

# DAS GEHEIMNIS DES MAGENFEUERS



«Essen ist Leben, Nahrung ist Medizin» Chinesisches Sprichwort

## Märchen

Der Herrscher eines grossen Reichs versuchte das Herz einer jungen Dame zu erobern, was ihm durch willentliches Brüten einfach nicht gelingen wollte. Er rief seinen Hofzauberer. Dieser braute ihm nach einigem Überlegen einen Trank, der den Liebeshungrigen seinem Ziel näher bringen sollte. Als dieser den Becher an die Lippen setzte, ermahnte ihn sein Zauberer: «Herr, das wichtigste hätte ich beinahe vergessen. Wenn Du diesen Trank zu Dir nimmst, darfst Du niemals an einen Bären denken. Sonst wirkt es nicht». Und wenn er nicht gestorben ist, dann wandelt dieser unglückliche Monarch – vom Gedanken an Bären verfolgt – noch immer als Junggeselle durch seinen Palast (mündlich überlieferte Erzählung).

So wie der Zauberer arbeitet auch die Ernährungsaufklärung. Sie bringt uns bei, möglichst intensiv daran zu denken, was wir alles nicht essen dürfen, bis unsere Gedanken nur noch um das Essen kreisen. Was wir aber brauchen, ist eine neue Lust am Essen, eine neue Esskultur. Nicht das Schielen auf irgendwelche Pläne oder Tabellen hält uns gesund, sondern das Vertrauen auf die Eigenregulation unseres Körpers. Dazu gehört auch die wichtige Feststellung: Es gibt keine guten und schlechten Nahrungsmittel, sondern nur richtiges oder unangepasstes Ernährungsverhalten. Die Angst vor «Essenssünden» sollten wir für alle Zeiten vom Tisch verbannen. Dadurch gewinnen wir Zeit für Dinge im Leben, die wichtiger und erfreulicher sind – und ersparen uns viele Enttäuschungen.

«Des Lebens Schlüssel liegt im Gleichgewicht»  
Autor unbekannt

## Die goldene «Mitte»

Die «Mitte» ist der Entstehungsort von Qi. Sie setzt sich zusammen aus den Energien von Magen und Milz. Diese bilden das Zentrum. Da das Qi in erster Linie aus der Nahrung gewonnen wird, kommt dieser eine vorrangige Bedeutung zu. Benötigt werden also Nahrungsmittel, welche über ein kräftiges Qi verfügen. Im Grunde genommen ist Essen die banalste Sache

der Welt. Täglich schieben wir uns diverse Nahrungsmittel in den Mund. Mal schmeckt es besser, mal weniger. Wir tun es einfach. Manche Leute legen Wert auf ihre Ernährung, andere nicht. Dennoch leben wir alle davon.

«Keinen Unterschied machen, egal ob Festmahl oder einfache Mahlzeit, was immer sich auf unserem Teller befindet, ist unser Leben.» (Chinesisches Sprichwort)

## Durchs Essen gesund bleiben

Die enge Verknüpfung zwischen Ernährung und Medizin, welche sich nahezu in allen Kulturen finden lässt, ist in China besonders ausgeprägt. Sie hat sich weitgehend ungebrochen bis heute erhalten. Die Allgegenwärtigkeit des Essens findet auch in der Sprache ihren Niederschlag: So begrüsst man sich in China mit der Frage: «Chi fan le ma?» was so viel heisst wie «Hast Du Dich satt gegessen?» und unserem «Wie geht es dir?» entspricht.

Die Nahrung soll als Vorbeugung, zur Gesunderhaltung sowie zur Heilung von Krankheiten eingesetzt werden. Die meisten Prozesse in unserem Körper laufen unbewusst ab. Was wir essen, können wir wählen. Das Wichtigste ist, die Nahrung den vier Jahreszeiten und den klimatischen Bedingungen anzupassen. Regelmässig warm zu Essen ist notwendig, nicht zuletzt für die Gesunderhaltung.

