



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

ERNÄHRUNGSTIPPS Seite 1/36

ERNÄHRUNGSTIPPS

ABNEHMEN

Gefrorener Tofu

hilft beim Abnehmen. Untersuchungen haben ergeben, dass sich in gefrorenem Tofu eine Säure bildet, welche die Fettzersetzung fördert. Der sogenannte dong doufu lässt sich leicht herstellen, indem Reste eines frischen Tofu-Würfels im Gefrierbeutel in die Tiefkühltruhe gelegt werden.

Obwohl er kaum Kalorien enthält, stillt dieser das Hungergefühl (z.B. als Suppeneinlage).

Rettichsuppe mit Ingwer

ZUTATEN:

250 g weißer Rettich, 1 Stück Ingwer, etwas Salz, etwas Sesamöl, ein Schuss Essig, 1 Löffel Instant-Gemüsesuppe.

Den Rettich waschen, in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden. Den Ingwer waschen und im Ganzen, mit Schale, zusammen mit den Rettichwürfeln in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, die Gemüsesuppe hinzugeben und kochen, bis der Rettich weich ist. Nach Geschmack nachsalzen und mit Sesamöl und Essig abschmecken. Den Ingwer vor dem Servieren herausnehmen.

Unterstützt die Gewichtsabnahme.

Austernpilzsalat

ZUTATEN:

300 g Austernpilze, 250 g Gärtnergurke, Chiliöl, Zucker, Reisessig, Sojasoße
Sesamöl, geröstete Sesamkörner, Hühnersuppe, Ingwer, Frühlingszwiebel, Knoblauch.

Die Austernpilze waschen und die harten Enden der Stiele abschneiden. In ausreichend Hühnersuppe gar kochen, herausnehmen und vorsichtig ausdrücken (die Brühe kann anderweitig noch verwendet werden). Die Austernpilze in Streifen schneiden. Die Gurken schälen, die Enden kappen, die Samen auskratzen (nur sofern sie schon größer sind) und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Gurken auf einem Teller anrichten, die Austernpilze darauf legen. Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken und in eine Schale geben. Sojasoße, Salz, Zucker, Essig, Chiliöl und Sesamöl zugeben und alles glatt rühren. Die Soße über die Pilzstreifen gießen. Jetzt die Sesamkörner, die zuvor in der Pfanne kurz angeröstet wurden, drüberstreuen. Vor dem Essen gut durchmischen.

Dieses Gericht ist kalorienarm und nährstoffreich zugleich. Außerdem macht es einen schönen Teint.

ALTERSFLECKEN

Zwiebeln wirken gegen Altersflecken

Da einer der Gründe für das Entstehen der Altersflecken Zinkmangel ist, können Sie durch den regelmäßigen Verzehr von Frühlings- oder auch Gemüsezwiebeln, die einen relativ hohen Zinkgehalt aufweisen (Zwiebel 1,4 mg; Frühlingszwiebel 0,4 mg pro 100g), Altersflecken vorbeugen oder selbige wieder loswerden.

APPETITLOSIGKEIT

Rettichsamem (in Reformhaus zum Sprossenziehen erhältlich) in trockener Pfanne anrösten, aber nicht anbrennen lassen. Im Mörser zu Pulver zerstampfen. Nach der Mahlzeit einen TL dieses Pulvers mit heißem Wasser anrühren und einnehmen. Regt den Appetit an und unterstützt den Verdauungsvorgang.

ARTERIENVERKALKUNG

Knoblauch in Sojasoße

ZUTATEN:

3 Knollen Knoblauch (ca. 150 g), 500 ml Sojasoße, 1 EL Rohrohrzucker.

Den Knoblauch schälen, in Zehen zerlegen und enthäuten. In einem Schraubglas die Zehen mit Sojasoße übergießen, den Zucker hinzufügen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Knoblauch muss mindestens 3 Monate durchziehen. Dann täglich ein bis zwei Zehen essen. Die aromatisierte Sojasoße kann anschließend noch zum Kochen verwendet werden.

Dieses Rezept wirkt gegen Arterienverkalkung und hilft bei Magenschwäche und Magenschmerzen.

Austernpilze mit Tofu

ZUTATEN:

200 g Austernpilze, 300 g Tofu, Salz, 2 EL Sojasoße, 2 EL Reiswein oder Sherry, Sesamöl.

Die Austernpilze waschen, die harten Enden der Stiele entfernen und in kleine Stücke reißen. Den Tofu im Ganzen in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Austernpilze, Tofu, Salz, Reiswein und Sojasoße in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwa 20 min bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Mit Sesamöl beträufeln und servieren.

Dieses Gericht senkt Blutdruck und Blutfettwerte und macht die Arterien geschmeidig.



Mu-er Pilze mit Tofu

ZUTATEN:

50 g eingeweichte schwarze Mu-er-Pilze, ½ Stück Tofu, 1 EL feine Ingwerstreifen, 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 2 EL Speiseöl, etwas Salz, 1 TL Stärkemehl, Chiliöl nach Belieben.

Die Pilze waschen, den Tofu in kleine Würfel schneiden und beides bereitstellen. Die Frühlingszwiebeln und Ingwerstreifen in heißem Öl anbraten, bis es duftet. Dann die Pilze zugeben und kurz rühren. Den Tofu zugeben und wieder rühren. Mit etwas Wasser angießen und bei starker Hitze noch einmal aufkochen, dann mit Salz abschmecken und mit dem angerührten Stärkemehl etwas andicken. Anschließend mit Chiliöl beträufeln.

Mu-er-Pilze und Shiitake-Pilze

ZUTATEN:

25 g getrocknete Mu-er-Pilze, 8 mittelgroße getrocknete Shiitake-Pilze, 1 Frühlingszwiebel, 3 frische Ingwerscheiben, 2 EL Reiswein oder Sherry, 1 TL Salz, Pfeffer, ½ l Hühnerbrühe, Sesamöl.

Die Pilze kurz waschen und jede Sorte für sich einweichen; das Einweichwasser der Shiitake-Pilze zur Weiterverarbeitung bereitstellen. Die Pilze zusammen mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Reiswein und Salz in einen Topf geben, das Pilzwasser und die Hühnerbrühe dazugießen. Bei starker Hitze aufkochen und bei kleiner Hitze 20 min köcheln lassen. Ingwer und Frühlingszwiebeln wieder herausnehmen. Vor dem Servieren mit ein paar Spritzern Sesamöl beträufeln.

BLÄHUNGEN

Rettich-Tofu-Suppe gegen Sodbrennen und Blähungen

ZUTATEN:

400 g frischer, weißer Rettich, 200 g Tofu, je ein EL gehackte Lauchzwiebeln und frischer Koriander, Salz, Pfeffer, Speiseöl, etwas Gemüsebrühe.

Den Rettich waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Rettichstifte in kochendem Wasser blanchieren und unter kaltem Wasser abschrecken. Den Tofu ebenfalls in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die gehackten Lauchzwiebeln darin anbraten, bis es duftet. Rettich- und Tofuscheiben zusammen mit der Brühe zugeben und kurz aufkochen. Wenn der Rettich weich ist, mit Salz abschmecken. Noch einige Zeit auf kleiner Hitze köcheln lassen, damit der Tofu aromatisiert wird. Vom Feuer nehmen und mit Pfeffer und gehacktem Koriandergrün bestreuen.



BLÄSCHEN AN DER MUNDSCHLEIMHAUT

Wer regelmäßig eine Scheibe **frischen Ingwer** langsam kaut, kann schmerzhaften Bläschen an der Mundschleimhaut vorbeugen oder diese zum Abheilen bringen.

BLÄSSE

Knoblauch in Honig bei Erkältung und zur Stärkung

ZUTATEN:

3 Knollen Knoblauch, Honig, Salz.

Den Knoblauch schälen, in Zehen zerteilen und enthäuten. Dann zwei bis drei Minuten im Wasserbad dämpfen. Die Zehen in ein Schraubglas füllen, mit ausreichend Honig bedecken und mit etwas Salz würzen. Das Glas gut verschlossen kühl lagern. Nach ein bis zwei Monaten wird der Knoblauch glasig. Nach etwa einem halben Haar kann man ihn essen. Er hat dann seinen scharfen Geruch und Geschmack eingebüßt und ist daher ein ideales Rezept auch für Kleinkinder. Diese nehmen eine halbe Zehe, größere Kinder ein Zehe und Erwachsene zwei Zehen pro Tag. Dieses Rezept wirkt gegen Grippeviren und hilft bei Atemwegserkrankungen. Es verbessert die Konstitution von Menschen, die zu Blässe neigen, rasch ermüden und sich leicht erkälten.

Fruchtsalat

ZUTATEN:

1 Paradeiser, 1 mittelgroßer Apfel, 2 EL weißer Sesam, etwas Honig.

Den Paradeiser waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in einer Schale mit dem Honig anrichten. Dann die Sesamkörner in trockener Pfanne rösten, bis es duftet. Man kann sich auch gleich eine größere Menge rösten und diese in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Den Sesam über das Obst streuen und täglich einmal über mehrere Tage essen. Diese Mischung verbessert das Blut und wirkt bei Blässe infolge von Blutarmut.

BLUTARMUT

Tofu-Spinatsuppe

ZUTATEN:

200 g frischer Spinat, 350 g Tofu, 1 EL getrocknete Krabben (im Chinaladen erhältlich), je 1 TL gehacktes Zwiebelgrün und Ingwer, 1 Knoblauchzehe, Speiseöl, Gemüsesuppe, etwas Salz.

Den Tofu in Streifen schneiden und im kochenden Wasser kurz brühen, dann abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin den Ingwer, das Zwiebelgrün und die in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe anbraten, bis es



duftet. Suppe angießen, die klein gehackten Krabben, Salz und Tofustreifen zugeben und aufkochen. Inzwischen hat man den Spinat gewaschen und geputzt und in kochendem Wasser blanchiert. Wenn die Brühe kocht, den blanchierten Spinat hinzugeben und nur noch kurz ziehen lassen, damit der Spinat nicht zu weich wird. Zweimal täglich eine Schale Suppe warm essen.

Bei diesem Rezept ist zu beachten, dass der Spinat unbedingt blanchiert wird, bevor er mit dem Tofu in Berührung kommt. Sonst verbindet sich die im Spinat vorhandene Oxalsäure mit dem wertvollen Kalzium des Tofu zu oxalsaurem Kalzium, das vom Körper nicht mehr aufgenommen werden kann.

Stärkt die Mitte, begünstigt den Qi-Fluss, benetzt und fördert die Darmfunktion. Besonders empfohlen wird dieses Gericht zur Behandlung von Blutarmut bei Kindern, in Verbindung mit Schweißausbrüchen, trockenem Mund und trockener Kehle, sowie bei Verstopfung.

Knoblauchsuppe

Für das Grundrezept werden 4 Zehen (ca. 40 g) enthäutet und in dünne Scheiben geschnitten. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Knoblauch darin eine Minute auskochen. Den Topf vom Feuer nehmen. Miso (ca. 1 TL pro Schale) in die Brühe einrühren. Miso darf nie mitgekocht werden, da es sonst seine Wirkstoffe und sein Aroma einbüßt.

Verfeinern können Sie die Suppe mit Gemüse der Saison, zum Beispiel mit grob geraspelten Karotten, Rettich, einigen Sojasprossen oder in feine Streifen geschnittenem Chinakohl. Diese Zutaten werden zusammen mit dem Knoblauch gegart. Man sollte sich angewöhnen, eine solche Suppe jeweils nach einer Mahlzeit zu sich zu nehmen. Dies fördert nicht nur die Blutbildung, sondern verbessert auch die Sehkraft und wirkt gegen Schwindelgefühl in den Wechseljahren, da das im Miso enthaltene Lecithin den Blutkreislauf anregt.

