungsbereich fällt auf: Es dominieren die asiatischen Formen, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit ihrer Phytotherapie, ihrer Akupunktur und ihren Bewegungsübungen aus dem Qigong und dem Taiji. Auch die Manu-

altherapien aus China (Tuina) und Japan (Shiatsu) sowie viele davon abgeleitete oder zumindest beeinflusste Verfahren. In ganz Asien werden diese Verfahren unterrichtet, im breiten Umfang angewendet und sind dort selbstverständlicher Bestandteil universitärer Ausbildungen. Hierzulande spielen sie in den Universitäten keine Rolle, daher werden sie auch von der Gesundheitspolitik, von der Schulmedizin und von den Krankenkassen kaum beachtet, wohingegen TCM bei Heilpraktikern und Laien großes Ansehen genießt. Die Geringschätzung geht auf eine wissenschaftliche Revolution zurück, die Ende des 18. Jahrhunderts die Medizin komplett verändert hat. Bis dahin bestimmten Philosophie und medizinisches Erfahrungswissen die Lehrpläne und Behandlungskonzepte. Dann begann der Siegeszug der Naturwissenschaften, die mit Anatomie, Chemie und Biochemie das Wesen der Medizin einem Wandel unterzogen haben. Die Möglichkeit, das alte Wissen mit dem neuen zu vernetzen, hat man bedauerlicherweise in europäisch-westlicher Tradition nicht genutzt. Wir scheinen es gewohnt zu sein, dass neue Erkenntnisse die alten kurzerhand einfach ersetzen. Komplementäre Ergänzungen sind dagegen offensichtlich nicht unsere große Stärke. In China hatte man nach Ende der Mao-Zeit genau das umgekehrte Problem: Das



WOCHE 1: ESSEN SIE VIELFÄLTIG

Wir haben bereits angedeutet, dass die Verarbeitung von Lebensmitteln einerseits von der Menge und Qualität des Essens, andererseits aber auch von der aktuellen Situation des Verdauungssystems abhängt. Stellt sich die Frage, wie man dieses System beeinflussen und damit die Verwertung von Nahrungsmitteln verbessern kann. Das Ziel ist also nicht, Lebensmittel in gute und schlechte zu unterteilen und alle schlechten zu vermeiden, sondern den Stoffwechsel so zu verbessern, dass er die brauchbaren Stoffe aus der angebotenen Nahrung herausfiltert und zügig und effizient verarbeitet. Dass wir unserem Körper die Arbeit durch die Zufuhr qualitativ hochwertiger Lebensmittel erleichtern, bleibt natürlich gegeben. Es gilt, unser Verdauungssystem so gesund zu erhalten, dass nicht jeder Diätfehler bestraft wird und dass der Organismus seine Hausaufgaben möglichst selbstständig und zufriedenstellend erledigen kann. Dieses Buch hat zum Ziel, Ihnen in einem 4-Wochen-Programm den Zugang zu einer Stoffwechselveränderung zu eröffnen. Sie brauchen aber ein bisschen Mut, sich von angelesenen Vorstellungen zu befreien und sich ganz auf die eigene Erfahrung zu verlassen. Denn Sie sollen nicht glauben, was man Ihnen sagt, sondern spüren und erfahren, was Ihnen guttut. Wir wünschen Ihnen Freude beim

Experimentieren und einen neuen Zugang zum Thema.

DAS 4-WOCHEN-PROGRAMM

HUNGER UND APPETIT

Die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln hat bei einem Großteil der Bevölkerung dazu geführt, dass jeder aufkommende Impuls von Appetit auch automatisch zur Einnahme von Nahrungsmitteln führt. Fast Food und andere Leckereien sind überall verfügbar und verführen uns immer wieder. Das Gefühl von echtem Hunger, der mit einem tatsächlichen Nahrungsmittelbedarf einhergeht, haben viele Menschen dagegen komplett verlernt und verwechseln ihn mit bloßem Appetit. Viele Diäten versuchen daher die Erfahrung von Hunger wieder zu vermitteln: So werden beim Metabolic-Balance-Programm immer fünf Stunden Nahrungskarenz gefordert und beim Intervallfasten soll 16 Stunden nichts gegessen werden. Diese Übungen dienen dem Reduzieren von Appetitreizen und sollen ein Gefühl dafür geben, wann Nahrung tatsächlich gebraucht wird. Auf diese Weise wird erreicht, dass wieder ein besseres Gespür für den eigenen Körper entwickelt wird.

