

## Ernährung im „Zeichen des Feuers“ Die ideale Kost im Sommer aus Sicht der 5 Elemente-Küche für die unterschiedlichen Stoffwechseltypen

Der Sommer beginnt um den 16. Mai und endet um den 27. Juli.

Grundsätzlich sollte die Nahrung im Sommer und auch in der heißen Zeit bis Ende August so beschaffen sein, dass dem Körper ausreichend Säfte zur Verfügung gestellt werden, und er dadurch ausreichend gekühlt wird.

Ein wichtiges Prinzip im Sommer lautet daher, **nicht austrocknen**: Austrocknen ist erkennbar an Müdigkeit am Tag, Schlafproblemen in der Nacht, Kreislaufproblemen, Schwindel, Krämpfen in den Gliedmaßen, eingeschlafenen Gliedmaßen, brennenden Augen, leichtem Unwohlsein, Verstopfung,....

Um gut bewässert zu sein, müssen wir Trinken UND Essen.

Trinken dient dem osmotischen Druck zwischen den Zellen, es bewässert sie **von außen**.

Nahrung befeuchtet und bewässert unsere Zellen **von innen** und bewirkt dadurch einen Säfte Aufbau **im Zellkern**<sup>1</sup>. Auch im Sommer gilt, so oft als möglich „warm“ zu essen, Damit sind Nährstoffe gemeint, die durch Kochen aufgeschlossen sind, die Temperatur der Speise ist dabei von untergeordneter Bedeutung. Durch gekochte Nahrung kann unser Körper direkt auf die Säfte zugreifen und erspart sich Verdauungsarbeit.

Für uns Menschen aus dem Westen mag es schwer verständlich sein, dass Rohkost, Eisgekühltes und viele kalte Speisen auch im Sommer nicht ideal sind. Erfahren Sie mehr von der Weisheit der Chinesischen Ernährung:

Unser Körper besteht aus Yin und Yang. In einem gesunden Organismus befinden sich die beiden Extreme stets in einem Gleichgewicht. Dieses ist nicht starr und fix, sondern in stetem Fluss, eines fließt ins andere. Tagsüber ist das Yang aktiver, wird gegen Abend zu schwächer und macht so dem Yin Platz, welches uns in den Abend - und den Nachtstunden stärker dominiert. Auch im Jahreskreis gibt es ein Wechselspiel zwischen diesen beiden Polen.

Im Sommer befindet sich unser Yang an der Oberfläche, das Yin im Körperinneren. Yang steht für Wärme und Vitalität. Im Herbst zieht sich das Yang in das Körperinnere zurück, im Winter ruht es, gut geschützt, im Inneren unseres Körpers. Im Sommer hingegen kann sich Yang unbegrenzt in alle Richtungen ausbreiten, geradezu verströmen! Das bedeutet auch, dass man dadurch leicht viel Yang verlieren kann und es oft gar nicht bzw. zu spät merkt.

Wenn man sein Yang mit kalten Mahlzeiten, viel Rohkost, Eiscremes, Eistees und eisgekühlten Getränken abkühlt, kann das zu einer zunächst unbemerkten Schwäche des Immunsystems führen, zu Müdigkeit, Leistungsschwäche, Lustlosigkeit, Verdauungsschwäche und Durchfall. Den richtigen Umgang mit unserem Yang können wir auch in Europa von heißen Ländern lernen: etwa Türkei und Griechenland; im Basar erhalten Sie heiße Tees als Erfrischungen angeboten. Sowohl die griechische als auch die türkische Küche bevorzugen im Sommer abends gegrilltes Fleisch und Gemüse. Grillen ist eine sehr yangige Zubereitungsart. Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, warum gerade in den Sommermonaten auch bei uns, das Grillen so beliebt ist? Nicht nur, weil es sich „outdoors“ so gut machen lässt und ein nettes gesellschaftliches Ereignis ist, auch weil es unser Yang mit viel Hitze unterstützt. Denn gerade wenn Yang die ganze Zeit an der Oberfläche unseres Körpers sitzt, muss es mehr geschützt werden als im Körperinneren. Daher sind die heißen Zubereitungsarten für den Sommer und in heißen Weltgegenden auch sehr beliebt, z. B. das Scharfe Würzen in Süd-Amerika oder Indien. Als Vorbeugung gegen die Sommergrippe oder auch zur Unterstützung unseres Yang schon für den Winter, empfiehlt es sich, weiterhin beim **warmen Frühstück** zu bleiben – wie es uns die heißen Länder Asiens vormachen. Nichts macht uns so (Abwehr-)stark wie ein warmer Getreidebrei oder Ham-and-Eggs (je nach Stoffwechseltyp) zum Frühstück. Wer meint, dass das angesichts der Hitze abartig ist, dem sei ein Abstecher ins heiße

---

<sup>1</sup> Das **Metabolische Wasser** wird im Zuge der Verdauung in den Mitochondrien gebildet.