Süße Suppe bei starker Menstruationsblutung und Blutarmut

ZUTATEN:

25 getrocknete Jujuba-Datteln, 50 g eingeweichte Mu-er-Pilze, etwas Zucker.

Die Zutaten in einen Topf geben, mit Wasser (ca. ½ Liter) bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Datteln weich sind.

Sesamtee zur Stärkung und gegen frühzeitiges Ergrauen

ZUTATEN:

50 g schwarze Sesamkörner, Salz, schwarzer Tee.

Die Tagesdosis Sesam in einer Pfanne trocken bei niedriger Temperatur rösten, bis die Körner knistern und duften. Anschließend im Mörser oder in einer Haushaltsmaschine zerkleinern und leicht salzen. Je die Hälfte der Menge mit frisch gebrühtem schwarzem Tee übergießen und zweimal täglich trinken.

Benetzt den Darm, beugt frühzeitigem Ergrauen vor und wirkt unterstützend bei Blutarmut, Tinnitus und Drehschwindel.



Fruchtsalat

ZUTATEN:

1 Paradeiser, 1 mittelgroßer Apfel, 2 EL weißer Sesam, etwas Honig.

Den Paradeiser waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in einer Schale mit dem Honig anrichten. Dann die Sesamkörner in trockener Pfanne rösten, bis es duftet. Man kann sich auch gleich eine größere Menge rösten und diese in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Den Sesam über das Obst streuen und täglich einmal über mehrere Tage essen. Diese Mischung verbessert das Blut und wirkt bei Blässe infolge von Blutarmut.

BLUTERGUSS

Frühlingszwiebeln bei Prellungen, Zerrungen und Blutergüssen

Aus den weißen Abschnitten von Frühlingszwiebeln je nach Bedarf eine Masse herstellen und mit Zucker vermengt zu einem Brei rühren. Auf die betroffene Stelle auftragen. Mit einem Stück Mull abdecken und befestigen. Die Auflage täglich einmal wechseln, bis die Beschwerden abgeklungen sind.

BLUTHOCHDRUCK

Shiitake- Pilze mit Tofu geschmort

ZUTATEN:

30 g eingeweichte Shiitake-(Tonggu-)Pilze , 300 g Tofu, Salz, ½ TL Zucker, 1 EL Sojasoße, 1 EL Reiswein oder Sherry, 1-2 Tassen Gemüsebrühe, 1 EL fein gehacktes Zwiebelgrün, einige Körner Szechuanpfeffe, etwas Maisstärke, Speiseöl

Den Tofu in kleine Rechtecke schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Die eingeweichten Pilze in Scheiben schneiden. Öl in den Pfanne erhitzen und Tofu und Pilze braten, bis es duftet. Die Brühe zusammen mit den anderen Zutaten zugeben und einkochen lassen. Die in kaltem Wasser angerührte Stärke zugeben, damit eine gebundene Soße entsteht.

Stärkt Magen und Milz regeneriert bei Schwäche nach überstandener Krankheit, die sich in Kurzatmigkeit und schlechtem Appetit zeigt. Senkt hohen Blutdruck und zu hohe Blutfettwerte.

Das Gericht kann in Verbindung mit anderen Gerichten als Mahlzeit verzehrt werden.

Knoblauch in Rotwein

ZUTATEN:

3-4 große Knoblauchzehen – 750 ml Rotwein

Die Zehen enthäuten und in der Presse zu Mus pressen. In ein großes, verschließbares Gefäß geben, mit dem Wein angießen und zwei bis drei Tage im Kühlschrank stehen lassen.

Zwei- bis dreimal am Tag je 50 ml trinken.

Sowohl Rotwein wie auch Knoblauch senken den Cholesterinspiegel, regen den Kreislauf an und normalisieren den Blutdruck. Außerdem kann das Vitamin B1 im Knoblauch die Sehkraft stärken und dem Grauen Star vorbeugen.

Austernpilz-Salat

ZUTATEN:

500 g Austernpilze , Salz , Sesamöl

Die Pilze werden gewaschen und die harten Enden der Stiele entfernt. Dann schneidet man sie in feine Streifen, die in kochendem Wasser blanchiert werden. Mit dem Schaum Löffel herausnehmen, kalt abbrausen und vorsichtig ausdrücken. Auf einem Teller anrichten und mit Salz und Sesamöl anmachen. Die Tagesdosis auf mehrere Mahlzeiten verteilt essen. Eine langfristige Einnahme senkt den Blutdruck.

Mu-er-Pilze mit Tofu

ZUTATEN:

50 g eingeweichte schwarze Mu-er-Pilze, ½ Stück Tofu (ca. 200 g), 1 EL feine Ingwerstreifen, 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 2 EL Speiseöl, etwas Salz, 1 TL Stärkemehl, Chiliöl nach Belieben

Die Pilze waschen, den Tofu in kleine Würfel schneiden und beides bereitstellen. Die Frühlingszwiebeln und Ingwerstreifen in heißem Öl anbraten, bis es duftet, dann die Pilze zugeben und kurz pfannenrühren. Den Tofu zugeben und wieder pfannenrühren. Mit etwas Wasser angießen und bei starker Hitze noch einmal aufkochen, dann mit Salz abschmecken und mit dem angerührten Stärkemehl etwas andicken. Anschließend mit Chiliöl beträufeln. Senkt den Blutdruck und die Blutfettwerte, macht die Arterien geschmeidig.

Mu-er- und Shiitake-Pilze gegen Bluthochdruck und Arterienverkalkung

ZUTATEN:

25 g getrocknete Mu-er-Pilze, 8 mittelgroße getrocknete Shiitake-Pilze, 1 Frühlingszwiebel (in 3 cm lange Stücke geschnitten), 3 frische Ingwerscheiben, 2 EL Reiswein oder Sherry, 1 TL Salz, Pfeffer , ½ l Hühnersuppe, Sesamöl

Die Pilze kurz waschen und jede Sorte für sich einweichen; das Einweichwasser der Shiitake-Pilze zur Weiterverwendung bereitstellen. Die Pilze zusammen mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Reiswein und Salz in einen Topf geben, das Pilzwasser und die Hühnersuppe dazugießen. Bei starker Hitze aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Ingwer und Frühlingszwiebeln wieder herausnehmen. Vor dem Servieren mit ein paar Spritzern Sesamöl beträufeln. Für entsprechende Patienten ist diese schmackhafte Kombination aus cholesterinsenkenden Shiitake-Pilzen und blutverdünnenden Mu-er-Pilzen eine ideale Heilspeise.



Austernpilze mit Tofu

ZUTATEN:

200 g Austernpilze, 300 g Tofu (etwa ein halbes Stück), Salz, 2 EL Sojasoße, 2 EL Reiswein oder Sherry, Sesamöl

Die Austernpilze waschen, die harten Enden der Stiele entfernen und in kleine Stücke reißen. Den Tofu im Ganzen in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Austernpilze, Tofu, Salz, Reiswein und Sojasoße in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwa zwanzig Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Mit Sesamöl beträufeln und servieren.

Dieses Gericht senkt Blutdruck und Blutfettwerte und macht die Arterien geschmeidig.

BRECHDURCHFALL

Reisschleim mit Ingwer bei Brechdurchfall

Bei Brechdurchfall kann man dem Patienten einen wässrigen Reisschleim kochen, dem einige Tropfen frischer Ingwersaft zugesetzt werden. Stattdessen können Sie natürlich auch dem hier gebräuchlicheren Haferschleim (mit Wasser gekocht!) einige Tropfen Ingwersaft hinzufügen.

BRONCHITIS

Süße Sojamilch

Erwärmen Sie fertige Sojamilch und rühren Sie je nach Geschmack Kandiszucker ein. Jeden Morgen sollte ein Glas davon auf nüchternen Magen getrunken werden.

Diese Mischung benetzt und reinigt die Lungen, stärkt die Milz, harmonisiert die Mitte, lindert Husten und löst Schleim.

Knoblauch mit Mandarinenschalen

ZUTATEN:

30 g Knoblauch, 12 g getrocknete Mandarinenschalen (in der Apotheke erhältlich)

Den Knoblauch enthäuten und die Zehen klein hacken; die Mandarinenschalen grob zerkleinern und beides in ½ l Wasser gut auskochen. Auf zwei Portionen verteilt warm trinken.

Sud aus Frühlingszwiebeln und Birne

ZUTATEN:

10 weiße Teile von Frühlingszwiebeln (150 g, möglichst mit Wurzeln), 1 Birne (130-150 g), 30 g Zucker

Die Zwiebelstangen gut reinigen und grob zerkleinern, die Birne schälen und das Kernhaus entfernen. Mit ¾ l Wasser in einen Topf geben und zusammen mit dem Zucker auskochen. Abseihen und heiß über den Tag verteilt trinken.



Gebackene Birnen

ZUTATEN:

1 Birne, Walnusskerne, Mandeln, Honig, Ingwer, Zimt.

Die Birne halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Walnusskerne sowie Mandeln fein hacken und mit etwas Honig, frisch geriebenem Ingwer und Zimt verfeinern. Diese Masse in die Birnenhälften füllen, in ein feuerfestes Gefäß geben, mit etwas Birnen- oder Apfelsaft untergießen und bei 150°C im vorgeheizten Rohr etwa 20 Minuten backen.

Stärkt die Lungen und schmeckt und duftet ganz wunderbar.

DARMENTZÜNDUNG

Ingwer bei akuter Magen- und Darmentzündung

Zur äußeren Anwendung:

Von einer großen Ingwerknolle eine dicke Scheibe abschneiden. Diese wird in hochprozentigen klaren Schnaps (Korn) eingetunkt. Mit der Schnittfläche Arme und Beine fest abreiben, bis die Haut sich heiß anfühlt. Dies sollte zwei- bis dreimal täglich und über drei bis fünf Tage angewandt werden.

Zur inneren Anwendung:

ZUTATEN:

50 g frischer Ingwer, 100 g schwarzer Tee. Den Ingwer ganz fein hacken und in einer Pfanne (ohne Fett!) trocken rösten. Anschließend auch die Teeblätter kurz rösten. Beide Zutaten mischen und in einem Schraubglas aufbewahren. Jeweils 3 g (etwa einen Teelöffel voll) mit heißem Wasser in einem Becher aufbrühen, ziehen lassen und dreimal am Tag trinken.

DARMTRÄGHEIT

Rettichsamen (im Reformhaus zum Sprossenziehen erhältlich) in trockener Pfanne anrösten, aber nicht anbrennen lassen. Im Mörser zu Pulver zustampfen. Nach der Mahlzeit einen TL dieses Pulvers mit heißem Wasser anrühren und einnehmen.

Regt den Appetit an und unterstützt den Verdauungsvorgang.

DIABETES

Rettichsaft für Diabetiker

Frische, am besten rotschalige Rettiche im Entsafter entsaften. Jeden Morgen und Abend jeweils 100 ml (dazu braucht man ca. 300 g frischen Rettich) trinken und keinerlei Zutaten oder Gewürze hinzufügen. Eine Behandlungseinheit dauert 15 Tage und kann bis zu fünfmal wiederholt werden. In der Regel ist bereits nach 10 Tagen eine Senkung des Blutzuckers bzw. des Restzuckers im Harn zu beobachten. Als unterstützende Behandlung für alle Typen und Stadien der Erkrankung einzusetzen. Für Diabetiker ist vor allem auch die durststillende und speichelbildende Wirkung des Rettichsaftes von Bedeutung.



Knoblauchtee

ZUTATEN:

1 große Knoblauchzehe, 1 TL grüne Teeblätter, 3 g Salz.

Die Knoblauchzehe enthäuten, pressen oder im Mörser zerstampfen. Alle Zutaten fünf Minuten in einer trockenen Pfanne auf kleiner Flamme rösten. Bereiten Sie aus dieser Mischung je nach Geschmack einen dünneren oder intensiveren Tee, indem Sie mit kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen. Möglichst regelmäßig einnehmen.