Konsequentes Fasten über Wochen hinweg führt zum Verschwinden von Appetitreizen, ist aber mit dem Arbeitsalltag und Sozialleben oft nur schwer in Einklang zu bringen. Sie sollten stattdessen besser üben, auf die laufende Befriedigung von Appetitimpulsen zu verzichten: Lassen Sie also keine Lebensmittel herumliegen, weder Pralinen noch Salzstangen oder sonstige Knabberereien. Wenn Sie nicht schwer körperlich arbeiten, sollten Sie mit zwei Mahlzeiten pro Tag auskommen: Konzentrieren Sie sich darauf, diese immer etwa zur selben Zeit einzunehmen. Halten Sie das Hungergefühl aus, lenken Sie sich ab durch Arbeit, Bewegung oder Gespräche und freuen Sie sich auf diese Weise umso mehr auf die nächste Mahlzeit, die Ihren Hunger stillen wird.

DER STELLENWERT VON KOCHEN UND ESSEN

Verrückte Welt: Das Fernsehen quillt über vor Kochsendungen, zu jedem Geburtstag bekommt man ein Kochbuch mit herrlichen Bildern und ausgefallenen Rezepten geschenkt. Trotzdem ernähren sich immer mehr Menschen von aufgewärmtem Convenience-Food. Sogar in Krankenhäusern, wo eigentlich die Gesundheit im Mittelpunkt stehen sollte, kommen hauptsächlich industriell stark verarbeitete Lebensmittel auf die Teller. Der gesellschaftliche Stellenwert vom Einkaufen von Lebensmitteln und vom Zubereiten derselben geht gegen null, da diese Tätigkeiten schlichtweg finanziell nicht lukrativ sind. Dabei trägt derjenige, der diese Aufgaben im Haushalt übernimmt, eine große Verantwortung. Er liefert einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheit der Bekochten, sei es nun im Zweipersonenhaushalt oder in einer Großfamilie. Wir sollten also die

Person achten und ihre Leistung würdigen, wenn nicht finanziell, dann wenigstens durch die entsprechende Wertschätzung.

DIE ESSENSMENGE

Die Essensmenge, die wir typischerweise aufnehmen, hängt stark von unserer sozialen Umgebung und der individuellen Gewohnheit ab. Da die Lebensmittel in unserem Kulturraum billig und in unendlicher Menge verfügbar sind, werden sie großzügig eingekauft, großzügig gegessen und großzügig weggeworfen. Alle drei Eigenschaften sind unserem Stoffwechsel nicht zuträglich.

Wir sollten nicht essen, bis nichts mehr reingeht. Wenn Sie nach dem Essen Müdigkeit, Lustlosigkeit und Ruhebedürfnis empfinden, dann haben Sie zu viel, zu einseitig und zu schwer gegessen. Essen sollte stärken und das tut es nur, wenn Sie Ihre Aufnahmekapazität nicht überschreiten. Sie sollten daher üben, beim Essen aufzuhören, wenn es gerade richtig gut schmeckt. Der pädagogisch gut gemeinte Spruch, dass alles aufgegessen werden muss, was auf dem Teller liegt, ist denkbar ungeeignet, um den richtigen Zeitpunkt zum Aufhören zu finden und einzuüben. Hilfreich kann es sein, die Lebensmittel klein zu schneiden. So sieht 60 Gramm Geschnetzeltes viel eher nach möglicher Sättigung aus als ein Steak von gleichem Gewicht. Von der asiatischen Küche kann man in diesem Zusammenhang viel lernen, denn dort ist das Zerkleinern ein Trick, um große Mengen zu vermeiden. In Asien ist es auch nicht üblich, einen Teller vollzuladen. Man nimmt stattdessen immer wieder kleine Mengen und isst diese mit Stäbchen, die auch weniger dazu geeignet sind, zu viel aufzuladen, gegenüber der bei uns üblichen Gabel.



