Jede Mahlzeit wirkt!

In Ruhe essen
Isst man unruhig und setzt sich kaum zum Essen hin oder nimmt das Essen aus Zeitdruck im Stehen oder Gehen ein, entsteht eine energetische Aufwärtsbewegung im Körper. Die energetische Wirkrichtung des Magens ist jedoch eine Abwärtsbewegung. Durch das Auseinanderstreben der beiden Bewegungsrichtungen kommt es im Magen zu Stagnation. Dies kann ein Schweregefühl, Rülpsen, saures Aufstossen, Müdigkeit, Mundgeruch oder auch Übelkeit verursachen. Ein kurzes Innehalten vor dem Essen, sorgfältiges Kauen und Geniessen sind Möglichkeiten, Ruhe und Entspannung in unsere Essgewohnheiten zu bringen.

Warm essen
Oft sind am Morgen keine Lust und Zeit da, zu essen, weil wir am Abend zu spät und zu üppig gegessen haben. Einige begründen dies indem sie sagen, sie wären eben Nachtmenschen. Nur: Die diversen Beschwerden, die auftreten, zeigen, dass die Organe sich nicht nach unseren Gewohnheiten richten, sondern ihren naturgebundenen Rhythmus beibehalten. Der Rhythmus der Organe richtet sich nach den Gestirnen und der Tageszeit und ist dadurch festgelegt. Es ist die Entscheidung jedes Einzelnen, ob er mit oder gegen diesen Naturrhythmus leben möchte. Die besten Zeit für unsere Verdauungsorgane ist der Morgen. Aus diesem Grund ist es wichtig, vor allem am Morgen ausgiebig und warm zu essen („Essen wie ein König!"). Beginnen Sie langsam: Wir sind es nicht gewohnt, morgens einen warmen Brei oder eine Reissuppe zu kochen! Aber fast alles lässt sich abends - während dem Zubereiten des Nachtessens - vorbereiten und braucht dann am Morgen nicht mehr Zeit, als Teewasser heiss zu machen. Testen Sie es! Die Auswirkungen auf den ganzen Tag sind enorm, denn so lässt sich Konzentration, Vitalität und Lebensfreude in hohem Masse steigern.

Spät am Abend nichts mehr essen
Regelmässiges spätes und üppiges Essen schwächt die Magenenergie (am Abend „isst man wie ein Bettler"!). Wenn wir den Magen und alle Organe zur Nachtschicht zwingen, kommen sie nicht zur Ruhe; und auch unser Schlaf wird beeinträchtigt. Daher sind wir dann am Morgen unausgeruht, schlapp und antriebslos und mögen auch kein Frühstück zubereiten und essen.

Keine kalten Getränke,
Kalte Getränke kühlen innerlich stark ab. Der Körper braucht viel Energie, um sie von sagen wir mal 10°C auf unsere Körpertemperatur von etwa 37°C aufzuwärmen. Diese Energie fehlt, um zu verdauen, und schwächt so unsere Urkraft, die Lebensenergie.

Abends nicht mehr viel trinken
Es lohnt sich, am Morgen nach dem Morgenessen genügend zu trinken, dann kann der Körper die Flüssigkeit am besten verwerten. Kurz vor, nach und während den Mahlzeiten ist es nicht ratsam, viel zu trinken, weil so die Magensäfte verdünnt werden. Abends nach 17 Uhr kann der Körper die Flüssigkeit nicht mehr so gut verdampfen wie morgens, wenn die Energie aufsteigend ist. Daher kann man nicht erst abends trinken, was man den Tag über versäumt hat. Denn dies belastet den Organismus und den Schlaf: Man muss dann Nachts oft auf die Toilette oder es bilden sich sogar Wasseransammlungen im Körper. Der moderne Stadtmensch braucht überhaupt in der Regel wenig Flüssigkeit, weil er ein schwaches inneres Feuer hat. Viel trinken ohne echten Bedarf (z.B. durch anstrengungsbedingten Schweissverlust) kühlt die Nieren und löscht das innere Feuer – viel trinken wirkt also in der Regel ungünstig auf den Körper.