Zwiebelsalat gegen Durstgefühl

ZUTATEN:

100 g weiße Teile der Zwiebelstangen, Sesamöl, Salz.

Das bei Diabetes-Patienten häufige Durstgefühl kann durch einen Salat aus Frühlingszwiebeln gelindert werden. Dazu werden die weißen Teile der Zwiebelstangen mit ihren Wurzeln gründlich gereinigt. Anschließend werden sie mit kochendem Wasser überbrüht und schräg in feine Scheiben geschnitten. Je nach Geschmack mit etwas Sesamöl und Salz abschmecken und zweimal am Tag als Beilage zu den Mahlzeiten essen.

DURCHFALL

Grüner Tee mit Ingwer

ZUTATEN:

6 g grüne Teeblätter, 3 g Ingwerpulver (als Backzutat im Supermarkt oder in der Apotheke erhältlich).

Beides mit kochendem Wasser in einer Teekanne überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen, und abgeseiht heiß trinken.

Eierkuchen mit Ingwer bei chronischem Durchfall

ZUTATEN:

3 Eier, ein walnussgroßes Stück Ingwer (ca. 15 g), 1 EL Reisessig, 1 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln, etwas Salz, Speiseöl.

Die Eier verquirlen, den Ingwer klein hacken und das Ganze mit dem Salz und den Frühlingszwiebeln mischen. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen, das Ei in die Pfanne gießen und warten, bis der Eierkuchen auf einer Seite goldgelb gebraten ist und sich aufwirft. Erst dann mit der Backschaufel wenden und mit dem Essig beträufeln. Dieses Gericht wird in der TCM bei chronischem Durchfall infolge von Kälte und Schwäche in Milz und Magen verordnet und sollte dann mehrmals gegessen werden. Es ist aber auch für Gesunde eine schmackhafte Beilage.



Tofu bei Verdauungsproblemen

ZUTATEN:

200 g Tofu, etwas Erdnussöl (kann auch neutrales Speiseöl sein), 50 ml Reisessig.

Das Öl erhitzen und die Tofuwürfel goldgelb anbraten. Leicht salzen. Den Reisessig hinzugeben und kurz einziehen lassen.

Zweimal täglich auf leeren Magen einnehmen. Ein Behandlungszyklus umfasst 5 – 7Tage.

Dieses Mittel wirkt adstringierend und hilft bei chronischem oder wiederholt auftretendem Durchfall infolge von Verdauungsstörungen bei schwacher Konstitution (kein bakterieller Durchfall).

Saurer Tofu bei Durchfall

ZUTATEN: 100 – 200 g Tofu, angemessene Menge dunkler Reisessig, etwas Salz, je ein TL gehacktes Zwiebelgrün und Ingwer.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden, mit Essig bedecken, Salz und die anderen Würzmittel hinzufügen und garen, bis der Essig eingekocht ist. In kleinen Portionen über den Tag verteilt essen.

Wirkt bei chronischem bakteriellem Durchfall.

Rettichblätter gegen Durchfall

100 bis 200 g frisches Rettichgrün.

Die Blätter waschen, in Wasser gründlich auskochen und abseihen. Der Sud wirkt adstringierend, tötet Keime ab und stoppt den Durchfall.

Knoblauch bei bakteriellem Durchfall

ZUTATEN:

1 Knolle Knoblauch, 3 Scheiben frischer Ingwer.

Den Knoblauch schälen und in Zehen zerteilen, zusammen mit den Ingwerscheiben in ½ l Wasser auskochen. Den Sud abseihen und warm in kleinen Schlucken trinken.

Ebenfalls wirksam bei akutem, bakteriellem Durchfall ist eine Packung für die Fußsohlen, auf denen viele Akupunkturpunkte liegen. Dazu werden die Zehen einer Knoblauchknolle zerquetscht oder ausgepresst. Die Paste wird auf die Mitte der Fußsohle aufgetragen und mit Mull umwickelt. Die Packung sollte möglichst eine Stunde lang einwirken.

Eingelegter Knoblauch bei chronischem Durchfall und Gastritis

Bei Schwächezuständen oder nach schwerer Krankheit kann es infolge von verminderter Magen- und Darmfunktion zu wässrigem Stuhl oder chronischem Durchfall kommen. Hier hilft Knoblauch, der in Reisessig eingelegt wurde.



Enthäuten Sie eine größere Menge Knoblauchzehen (500 g oder 10 Knollen), geben Sie diese in ein Schraubglas und füllen es mit Reissessig auf (800 ml). Wer möchte, kann mit Honig süßen. Der Knoblauch muss mindestens einen Monat stehen. Im Verlauf kann er sich grün verfärben, diese Färbung verliert sich später aber wieder.

Zu jeder Mahlzeit drei Zehen essen und etwas von dem Essigsud trinken. Gute Erfolge erzielt man damit auch bei chronischer Magenentzündung (Gastritis).

Wärmekissen bei nervösen Magenschmerzen oder Durchfall

ZUTATEN:

60 g Weißes von der Frühlingszwiebel (ca. 4 Stangen), 500 g grobes Salz.

Die Frühlingszwiebeln klein hacken, mit dem Salz in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, bis es heiß ist. Die Masse in ein Stoffsäckchen füllen und auf den Bauch legen. Vorsicht, das geröstete Salz kann sehr heiß werden, es besteht die Gefahr von Verbrennungen. Das Säckchen kann nochmals erhitzt und wiederverwendet werden.

Sud aus Rettichblättern, Zwiebelwurzeln und Ingwer bei Durchfall

ZUTATEN:

60 g Strünke und Blätter vom weißen Rettich, 15 g Wurzeln von Frühlingszwiebeln, 10 g frischer Ingwer.

Die Zutaten reinigen, zerkleinern und in ½ l Wasser auskochen. Die Tagesdosis auf zwei Portionen verteilt warm trinken.

Ingwer bei Erbrechen und Reisekrankheit

Bei Erbrechen, vor allem bei Reisekrankheit, hat es sich bewährt, die Zungenspitze mit Ingwersaft zu benetzen. Auf Reisen kann man der Einfachheit halber ein Stück frischen Ingwer kauen. Das beruhigt den Magen.

ERBRECHEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

In ein Schnapsgläschen mit mildem **Reissessig** einige Tropfen **frischen Ingwersaft** träufeln und schlückchenweise trinken.

ERGRAUEN

Sesamtee zur Stärkung und gegen frühzeitiges Ergrauen

ZUTATEN:

50 g schwarze Sesamkörner, Salz, schwarzer Tee.

Die Tagesdosis Sesam in einer Pfanne trocken bei niedriger Temperatur rösten, bis die Körner knistern und duften. Anschließend im Mörser oder in einer Haushaltsmaschine zerkleinern und leicht salzen. Je die Hälfte der Menge mit frisch gebrühtem schwarzem Tee übergießen und zweimal täglich trinken.



Benetzt den Darm, beugt frühzeitigem Ergrauen vor und wirkt unterstützend bei Blutarmut, Tinnitus und Drehschwindel.

ERHÖHTE BLUTFETTWERTE

Shiitake- Pilze mit Tofu geschmort gegen hohen Blutdruck

ZUTATEN:

30 g eingeweichte Shiitake- (Tonggu-)Pilze, 300 g Tofu, Salz, ½ TL Zucker, 1 EL Sojasoße, 1 EL Reiswein oder Sherry, 1 - 2 Tassen Gemüsesuppe, 1 EL fein gehacktes Zwiebelgrün, einige Körner Szechuanpfeffer, etwas Maisstärke, Speiseöl.

Den Tofu in kleine Rechtecke schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Die eingeweichten Pilze in Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und Tofu und Pilze braten, bis es duftet. Die Brühe zusammen mit den anderen Zutaten zugeben und einkochen lassen. Die in kaltem Wasser angerührte Stärke zugeben, damit eine gebundene Soße entsteht.

Stärkt Magen und Milz regeneriert bei Schwäche nach überstandener Krankheit, die sich in Kurzatmigkeit und schlechtem Appetit zeigt. Senkt hohen Blutdruck und zu hohe Blutfettwerte. Das Gericht kann in Verbindung mit anderen Gerichten als Mahlzeit verzehrt werden

Gurkensalat mit Knoblauch

ZUTATEN:

2 Gärtnergurken oder eine Schlangengurke, 3 Zehen Knoblauch, Reisessig, Rohrohrzucker, Salz, Sesamöl.

Die Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zehen enthäuten, pressen und mit den Gurkenscheiben vermischen. Den Salat mit Reisessig, Zucker, Salz und einem Schuss Sesamöl anmachen.

Dieser Salat senkt, möglichst täglich genossen, die Blutfettwerte.

Austernpilze mit Tofu

ZUTATEN:

200 g Austernpilze, 300 g Tofu (etwa ein halbes Stück), Salz, 2 EL Sojasoße, 2 EL Reiswein oder Sherry, Sesamöl.

Die Austernpilze waschen, die harten Enden der Stiele entfernen und in kleine Stücke reißen. Den Tofu im Ganzen in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Austernpilze, Tofu, Salz, Reiswein und Sojasoße in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwa zwanzig Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Mit Sesamöl beträufeln und servieren.

Dieses Gericht senkt Blutdruck und Blutfettwerte und macht die Arterien geschmeidig.

Mu-er-Pilze mit Tofu gegen Bluthochdruck und Arterienverkalkung

ZUTATEN:

50 g eingeweichte schwarze Mu-er-Pilze, ½ Stück Tofu (ca. 200 g), 1 EL feine Ingwerstreifen, 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 2 EL Speiseöl, etwas Salz, 1 TL Stärkemehl, Chiliöl nach Belieben.

Die Pilze waschen, den Tofu in kleine Würfel schneiden und beides bereitstellen. Die Frühlingszwiebeln und Ingwerstreifen in heißem Öl anbraten bis es duftet, dann die Pilze zugeben und kurz rühren. Den Tofu zugeben und wieder rühren. Mit etwas Wasser angießen und bei starker Hitze noch einmal aufkochen, dann mit Salz abschmecken und mit dem angerührten Stärkemehl etwas andicken. Anschließend mit Chiliöl beträufeln.

Senkt den Blutdruck und die Blutfettwerte, macht die Arterien geschmeidig.

Mu-er- und Shiitake-Pilze gegen Bluthochdruck und Arterienverkalkung

ZUTATEN:

25 g getrocknete Mu-er-Pilze, 8 mittelgroße getrocknete Shiitake-Pilze, 1 Frühlingszwiebel (in 3 cm lange Stücke geschnitten), 3 frische Ingwerscheiben, 2 EL Reiswein oder Sherry, 1 TL Salz, Pfeffer, ½ l Hühnerbrühe, Sesamöl.

Die Pilze kurz waschen und jede Sorte für sich einweichen; das Einweichwasser der Shiitake-Pilze zur Weiterverwendung bereitstellen. Die Pilze zusammen mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Reiswein und Salz in einen Topf geben, das Pilzwasser und die Hühnerbrühe dazugießen. Bei starker Hitze aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Ingwer und Frühlingszwiebeln wieder herausnehmen. Vor dem Servieren mit ein paar Spritzern Sesamöl beträufeln.

Für entsprechende Patienten ist diese schmackhafte Kombination aus cholesterinsenkenden Shiitake-Pilzen und blutverdünnenden Mu-er-Pilzen eine ideale Heilspeise.

ERKÄLTUNG BEI KINDERN

Da vor allem kleine Kinder den scharfen Ingwergeschmack nicht mögen oder schlecht vertragen, kann man die Ingwerknolle auch äußerlich einsetzen.

Schwitzpackung mit Ingwer

ZUTATEN:

1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer, 3 Frühlingszwiebeln davon nur das Weiße, 1 Prise Salz.