Kuba zu den dortigen Frühstücksgewohnheiten empfohlen...oder auch nur ins alte Spanien, von wo diese Angewohnheiten mitgebracht worden sind: Heiße Fleisch- und Eieierspeisen werden mit ein wenig reifem Obst (Papaya, Mango, Ananas) kombiniert. Ganz in diesem Sinne finden Sie dazu weiter unten eine Frühstücksspeise aus Armenien. Neben der regelmäßigen Unterstützung für unser Yang durch warme Speisen und mitunter yangige Zubereitungsarten, sollen die unterstützenden Maßnahmen für unser Yin, unsere Säfte, nicht zu kurz kommen.

Um uns leicht aber nicht zu sehr abzukühlen, kann der Anteil an thermisch erfrischenden und mitunter auch kalten Nahrungsmitteln, stets in gekochtem Zustand wegen des Yang, erhöht werden. Ideal: Yangisierende Zubereitungsarten mit erfrischenden und kalten Nahrungsmitteln.

**Als erfrischend bzw. kühlend gelten:** Die meisten Gemüse, wie Zucchini, Melanzani, Paprika, Radieschen, Spinat, Mangold und viele Blattsalate. An Obst: Beeren und Weichseln (Sauerkirschen). Kühlende Getreidearten sind die Gerste, der Weizen und der Buchweizen. Zahlreiche Bohnen wie die Kichererbsen, die Lima-, die Schwarzen Soja-, die Butter- und die Mungbohnen werden dieser Kategorie zugezählt. Das ideale Sommerfleisch sind die erfrischende Ente und das kühlende Kaninchen. Ebenso kühlen uns Austern, Calamari und Tintenfisch. **Kalt, also als stark abkühlend** gelten Flusskrebse, Krabbe<sup>2</sup> und Kaviar. Kalte Gemüse sind: die Gurke, die Tomate, Avocado, die Sprossen und die Algen. „Kaltes“ Obst sind die Zitrusfrüchte und die Melonen. Die (Süß)kirsche, die Marillen (=Aprikosen), die Pfirsiche und die Nektarinen werden hingegen als **thermisch warm** (= als nachhaltige Wirkung im Körper) kategorisiert. Von diesen kann man ein wenig in roher Form unter seinen warmen Getreidebrei mischen, oder (je nach Stoffwechseltyp) ein wenig davon als rohe Beilage zu Fleisch essen. Joghurt, Saure Milch, Buttermilch und Topfen kühlen uns zwar auch, sind aber ernährungstechnisch für die meisten Menschen nicht wirklich empfehlenswert, da sie uns verschleimen (dazu weiter unten ausführlicher).

**Tipp bei Einschlafschwierigkeiten im Sommer** Weizentee trinken. (= 2-4 TL groben Weizenschrot mit einem ¾ Liter Wasser ½ Std. köcheln, oder: 1 El Weizenkörner im Ganzen auf 1 Liter Wasser, ¾ Stunde köcheln). **Nicht** bei Gluten Unverträglichkeit!

**Tipp bei Verstopfung infolge von Trockenheit und bei „heißem Magen“:** vor dem Frühstück 1 Teelöffel Kuzu<sup>3</sup> in ein wenig eiskaltem Wasser anrühren, dann mit ¼ Liter Wasser aufkochen und anschließend in der Temperatur trinken, die Ihnen angenehm ist, also durchaus ein wenig abkühlen lassen und im laukalten Zustand trinken. Oder Kuzu in ein Kompott einrühren und einmal aufkochen lassen. Kuzu geliert recht stark und ist daher auch ein ideales Bindemittel anstelle der Milchprodukte.