WELCHE BESTANDTEILE SIE REDUZIEREN SOLLTEN

Bei einigen Lebensmitteln sollten Sie besondere Vorsicht üben:

Zucker ist ein unverzichtbarer Energieträger, insbesondere für das Gehirn. Zu große Mengen davon werden aber in erster Linie zu Fett umgewandelt. Daher sollten wir auf Zucker zwar nicht komplett verzichten, ihn aber in seiner zugeführten Menge beschränken. Das gelingt vor allem durch das Weglassen von verstecktem Zucker, wie er sich vor allem in zahlreichen Getränken, aber auch in sehr vielen Fertigprodukten findet. Wenn Sie üblicherweise zwei Löffel Zucker brauchen, um einen Espresso zu trinken, werden Sie schrittweise vorgehen müssen, bis Ihnen ein ungezuckerter Espresso genauso gut (oder sogar besser!) schmeckt wie der zuvor verzuckerte. Falls Sie übrigens den-

ken, dass Sie durch Ersatzsüßstoffe das Problem vermeiden können, dann liegen Sie falsch: Aspartam, Saccharin oder Natriumcyclamat sind für den Stoffwechsel ausgesprochen ungünstig und belastend, denn sie können nur mühsam wieder abgebaut werden. Nur Stevia ist in kleinen Mengen empfehlenswert.

Auch Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Nudeln oder Reis enthalten Zucker in Form von Polysacchariden. Sie werden langsamer verstoffwechselt als weißer Zucker und halten deshalb länger satt. Die Frage ist jedoch, wie viel Sie davon brauchen, um leistungsfähig zu bleiben. Denn die Reduktion von Kohlenhydraten in Ihrer Ernährung führt zur Entlastung Ihres Stoffwechsels. Entgegen der üblichen Vorstellung wird in Asien viel weniger Reis gegessen als vermutet, denn man verwendet ihn dort nicht als Sättigungsbeilage,



CHARAKTER

erwärmend, stärkend, befeuchtend
und aufbauend, wasserregulierend

HÄHNCHENWÜRFEL MIT SHIITAKE

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

240 g	Hähnchenbrustfilet
	Ur- oder Steinsalz
	Pfeffer (frisch gemahlen)
50 ml	helle Sojasauce
10 g	Frühlingszwiebel
25 g	Möhre
25 g	rote Paprikaschote
80 g	Kaiserschoten
25 g	Zucchini
20 g	Shiitake (Pilze)
10 g	Ingwer
25 g	Sojasprossen
10 g	Koriandergrün
10 ml	Öl
10 ml	trockener Reis- oder Weißwein
5 ml	Sesamöl
	etwas schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

— Fleisch in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Sojasauce vermengen und ca. 1 Std. kalt stellen.

— Inzwischen Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer putzen, waschen und halbieren. Sprossen und Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen.

— Das Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und Ingwer sowie Frühlingszwie-

bel darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch darin nach und nach ca. 7 Min. anbraten und herausnehmen. Zuletzt das Gemüse mit den Pilzen darin bei kleiner Hitze ca. 2 Min. anschwitzen, sodass beides noch bissfest ist. Abschmecken und mit dem Wein ablöschen. Sesamöl, Sesam, Fleisch und Frühlingszwiebel zugeben und alles durchschwenken.

— Das Fleisch abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Koriandergrün sowie Sprossen garniert servieren.

DIE KRAFT DER CHINESISCHEN HEILPFLANZEN

Erleben Sie die Heilkraft und den Geschmack ausgewählter Heilpflanzen – für ein gutes Bauchgefühl und eine gestärkte Mitte!