Regelmässig essen
Sowohl den Hunger ignorieren wie auch ständig und ohne Regelmässigkeit essen, schwächen die Kraft der Verdauungsorgane. Vor allem Selbstständige, deren Tagesablauf nicht fix geregelt ist, neigen dazu, noch dies und jenes zu Ende zu bringen, um dann endlich - wenn überhaupt - etwas zu essen. Dies führt dazu, dass der Körper auf die Grundenergie („Batterie") zurückgreift, damit er weiter funktionieren kann. Resultat ist eine verstärkte Müdigkeit, Lebensunlust, verloschenes Magenfeuer und daher allenfalls auch Gewichtszunahme. Es lohnt sich, einen regelmässigen Essrhythmus zu haben!

Frisch und saisongerecht - keine denaturierten Nahrungsmittel
Tiefkühlprodukte und Lebensmittel aus der Mikrowelle bleiben länger im Darm liegen und können auf diese Weise Fäulnisprozesse verursachen. Viele Lebensmittel aus ausländischer Produktion werden bestrahlt, um länger haltbar zu sein. Diese Prozesse müssen nicht deklariert werden, aber sie verändern und zerstören die kräftigende Wirkung der Nahrungsmittel. Diese sind somit wertlos und nur noch Ballast. Auch Fertigprodukte und Light-Produkte sollten gemieden werden, denn sie haben Zusatzstoffe, die unser Körper nicht verarbeiten kann und ihn belasten. Das ist wie wenn wir Plastik und anderen Abfall verbrennen, es raucht, stinkt, verklebt und macht das (Magen-)Feuer kaputt.

Süssigkeiten zur Ausnahme
Süssigkeiten bewirken eine Verlangsamung im Verdauungsapparat und fördern das Entstehen von Nässe und Schleim im Körper. Süsses entspannt und befeuchtet. Dies kann bei hyperaktiven Personen kurzfristig gut sein, im Allgemeinen jedoch sind dieser Effekt und die Folgen nicht erwünscht. Es ist deshalb ratsam, nicht nach jeder Mahlzeit Süsses zu essen und schon gar nicht *vor* den Mahlzeiten. Süsses am ehesten nach dem Mittagessen. Ein Espresso (mit einer kleinen Prise Salz!) oder eine Tasse Tee kann dabei nach dem Mittagessen verdauungsfördernd wirken. Kaffee sowie Schwarztee sind bitter, der bittere Geschmack wirkt senkend und leitet Energie zum Organkreis „Herz". Durch die senkende Wirkrichtung wird die Verdauung angeregt. Die Prise Salz im Kaffe wirkt ausgleichend. Im Tee ist es nicht notwendig.

Aber....
alles, was zu radikal gemacht wird, ist ungesund! Ausnahmen können Freude machen. Je konsequenter man ist, desto eher sind Ausnahmen möglich, weil der Magen warm und kräftig bleibt und der Körper in der Lage ist, gelegentlich auch mit schlechteren Voraussetzungen umzugehen! Also: Wenn schon, dann Ausnahmen mit Freude geniessen!

Mirjam Walker und Ros Hartmann
Ernährungsberaterinnen Altchinesische Medizin
Praxiszentrum Meinradsberg

Februar 2010

Bitte nehmen Sie dieses Faltblatt mit nach Hause, wenn Sie wollen

Restaurant Kurhaus Meinradsberg

Essen wie früher bei Grossmuttern

öffentliches Restaurant – geöffnet von 11.30 – ca. 22 Uhr
Tel 055 418 81 97

Restaurant
Kurhaus Meinradsberg
Gutes Essen mit Feuer gekocht – für Ihre Lebenskräfte
Lebens-, Willens- und Abwehrkräfte bewahren und stärken
Praxiszentrum Meinradsberg
Wir bauen Ihr inneres Feuer wieder auf – und
Sie können Krankheit überwinden

*Die rechte Tür der Arznei ist das **Licht** der Natur* (Paracelsus)

Liebe Gäste

Wir freuen uns, dass Sie bei uns eingekehrt sind. Wir sorgen gerne dafür, dass Sie sich in unserem Gasthaus wohl fühlen und wir Ihnen schmackhafte und gleichzeitig stärkende, Energie spendende Gerichte servieren können. So werden Sie mit unserer Nahrung Kraft aufbauen und Lebensenergie tanken!