Alle Zutaten im Mörser oder in der Küchenmaschine zerkleinern, sodass ein Brei entsteht. Die Masse in ein Stück Mull einschlagen und dem Kind damit die Brust, den Rücken, Hand- und Fußflächen, sowie die Achselhöhlen und die Ellenbeuge abreiben. Anschließend das Kind sofort ins Bett packen, damit es die aufkommende Erkältung ausschwitzen kann.

Ingweröl zum Einreiben bei Erkältung

ZUTATEN:

Frischer Ingwer, Sesamöl.



Eine walnussgroße Knolle frischen Ingwer zunächst auf der Heizung oder im Backofen etwas anwärmen und anschließend entsaften. Den Saft mit einigen Tropfen Sesamöl vermischen und auf die Hand- und Fußflächen des Kindes auftragen. Mit den Fingern das Ingweröl zu den Spitzen hin einmassieren.

Erkältungsbad

ZUTATEN:

120 g frischen Ingwer grob zerkleinern und in einen Topf mit heißem Wasser auskochen. Dem Waschwasser zusetzen und das Kind gründlich darin abwaschen.

Es gibt mittlerweile in Reformhäusern und Apotheken auch fertige Badezusätze auf Ingwerbasis.

Knoblauch in Honig bei Erkältung und zur Stärkung

ZUTATEN:

3 Knollen Knoblauch, Honig, Salz.

Den Knoblauch schälen, in Zehen zerteilen und enthäuten. Dann zwei bis drei Minuten im Wasserbad dämpfen. Die Zehen in ein Schraubglas füllen, mit ausreichend Honig bedecken und mit etwas Salz würzen. Das Glas gut verschlossen kühl lagern. Nach ein bis zwei Monaten wird der Knoblauch glasig. Nach etwa einem halben Haar kann man ihn essen. Er hat dann seinen scharfen Geruch und Geschmack eingebüßt und ist daher ein ideales Rezept auch für Kleinkinder. Diese nehmen eine halbe Zehe, größere Kinder ein Zehe und Erwachsene zwei Zehen pro Tag. Dieses Rezept wirkt gegen Grippeviren und hilft bei Atemwegserkrankungen. Es verbessert die Konstitution von Menschen, die zu Blässe neigen, rasch ermüden und sich leicht erkälten.

ERKÄLTUNG

Ingwertee

Brühen Sie kräftigen Schwarztee, der im Gegensatz zu grünem Tee die Eigenschaft „warm“ besitzt, mit einigen Scheiben Ingwer auf und lassen Sie ihn lange ziehen. Nach dem Abseihen kann er nach Geschmack mit Honig oder Rohrohrzucker gesüßt werden. Ingwertee wärmt, regt zum Schwitzen an und entfaltet im Hals- und Rachenraum seine antibakterielle Wirkung.

Ingwer-Walnuttee

Eine weitere, etwas aufwändigere Variante des Ingwertees wird folgendermaßen zubereitet: Je nach Bedarf werden frischer Ingwer, die weißen Abschnitte von Frühlingszwiebeln sowie Walnuskerne im Mörser zerstampft oder in der Küchenmaschine zerkleinert. Etwas Honig oder Rohrohrzucker und Teeblätter hinzugeben und mit kochendem Wasser überbrühen und fünf Minuten ziehen lassen.



Inwertee mit Koriander und Minze

ZUTATEN:

2 Scheiben Ingwer, 1 EL gehackte Blätter frische Minze, 1 ½ EL gehackte Blätter von frischem Koriander.

Die Zutaten mit kochendem Wasser überbrühen, 5 min ziehen lassen, abseihen und heiß trinken.

Schwitzkur mit Ingwertee

Wer beim ersten Frösteln auf Nummer Sicher gehen will, sollte sich eine Schwitzkur verordnen. Dazu kochen Sie 15 g frischen Ingwer mit drei Stangen Frühlingszwiebeln (nur das Weiße verwenden) und einem halben Liter Wasser auf. In den Sud werden Rohrohrzucker oder Honig nach Geschmack eingerührt. Den Tee auf einmal heiß trinken und sich sofort zum Schwitzen ins Bett legen.

Ingwer bei Erkältungskopfschmerz

Eine kleine Menge frischen Ingwer im Mörser zerstampfen oder auf einer Reibe reiben. Mit dem daraus gewonnenen Saft am äußeren Augenwinkel die Schläfe einreiben, Männer tun dies links, Frauen rechts. (Das hat mit der gesichtsspezifischen Verteilung von Yin und Yang im Körper zu tun.) Die Anwendung bewirkt Tränen- und Schweißbildung, die den Kopfschmerz lindern hilft.

Gegenindikationen: Augenleiden wie Hornhautentzündung und Grüner Star!

Gemüsetrunk „Drei Weiß“ gegen Erkältung

ZUTATEN:

1 Hand voll (ca. 30 g) ganze, getrocknete Sojabohnen, das Weiße von 3 Frühlingszwiebeln, das dicke Ende eines Chinakohls, 5 Scheiben weißer Rettich.

Alle Zutaten waschen und in einem Topf mit ausreichend Wasser weich kochen. Zunächst bei großer Hitze aufkochen, dann langsam weiter köcheln lassen. Abseihen und die Brühe als Heiltee in mehreren Portionen warm trinken.

Vertreibt Wind und Hitze aus dem Körper, belebt den Kreislauf und entgiftet. Zur akuten und vorbeugenden Behandlung von Erkältungen, besonders im Herbst und Winter.

Rettichsaft bei Wind-Kälte-Beschwerden

Weißer Rettich entsaften, sodass zwei Schnapsgläschen Saft entstehen. Bei frischer Ware ergeben 80-100 g Rettich ca. 30 ml Saft. Ebenfalls einige Scheiben Ingwer entsaften. Diesen Saft vor dem Schlafengehen mit heißem Wasser verdünnt trinken. Vorsicht, die Mischung ist scharf, bei Bedarf mehr Wasser nehmen!

Vertreibt Wind und Kälte aus dem Körper, wärmt und ist besonders im Anfangsstadium einer Erkältung ein wirksames Mittel.

Saurer weißer Rettich gegen Erkältung und Grippe

ZUTATEN:

1 weißer Rettich, ausreichend Speiseessig (am besten Reisesig).



Den Rettich waschen, in feine Streifen schneiden und diese zwei Stunden in dem Essig ziehen lassen. Tagesdosis auf zwei Einnahmen verteilen. Beseitigt Hitze, wirkt entgiftend und keimtötend.

Knoblauch bei beginnender Erkältung

Wer bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eine geschälte Knoblauchzehe so lange im Mund behält, bis sie keinen Geschmack mehr hat, sie dann ausspuckt und die Prozedur noch zweimal wiederholt, hat Chancen, seine Erkältung abzuwehren. Die antibakteriellen Wirkstoffe des Knoblauchs gehen in den Speichel über und können dort resorbiert werden.

Saure Knoblauchpaste

ZUTATEN:

3 Knoblauchzehen, 15 ml Reissessig.

Die Knoblauchzehen schälen, zerstampfen oder pressen und mit dem Essig vermischen. Auf einmal einnehmen. Sie können diese Mischung auch über heiße Nudeln geben. Anschließend sollten Sie sich zum Schwitzen ins Bett legen.

Knoblauch-Ingwer-Schnaps

Wer für die Erkältungszeit vorbeugen möchte, kann sich einen Schnaps ansetzen, der bei den ersten Symptomen einer Erkältung des Wind-Kälte-Typs gute Dienste leistet und zum Schwitzen anregt.

ZUTATEN:

400 g Knoblauch, 100 g frischer Ingwer, 3-4 Zitronen, 4-5 EL Honig, 800 ml hochprozentiger Schnaps (Korn).

Den Knoblauch enthäuten, im Wasserbad 5 Minuten dämpfen und anschließend in Scheibchen schneiden. Die Zitronen schälen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer ebenfalls reinigen und in Scheiben schneiden. Die Zutaten und den Honig mit dem Schnaps ansetzen und drei Monate lang stehen lassen. Nach Bedarf ein Schnapsglas voll abseihen und trinken.

Mit Schärfe gegen Windkälte

ZUTATEN:

1-2 Knoblauchzehen, 1 Weißes von der Frühlingszwiebel, 2 Scheiben frischer Ingwer, 1 Chilischote, ein paar getrocknete Blätter Katzenminze (nepeta cataria).

In etwa einem halben Liter Wasser die Knoblauchzehen fünf Minuten auskochen, anschließend die anderen Zutaten zugeben und ein bis zwei Minuten weiter köcheln. Abseihen und auf zwei Portionen verteilt heiß trinken. Nach Bedarf mit Honig süßen.

Treibt Kälte aus und regt zum Schwitzen an.

Knoblauch in Honig bei Erkältung und zur Stärkung

ZUTATEN:

3 Knollen Knoblauch, Honig, Salz.



Den Knoblauch schälen, in Zehen zerteilen und enthäuten. Dann zwei bis drei Minuten im Wasserbad dämpfen. Die Zehen in ein Schraubglas füllen, mit ausreichend Honig bedecken und mit etwas Salz würzen. Das Glas gut verschlossen kühl lagern. Nach ein bis zwei Monaten wird der Knoblauch glasig. Nach etwa einem halben Haar können Sie ihn essen. Er hat dann seinen scharfen Geruch und Geschmack eingebüßt und ist daher ein ideales Rezept auch für Kleinkinder. Diese nehmen eine halbe Zehe, größere Kinder ein Zehe und Erwachsene zwei Zehen pro Tag. Dieses Rezept wirkt gegen Grippeviren und hilft bei Atemwegserkrankungen. Es verbessert die Konstitution von Menschen, die zu Blässe neigen, rasch ermüden und sich leicht erkälten.

Schwitzpackung

ZUTATEN:

30 g Weißes von der Frühlingszwiebel, 30 g Ingwer, 6 g Salz.

Alle Zutaten zu einem Brei zerstampfen und mit 30-50 ml Schnaps vermischen. Die Masse in ein Stück Mull einschlagen und damit Brust, Rücken, Hand- und Fußflächen sowie die Achselhöhlen abreiben. Anschließend legen Sie sich sofort zum Schwitzen ins Bett.

Hilft bei Erkältungskopfschmerz und beginnender fiebriger Erkältung.

Fiebersenkender Tee

ZUTATEN:

15 g Weißes von der Frühlingszwiebel, 15 g frischer Ingwer, 15 g Walnuskerne, 1 TL grüner Tee (5 g).

Alles zu einem Brei zerstampfen, die Teeblätter hinzugeben und mit 1½ Schalen Wasser aufkochen und abseihen. Auf einmal trinken und anschließend ins Bett gehen. Dabei unbedingt Zugluft vermeiden.

Wirkt schweißtreibend und fiebersenkend bei Wind-Kälte-Erkältungen.

FUSSPILZ

Fußbad mit Sojabohnen bei Fußpilz

Wer eine Neigung zu Fußpilz hat, sollte regelmäßig Fußbäder mit Sojabohnen machen. Dazu zerkleinert man 150 g trockene Sojabohnen (am besten zwischen eine Zeitung legen und mit dem Hammer bearbeiten). Mit ausreichend Wasser aufkochen und darin die Füße waschen.

Fußpilz entsteht nach Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin durch zu viel Feuchtigkeit und Hitze im Körper, die die Sojabohne austreibt.

Rettich gegen Fußpilz

Wer unter Fußpilz leidet, sollte 60 g Rettich in Wasser weich kochen und 30 g Alaun darin auflösen. Mit dieser Lösung werden die befallenen Stellen täglich ein- bis zweimal betupft.

Beide Rezepturen vertreiben die Feuchtigkeit aus dem Körper, wirken entzündungshemmend und lindern Juckreiz.