Wie bereits erwähnt, trägt eine gute «Mitte» viel zur Gesunderhaltung bei. Über die «Mitte» wird das ganze Qi im Körper verteilt. Deshalb hat unsere Nahrung einen zentralen Einfluss auf unsere Energie, auf unser Wohlbefinden. Viele Menschen fühlen sich schlaff, ja energielos, weil sie sich falsch ernähren. Nun zu einem Leitgedanken der Chinesischen Ernährungslehre, einer positiven Vorgabe: Essensverbote gibt es keine! Es wird stattdessen darauf geachtet, welche Lebensmittel in bestimmten Jahreszeiten oder Lebensphasen (zum Beispiel bei Krankheit oder in der Schwangerschaft) zu meiden sind. Dazu: welche Lebensmittel nicht miteinander kombiniert werden sollen.

In der alten chinesischen Literatur ist zu lesen: «Damit der menschliche Körper seine Ausgewogenheit und Harmonie beibehält, ist es erforderlich, sich um eine angemessene Ernährung zu kümmern. Keinesfalls sollte man dazu unkon-

trolliert Arzneimittel einnehmen. Die Kraft der Arzneimittel ist einseitig und es gibt Fälle, in denen sie hilfreich sind. Aber sie führen zu einer Unausgewogenheit des Qi in den Funktionskreisen des Menschen, (wodurch das Eindringen äusserer Affektionen erleichtert wird). Alle Lebewesen sind abhängig von Nahrung, um ihr Leben zu erhalten. Aber zugleich wissen sie nicht, dass auch Nahrung Vor- und Nachteile aufweist. Die Nahrung wird von den Leuten zwar täglich verwendet, aber sie wissen so gut wie nichts darüber. Nun, diejenigen, die Medizin praktizieren, sollten zuerst den Ursprung der Erkrankung deutlich erkennen; sie sollten wissen, welche Übergriffe die Krankheit hervorgebracht haben und sollten sie dann mit diätetischen Methoden behandeln. Erst wenn die Ernährungstherapie keine Heilung bringt, sind Arzneimittel einzusetzen. Das Wesen der Arzneimittel ist hart und heftig, genau wie dies bei kaiserlichen Soldaten der Fall ist. Da Soldaten so wild und ungestüm sind, wie könnte man sie da unkontrolliert aussenden? Werden sie jedoch trotzdem unkontrolliert ausgesendet, werden überall Zerstörung und Schaden die Folge sein. Gleichermassen wird es zu Unglück und Überflutung kommen, wenn man Arzneimittel nachlässig gegen Krankheiten wirft». (Quelle: Dr. Maoshing Ni: Der Gelbe Kaiser, 2000)

Aus diesen Ausführungen geht deutlich die therapeutische Relevanz hervor, welche der Diätetik im Rahmen der chinesischen Medizin zukommt. Bei richtiger Anwendung dienen die Lebensmittel einer sanften, gleichmässigen Stützung, sowohl der Qi-Kräfte wie der körperlichen Substanzen. Und sind grundsätzlich den Arzneimitteln vorzuziehen! Die Chinesische Diätetik eignet sich insbesondere für eine gleichmässige und sanfte Stützung des gesamten menschlichen Organismus. Nach der Theorie der Chinesischen Medizin wirkt sie vor allem auf die «Mitte» und kräftigt somit nachhaltig die «erworbene Konstitution». Die «Mitte» ist der Dreh- und Angelpunkt des gesamten Organismus. Es gilt der klassische Grundsatz: Wer sich auf die Behandlung der «Mitte» versteht, vermag alle andern Funktionskreise aufeinander abzustimmen. Darüber hinaus lässt sich aber mit Lebensmitteln jedoch auch gezielt auf jeden anderen Funktionsbereich – sowie auf energetische Entgleisungen – Einfluss nehmen.