Wir legen grossen Wert auf frische, natürliche und saisongerechte Zutaten, die wir für Sie sorgfältig auslesen und frisch zubereiten. Wir verwenden weder Glutamat, Geschmacksverstärker noch andere Zusatzstoffe, nur selten verwenden wir Tiefkühlprodukte und wir brauchen auch keinen Mikrowellenherd.

Unsere Küche basiert auf dem Wissen der Altchinesischen Ernährungslehre, die in vielen Bereichen mit unserer alten traditionellen Küche übereinstimmt. **Das grosse Geheimnis liegt beim Magenfeuer:** Um alle Speisen gut verdauen zu können, bedarf es ein kräftiges Magenfeuer. **Damit Ihr Feuer gut brennt und nicht erlischt, servieren wir Ihnen wärmende, Lebensenergie stärkende Gerichte.**

Aus diesen Gründen finden Sie bei uns kaum kältende, rohe Salate oder eisgekühlte Getränke - dies wäre wie Wasser über ein Feuer gegossen, das es zum Erlöschen bringt. Ein kalter Magen ohne Feuer ist nicht mehr in der Lage, die Nahrung zu verbrennen; diese gärt und bleibt liegen, es kommt zu Blähungen, Krämpfen, Unwohlsein oder Übergewicht.

Wir verwenden nur in vereinzelten Fällen Kuhmilch-Produkte, da diese zu stark befeuchten und Schleim bilden sowie den Magen abkühlen (die Ausnahme ist Butter). Dasselbe gilt für Weizenprodukte, Brot und Teigwaren. Wir sind deshalb zurückhaltend mit Backwaren und Weizenteigwaren und verwenden Dinkelprodukte oder setzen Gerste zu.

Und Feuern braucht Zeit! Wärmen Sie das Haus Ihres Körpers stetig und lassen Sie Kälte und Nässe nicht herein! Damit Ihr Haus warm und trocken wird und bleibt. Dazu braucht es Zeit, denn schnelles Feuer zerstört.

Der langen Rede kurzer Sinn: Lassen Sie sich das Essen in allen Zügen schmecken, wir sorgen dafür, dass es bekömmlich und stärkend wirkt.

ESSEN IST LEBEN

NAHRUNG IST MEDIZIN

(altes chinesische Sprichwort)

Getränke

Tee „Tee wird getrunken um den Lärm der Welt zu vergessen“ (T`en Yiheng)

Chinesische Tees (Jasmin, Olong, Pu Erh, Yunnan, Grüntee) lassen sich mehrmals aufgiessen. Wenn Sie den Deckel des Teekruges umgekehrt auf den Krug legen, weiss das Servicepersonal, dass Sie einen weiteren Aufguss wünschen.

„Der erste Aufguss für den Geschmack, der zweite Aufguss für den Genuss, der dritte Aufguss für das Auge, der vierte Aufguss für die Entspannung.“ *(alte chinesische Teeweisheit)*

grüner Tee wirkt kühlend, senkend. mit Ingwer fast neutral
er ist an sehr heissen Tagen oder nach hitzeerzeugenden Mahlzeiten (Fondue) geeignet

Jasmintee wirkt neutral, ist durststillen, entgiftend
er kann den ganzen Tag getrunken werden, ist zum Essen gut geeignet, er macht einen klaren Kopf und ist gut bei Denkarbeiten

roter Tee
Pu Erh wirkt wärmend, ist verdauungsfördernd, hilft Fett und Schadstoffe abzubauen, Magen beruhigend, Konzentration fördernd
er kann von den meisten Leuten im Winter den ganzen Tag getrunken werden und ist vor allem auch nach dem Essen bestens geeignet, weil er die Verdauung unterstützt und auch bei Völlegefühl hilft
er gilt als Heiltee, und hat den grossen Vorteil dem Schwarztee gegenüber, dass er koffeinfrei ist und nicht säurend auf den Magen wirkt
Yunnan ist in der Wirkung sehr ähnlich wie der Pu Erh Tee, er ist eher kräftiger im Geschmack

brauner Tee
Olong wirkt neutral, leicht wärmend, durststillend, entgiftend
Konzentrationsfähigkeit steigernd, hilft Fett und Schadstoffe (Nikotin, Alkohl etc.) abzubauen
zum Essen sehr geeignet

schwarzer Tee wirkt wärmend, trocknend, entgiftend, Verdauung fördernd, doch säurend
bei nass-kalter Witterung gut geeignet
bei einer Ziehzeit von 5-7 Min wirkt er anregend, etwas trocknend - bei einer Ziehzeit von 7-10 Min. beruhigend, entgiftend und trocknend