**Tipp bei Sommergrippe:** Warme Suppen trinken, Thermofor auf den Bauch legen. Als erste Hilfe (etwa nach zu viel Eisgenuss☺): Ingwertee (= 2-3 Scheiben frischen Ingwer auf 1/2 Liter heißes Wasser 20 Minuten köcheln lassen). Diese Maßnahme ist eine erste Hilfe und sollte nicht zu oft wiederholt werden, in fortgeschrittenem Stadium der Grippe daher nicht mehr trinken.

Darüber hinaus bei Sommergrippe alles Verschleimende weglassen (also vor allen Dingen Milch und Milchprodukte aber auch Weizen und Brot).

**Und so könnte ein Speiseplan der unterschiedlichen Stoffwechseltypen für den Hochsommer aussehen, der das Yin und das Yang zugleich bewahrt:**

#### **FRÜHSTÜCK**

Das WARME Frühstück beibehalten, es ist die Nummer 1 für den Säfte Aufbau und kühlt unser Yang nicht ab.

**Für Sympathikus- und Betatypen bietet sich an: Getreidebrei** aus befeuchtenden

<sup>2</sup> Krabbe = das runde Schalentier mit Scheren, im Gegensatz zu Shrimps oder Garnele

<sup>3</sup> Kuzu = eine Hülsenfrucht aus China, Japan und Korea mit stärkehaltiger Knolle, die für therapeutische Zwecke und in der Küche als Bindemittel genutzt wird.



und kühlenden Getreidesorten in schnellen Zubereitungsarten: CousCous, Bulgur aus Weizen oder Buchweizen, Tsampa (= wärmebehandeltes Gerstenmehl, aus Tibet), Gerstenflocken, Chinesische Perlgerste (= "Jakobstränen"), Süßreis, Schwarzer Klebereis, Hirse, Polenta mit viel Wasser, Amaranth, Quinoa, Dinkel und Rundkornreis. **Dazu immer ein wenig Eiweiß** in Form von Nüssen, Nussmus, Ei, hin und wieder (wenn keine Laktose Unverträglichkeit vorliegt) Ziegen, Schaf- oder Frischkäse.

**Nicht** empfehlenswert in den Sommermonaten: Haferbrei!

Nicht empfehlenswert als Frühstück (weder im Sommer noch zu einer anderen Jahreszeit): Rohes Müsli, kalte (warme) Milch, Sojamilch

### **Ideales Frühstück für Parasympathikus- und Glykotyp**

#### **Rezeptideen**

Schnelle Pfanne von Innereien mit Avocado (dieser roh)

Faschiertes (Hackfleisch) aus der Pfanne mit wenig gebratenem Sommergemüse (z.B. hellgrüne, milde Paprikas, Tomaten, Gurken, Radieschen,..)

Kichererbsen mit Speck oder Gemüse

Pilzpfanne mit Ei, Speck oder Schinken

Melone mit Prosciutto

Lachs mit Avocado

Eier mit Bohnen - sehr beliebt in Ägypten

**Die Ausgewogenen Typen:** können von allem essen und suchen sich aus dem Angebot das, was ihnen je nach Lust und Laune gut erscheint.

### **MITTAGESSEN**

Der Witterung angepasst: kleine Portionen, **thermisch erfrischende**, kalte Nahrungsmittel verwenden, jedoch stets gekocht, ev. kalt serviert. Oft **Tomatensoßen** und **Tomatensuppen**. *Die Sonnengereifte Tomate roh, bzw. gedünstet oder gekocht, enthält Lycopine, d.s. antioxidative Substanzen, die freie Radikale inaktivieren! Tomaten befeuchten und kühlen uns, in gekochtem Zustand wird zugleich das Yang geschont.*

Regelmäßig **frische Kräuter und Sprossen** (Vorsicht bei Hülsenfrüchte-Sprossen: Diese immer blanchiert) zu den Speisen geben. Zum richtig Sprossen siehe Homepage

[www.stalzer.at](http://www.stalzer.at) am Fußende die Rubrik **Let´s Spross**

Als Nachspeise: Kompott, Fruchtmus, ein wenig rohes Obst

### **Für Sympathikus- und Betatypen**

Speisen mit Mungbohnen oder Mungbohnen sprossen

Getreidesalate (= Gekochtes Getreide mit Gekochtem Gemüse (kalt serviert), ein wenig Hühner(Puten)fleisch,...)