## Wie kann ich meine «Mitte» stärken oder schwächen?

Wir können uns das so vorstellen: Wenn wir Hunger haben, brennt unser «Magenfeuer». Der Magen ist bereit, um die kommende Nahrung gut zu verbrennen. Ein intaktes «Magenfeuer» verbrennt die Nahrung rasch und effizient, es wandelt die Energie der Nahrung in «Nahrungs-Qi» um. So können wir gesund bleiben. Eine Person mit einer starken «Mitte» hat ein gutes «Magenfeuer» und erhält eine gute Energie aus der Nahrung. Wie kommt es, dass der eine ein gutes «Magenfeuer» hat (eine lodrende Flamme und ausgezeichnete Glut), und der andere sich «mit schwachem Flackern auf kleinem Feuer» (etwa Appetitlosigkeit) quält? Kinder besitzen häufig eine sehr gute «Mitte», essen instinktiv das, was ihnen gut tut. Im Laufe der Jahre wird unser Essverhalten durch verschiedene

Einflüsse geprägt. Das «Magenfeuer» reduziert sich durch ungünstiges Essverhalten (zu rasch, zu viel, falsch und lustlos). Feuer wird gelöscht durch Wasser, sprich durch Kälte. Wenn wir Hunger haben, unser «Magenfeuer» brennt, und wir zuerst kalte Speisen zu uns nehmen (oder kalte Getränke), dann verringern wir das Feuer. Natürlich geschieht dies nicht von heute auf morgen, sondern über Jahre. Das Feuer nimmt durch zu viel Kälte ständig ab. Dadurch, dass es immer kleiner wird, kann die Nahrung immer schlechter verbrannt werden. Es mangelt an genügend Qi. Wenn nicht genügend Qi umgewandelt wird, kann daraus jegliche Art von Krankheit entstehen. Unsere typischen chronischen Krankheiten sind «Kältekrankheiten», allem vor das grosse Problem Übergewicht.

## Das Magenfeuer wird gelöscht, wenn vor der warmen Mahlzeit...

- Salat
- Rohkost
- Kalte Getränke
- Bier
- Eisgekühltes gegessen oder getrunken wird.

## Wie kann ein gutes «Magenfeuer» erhalten bleiben?

- Drei warme Mahlzeiten pro Tag essen.
- Die kalten, rohen Nahrungsmittel nach dem warmen Essen zu sich nehmen.
- Regelmässig und pünktlich essen. Unser Verdauungstrakt liebt Regelmässigkeiten, das heisst immer zur selben Zeit frühstücken, zu Mittag essen und zu Nacht essen.
- Vor und während dem Essen nicht trinken. Nach dem Essen warme Getränke (oder zumindest zimmer-temperierte), niemals Flaschen aus dem Kühlschrank!
- Bier ist das kälteste alkoholische Getränk und reduziert das Feuer stark.
- Tiefkühlkost auf ein Minimum beschränken.



**Drei warme Mahlzeiten essen.**

Durch das warme Essen bleibt unser «Magenfeuer» gut erhalten. Die warme Nahrung kann ideal in Qi (Energie) umgewandelt werden. Hierzu kommt häufig die Frage «Wie ist es denn mit dem Frühstück?». Das Morgenessen setzt sich bei uns üblicherweise aus Brot, Butter, Konfitüre, Honig oder Birchermüsli zusammen (falls es überhaupt eingenommen wird). Eine Tasse Tee, als allererstes am Morgen, kann bereits als warme Komponente angeschaut werden. Am besten eignet sich der Ingwertee. Danach folgen Brot und Beilagen. Empfehlenswert sind warme Getreidebreie wie Porridge (Haferbrei), Reissuppe, Griessbrei etc. Wichtig: immer mit Wasser statt Milch zubereiten! Aus warmem Getreide gewinnt der Körper am meisten Qi. Was sich weniger eignet, sind kalte Birchermüsli. Durch den Gehalt an Joghurt und/oder Milch wirken sie stark kühlend auf den Körper, geben wenig Energie. Häufig merkt man bereits nach dem Konsum eines Birchermüsli, dass es einem kalt wird. Also: Wenn Birchermüsli, dann nach einem Ingwertee. Als Mittag- und Abendmahl eignen sich Menüs mit allen drei Komponenten (Eiweiss, Stärke und Gemüse). Drei Beispiele: Fleisch mit Nüdeli und Rüeblen oder Omelette mit Kartoffeln und Spinat oder Fisch mit Reis und Kefen. Tipp: häufig abwechseln, von allen Speisen kosten. Drei Mahlzeiten sind ideal, damit der Körper zwischendurch fünf, sechs Stunden Pause hat um sich zu erholen. Immer wieder werden fünf bis sechs Mahlzeiten empfohlen. Dies ist nicht optimal, weil dadurch der Körper ständig arbeiten muss. Der Mahlzeitenrhythmus ist allerdings sehr individuell. Wenn jemand nicht auf Znüni und/oder Zvieri verzichten möchte, dann ist das auch in Ordnung, sofern die Zwischenmahlzeiten immer regelmässig eingehalten werden. Bei Kindern sind Zwischenmahlzeiten durchaus okay.