Ingwertee wirkt wärmend
muss mit (etwas) Zucker getrunken werden, sonst verflüchtigt sich die Wärme
Milz und Magen wärmend, öffnet die Aussenschicht/Haut, fördert das Schwitzen und so den Wärme-Kälte Ausgleich
als erstes Getränk am Morgen (vor 9h) zu empfehlen, hilft der Energie zu steigen, beugt Erkältungen vor oder vertreibt sie
an heissen Tagen kann man einen leichten Ingwertee mit Zucker Zitrone und Salz trinken, so wirkt er erfrischend

”Beim Wein trinken kann keine echte Freundschaft geschlossen werden. Hingegen kann durch eine gemeinsame Tasse Tee eine Freundschaft entstehen, die trunken macht.” (chinesisches Sprichwort)

Wein wirkt wärmend, kann die Leitbahnen durchlässig machen, das Blut beleben und auch Kälte zerstreuen
mit einem Tropfen Wasser steigt der Wein nicht in den Kopf
Wein kann den Körper austrocknen. Um die austrocknende Wirkung auszugleichen, bei Trockenheit bis 3mal soviel Wasser wie Wein trinken oder eine Mandarine essen

Bier wirkt kühlend, senkend, kühlt die Blase, direkt aus dem Kühlschrank ist es zu kalt
das dunkle (Malz-) Bier ist weniger kühlend
Bier ist Hitze klärend, Harn treibend und erfrischend
Möglichkeiten, die Kälte des Biers auszugleichen: Bier wärmen (wie die Bayern) oder zusammen mit einem Schnaps trinken (Bier und Korn, wie die Nordländer)

Schnaps wirkt heiss
In kleinen Mengen nach dem Essen kann er verdauungsfördernd (verbrennend) wirken und wärmen

Stärkungswein wirkt wärmend und stärkend auf den gesamten Körper
wir stellen ihn mit chinesischen Kräutern her, die Blut bilden und mit dem Wein zusammen wärmen
Abends vor dem Zu Bett gehen getrunken baut er vor allem im Winter langfristig Kräfte auf

Kaffee wirkt wärmend, kann Herz und Geist stärken, wirkt austrocknend und harntreibend
ist bitter, hat eine senkende Wirkung und leitet nach unten
in kleinen Mengen - vor allem nach dem (Mittag-)Essen - kann er heilend wirken, leider wirkt er säurend auf den (nüchternen) Magen
Wir servieren Ihnen den Kaffee mit einigen Körnchen Salz, etwas Zucker und einem heissen Glas Wasser. So schonen Sie das Herz und die trocknende Wirkung des Kaffees wird ausgeglichen

Kakao ist neutral
durststillend und mit etwas Milch auch nährend
durch den bitteren Geschmack stärkt er das Herz und könnte deshalb eine Alternative zum Kaffee sein
wenn Sie es nicht anders verlangen servieren wir Ihnen die heisse Schokolade mit halb Wasser halb Milch, um nicht zu viel Feuchtigkeit und Schleim in den Körper zu bringen

Getreide

Reis ist neutral, kann Körpersäfte aufbauen und Stärkt wie die meisten anderen Getreide die Mitte
wir bereiten den Reis, den wir als Beilage servieren, in der Regel ohne Gewürze zu, er soll neutral wirken und neben den anderen Gerichten ein neutraler Ausgleich sein

Brot Weizen und etwas weniger auch Dinkel bringen Feuchtigkeit und Schleim in den Körper. Wir lassen unser Brot deshalb herstellen unter Zugabe von Gerste und Hiobstränen (Yi Yi Ren) sowie Poria (Fu Ling).

Fleisch

hat eine kräftigende Wirkung und baut köpereigene Abwehrkräfte auf. Auf Dauer ist eine fleischlose Ernährung nicht genügend (ausser für die oberste Kaste in Indien, die nicht arbeiten muss).