#### **Rezeptideen**

Couscous mit Gemüse und Kichererbsen

Kichadi: (=Basmati-Reis mit Mungbohnen oder -Sprossen und Gemüse, *ein Rezept aus der Ayurvedischen Küche.*)

Blattsalat mit Hühnerbruststreifen (Ideal im Hochsommer, nicht während des restlichen Jahres)

Nudelsalat (auch aus Reismudeln) mit Gemüse und ein wenig Huhn oder Thunfisch

„Dim Sums“ (=Gedämpfte Teigtaschen mit Gemüse- oder Fleischfülle, *Chinesisch*)

Samosas (Gefüllte Blätterteigtaschen, *Indisch*)

Mit faschiertem(Hack-)Fleisch gefüllte Zucchini oder Melanzani (Aubergine)

Mit Schafkäse gefüllte Tomaten

Linsensuppe („Dal“) aus braunen (= Französischen oder Berg-Linsen) mit Tomaten und ein wenig Chili oder Curry



Makis

### **Für die Ausgewogenen Typen**

Wokpfannen mit geschnetztem Fleisch /Fisch/Geflügel/ oder Bohnen, dazu Getreide und Gemüse

#### **Rezeptideen**

Couscous mit Ente oder Kaninchen

Nudelsalat mit Faschiertem (Hack-) Fleisch und Gemüse

Naturschnitzel mit Reis und Salat

Tafelspitz mit Spinat, Kartoffeln und Apfelmus mit Kren

Sushi

### **Für Parasympathikus- und Glykotyp**

#### **Rezeptideen**

Altwiener Suppentopf

Leberknödelsuppe

Linsensuppe mit Speck und frischen Kräutern

Flugentenbrust im Ganzen mit bunten Sommersalaten

Entenbruststreifen auf Salaten

Beef tartare

Naturschnitzel mit Salat

Tafelspitz mit viel Soße Tartar, wenig Beilagen

Sashimi

## **ABENDESSEN**

### **Für Sympathikus- und Betatypen**

#### **Rezeptideen**

Italienische Vorspeisen: Melanzani, Zucchini, Tomaten, Artischocken in Öl eingelegt

Gemüsesuppe

Misosuppe

Speisen aus dem Dampfgarer: Fisch-, Puten-, Hühnerschnitzel mit gedämpftem Gemüse und Safranreis mit Hitziki-Algen

Chicken Wings mit Kürbisgemüse und Polenta (gewürzt mit Muskat)

Gedämpfter Fisch (ein wenig) mit viel Gemüse und viel Reis

Bohnenpüree – z.B. Humus

Falaffel, dazu Roter Reis

Vom Grill: Gegrilltes Gemüse, ein wenig gegrilltes Fleisch (Huhn, Pute)

Bratkartoffeln mit ein Chili und ein wenig Hühnerfleisch

Fruchtmus mit Getreidebrei und Nussmus

### **Für die Ausgewogenen Typen:**

#### **Rezeptideen:**

Fischpfanne

Geschnetztes Fleisch mit ein wenig Getreide und viel Gemüse

***Siehe auch unter den Rezepten für die anderen Stoffwechselltypen, in der Menge an Beilagen und der Hauptspeise abgewandelt.***

### **Für Parasympathikus- und Glykotyp**

#### **Rezeptideen**

Steak mit Kräuterbutter und ein wenig gedämpftem Gemüse

Geschnetztes Flugentenbrust

Entenbruststreifen auf blanchierten Sprossen

Wenn Sie Ihr Yang aufbauen wollen: Gebratenes Lamm, Gegrilltes Rind, Gegrilltes Huhn

### **Nicht Ideal/ Vermeiden**

Kalte Suppen (z.B. Gazpacho,...)



Überbackenes, Paniertes, lange Gebratenes  
Trockenfrüchte, Hafer, Wild  
Kraftsuppen

Wintergemüse: Lauch, Kraut, Kohl

Hochprozentigen Alkohol

Kalte Getränke zum Essen

Eis und eisgekühlte Getränke in großen Mengen

**Beim Grillen beachten:** Zitrone über das Fleisch träufeln (hilft, Eiweiß besser zu verdauen); um die Hitze und Trockenheit ein wenig auszugleichen, als Beilage: Salate, Tzatziki mit ein wenig 10%iger Joghurt oder mit frischen Kräutern als Soße zu Folienkartoffeln. Tomaten, Zucchini, Melanzani (Auberginen),..ebenfalls gegrillt.