Knoblauch gegen Hongkong-Fuß

Der so genannte Hongkong-Fuß äußert sich durch nässende Bläschen zwischen den Zehen, die mit starkem Juckreiz verbunden sind, eine offenbar für diese Region typische Art von Fußpilz (tinea pedis).

Eine Knoblauchzehe enthäuten, zerstampfen oder presse und direkt auf die befallenen Stellen auftragen. Ähnliche Wirkung erzielt auch reiner Knoblauchsaft. Die antibiotische Wirkung von frischem Knoblauch ist am Stärksten. Die in 1 g Knoblauch enthaltene Menge Allicin entspricht der Wirksamkeit von 15 Einheiten Penizillin.

10 bis 15 Minuten einwirken lassen und mit klarem Wasser abwaschen. Am besten abends vor dem Schlafengehen anwenden.

GASTRITIS

Eingelegter Knoblauch bei chronischem Durchfall und Gastritis

Bei Schwächezuständen oder nach schwerer Krankheit kann es infolge von verminderter Magen- und Darmfunktion zu wässrigem Stuhl oder chronischem Durchfall kommen. Hier hilft Knoblauch, der in Reissessig eingelegt wurde.

Man enthäutet eine größere Menge Knoblauchzehen (500 g oder 10 Knollen), gibt sie in ein Schraubglas und füllt dies mit Reissessig auf (800 ml). Wer möchte, kann mit Honig süßen. Der Knoblauch muss mindestens einen Monat stehen. Im Verlauf kann er sich grün verfärben, diese Färbung verliert sich später aber wieder.

Zu jeder Mahlzeit drei Zehen essen und etwas von dem Essigsud trinken. Gute Erfolge erzielt man damit auch bei chronischer Magenentzündung (Gastritis).

GRAUER STAR

Knoblauch in Rotwein

ZUTATEN:

3-4 große Knoblauchzehen, 750 ml Rotwein.

Die Zehen enthäuten und in der Presse zu Mus pressen. In ein großes, verschließ-bares Gefäß geben, mit dem Wein angießen und zwei bis drei Tage im Kühlschrank stehen lassen. Zwei bis dreimal am Tag je 50 ml trinken.

Sowohl Rotwein wie auch Knoblauch senken den Cholesterinspiegel, regen den Kreislauf an und normalisieren den Blutdruck. Außerdem kann das Vitamin B1 im Knoblauch die Sehkraft stärken und dem Grauen Star vorbeugen.

HAARAUSFALL

Ingwer gegen kreisrunden Haarausfall und weiße Flecken (Vitiligo)

Mit einer Scheibe frischem Ingwer zwei bis dreimal täglich die befallene Stelle einreiben, bis sich diese heiß anfühlt. Diese Behandlung sollte drei Monate ohne Unterbrechung durchgeführt werden, um einen Heilerfolg zu erzielen.

Rettichsamen bei Haarausfall an den Augenbrauen

ZUTATEN:

Rettichsamen – dunkler Reissessig



Die Rettichsamen bei schwacher Hitze in der trockenen Pfanne rösten und im Mörser zu Pulver mahlen. Eine ausreichende Menge des Pulvers mit etwas Essig anrühren und auf die befallene Stelle auftragen und einwirken lassen. Fördert und festigt den Haarwuchs.

Sesamhonig gegen Haarausfall

ZUTATEN:

250 g schwarze Sesamkörner, 2500 g Knöterichwurzel (getrocknet in Apotheken oder Asienläden), Honig.

Die Knöterichwurzel (*radix polygonium multiflorum*) ist ein altes chinesisches Haarmittel, worauf bereits die Bezeichnung „Schwarz-Kopf“ (*he shou wu*) hinweist. Die Sesamkörner zerstampfen. Die Knöterichwurzel muss zunächst eingeweicht werden, da sie sehr hart ist. Verwenden Sie zum Zerkleinern am besten einen Mixer oder Mörser. Dann werden die beiden Zutaten mit Honig zu einer sämigen Paste verrührt, die Sie im Kühlschrank aufbewahren sollten. Essen Sie davon dreimal täglich einen Teelöffel, und zwar über einen Zeitraum von drei Monaten.

HALSENTZÜNDUNG

Rettich-Ingwer-Saft bei Halsentzündung und Stimmverlust

ZUTATEN:

250 g Rettich, 50 g Ingwer.

Beides waschen, klein schneiden und entsaften. Vorsicht, die Mischung ist sehr scharf! Tagesdosis nach Belieben einnehmen, dabei den Saft, wenn möglich, längere Zeit im Mund behalten.

Dieser Saft kühlt, entgiftet, tötet Bakterien und wirkt schmerzlindernd.

HÄMORRHOIDEN

Ingwer bei Hämorrhoiden

Zur inneren Anwendung bei blutenden Hämorrhoiden:

ZUTATEN:

1 Scheibe frischer Ingwer, 15 g getrocknete Beifußblätter, 300 ml Wasser.

Zutaten in Wasser köcheln, bis sich die Wassermenge halbiert hat. Den Sud warm trinken.

Zur äußeren Anwendung:

ZUTATEN:

40 g frischen Ingwer reiben oder fein hacken und mit ausreichend lauwarmen Wasser ein Sitzbad bereiten.

Sitzbad mit Knoblauch gegen Hämorrhoiden

2-3 Knoblauchzehen kurz dämpfen. In ein Müllsäckchen verpacken und mit ausreichend warmem Wasser ein Sitzbad bereiten. Darin baden Sie die betroffene Stelle regelmäßig, bis sich Linderung einstellt.



Mu-er-Sud bei blutenden Hämorrhoiden

10 g getrocknete Mu-er-Pilze waschen und dann in einem Becher Wasser (ca. ¼ l) weich kochen. Den Sud trinken und die Pilze essen. Bei mehrmaliger Anwendung ist dieses Rezept eine wirksame Hilfe bei Hämorrhoiden.

HÜHNERAUGEN

Gegen Hühneraugen

Die Blätter der Frühlingszwiebel vorsichtig ablösen und die durchsichtige, folienartige Zwischenhaut abziehen. Diese wird, nachdem die Hornhaut so weit wie möglich entfernt wurde, auf das Hühnerauge aufgelegt und mit einem Pflaster befestigt. Alle zwölf Stunden wechseln und mindestens dreimal wiederholen.

HUSTEN

Hustentee

ZUTATEN:

9 g getrocknete Mandarinenschalen (aus der Apotheke), 1 Walnusskern, 3 Scheiben Ingwer.

Alle Zutaten in ausreichend Wasser auskochen und abseihen, sodass ein Becher Tee übrigbleibt.

Rührei mit Ingwer gegen Husten

ZUTATEN:

1 Ei, 1 EL fein gehackter frischer Ingwer, 1 Prise Salz, Speiseöl.

Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit dem gehackten Ingwer und dem Salz verquirlen. Etwas Öl in die heiße Pfanne geben, das Ei hineingießen und abwarten, bis das Ei auf der Unterseite zu stocken beginnt, dann mit der Backschaufel zerstechen. Diese Portion zweimal täglich bei Erkältungshusten einnehmen.

Ingwerhonig gegen Husten

Birnen und Ingwer in vernünftigen Verhältnis je nach Geschmack entsaften und den Saft in Honig einrühren. Man kann davon eine größere Menge herstellen und den Honig in einem Schraubglas im Kühlschrank einige Tage aufbewahren. Täglich zweimal einen Esslöffel einnehmen.

Süße Sojamilch bei Bronchitis

Erwärmen Sie fertige Sojamilch und rühren Sie je nach Geschmack Kandiszucker ein (keinesfalls braunen Zucker verwenden). Jeden Morgen sollte ein Glas davon auf nüchternen Magen getrunken werden.

Diese Mischung benetzt und reinigt die Lungen, stärkt die Milz, harmonisiert die Mitte, lindert Husten und löst Schleim.

Rettich mit Honig gegen Husten

ZUTATEN:

1 schwarzer Rettich, ausreichende Menge Honig.



Den schwarzen Rettich waschen, den Schwanz zusammen mit einem Teil des Rettichs abschneiden und als Deckel aufbewahren. Den Rettich teilweise aushöhlen und mit Honig füllen. In eine Schale legen, mit dem Deckel verschließen und einen Tag oder eine Nacht lang stehen lassen. Den sich bildenden Saft gegen Husten trinken. Sie können den Rettich mehrmals nachfüllen, bis Sie merken, dass er sich „ausgeweint“ hat.

Süßsaurer Knoblauch gegen Husten

ZUTATEN:

120 g Knoblauch, 60 g brauner Zucker, 120 ml dunkler Reissessig.

Enthäuten Sie den Knoblauch und zerstampfen Sie die Zehen. Dann legen Sie diese mit dem braunen Zucker in Essig ein und lassen das Ganze sieben Tage lang in einem verschlossenen Schraubglas stehen. Danach wird abgeseiht. Bei Husten werden dreimal am Tag 6 ml mit kochendem Wasser verdünnt und heiß getrunken.

Knoblauch mit Mandarinenschalen gegen Bronchitis

ZUTATEN:

30 g Knoblauch, 12 g getrocknete Mandarinenschalen (in der Apotheke oder im Chinaladen).

Den Knoblauch enthäuten und die Zehen klein hacken; die Mandarinenschalen grob zerkleinern und beides in ½ l Wasser gut auskochen. Auf zwei Portionen verteilt warm trinken.

Hustentee mit Zwiebelwurzeln und Süßholz

ZUTATEN:

25 g Wurzeln von Frühlingszwiebeln (es darf auch noch ein Stückchen weißer Strunk dran sein), 25 g Jujuba-Datteln (getrocknet im Chinaladen erhältlich), 1 Prise grüner Tee (1 g), 5 g Süßholz aus der Apotheke (nicht bei Bluthochdruck!).

Die Datteln und das Süßholz mit 400 ml Wasser 15 Minuten kochen. Dann die Lauchwurzeln und Teeblätter zugeben und eine Minute weiterkochen und dann abseihen. Die Tagesdosis auf drei bis sechs Portionen verteilen und warm trinken. Der Sud kann auch mit kochendem Wasser aufgegossen werden.

Schwitzkur bei Erkältungshusten

ZUTATEN:

1 mittelgroßer weißer Rettich, 15 g frischer Ingwer (walnussgroßes Stück), weiße Stängel von 6 Frühlingszwiebeln.

Den Rettich waschen, schälen und in Würfel schneiden. Mit 3 Schalen Wasser zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa 2 Schalen reduziert ist. Währenddessen den Ingwer waschen und bürsten. Zunächst in feine Streifen schneiden, diese dann mit dem Küchenbeil klein hacken. Zusammen mit den in Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln in den Sud geben und weiter einkochen, bis ca. 1 Schale Flüssigkeit übrig bleibt. Abseihen, heiß trinken und sich anschließend zum Schwitzen ins Bett legen.



Sesam gegen trockenen Husten

ZUTATEN:

120 g helle Sesamkörner, 30 g weißer Kandiszucker.

Alles im Mörser zerkleinern und von dieser Mischung jeweils 15-30 g mit heißem Wasser aufgießen und täglich zweimal trinken.

Gebackene Birnen gegen Husten

ZUTATEN:

1 Birne, Walnusskerne, Mandeln, Honig, Ingwer, Zimt.

Die Birne halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Walnusskerne sowie Mandeln fein hacken und mit etwas Honig, frisch geriebenem Ingwer und Zimt verfeinern. Diese Masse in die Birnenhälften füllen, in ein feuerfestes Gefäß geben, mit etwas Birnen- oder Apfelsaft untergießen und bei 150°C im vorgeheizten Rohr etwa 20 Minuten backen.

Stärkt die Lungen und schmeckt ganz wunderbar.