Huhn Hühnerfleisch wirkt wärmend, stärkt die Knochen, baut Blut und Körpersäfte auf und verhilft bei jeder Art von Erschöpfung zu Kräften. Das ganze Jahr hindurch für alle Leute geeignet.

Lamm Lammfleisch wirkt stark wärmend, führt *Qi* zu und kann bei schwachem Körperzustand und Energiemangel (z.B. nach einer Operation oder während der Schwangerschaft) den Körper kräftigen. Ist im Winter sehr geeignet.

Rind Rindfleisch ist vom Charakter her neutral und stärkt Milz und Magen, kräftigt Knochen und Sehnen, baut Blut auf, und hilft bei allgemeiner Erschöpfung.

Schwein Wirkt kühlend und ist im Sommer sehr geeignet, da es die Körpersäfte pflegt. Es spricht nebst Milz und Magen die Nieren an.

Kalb Wir verwenden kaum Kalbfleisch, denn es ist energetisch gesehen weniger wertvoll. Da das Tier nicht ausgewachsen ist, hat es noch nicht viel Kraft.

Scampi / Crevetten Scampi sind sehr warm, sie stärken vor allem unsere Grundenergie, die Nieren-Energie, und sind daher bei *Yang*-Mangel (Kälte, Kraftlosigkeit) sehr gut.

Kraftbrühe

Uns ist es sehr wichtig, dass wir Ihnen stets eine Kraftsuppe anbieten können. Denn es ist wohl die sanfteste und effizienteste Art, mit einer lang gekochten Kraftbrühe Energie zu tanken und den gesamten Körper sowie die Abwehrkräfte zu stärken.

Zu Beginn einer Mahlzeit gegessen wärmt die Kraftbrühe den Magen auf und bereitet ihn auf die bevorstehende Nahrungsaufnahme vor. Am Ende einer Mahlzeit eingenommen reinigt die Kraftbrühe den Rachen, wärmt den Magen und dient als Verdauungshilfe. In China wird daher die Suppe meist nach einer beliebigen Anzahl von Gerichten serviert.

Aus Sicht der Altchinesischen Ernährungslehre gewinnt eine Kraftbrühe aus Fleisch, Knochen und Kräutern durch den langen, behutsamen Kochvorgang an essenzieller Energie, d.h. die gesamte Energie der Zutaten geht in die Kraftbrühe über und wird dem Körper direkt zugänglich gemacht. Daher bieten sich Kraftbrühen und Kraftsuppen vor allem im Winter, nach grosser körperlicher / sportlicher Anstrengung, nach der Menstruation, nach einer Geburt, nach langer Krankheit oder einer Operation als wertvolle und wirkungsvoll stärkende Energiequelle an.

Eine Kraftbrühe verleiht dem Körper Energie und befeuchtet die Organe, ihre energetische Wirkung entspricht den Eigenschaften des jeweils mitgekochten Fleisches.

Blick vom Meinradsberg

Kochregeln

Öl stets mit Zugabe von Ingwer, Zwiebeln oder Knoblauch „spalten“, auch beim Frittieren (Knoblauch aber nicht mit Ingwer mischen)

Bei Feuchtigkeit (Wetter oder Feuchtigkeitsansammlung im Körper) Schweinefleisch nicht mit Rindfleisch mischen
Feuchtigkeit ausgleichen mit Fu Ling (Poria-Pilz), Yi Yi Ren (Hiobstränen = chin. Gerste), Chen Pi (Mandarinschale), scharfen Gewürzen

Wenn Fleisch gekühlt oder sogar tiefgekühlt gelagert wird, stets mit frischem Ingwer und Zwiebeln oder anderen wärmenden Gewürzen zubereiten

Nur wenig Salat, Milch- und Weizenprodukte und nur gegen Schluss des Essens

Die Prinzipien dieser Ernährungsweise sind zusammengefasst in: *Energetisches Kochen nach Altchinesischem Wissen – Ein umfassendes Koch- und Nachschlagewerk* von *Ros Hartmann, Madeleine Stehle, Mirjam Walker Ulrich*. 366 Seiten, CHF 78 (kann hier bestellt werden, Neuauflage in Druck)