Als Nachspeise: Fruchtsalat;

Wenn möglich so grillen, dass das Fleisch nicht direkt mit Feuer in Berührung kommt. Ideal: die Verwendung von Grilltassen, die es in allen Supermärkten gibt.

### **Ideale Getränke an heißen Sommertagen**

Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft

Pfefferminztee, Kräutertees (*dazu auch weiter unten*), Früchtetees, Grüner Tee;

Schwarzer Tee, Weißer Spritzer;

In Maßen: Fruchtsäfte mit heißem Wasser;

Lassis, Alram, Capis (=Indisches, Türkisches und Japanisches Joghurtgetränk)

**Nicht angesagte Getränke im Sommer.** Gewürztees, Getreidekaffee, Rotwein, Glühwein, Punsch, Likör, Schnaps; viel Kaffee.

**Beim Beeren sammeln** beachten: Rohe Beeren sind u. U. mit dem **Fuchsbandwurm** verseucht, dieser wirkt beim Menschen tödlich. Beeren nur auf höheren Flächen, nicht am Wegrand sammeln oder erst nach dem Waschen davon naschen.

Um unsere Zellen von außen zu bewässern, den osmotischen Druck aufrechtzuerhalten und uns zu entschlacken, ist das Trinken unerlässlich. Verwirrung herrscht oft über die ausreichende Trinkmenge, viele wollen oder können nicht so viel trinken, wie oft empfohlen wird. Was ist daran dran, welches Wasser ist das Beste?

### **Wie viel Wasser soll man eigentlich trinken**

Die WHO empfiehlt täglich 2 Liter, die allgemeinen Empfehlungen der ÖGE (=Österr. Gesellschaft für Ernährung) lauten 40ml pro kg Körpergewicht; das ist für manche Menschen zu viel und für manche zu wenig.

Auf den eigenen Durst kann man sich nicht immer verlassen.

Es gibt 2 Arten von **Durstlosigkeit**: die einen haben bereits viel Wasser in ihrem Gewebe gespeichert (hier hilft der Verzicht, bzw. die drastische Einschränkung von Milch, Milchprodukten, Käse und Brot oft sehr wirksam). Die anderen haben auf das Trinken schon einige Zeit vergessen, der Körper verliert in diesem Fall das Durstgefühl. Die maximale Trinkmenge eines Erwachsenen liegt bei ca. 4 Liter, alles darüber sollte mit einem Arzt besprochen werden.-

Ausreichend sind durchschnittlich 1,5 Liter Wasser; der Rest wird in der Regel über Speisen aufgenommen.

Ob Sie genügend getrunken haben, lässt sich an Farbe und Menge des Harns feststellen: ist dieser hell und reichlich, wurde genug Wasser getrunken. Ist er spärlich und tief gelb – eindeutig zu wenig (es sei denn, der Harn ist durch Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente verfärbt).

Bei sportlicher Betätigung bei ca. 24 Grad C beträgt der Wasserverlust mitunter 3 Liter, das sollte jedenfalls aufgefüllt werden, eventuell angereichert mit ein wenig Salz (siehe gleich unten).

### **Was sind die Folgen, wenn man zu wenig getrunken hat?**

Verlangsamte Enzymfunktion, verlangsamte Verdauung, es kann sogar zu Vergiftungen kommen (weil zu wenige Giftstoffe ausgeschieden werden können), Sauerstoff- und



Nährstoffmangel in den Zellen, Verstopfung, Gastritis und Magengeschwür, Übergewicht (durch Verwechslung von Durst mit Hunger), Verstärkung von Übersäuerung, Ekzeme (weil der Schweiß aggressiver wird), Husten und Neigung zu Infekten (wegen trockener Schleimhäute).

Äußerlich feststellbar an Konzentrationsmangel, Müdigkeit und Schwindel.

Reines Wasser ist am besten geeignet, den osmotischen Druck zwischen Blut und Zwischenzellflüssigkeit einerseits und den Organzellen andererseits wieder auszugleichen.