INSEKTENSTICHE

Zerstampfte Frühlingszwiebeln bei Bienen- und Wespenstich

Nach Bedarf Frühlingszwiebeln waschen, zerkleinern und zerstampfen und den Brei auf den Stich auftragen. Lindert den Schmerz, lässt den Stich abschwellen und beugt Entzündungen vor.

KATER

Rettichstreifen in Essig bei Kater

Ein Stück weißen Rettich in feine Streifen schneiden, in dunklen Reissessig einlegen, zuckern, kurz ziehen lassen und löffeln. Beseitigt Katerstimmung und die entsprechenden Symptome.

KOPFSCHMERZEN

Ingwer bei Erkältungskopfschmerz

Eine kleine Menge frischen Ingwer im Mörser zerstampfen oder auf der Reibe reiben. Mit dem daraus gewonnenen Saft am äußeren Augenwinkel die Schläfe einreiben, Männer tun dies links, Frauen rechts. (Das hat mit der geschlechtsspezifischen Verteilung von Yin und Yang im Körper zu tun.) Die Anwendung bewirkt Tränen- und Schweißbildung, die den Kopfschmerz lindern hilft.

Gegenindikation: Augenleiden wie Hornhautentzündung und Grüner Star.

MAGENSCHMERZEN

Knoblauch in Sojasoße

ZUTATEN:

3 Knollen Knoblauch (ca. 150 g), 500 ml Sojasoße, 1 EL Zucker (Diabetiker können den Zucker auch weglassen)



Den Knoblauch schälen, in Zehen zerlegen und enthäuten. In einem Schraubglas die Zehen mit Sojasoße übergießen, den Zucker hinzufügen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Knoblauch muss mindestens drei Monate durchziehen. Dann täglich ein bis zwei Zehen essen. Die aromatisierte Sojasoße kann anschließend noch zum Kochen verwendet werden. Dieses Rezept wirkt gegen Arterienverkalkung und hilft bei Magenschwäche und Magenschmerzen.

Wärmekissen bei nervösen Magenschmerzen oder Durchfall

ZUTATEN:

60 g Weißes von der Frühlingszwiebel (ca. 4 Stangen) – 500 g grobes Salz

Die Frühlingszwiebeln klein hacken, mit dem Salz in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, bis es heiß ist. Die Masse in ein Stoffsäckchen füllen und auf den Bauch legen. Vorsicht, das geröstete Salz kann sehr heiß werden, es besteht die Gefahr von Verbrennungen. Das Säckchen kann nochmals erhitzt und wiederverwendet werden.

MEDIKAMENTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Ingwer bei Unverträglichkeit von Medikamenten

Manche Medikamente rufen bei den Patienten Übelkeit hervor, sind aber für die Heilung unerlässlich. In einem solchen Fall legt man fünf Minuten vor der Einnahme eine frisch abgeschnittene, dünne Ingwerscheibe auf die Innenseite beider Handgelenke, dort wo der Puls schlägt.

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Ingwer-Beifuß-Tee bei Menstruationsbeschwerden

Dieser Tee wird empfohlen bei Verzögerung der Menstruation:

ZUTATEN:

Je 6 g frischen Ingwer und getrocknete Beifußblätter mit 15 g braunem Zucker aufkochen. Sie können die Mischung auch aufbrühen und dann 15-20 Minuten ziehen lassen.

Bei regelmäßiger Anwendung reguliert sich die Periode, und der Tee lindert prämenstruelle Beschwerden wie Schmerzen oder Frösteln.

Soja mit Lamm gegen Menstruationsbeschwerden

ZUTATEN:

15 g frischer Ingwer, 50 g douchi (fermentierte schwarze Sojabohnen), 100 g Lammfleisch.

Die fermentierten Sojabohnen in einem Sieb unter dem Wasserhahn abbrausen, damit sie nicht zu salzig sind. Den Ingwer bürsten und mit der Schale in Scheiben schneiden. Das Lammfleisch würfeln. Alles in einem Topf mit ausreichend Wasser kochen, bis das Lammfleisch mürbe geworden ist. Nach Bedarf mit Salz abschmecken. Die Ingwerscheiben wieder herausnehmen und die Suppe 10 Tage vor Beginn der Menstruation 3 bis 5 Tage lang essen. Da allen ihren Zutaten die Eigenschaft warm oder heiß zugeschrieben wird, wärmt diese Suppe und treibt die Kälte aus dem Körper.



Süßer Knoblauch-Ingwer-Sud gegen Menstruationsbeschwerden

ZUTATEN:

15 g Knoblauchzehen (ca. 3 Zehen), 15 g Ingwer, 30 g brauner Zucker.

Den Knoblauch enthäuten und zusammen mit den Ingwerscheiben in ½ l Wasser mit dem braunen Zucker auskochen. Den Sud auf zwei Portionen verteilt heiß trinken.

Hilft bei Schmerzen vor oder nach der Menstruation und bei verzögerter oder zu schwacher Blutung. Frauen mit starker Monatsblutung leiden häufig unter Blutarmut und Eisenmangel. Die Substanzen des Knoblauchs helfen dem Körper vermehrt die zur Blutbildung nötigen Stoffe Eisen, Eiweiß, die Vitamine B 12 und B 6 sowie Vitamin C und Folsäure aufzunehmen.

Zwiebel-Ingwertee

ZUTATEN:

10 g Weißes von Frühlingszwiebeln, 10 g frischer Ingwer, 10 g Wurzel der chinesischen Engelwurz (angelica sinensis).

Die Zutaten zerkleinern und in ½ l Wasser auskochen und abseihen. Je nach Bedarf ganz oder auf zwei Portionen verteilt warm trinken.

Zwiebel-Fencheltee

ZUTATEN:

15 g Fenchelsamen, 3 weiße Stangen der Frühlingszwiebel.

Die Zutaten in etwa 1 l Wasser auskochen und ableihen. Über den Tag verteilt mehrmals warm trinken.

Wärmepackung

ZUTATEN:

250 g weiße Stangen der Frühlingszwiebel, 120 g frischer Ingwer, 250 g grobes Salz.

Frühlingszwiebeln und Ingwer fein hacken. Zusammen mit dem Salz in einer trockenen Pfanne kurz rösten, bis es warm ist. Achtung: Da das Salz sehr heiß werden kann, besteht Verbrennungsgefahr! In einen Stoffsack füllen und als Wärmepackung auf den Unterbauch legen. Die Packung kann erneut erhitzt und mehrmals verwendet werden, bis die Schmerzen nachlassen.

Süße Suppe bei starker Menstruationsblutung und Blutarmut

ZUTATEN:

25 getrocknete Jujuba-Datteln – 50 g eingeweichte Mu-er-Pilze – etwas Zucker

Die Zutaten in einen Topf geben, mit Wasser (ca. ½ Liter) bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Datteln weich sind und anschließend warm genießen.



Milchfluss

Sesam zur Anregung des Milchflusses:

250 g helle Sesamkörner in einer Pfanne bei kleiner Hitze trocken anrösten, dabei ständig rühren, bis sie knistern und duften. Leicht salzen und im Mörser oder einer Haushaltsmaschine zerkleinern. Jeden Morgen auf leeren Magen 2 EL davon essen.

NEURODERMITIS

Knoblauchpackung bei Neurodermitis

Eine angemessene Menge Knoblauch, möglichst mit rötlicher Schale, wird geschält, enthäutet, zerstampft und durchgepresst. Die Paste auf die betroffene Stelle auftragen und mit Mull locker umwickeln. Die Auflage täglich erneuern und 3 bis 7 Tage hintereinander anwenden.

Bei einer anderen Methode wird der Knoblauch genauso vorbereitet, aber in ein Stück Mull gewickelt, das man zwei bis drei Stunden in einer Schale mit weißem Reisessig liegen lässt. Anschließend werden die betroffenen Stellen mit dem Essigbausch abgetupft. Täglich zweimal möglichst 10 bis 30 Minuten lang anwenden, und das 7 Tage hintereinander.

NIKOTINENTZUG

Rettich als Helfer beim Nikotinentzug

Auch gegen ein weiteres Laster soll der Rettich angeblich gefeit machen. Wer sich das Rauchen abgewöhnen will, soll jeden Morgen vor dem Frühstück ein Tellerchen geriebenen weißen Rettich mit Zucker anmachen. Wenn man dies zwei Wochen lang durchgehalten hat, sollen einem die Zigaretten fad und geschmacklos erscheinen, sodass sie nicht mehr zum Rauchen verlocken.

PIGMENTFLECKEN

Gemüsetrunk mit Tofu gegen braune Flecken im Gesicht

ZUTATEN:

1 Büschel frischer Koriander, 2 mittelgroße Tomaten, 1 Stück weicher Tofu, etwas Honig.

Den Koriander und die Tomaten waschen, zerkleinern und in einen Entsafter geben. Den Saft mit etwas Honig gesüßt trinken. Die Rückstände aus dem Entsafter mit dem Tofu verrühren und auf die Flecken auftragen. Nach 20 Minuten mit warmem Wasser abwaschen. Anwendung täglich oder jeden zweiten Tag wiederholen.

Nährt die Haut und beseitigt die Pigmentflecken. Die Tomate treibt Hitze aus, entgiftet und stärkt den Magen.

PRELLUNG

Ingwer-Kartoffel-Kompresse bei Zerrungen und Prellungen

Man nimmt eine große Kartoffel, schält sie und hackt sie in kleine Würfel. Etwa 40 g frischer Ingwer wird ebenfalls fein



gehackt und mit der Kartoffel vermischt. Die Masse in ein Mullsäckchen füllen und auf die betroffene Stelle legen. Diese Behandlung kann bei wiederholter Anwendung die Schmerzen lindern und die Beweglichkeit wieder herstellen.

Frühlingszwiebeln bei äußeren Verletzungen

Bei Prellungen, Zerrungen und Blutergüssen:

Aus den weißen Abschnitten von Frühlingszwiebeln je nach Bedarf eine Masse herstellen und mit Zucker vermengt zu einem Brei rühren. Auf die betroffene Stelle auftragen. Mit einem Stück Mull abdecken und befestigen. Die Auflage täglich einmal wechseln, bis die Beschwerden abgeklungen sind.

REISEKRANKHEIT

Ingwer bei Erbrechen und Reisekrankheit

Bei Erbrechen, vor allem bei Reisekrankheit, hat es sich bewährt, die Zungenspitze mit Ingwersaft zu benetzen. Auf Reisen kann man der Einfachheit halber ein Stück frischen Ingwer kauen. Das beruhigt den Magen.

RISSIGE HÄNDE

Handbad für rissige Hände

Manche Leute leiden berufsbedingt unter rissiger, verhornter Haut an den Händen. Dies kann sehr schmerzhaft sein und heilt oft schlecht.

Für ein linderndes Handbad nehmen Sie ein ganze Knoblauchknolle mit Haut und Stiel und kochen diese in einem Topf in ausreichend Wasser aus. Abkühlen lassen und in dem lauwarmen Sud die Hände jeden Abend zehn Minuten baden. Führen Sie diese Anwendung etwa einen Monat lang durch, um einen Heilerfolg zu erzielen.

Sesam-Walnuss-Paste gegen raue und rissige Hände

ZUTATEN:

15 g weißer Sesam, 30 g Walnuskerne, 20 g Honig.

Sesam und Walnuskerne getrennt in der trockenen Pfanne rösten, bis es duftet. Beides in der Küchenmaschine fein mahlen und mit dem Honig zu einer Paste anrühren. Die Hände, die vorher mit lauwarmem Wasser gewaschen wurden, täglich einmal damit bestreichen und eine Zeitlang einwirken lassen. Danach mit Wasser abwaschen.