- Bocksdornfrüchte (*Fructus Lycii*, chin. Name Gouqizi)
- Chinesische oder Rote Datteln (*Fructus Jujubae*, chin. Name Dazao)
- Fenchelsaat (*Fructus Foeniculi Dulcis*, chin. Name Xiaohuixiang)
- Gastrodiawurzel (*Rhizoma Gastrodiae*, chin. Name Tianma)
- Geissblattblüte (*Flos Lonicerae*, chin. Name Jinyinhua)
- Ginseng (*Radix Ginseng*, chin. Name Renshen)
- Ingwer (*Rhizoma Zingiberis*, chin. Name Ganjiang)
- Kokospilz (*Poria Alba*, chin. Name Fuling)
- Kurkuma (*Radix Curcumae Longa*, chin. Name Yujin)
- Lilienzwiebel (*Bulbus Lilii*, chin. Name Baihe)
- Lotusnüsse (*Semen Nelumbinis*, chin. Name Liánzi)
- Magnolienrinde (*Cortex Magnoliae*, chin. Name Hòupò)
- Nepal-Kardamom (*Fructus Amomi Costati* oder *Fructus Tsaoko*, chin. Name Caoguo)
- Orangenschalen (*Pericarpium Citri Reticulatae*, chin. Name Chenpi)
- Spargelwurzel (*Radix Asparagi*, chin. Name Tianmendong)
- Sternanis (*Illicium Verum*, chin. Name Dahuixiang)
- Süsshholz (*Radix Glycyrrhizae*, chin. Name Gancao)
- Yamswurzel (*Rhizoma Dioscoreae*, chin. Name Shanyao)
- Zimtbaumrinde (*Cortex Cinnamomi*, chin. Name Rougui)



Das Qi in der Nahrung

Für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist Nahrung essenziell. Durch Nahrung nehmen wir lebenswichtiges Qi auf. Und die Qualität des Qi wird bestimmt durch die Qualität und den Frischegrad der Lebensmittel. Wer chinesische Köche beim Einkaufen beobachtet, bemerkt sogleich: Sie prüfen ihre Ware äußerst kritisch. Es wird daran gerochen, sie wird genau betrachtet und probiert. Nur das Beste wird ausgewählt. Von dieser Haltung können wir uns inspirieren lassen. Denn nur, wer die besten Lebensmittel für sein Essen einsetzt, der wird mit vollem Geschmack belohnt. Auch die Essensrituale spielen dabei eine große Rolle: Nehmen wir uns nicht nur Zeit für das Kochen, sondern auch beim Essen, können wir unsere Verdauung günstig beeinflussen. Auch hier gilt: Den Geruch und den Geschmack der Speisen bewusst wahrnehmen und genießen.

UNSER STOFFWECHSEL ALS GRUNDLAGE DES LEBENS



Unser Bauch braucht Wärme, damit die Darmmuskulatur arbeiten und den Verdauungsprozess in Gang halten kann. Gelingt es unserem Darm nicht, ausreichend Wärme zu mobilisieren, dann ist nicht nur die Darmmotorik gestört, sondern häufig auch die Stoffwechselleistung. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geht davon aus, dass der Stoffwechsel über die Menge der Einlagerung von Körperfett entscheidet. TCM-Arzt Dr. med. Fritz Friedl und Chefkoch Peter Asch haben ein gezieltes 4-Wochen-Programm zusammengestellt, mit dem der Stoffwechsel optimiert und die Verdauung positiv beeinflusst werden kann. Magen-Darm-Beschwerden sowie Unwohlsein werden gelindert und Heißhungergefühle reduziert. Die über 70 Rezepte, die mit gut erhältlichen Heilpflanzen zubereitet werden, unterstützen die Verdauung und wirken heilsam auf die Mitte.

- Alles Wichtige über den Stoffwechsel aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Mit einem ausgeklügelten 4-Wochen-Programm die Mitte in Balance bringen
- Mit über 70 schmackhaften Rezepten, die dem Bauch schmeicheln

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7619-6



9 783833 876196



www.gu.de