**Die kalten/rohen Nahrungsmittel nach dem Essen zu sich nehmen.**

Die ersten zehn Bissen jeder Mahlzeit sollten immer warm sein, damit unser «Magenfeuer» gut erhalten bleibt. Salat oder Rohkost gelten deswegen nicht als «schlechte» Nahrungsmittel. Es kommt einfach drauf an, wann sie konsumiert werden. Nach dem Essen, wenn der Magen bereits warme Energie erhalten hat, sind rohe Früchte oder rohes Gemüse optimal. Die Idee «Salat vor dem Essen» entstand im Zusammenhang mit Gewichtsproblemen. Dahinter steht der Gedanke, sich zuerst mit Salat den Magen zu füllen, damit nachher weniger «Dickmachendes» reinpasst. Diese Annahme ist überhaupt nicht logisch. Der Salat dämmt das Magenfeuer und reduziert die Verdauungsfähigkeit auch für nachfolgende Speisen. Die Leute sind dadurch nicht schlanker geworden. Im Gegenteil, durch solche «Regimes» legt man eher zu! Es sollten auch nie reine Rohkostmahlzeiten wie Salatteller, Birchermüsli mit Brot etc. gegessen werden. Der Körper wird durch solche Mahlzeiten stark abgekühlt. Zu einem Salatteller oder Birchermüsli empfiehlt sich vorab eine wärmende Suppe.

**Regelmässig und pünktlich Essen**

Unser Verdauungstrakt liebt Regelmässigkeiten, das heisst immer zur selben Zeit frühstücken, zu Mittag essen und zu Nacht essen. Eine ausgelassene Mahlzeit gilt als «Schuldschein» an den Magen. Sie wird wie eine kalte Mahlzeit gerechnet. Wenn ich das Frühstück oder Abendessen auslasse, dann führe ich dem Körper keine Wärme zu, es entsteht keine Energie. Energetisch ist Hungern gleichzusetzen mit einer kalten Mahlzeit. Wenn man immer zu selben Zeit isst, gewöhnt sich der Verdauungstrakt daran und kann sich optimal vorbereiten. Klar, am Wochenende kann es Verschiebungen geben. Was Sie indes lassen sollten: ständiges «Snacking» und Knabbern. Der Körper braucht Pausen zwischen den Mahlzeiten.

**Vor und während dem Essen nicht trinken. Nach dem Essen warme Getränke (oder zumindest zimmertemperiert), niemals aus dem Kühlschrank!**

Getränke vor dem Essen – speziell kalte Getränke – können dem «Magenfeuer» stark schaden. Es empfiehlt sich daher, erst nach dem Essen warm – oder zumindest zimmertemperiert – zu trinken. Auch hier spielt eine «Binsenwahrheit» hinein, diejenige des «möglichst viel Wasser trinken vor einer Mahlzeit». Dies um den Magen präventiv zu füllen. Dabei führt auch diese Massnahme zu Unterkühlung, in der Folge auch zu Heisshunger, Gewichtszunahme etc. Mit der Zeit verbrennt der Körper immer schlechter und schlechter, insbesondere bei eisgekühlten Getränken.