RISSIGE MUNDWINKEL

Knoblauch bei rissigen Mundwinkeln

Manche Menschen leiden unter entzündeten, eingerissenen Mundwinkeln, die nur schlecht heilen. Hier hilft eine Paste aus Knoblauch und Honig. Man kocht eine Knoblauchzehe in Wasser weich, zerstampft sie und vermischt sie mit 50 g Honig. Davon nimmt man täglich 1 TL oder gießt dieselbe Menge mit heißem Wasser zu einem Getränk auf. 10 Tage hintereinander einnehmen.

ROTE ÄDERCHEN

Tofu-Sellerie-Maske bei roten Äderchen auf den Wangen

Rote Äderchen auf den Wangen sind nicht nur unschön, sondern ein Zeichen für schlechte Kreislauffunktion, da sich das Blut in den Kapillargefäßen staut. Abhilfe schafft eine Maske aus Staudensellerie und Tofu. Man zerkleinert ca. 100 g Sellerie im Mixer und vermischt ihn mit einem Stück weichem Tofu. Die Masse gleichmäßig über das gereinigte Gesicht verteilen. Nach 20 Minuten mit warmem Wasser abwaschen. Die Anwendung pro Woche 2 bis 3 Mal wiederholen. Belebt den Kreislauf, macht die Leitbahnen durchgängig und beseitigt die roten Äderchen.

SCHLAFLOSIGKEIT

Schlaftrunk aus Frühlingszwiebeln

ZUTATEN:

das Weiße von 8 Frühlingszwiebeln, 15 getrocknete Jujuba-Datteln, etwas Rohrohrzucker.

Die Zutaten grob zerkleinern und mit zwei Schalen Wasser zu einem Sud einkochen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Abseihen und vor dem Schlafengehen warm trinken. Wer mag, kann die weich gekochten Datteln verzehren.

SCHLUCKAUF

Frischer Ingwer bei Schluckauf

Häufigste Ursache für hartnäckigen Schluckauf ist zu viel Kälte im Magen. Dagegen hilft wärmende Ingwer, der scheibenweise langsam gekaut werden soll. Dabei tritt der wirksame Saft aus, den Sie dabei schlucken. Die harten Fasern können Sie anschließend ausspucken.

SCHULTERBESCHWERDEN

Ingwer bei Schulterbeschwerden

Ein großes Stück Ingwer grob zerkleinern und in ausreichend Wasser auskochen. Etwas Salz und einen Schuss Essig hinzugeben. Dann ein kleines Handtuch darin anfeuchten, auswringen und als Kompresse heiß auf die schmerzende Schulter legen. Diese Behandlung kann bei wiederholter Anwendung die Schmerzen lindern und die Beweglichkeit wieder herstellen.

SCHUPPENFLECHTE

Ingwer gegen Hautflechte (Tinea)

Schuppenflechte am Kopf:

Dicke Ingwerscheiben in Gaoliang-Schnaps einlegen (Gaoliang ist ein hochprozentiger Sorghum-Schnaps, der in jedem Chinaladen erhältlich ist; es kann stattdessen aber auch Korn verwendet werden). Zwei- bis dreimal täglich eine Scheibe herausnehmen und damit die befallene Stelle einreiben.

**Schuppenflechte an Händen und Füßen:**

In diesem Fall sollten Sie aus frischem Ingwer und Schnaps eine Masse zubereiten. Nehmen Sie 500 g frischen Ingwer, waschen und zerkleinern die Knollen in einer Küchenmaschine zu einem Mus, das mit 400 ml Schnaps vermischt wird. Die Masse 48 Stunden stehen lassen. Dann morgens und abends die befallene Stelle jeweils eine halbe Stunde in die Masse tauchen und anschließend mit Glycerin einreiben. Die Masse kann mehrmals verwendet werden, und die Behandlung sollte über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

SCHWEISSFÜSSE

Fußbad mit Ingwer

Gegen Schweißfüße hilft ein Fußbad mit frischem Ingwer. Kochen Sie dazu aus einem etwa walnussgroßen Stück mit ausreichend Wasser eine Ingwerbrühe und geben einen Schuss Essig und einen Teelöffel Salz hinzu. Das Fußbad sollte so heiß sein, wie Sie es gerade noch aushalten können, und etwa eine Viertelstunde dauern. Anschließend die Füße gut abtrocknen und mit Babypuder einpudern.

Rettich gegen Schweißfüße

Bei chronischen Schweißfüßen empfiehlt sich ein Fußbad mit einem Rettichsud. Dazu kochen Sie Rettichscheiben in ausreichend Wasser und salzen kräftig. Zu einem lauwarmen Fußbad verdünnen und jeden Abend die Füße darin baden.

SCHWINDEL

Rettich-Paste gegen Altersschwindel**ZUTATEN:**

30 g weißer Rettich, 30 g Lauch, 30 g Ingwer

Alle Zutaten säubern, klein schneiden und im Mixer pürieren. Die Paste täglich auf die Stirn auftragen und eine halbe Stunde einwirken lassen. Drei bis vier Tage hintereinander wiederholen. Die Paste treibt Wind und Kälte aus und befreit von Schwindel.

Knoblauch gegen Wechseljahrbeschwerden

Infolge unregelmäßiger Hormonausschüttung haben Frauen in den Wechseljahren häufig kalte Gliedmaßen, der Kopf dagegen fühlt sich dick und schwer an, und Sie neigen zu Schwindelgefühlen. Knoblauch verbessert die Durchblutung und hilft dem Körper, B-Vitamine aufzunehmen (so genannte „Nervenvitamine“). Eine Zehe täglich möglichst roh zusammen mit einer Mahlzeit verzehrt, kann diese Stauungen im Körper lösen und hilft außerdem gegen Depressionen. Wer den typischen Knoblauchgeruch und Nachgeschmack fürchtet, sollte anschließend einige grüne Teeblätter kauen. Es empfiehlt sich, zarte Teeblätter wie etwa Drachenbrunnen Tee oder Teespitzen zu verwenden, die beim Kauen einen angenehm duftigen Geschmack entfalten; großblättrige Sorten wie zum Beispiel Oolong eignen sich hierfür nicht.



Sesamtee zur Stärkung

ZUTATEN:

50 g schwarze Sesamkörner, Salz, schwarzer Tee.

Die Tagesdosis Sesam in einer Pfanne trocken bei niedriger Temperatur rösten, bis die Körner knistern und duften. Anschließend im Mörser oder in einer Haushaltsmaschine zerkleinern und leicht salzen. Je die Hälfte der Menge mit frisch gebrühtem schwarzem Tee übergießen und zweimal täglich trinken. Wirkt unterstützend bei Blutarmut, Tinnitus und Drehschwindel.

SODBRENNEN

Rettich-Tofu-Suppe gegen Sodbrennen und Blähungen

ZUTATEN:

400g frischer, weißer Rettich, 200g Tofu, je ein EL gehackte Lauchzwiebeln und frischer Koriander, Salz, Pfeffer, Speiseöl, etwas Gemüsebrühe.

Den Rettich waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Rettichstifte in kochendem Wasser blanchieren und unter kaltem Wasser abschrecken. Den Tofu ebenfalls in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die gehackten Lauchzwiebeln darin anbraten, bis es duftet. Rettich- und Tofuscheiben zusammen mit der Brühe zugeben und kurz aufkochen. Wenn der Rettich weich ist, mit Salz abschmecken. Noch einige Zeit auf kleiner Hitze köcheln lassen, damit der Tofu aromatisiert wird. Vom Feuer nehmen und mit Pfeffer und gehacktem Koriandergrün bestreuen

STIMMVERLUST

Rettich-Ingwer-Saft bei Halsentzündung und Stimmverlust

ZUTATEN:

250 g Rettich, 50 g Ingwer

Beides waschen, klein schneiden und entsaften. Vorsicht, die Mischung ist sehr scharf! Tagesdosis nach Belieben einnehmen. Dabei den Saft, wenn möglich, längere Zeit im Mund behalten. Dieser Saft kühlt, entgiftet, tötet Bakterien und wirkt schmerzlindernd.

TINNITUS

Sesamtee

ZUTATEN:

50 g schwarze Sesamkörner, Salz, schwarzer Tee.

Die Tagesdosis Sesam in einer Pfanne trocken bei niedriger Temperatur rösten, bis die Körner knistern und duften. An-



schließlich im Mörser oder in einer Haushaltsmaschine zerkleinern und leicht salzen. Je die Hälfte der Menge mit frisch gebrühtem schwarzem Tee übergießen und zweimal täglich trinken. Wirkt unterstützend bei Blutarmut, Tinnitus und Drehschwindel.

TROCKENE HAUT

Grüner Tee und Sesam gegen trockene Haut

ZUTATEN:

1 EL weißer Sesam – grüner Tee (Blätter ausreichend für einen Becher)

Die Sesamkörner in trockener Pfanne rösten. Den grünen Tee wie gewohnt aufbrühen. Dann den Sesam zusammen mit einigen der Teeblätter kauen. Mit Tee nachspülen. Es empfiehlt sich, zarte Teeblätter wie etwa Drachensbrunnen Tee oder Teespitzen zu verwenden, die beim Kauen einen angenehm duftigen Geschmack entfalten; großblättrige Sorten wie z.B. Oolong eignen sich hierfür nicht. Diese Mischung stärkt den Funktionskreis der Milz und benetzt die Haut von innen.

Verbrennungen

Ingwer bei kleinen Verbrennungen

Bei kleinen Verbrennungen und Brandblasen kann man die Verletzung mit frischem Ingwersaft behandeln. Das lindert die Schmerzen und beugt Entzündungen vor. Sollte die Blase geplatzt sein und die Stelle nicht heilen, kann man weiter Ingwersaft auftragen. Damit wird die Wunde feucht gehalten und heilt im Allgemeinen innerhalb von 36 Stunden ab.

Hilfe bei Brandwunden

Man nimmt zu gleichen Teilen das Weiße von Frühlingszwiebeln und Honig, zerstampft die Frühlingszwiebel in einem Mörser und mischt den Honig darunter. Der Brei wird auf die verletzte Stelle aufgetragen. Er entgiftet, lässt die Wunde abschwellen und befördert die Heilung.

VERDAUUNGSPROBLEME

Tofu bei Verdauungsproblemen

ZUTATEN:

200 g Tofu, etwas Erdnussöl (kann auch neutrales Speiseöl sein), 50 ml Reisessig.

Das Öl erhitzen und die Tofuwürfel goldgelb anbraten. Leicht salzen. Den Reisessig hinzugeben und kurz einziehen lassen. Zweimal täglich auf leeren Magen einnehmen. Ein Behandlungszyklus umfasst 5 - 7 Tage.

Dieses Mittel wirkt adstringierend und hilft bei chronischem oder wiederholt auftretendem Durchfall infolge von Verdauungsstörungen bei schwacher Kondition (kein bakterieller Durchfall).

Reisschleim mit Ingwer bei Brechdurchfall

Bei Brechdurchfall kann man dem Patienten einen wässrigen Reisschleim kochen, dem einige Tropfen frischer Ingwer-



saft zugesetzt werden. Stattdessen können Sie natürlich auch dem hier gebräuchlicheren Haferschleim (mit Wasser gekocht!) einige Tropfen Ingwersaft hinzufügen.

Rettich bei Verdauungsproblemen

Ein einfaches und wirksames Mittel bei Völlegefühl und Sodbrennen nach dem Essen, besonders bei zu viel Fleischgenuss, sind rohe Rettichscheiben. Langsam gekaut fördern sie die Produktion der Verdauungssäfte und verhindern Übersäuerung.

Rettichblätter gegen Durchfall

100 bis 200 g frisches Rettichgrün

Die Blätter waschen, in Wasser gründlich auskochen und abseihen. Der Sud wirkt adstringierend, tötet Keime ab und stoppt den Durchfall.