An Tagen, wo Sie stark geschwitzt haben (Durch oft unbewusstes Schwitzen an heißen Tagen, durch Sport oder Sonnenbaden) hilft das **Trinken von reinem Wasser oft nicht**, den Wasserhaushalt ins Lot zu bringen, weil Blut und Zwischenzellflüssigkeit durch den starken Wasserverlust schon arg weniger geworden sind. Das Trinken von großen Mengen leerem Wasser kann sogar zu einer Wasservergiftung führen, die in manchen Fällen tödlich enden kann. Hier empfiehlt sich, **eine Prise Salz ins Wasser zu geben**, denn 1 g Salz hält 11g Wasser zurück. Salz bedeutet für die Zelle einen Schutz vor Austrocknung. Diese Maßnahme kann manchmal bei **Schwindel im Hochsommer** sofort Abhilfe schaffen!

#### **Soll ich trinken, wenn ich keinen Durst habe?**

Ja, zumindest darauf achten, dass die Mindestmenge erreicht wird. Wird nicht ausreichend getrunken, verliert man das Durstempfinden. Oft wird Durst mit Hunger verwechselt.

**Gezieltes Trinken** bewirkt, dass sich das Durstempfinden nach ein paar Tagen oder Wochen wieder einstellt.

#### **Wann soll ich trinken?**

Ideal: bis eine halbe Stunde vor und ab 2 Stunden nach dem Essen reichlich.

#### **Trinken zum Essen:**

**Contra:** die Magensäure, die für Verdauungsenzyme möglichst konzentriert sein sollte, wird verdünnt. **Pro:** Verflüssigung des Speisebreis damit die Speisen dem Körper bei der Verdauungsarbeit nicht zu viel Wasser entziehen und schneller durch die Darmwand gelangen.

#### **Welches Wasser ist das Beste?**

Das beste Wasser ist das mit dem geringsten Härtegrad.

Dieser wird als Leitwert bezeichnet, und in mg/Liter ausgewiesen und ist auf jeder zum Kauf angebotenen Mineral(Tafel)wasserflasche verzeichnet; für das Leitungswasser beim Wasserwerk erfragen.

Die Mineralstoffe des **Mineralwassers** sind für den Körper nicht bioverfügbar, sprich, sie können nicht aufgenommen werden, sind daher nicht nur nutzlos, sondern stellen für die Nieren eine mitunter große Belastung dar. Die Nieren müssen diese Mineralstoffe wieder ausschwemmen, in der TCM wird das so ausgedrückt, dass Mineralwasser die Nieren kalt macht (= ihre Kraft, ihr Yang) lässt nach. Wer das Prickeln von Wasser im Munde liebt, steigt besser auf Sodawasser um.

#### **Was ist mit Kaffee, Milch, Tee und Fruchtsäften?**

**Kaffee** wurde von der langgehegten Lehrmeinung, er sei dehydrierend, durch neue Studien grundlegend entlastet. In der Schwangerschaft ist er des Coffeins wegen nicht zu empfehlen. Ansonsten wirkt er auf gesunde Menschen nicht dehydrierend oder schädlich, im Gegenteil, Kaffee hat sogar eine ausgesprochen Leber entgiftende Wirkung. Vorsicht beim Genuss von Kaffee mit Milch: hier ist es oft die Unverträglichkeit von Laktose, die die Magenwände angreift. Auch Filterkaffee ist gegenüber Espresso oder aufgekochtem Türkischen bzw. Griechischem Kaffee im Hintertreffen, weil ein Großteil der sekundären Pflanzenstoffe, die den Kaffee für unseren Körper wertvoll machen, im Filter zurück bleibt.

**Fruchtsäfte!** Besser ist es, das Obst als ganze Frucht zu genießen. Fruchtsäfte sind konzentriertes Obst und das ist mitunter zu viel des Guten auf einmal. 300ml Orangensaft z.B. entsprechen in etwa 3-4 Orangen. Obst enthält viel Fruchtzucker, kann



also zur Gewichtserhöhung beitragen und hat viele eigene Wirkungen, die schon mehr mit Nahrungsmitteln als mit einem bloßen Getränk zu tun haben. Das gleiche gilt auch für die **Milch**: ist für (Menschen-/Tier-)junge eine leicht verdauliche Speise, nicht jedoch für Erwachsene. Milch und ihre Produkte enthalten viele Hormone, was wiederum, wenn regelmäßig zu sich genommen, in den Hormonhaushalt eingreift. Es häufen sich die Stimmen, dass durch das Überangebot von Calcium aus der Milch und ihren Produkten, Osteoporose und andere Krankheiten erst entstehen. Für einige Inhaltsstoffe wie Galaktose u.a. fehlen Erwachsenen entsprechende Enzyme, die Babys noch haben. Für Erwachsene bedeutet es, dass Milchhaltsstoffe toxisch wirken, weil der Körper sie nicht verdaut, die Chinesen nennen das „Verschleimen“. Viele hierzulande können Laktose nicht verdauen, Laktose freie Produkte enthalten umso mehr Galaktose.