**Bier ist das kälteste alkoholische Getränk, es reduziert das Feuer stark.**

Bier gilt als der Durstlöscher an heissen Sommertagen. Alkohol ist generell wärmend, einzig Bier bildet die Ausnahme. Gegen ein Bierchen ab und zu (an heissen Tagen), spricht nichts. Gegen einen regelmässigen Konsum hingegen viel. Da

Bier häufig als Apéro vor dem Essen getrunken wird (selten in kleinen Mengen), kühlt es das «Magenfeuer» stark. Mit der Zeit wird das Feuer immer kleiner. Die Nahrung kann nicht mehr gut in Qi umgewandelt werden. Sie bleibt liegen und setzt sich an. Dadurch entsteht dann der bekannte Bierbauch.

**Tiefkühlkost so oft wie möglich meiden.**

Tiefkühlkost wird in der Chinesischen Ernährungslehre als «energetisch tot» angesehen. Das Einfrieren bringt uns viele Vorteile. Leider sind die tiefgekühlten Nahrungsmittel aber extrem kalt, können auch nach dem warmen Kochprozess nicht mehr genügend Wärme liefern. Zudem reduzieren sie das Magenfeuer, liefern dem Körper wenig Qi. Das Tiefkühlen ist eine junge Haltbarkeitsmethode und verläuft zeitlich parallel mit der starken Zunahme von Übergewicht. Eindrücklich sieht man es bei den Amerikanern, welche sich fast durchwegs mit Tiefkühlkost ernähren (und vor allem eisgekühlte Getränke trinken). Da man bei der Auswärtsverpflegung in Restaurants und Kantinen ohnehin viele Tiefkühlprodukte serviert bekommt, sollte man diese zu Hause auf ein Minimum beschränken!

**Schwache «Mitte»**

Ist die «Mitte» durch das falsche Verhalten schwach geworden, erlischt das Feuer zusehends. Mit der Zeit ist die «Mitte» nicht mehr in der Lage, die Nahrung in Qi, in Energie, umzuwandeln. Dadurch bleibt die Nahrung «liegen», es entstehen Feuchtigkeit und Schleim. Der Körper wird träge, müde, energielos. Die Energie erreicht ihre Zielorte nicht mehr. Durch dieses Ungleichgewicht, diesen Stau, können Hunderte von Krankheiten entstehen: eine davon ist das rasant zunehmende Übergewicht. Übergewicht ist das Zeichen für eine schwache «Mitte».

Wärme ist das A und O für unsere Energie. Nur ein warmer Mensch ist ein lebendiger Mensch. Kinder sind warm und

weich. Je älter der Mensch wird, desto kälter und steifer wird er. Wichtig für unsere Vitalität ist es, möglichst lange warm und weich zu bleiben. Das heisst auch beweglich im Geist! Und warm im Charakter. Da bei uns das Klima eher kühl ist, können wir uns die innere Wärme nur durch die Nahrung zu führen. Deshalb ist es in unseren Breitengraden von zentraler Bedeutung regelmässig zu essen.

*«Es gibt kein absolut gesundes oder schlechtes Nahrungsmittel.»  
Chinesisches Sprichwort*

**Die Einstellung**

Es ist ganz wichtig, dass die «Mitte», die geschwächt wurde, wieder gut aufgebaut wird. Dies geschieht durch warme Ernährung. Heizen Sie dem Körper richtig ein! Idee: Verdampfen der Feuchtigkeit, des entstandenen Schleims. Essensgewohnheiten sitzen meist tief, lassen sich nicht auf die Schnelle ändern. Deshalb braucht es Geduld. Die Umstellung sollte stufenweise erfolgen. Wenn man sich übernimmt, kann dies dazu führen, dass plötzlich gar nichts mehr geht (weil man sich einem zu starken Druck ausgesetzt hat, zu vieles erreichen wollte). Aus Frust wird die Übung abgebrochen. Wenig ändern, langsam, aber stetig! Achtsamkeit und Genuss bilden wichtige Voraussetzungen – auch um die Substanz der Speisen in wertvolle Essenz und Energie (Qi) umzuwandeln. Für uns «Westler» ist dieser Blickwinkel nicht immer zu verstehen. Wir kennen zwar die betäubende Wirkung von Alkohol oder die aufputschende Wirkung von Kaffee, sind uns aber oft nicht bewusst, dass wir auf alle Nahrungsmittel und Gewürze äusserst subtil reagieren. Die geistige Leistung wie die psychische Befindlichkeit stehen in direktem Zusammenhang mit der Ernährung. Probieren Sie es aus und schenken Sie Ihrem Körper mehr Beachtung. Ich bin überzeugt, Sie werden sich gut fühlen!