Rettichsamen bei Magen- und Darmträgheit

Rettichsamen (im Reformhaus zum Sprossenziehen erhältlich) in trockener Pfanne anrösten, aber nicht anbrennen lassen. Im Mörser zu Pulver zerstampfen. Nach der Mahlzeit einen TL dieses Pulvers mit heißem Wasser anrühren und einnehmen. Regt den Appetit an und unterstützt den Verdauungsvorgang.

Knoblauch bei bakteriellem Durchfall

ZUTATEN:

1 Knolle Knoblauch, 3 Scheiben frischer Ingwer.

Den Knoblauch schälen und in Zehen zerteilen, zusammen mit den Ingwerscheiben in ½ l Wasser auskochen. Den Sud abseihen und warm in kleinen Schlucken trinken.

Ebenfalls wirksam bei akutem, bakteriellem Durchfall ist eine Packung für die Fußsohlen, auf denen viele Akupunkturpunkte liegen. Dazu werden die Zehen einer Knoblauchknolle zerquetscht oder ausgepresst. Die Paste wird auf die Mitte der Fußsohle aufgetragen und mit Mull umwickelt. Die Packung sollte möglichst eine Stunde lang einwirken.

Eingelegter Knoblauch bei chronischem Durchfall und Gastritis

Bei Schwächezuständen oder nach schwerer Krankheit kann es infolge von verminderter Magen- und Darmfunktion zu wässrigem Stuhl oder chronischem Durchfall kommen. Hier hilft Knoblauch, der in Reissig eingelegt wurde.

Enthäuten Sie eine größere Menge Knoblauchzehen (500 g oder 10 Knollen), geben diese in ein Schraubglas und füllen es mit Reissig auf (800 ml). Wer möchte, kann mit Honig süßen. Der Knoblauch muss mindestens einen Monat stehen. Im Verlauf kann er sich grün verfärben, diese Färbung verliert sich später aber wieder.

Zu jeder Mahlzeit drei Zehen essen und etwas von dem Essigsud trinken. Gute Erfolge erzielt man damit auch bei chronischer Magenentzündung (Gastritis).

Wärmekissen bei nervösen Magenschmerzen oder Durchfall

ZUTATEN:

60 g Weißes von der Frühlingszwiebel (ca. 4 Stangen), 500 g grobes Salz.



Die Frühlingszwiebeln klein hacken, mit dem Salz in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, bis es heiß ist. Die Masse in ein Stoffsäckchen füllen und auf den Bauch legen. Vorsicht, das geröstete Salz kann sehr heiß werden, es besteht die Gefahr von Verbrennungen. Das Säckchen kann nochmals erhitzt und wiederverwendet werden.

VERSTAUCHUNG

Frühlingszwiebeln bei Verstauchungen

Eine ausreichende Menge Frühlingszwiebeln reinigen und im Mörser zu Brei zerstampfen. In einer Pfanne ohne Fett etwas anwärmen, sodass die Temperatur noch hautverträglich ist. Mit ein wenig hochprozentigem Alkohol vermengen, die Masse auf die betroffene Stelle geben und mit einer Mullbinde befestigen. Wenn die Masse abgekühlt ist, soll man sie noch einmal anwärmen und erneut auflegen. Zweimal täglich anwenden, bis der Fußabgeschwollen ist.

VERSTOPFUNG

Tofu-Spinatsuppe

ZUTATEN:

200 g frischer Spinat- 350 g Tofu – 1 EL getrocknete Krabben (im Chinaladen erhältlich) – je 1 TL gehacktes Zwiebelgrün und Ingwer - 1 Knoblauchzehe - Speiseöl – Gemüsebrühe – etwas Salz

Den Tofu in Streifen schneiden und im kochenden Wasser kurz brühen, dann abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin den Ingwer, das Zwiebelgrün und die in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe anbraten, bis es duftet. Brühe angießen, die klein gehackten Krabben, Salz und Tofustreifen zugeben und aufkochen. Inzwischen hat man den Spinat gewaschen und geputzt und in kochendem Wasser blanchiert. Wenn die Brühe kocht, den blanchierten Spinat hinzugeben und nur noch kurz ziehen lassen, damit der Spinat nicht zu weich wird.

Zweimal täglich eine Schale Suppe warm essen.

Bei diesem Rezept ist zu beachten, dass der Spinat unbedingt blanchiert wird, bevor er mit dem Tofu in Berührung kommt. Sonst verbindet sich die im Spinat vorhandene Oxalsäure mit dem wertvollen Kalzium des Tofu zu oxalsaurem Kalzium, das vom Körper nicht mehr aufgenommen werden kann.

Stärkt die Mitte, begünstigt den Qi-Fluss, benetzt und fördert die Darmfunktion. Besonders empfohlen wird dieses Gericht zur Behandlung von Blutarmut bei Kindern, in Verbindung mit Schweißausbrüchen, trockenem Mund und trockener Kehle, sowie bei Verstopfung.

Chronische Verstopfung bei alten Menschen

ZUTATEN:

100 g Weißes von Frühlingszwiebeln (etwa 5-6 Stangen), 2 - 3 EL Honig, ¼ l Milch

Die Frühlingszwiebeln reinigen, zerkleinern und entsaften. Die Milch und den Honig aufkochen und anschließend den Zwiebelsaft hinzugeben und nochmals aufkochen. Jeden Morgen auf leeren Magen trinken.

Mu-er mit schwarzem Sesam gegen Verstopfung und Schwäche im Alter

ZUTATEN:

Schwarze Sesamkörner – Mu-er-Pilze

Die Mu-er-Pilze waschen und abtrocknen. Zu gleichen Teilen die Pilze und schwarze Sesamkörner getrennt in einer Pfanne anrösten, bis man sie zerbröseln kann. Die Pilze im Mörser zerkleinern und mit dem Sesam vermischen. In einem Schraubglas kühl lagern und pro Anwendung 1 TL von dem Pulver mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen und wie Tee trinken. Der Tee benetzt den Darm und hilft gegen Altersverstopfung.

VÖLLEGEFÜHL

Rettich bei Verdauungsproblemen

Ein einfaches und wirksames Mittel bei Völlegefühl und Sodbrennen nach dem Essen, besonders bei zu viel Fleischgenuss, sind rohe Rettichscheiben. Langsam gekaut fördern sie die Produktion der Verdauungssäfte und verhindern Übersäuerung.

Rettichblätter gegen Durchfall

100 bis 200 g frisches Rettichgrün

Die Blätter waschen, in Wasser gründlich auskochen und abseihen. Der Sud wirkt adstringierend, tötet Keime ab und stoppt den Durchfall.

Rettichsamen bei Magen- und Darmträgheit

Rettichsamen (im Reformhaus zum Sprossenziehen erhältlich) in trockener Pfanne anrösten, aber nicht anbrennen lassen. Im Mörser zu Pulver zerstampfen. Nach der Mahlzeit einen TL dieses Pulvers mit heißem Wasser anrühren und einnehmen. Regt den Appetit an und unterstützt den Verdauungsvorgang.

WADENKRÄMPFE

Knoblauch gegen Wadenkrämpfe

Wadenkrämpfe stellen sich meist im Winter, während der Nacht oder beim Schwimmen ein. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sind sie auf Kälteeinwirkung im Körper zurückzuführen. Durch regelmäßige Behandlung eines Akupunkturpunktes auf der Fußsohle kann diesen vorgebeugt werden. Eine enthäutete Knoblauchzehe durchschneiden und mit der Schnittfläche den Akupunkturpunkt Niere 1 „Sprudelnde Quelle“ auf beiden Fußsohlen reiben, bis sich ein Wärmegefühl einstellt. Dies sollte man täglich zwei- bis dreimal durchführen, um Wadenkrämpfen vorzubeugen.

WARZEN

Rettich gegen flache Warzen

Gegen Warzen hilft eine Kombination aus äußerlicher und innerlicher Anwendung. Täglich rohen Rettichsaft trinken und



gleichzeitig die befallenen Stellen vier- bis fünfmal täglich mit dem Saft betupfen. Um eine Wirkung zu erzielen, muss man allerdings ausdauernd sein. Die Behandlung soll zwei bis drei Wochen durchgehalten werden.

WECHSELJAHRBESCHWERDEN

Knoblauch gegen Wechseljahrsbeschwerden

Infolge unregelmäßiger Hormonausschüttung haben Frauen in den Wechseljahren häufig kalte Gliedmaßen, der Kopf dagegen fühlt sich dick und schwer an, und sie neigen zu Schwindelgefühlen. Knoblauch verbessert die Durchblutung und hilft dem Körper, B-Vitamine aufzunehmen (so genannte „Nervenvitamine“). Eine Zehe täglich möglichst roh zusammen mit einer Mahlzeit verzehrt, kann diese Stauungen im Körper lösen und hilft außerdem gegen Depressionen. Wer den typischen Knoblauchgeruch und Nachgeschmack fürchtet, sollte anschließend einige grüne Teeblätter kauen. Es empfiehlt sich, zarte Teeblätter wie etwa Drachenbrunnen Tee oder Teespitzen zu verwenden, die beim Kauen einen angenehm duftigen Geschmack entfalten; großblättrige Sorten wie zum Beispiel Oolong eignen sich hierfür nicht.

Süße Austernpilze bei Wechseljahrsbeschwerden

500 g Austernpilze, 100 g rote Jujuba-Datteln (getrocknet im Chinaladen erhältlich), 100 g Rohrohrzucker, 150 ml Haferdrink mit Vanille.

Die Pilze waschen, die harten Enden der Stiele entfernen und in Stücke von der Größe von Dominosteinen schneiden. Anschließend blanchieren, abschrecken und vorsichtig ausdrücken. Haferdrink und die gewaschenen Datteln in einen Topf geben, die Austernpilze hinzufügen. Alles ca. eine halbe Stunde lang köcheln lassen, bis die Datteln weich sind. Dann den Zucker einrühren.

Austernpilze stabilisieren das vegetative Nervensystem. Sie werden deshalb unterstützend bei unterschiedlichen Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt. Aus Sicht der TCM nährt dieses Rezept das Blut und stärkt die Milz.

WEISSE HAUTFLECKEN

Ingwer gegen weiße Flecken (Vitiligo)

Mit einer Scheibe frischem Ingwer zwei- bis dreimal täglich die befallene Stelle einreiben, bis sie sich heiß anfühlt. Um einen Heilerfolg zu erzielen, sollte diese Behandlung drei Monate ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

ZERRUNG

Ingwer-Erdapfel-Kompresse bei Zerrungen und Prellungen

Nehmen Sie einen großen Erdapfel, schälen diesen und hacken ihn in kleine Würfel. Etwa 40 g frischer Ingwer wird ebenfalls fein gehackt und mit der Knolle vermischt. Die Masse in ein Mullsäckchen füllen und auf die betroffene Stelle legen. Mehrmals täglich wechseln. Diese Behandlung kann bei wiederholter Anwendung die Schmerzen lindern und die Beweglichkeit wieder herstellen.



Rettich bei Schultergelenkentzündungen

Eine ausreichende Menge weißen Rettich zerstampfen, den überflüssigen Saft abtropfen lassen und den Brei auf die schmerzende Schulter auftragen und mit einem Tuch fixieren. Am besten mit einer Plastikfolie absichern und im Liegen anwenden. Ein- bis zweimal täglich über mehrere Tage anwenden. Dieses Mittel hat sich auch bei Zerrungen bewährt. Es belebt die Blutzirkulation, behebt Stauungen und fördert die Heilung.

Frühlingszwiebeln bei äußeren Verletzungen

Bei Prellungen, Zerrungen und Blutergüssen:

Aus den weißen Abschnitten von Frühlingszwiebeln je nach Bedarf eine Masse herstellen und mit Zucker vermengt zu einem Brei rühren. Auf die betroffene Stelle auftragen. Mit einem Stück Mull abdecken und befestigen. Die Auflage täglich einmal wechseln, bis die Beschwerden abgeklungen sind.