Als erfrischende Getränke im Sommer sind neben **Wasser** auch **Kräutertees** sehr zu empfehlen: hier beachten, jedes Kraut hat eine Wirkung – also nicht länger als 6 Wochen davon trinken, dann wieder wechseln; milde Kräuterteemischungen aus dem Drogeriemarkt oder Reformhaus eignen sich oft gut für regelmäßiges Trinken.

Ideale **Kräutertees** für den Sommer:

Griechischer Bergtee, Salbeitee

**Für Frauen:** Rosenblütentee

Mischung aus: Himbeerblätter-, Erdbeerblätter- und Brombeerblätterttee (das ist kein Früchtetee).

**Für Männer:** Brennesseltee

**Limonaden** enthalten ca. 10% Zucker und oft Koffein; 50g Cola entspricht in seiner Menge an Coffein einer Tasse Kaffee.

**Ersetzt Energetisieren des Wassers auch dessen Reinigen?**

Nein. Reinigen und Energetisieren sind 2 unterschiedliche Schritte der Wasseraufbereitung – das eine kann das andere nicht ersetzen.

**Reinigen** hat die Beseitigung von Verunreinigungen von Wasser (durch Keime, Hormone, Schwermetalle,...) im Blick.

In Wien kommt das Wasser aus dem Gebirge und hat eine hervorragende Qualität. Muss man Wasser in Flaschen zukaufen, weil die Qualität des Trinkwassers nicht entsprechend ist, am besten auf Tafelwasser ausweichen; oder sein Trinkwasser durch Filtern reinigen. Die beste Methode der Wasserreinigung ist die **Umkehr-Osmose durch einen Filter**. Ganz entschieden muss vor dem Trinken von destilliertem Wasser gewarnt werden. Dies kann bei übermäßigem Konsum zu einer Wasservergiftung führen, weil es (Zitat ÖGE: ) zu „einer Verarmung an Elektrolyten kommt“.

**Energetisieren** bewertet die Fähigkeit des Wassers, Informationen mit sich zu nehmen, uns also körperlich wie energetisch zu entschlacken. Denn **„Wasser ist energetisch betrachtet umso wertvoller durch das, was es mit sich nimmt und nicht durch das was es uns liefert!“** (Franz Dorner, Chemiker, Wasserexperte). Johann Grandner sagt dazu, dass Wasser, das mehr als 80 Meter in einem Rohr eingesperrt war, diese Fähigkeit, Informationen bzw. Schlacken mit sich zu nehmen, verliert. Deswegen muss es wieder „energetisiert“ (= mit Energie angereichert) werden.

**Tipp zum Energetisieren von Wasser**

Neben Produkten von Grandner und vielen anderen, kommen Halbedelsteine, die man ins Wasser legt, in Frage. Auch der Kochvorgang bedeutet durch seine Versprudlung einen Energieimpuls für das Wasser.

Dazu gibt es auch mit „gesunden“ Mikroorganismen angereicherte Keramikringe (erhältlich u.a. in der Kräuterdrogerie, Wien 1080, Kochgasse 34): sog. EM-Bakterien-Ringe.

## 4 Rezepte für heiße Sommertage

### Gurkensuppe



*Befeuchtet die Zellen und die Zwischenzellflüssigkeit rasch ohne das Gewebe mit Feuchtigkeit zu überfrachten.*

#### **Zutaten**

E Salatgurken mit Schale  
W Wasser  
W Salz

#### **Zubereitung**

Die Gurken mit der Schale in grobe Stücke schneiden, mit so viel Wasser als für eine Suppe gewünscht, weich kochen, Salzen

Zum Abschluss ein wenig Fett (Olivenöl, Butter, Butterschmalz,..) darüber träufeln und servieren.