*«Die Weisen lassen sich vom Bauch leiten, nicht von den Augen.» Laotse*

**Quellen:**

- «Das Geheimnis des Magenfeuers», Pascale Anja Barmet, Orell Füssli Verlag
- «Frauen essen anders», Pascale Anja Barmet, Orell Füssli Verlag



# HAUSREZEPTE

## Appetitlosigkeit

- Ingwertee mit braunem Zucker (am Morgen, als Erstes trinken).
- 30 Gramm getrocknetes Ingwerpulver mit 50 Gramm Waldhonig mischen, 1 EL in heissem Wasser auflösen, ebenfalls zum Frühstück einnehmen.

## Bauchschmerzen

- Ingwer-Zwiebeltee: Frischen Ingwer und Frühlingszwiebel (weisser Teil) in einer Tasse mit heissem Wasser übergiessen. Mit braunem Zucker oder dunklem Honig süssen, anschliessend trinken.
- Frischen Ingwer und Frühlingszwiebel (weisser Teil) klein schneiden und mit heissem Reiswein zu einer Paste verarbeiten. Auf und um den Bauchnabel streichen.
- 12 Gramm Salz in einer Bratpfanne erhitzen, 60 Gramm Frühlingszwiebeln (weisser Teil mit Bart) kleingeschnitten dazugeben, wärmen bis es duftet. Masse in ein dünnes Tuch oder Taschentuch einwickeln und damit den Bauchnabel im Liegen umkreisen. Rest auf den Bauchnabel legen.

## Blähungen

- Ganz wichtig: warm essen und trinken.
- Fenchelsamen oder Kümmel übers Essen streuen.
- Ingwertee mit braunem Zucker oder dunklem Honig trinken.

## Durchfall

- Achtung: nicht jeder Durchfall sollte gestoppt werden, auf keinen Fall wenn man etwas Verdorbenes gegessen hat, damit Negatives ausgeschieden wird.
- Eine Scheibe frischen Ingwer in den Mund nehmen stoppt den «Dünnpfiff».
- Schwarztee mit zwei bis drei Ingwerscheiben und 10 Minuten ziehen lassen, dunkler Honig oder Zucker dazu und trinken.

## Erbrechen

- Ingwertee mit braunem Zucker trinken.
- Die Haut drei Querfinger breit unter der inneren Handgelenksfalte mit frischem Ingwer einreiben. Ingwerscheiben oder Ingwer auspressen zum Beispiel mit einer Knoblauchpresse (oder raffeln und in einem Glas aufbewahren).

## Übelkeit

- Ingwertee mit 1 TL braunem Zucker, 10 Minuten ziehen lassen, absieben und trinken. Bei Bedarf zwei bis drei Tassen pro Tag.
- Die Haut drei Querfinger breit unter der inneren Handgelenksfalte mit frischem Ingwer einreiben. Ingwerscheiben oder Ingwer auspressen zum Beispiel mit Knoblauchpresse (oder raffeln und in einem Glas aufbewahren).

## Verstopfung

- 30 – 40 Gramm Frühlingszwiebel (weisser Teil mit Bart) in Liter Wasser kochen und auf 1/4 reduzieren lassen, absieben, 1 TL Sesamöl oder Leinsamenöl dazugeben und trinken.



Bei länger anhaltenden Beschwerden oder zusätzlichen Begleiterscheinungen ist unverzüglich eine Fachperson zu konsultieren.



## Ingwertee

Ingwer war einer der ersten Küchenklassiker aus den Tropen. Im Medizinschrank ist die Wurzel ebenso gut aufgehoben wie in der Küche. Als zuverlässiger «Warm-Upper» fördert er die Durchblutung, heizt die Verdauung an und wird (nach überbordeten Nächten) als Katermittel eingesetzt. Auch bei Reisekrankheit vollbringt frischer Ingwer Wunder. Sein aspirinähnlicher Inhaltsstoff Gingerol vermag Erkältungen zu lindern. In der Küche verfeinert dieses Gewürz allerlei Gerichte und macht fettige Speisen bekömmlicher. Ingwertee ist der geeignetste Tee am Morgen. Er sollte als Allererstes getrunken werden. Die Wurzel waschen, aber nicht unbedingt schälen. Etwa drei bis vier Scheiben dünn geschnittener frischer Ingwer in eine Tasse, Wasser aufkochen und die Scheiben damit überbrühen. Fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Unbedingt mit etwas braunem Zucker süssen (Rohrzucker 1/2 – 1 Teelöffel). Der braune Zucker wirkt auf die «Mitte». Statt Zucker eignet sich auch dunkler Honig. Umrühren und trinken. Je nach Geschmack können auch mehr Scheiben verwendet werden, lässt man den Tee länger oder kürzer ziehen. Tipp zum Zeitsparen: Den Ingwer von Beginn weg im heissen Wasser mitkochen. Ingwertee entfacht das Feuer, bringt es zum Brodeln, lässt Wärme nach oben steigen. Zucker verlangsamt den Prozess und verteilt die Wärme im ganzen Körper. Ohne Zucker nützt der Tee nicht viel, macht müde, (die Wärme zerstreut sich, verpufft). Ingwer sollte nicht im Kühlschrank sondern sonst in der Küche aufbewahrt werden, besser in einem offenen Regal. Die Wurzel ist etwa zwei Wochen haltbar. Achtung: Ingwertee wirkt äusserst anregend. Es sollte nicht mehr als eine Tasse pro Tag getrunken werden (immer morgens, keinesfalls auf die Nacht). Im Hochsommer sollten Sie auf Ingwertee verzichten, weil er sich als heiss entpuppt. Bei einer Erkältung indes können Sie ruhig zwei bis drei Tassen kosten. Oder im Voraus, wenn Sie realisieren, dass etwas im «Anzug» ist. In diesem Fall empfiehlt es sich, den Tee mit weissem Zucker zu süssen. Der weisse Zucker wirkt auf die Lunge. Eine leckere Alternative bildet heller Honig.

## Klare Kraftbrühe

Reichlich Wasser in einen grössten Topf giessen. Fleisch und Knochen waschen, mindestens zwei Stunden köcheln. Fett und Schaum immer wieder abschöpfen. Nach Belieben Gemüse, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Ingwer (Pilze gegen Schluss hin) dazu geben. Mit Salz und Zucker abschmecken, evtl. einem Schuss Weisswein. Nach Lust und Laune garnieren. Zu Beginn des Essens bereitet die Kraftbrühe den Magen auf das Essen vor. Zum Abschluss des Essens reinigt die Kraftbrühe den Gaumen und macht den Magen wieder klar. Das lange Kochen von Suppen ist wohl die sanfteste Art, dem Körper Yang zuzuführen. So erwiesen sich Eintöpfe und Suppen im Winter als wertvolle Kraft- und Stärkungsquellen.

Die Kraftbrühe kann überall dort eingesetzt werden, wo beim Kochen Wasser zum Zug kommt, etwa bei der Zubereitung von Gemüse. Für Leute, die sich ohne Fleisch ernähren möchten, bedeuten Kraftbrühen eine sehr gute Ersatzquelle. Die Yang Energie des Fleisches ist auch in der Brühe enthalten.



## Autorin: Pascale Anja Barmet

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich, Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

*Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.*