Anmerkung: Das Rezept klingt eher langweilig. Ich war sehr erstaunt, WIE gut mir diese Suppe schmeckte, als ich sie erstmals ausprobierte. Ich hatte das Rezept im TCM-Buch des Arztes Christoph Kunkel zum Thema Entschlacken entdeckt.

### **Pastirma**

*ist ein geräucherter und luftgetrockneter Rindslungenbraten, der auf der Zunge zergeht. Das Rezept stammt aus Armenien, ich habe es von Herrn Nuran, meinem türkischen Fleischhauer: Meidlinger Markt Stand 26-28 1120 Wien*

#### **Zutaten:**

E wenig Kokosfett  
E 1 Ei pro Person  
E pro Person 2-3 Scheiben Pastirma **oder** Sucuk (geräucherte Kalbswurst) oder Rinder-Wurst (in jedem türkischen Laden erhältlich)  
M Parmesan  
M Pfeffer  
W Salz

#### **Zubereitung:**

In einer heißen Pfanne das Kokosfett zum Schmelzen bringen, das Spiegelei hineinschlagen, mit den Fleisch (Wurst)-Scheiben belegen, Parmesan darüber reiben, ein wenig Pfeffern und kurz braten. Zum Schluss ein wenig Salzen.

*Das ist ein ideales Frühstück für Parasympathikus- und Glykotypen und auch für Ausgewogene Typen, je nach Gusto.*

**Zubereitungsdauer:** ca. 8-10 Minuten

**TIPP:** Anstelle von **Pastirma** eignet sich auch **Sucuk**, eine geräucherte Kalbswurst bzw. natürlich jede andere fette Wurst. Auch in unserer Kultur gibt es etwas Ähnliches: Von meiner Kollegin Alessandra Michieli habe ich einmal eine Osttiroler Spezialität, ein **Henkele**, erhalten: ein geräuchertes und luftgetrocknetes Rind; diese Spezialität soll auch in Italien bekannt sein.

Ein Link zur Osttiroler Spezialität: [www.henkele.at](http://www.henkele.at)

### **Huhn mit Artischocken**

*Baut Leberblut auf, stagnationslösend*

**Zutaten** für 4 Personen:

1 küchenfertiges Huhn (ca. 1,2 kg)  
2 unbehandelte Zitronen  
Salz  
Schwarzer Pfeffer (Mühle)



Rosenpaprika

2 El Olivenöl zum Marinieren

2 El Kokosfett zum Braten

8 kleine Artischocken

2 rote Zwiebeln

4 Zweige frischer Rosmarin

1/8l Weißwein

Zubereitung: Das Huhn kalt abspülen, trockentupfen und in 8 bis 10 Stücke schneiden. Eine Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abscheiden. Beide Zitronen auspressen. Die Hälfte des Saftes mit Rosenpaprika, Öl, Pfeffer und Salz mischen und über die Hühnerstücke gießen. Eine Stunde ziehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen.

Die Artischocken waschen, putzen, die äußeren Blätter abschneiden und die Artischocken dann der Länge nach vierteln. Kontrollieren, ob im Inneren Heu ist. Falls ja, das Heu herauslösen. Die Artischocken auf ein Backblech legen und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Rosmarin waschen. Diese Zutaten auf den Artischocken verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hühnerstücke mit der Haut nach oben dazulegen und mit Weißwein angießen.

Das Blech in den Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad C) schieben und ca. 45 – 50 Minuten braten. Dazu schmecken Bratkartoffeln oder Reis.

## **Wildreis-Salat mit Orangen**

*Baut Blut und Säfte auf, ideale Mittagsmahlzeit für Sympathikus- und Betatypen im Sommer*

Zutaten für 4 Personen :

10 dag Wildreis

2 Orangen

1 große, reife Avocado

5 dag Rucola

Für die Salatsoße:

5 El Öl

Pfeffer aus der Mühle

Salz

2 El Essig (unpasteurisiert)

Zubereitung:

Wildreis kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Eine Orange für die Salatsoße auspressen. Die zweite Orange schälen und filetieren. Avocado ebenfalls schälen, halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Rucola putzen, waschen in 3 cm lange Stücke schneiden und mit Wildreis mischen. Reis in die Mitte eines Tellers oder einer großen Platte geben.

Orangen- und Avocadospalten abwechselnd um den Reis legen. Für die Salatsoße die Zutaten in der Reihenfolge miteinander vermischen und über den Salat träufeln.

