

aktiv

im Leben

€ 2,80 ISSN 1866-1459

Österreich 3,20 € · Schweiz 5,60 sfr ·

BeNeLux 3,40 € · Italien 3,70 €

Juni bis Juli 2013



4 197735 502803 03

www.aktiv-imleben.de

BESSER REITEN

Neues Training auf Augenhöhe motiviert Vierbeiner

INTERVIEWS & PORTRÄTS

Anke Schaubrenner
Paul Kuhn
Michael Mittermeier

ABENTEUER AUF DER BRITISCHEN INSEL

Familienurlaub in historischen Cottages und Landhäusern

KATHEDRALE DER LÜFTE

Christos „Big Air Package“ im Gasometer Oberhausen

GRÜNE SMOOTHIES

Vom Hasenfutter zur besten Alltagsmedizin

IMPULSE AUS FERNOST

Meditation, Kung-Fu und Chinesische Medizin können unseren Lebensstil nachhaltig verändern



Chinesisch kochen für die Gesundheit

Einst lernte Peter Asch in der legendären „Aubergine“ des bekannten Sternekoch Eckart Witzigmann aus München, heute leitet er die Küche der oberbayerischen Klinik Silima am Simsee, die Erkenntnisse der Traditionell Chinesische Medizin stark berücksichtigt. Vor kurzem kehrte der Küchenchef von einer mehrwöchigen Chinareise zurück, die ihn als Hospitant in ein traditionelles Gesundheitsrestaurant führte. aktiv im Leben wollte wissen, was Küchenmeister Asch in der chinesischen Küche erlebte und ob seine Gäste von noch bekömmlicheren, gesünderen Mahlzeiten profitieren können.

aiL | Herr Asch, Sie sind gerade aus China zurückgekommen, wo Sie in einem traditionellen Restaurant in Chengdu, Provinz Sichuan, in der Küche mitgearbeitet haben – ein Privileg, das nur wenige Ausländer haben.

Peter Asch | In China gibt es traditionelle Gesundheitsrestaurants. Das heißt bevor der Gast seine Bestellung aufgibt, sucht er einen Therapeuten, einen Arzt für Traditionell Chinesische Medizin auf, und schildert ihm seine Beschwerden. Dessen Praxis befindet sich in einer Apotheke im Erdgeschoss. Danach erhalten die Restaurantköche ein „Rezept“ des Arztes und stimmen das Gericht mit ihren Heilpflanzen auf den Gesundheitszustand des Gastes ab und tragen so zur Linderung von Beschwerden bei. Das ist in der Bevölkerung flächendeckend

sehr verbreitet; in China kennt man den Zusammenhang von Kräutern und Gesundheit besser als bei uns hierzulande.

aiL | Haben Sie das persönlich auch ausprobiert?

Peter Asch | Nein, mir ging es gut in China, aber ich habe schon gesehen, wie die Gerichte mit unterschiedlichen Heilpflanzen zubereitet wurden. Deshalb war ich ja in China: um zu sehen, wie Heilpflanzen bei der Essenzubereitung verarbeitet werden. Das ist nicht einfach: Man muss die Wirkung einer Heilpflanze durch einen bestimmten Kochprozess aktivieren.

aiL | Ja, wie ist das genau?

Peter Asch | Manche Heilpflanzen dürfen nur gedämpft werden, sie dürfen 100 Grad nicht übersteigen, weil man sonst deren Wirkung zerstören würde. Andere wiederum dürfen nur angeröstet werden. Es gibt einige, die mit anderen kombiniert werden müssen, um eine Wirkung zu erzeugen. Andere müssen zwei bis drei Stunden eingelegt oder gedämpft werden. Das ist wirklich sehr unterschiedlich. Grundsätzlich gilt, dass kein Lebensmittel als schlecht betrachtet wird, wie zum Beispiel Zucker. Es geht vielmehr darum, dieses richtig einzusetzen.



aiL | Wie viel Wert legen die Chinesen auf ein gutes Essen?

Peter Asch | Die Chinesen achten auf sehr gute

Qualität beim Essen. Ihnen ist ein gutes Essen sehr viel Wert. Wenn man in einen Supermarkt einkaufen geht, sieht man sehr gut, wie die Chinesen die Waren testen. Bei uns hingegen gehen die meisten mit einem Rezept einkaufen. Ob die Ware gut ist, Saison hat oder teuer ist, spielt meistens fast keine Rolle. Denn: „Ich möchte heute den Blumenkohl überbacken machen“. Das ist bei den Chinesen anders. Die gehen in den Supermarkt, informieren sich über das Angebot, stellen sich das Essen zusammen – was davon abhängt, was sie im Laufe des Tages bereits gegessen haben – und kaufen dann gezielt ein.

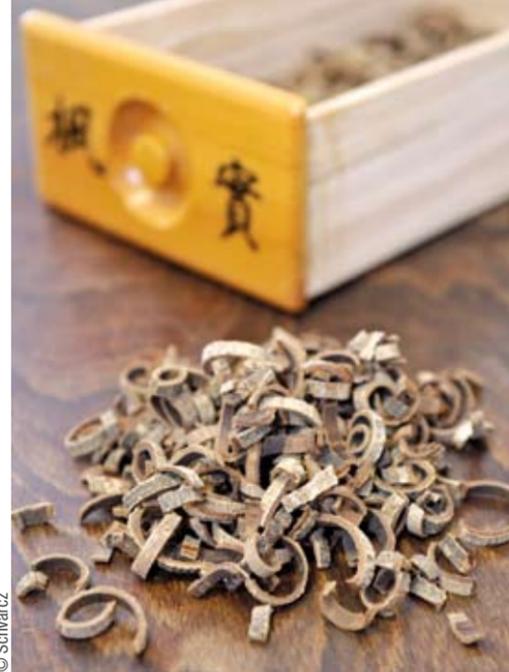
aiL | Mit wem haben Sie im Restaurant Yusbangong zusammengekocht? Was haben Sie von ihm gelernt?

Peter Asch | Ich habe zwei Wochen lang mit dem Küchenchef Jiang Yong zusammengearbeitet und erst einmal die Kochtechniken gelernt: zum Beispiel das richtige Wok-Kochen oder richtige Wok-Braten. Oder das Garen, bis die Lebensmittel nicht mehr roh sind. Was mich besonders fasziniert hat: Wir denken immer, dass wir das Essen sehr heiß machen müssen, damit es Farbe

TCM-Küchenchef Peter Asch an seinem Arbeitsplatz in Oberbayern (oben), darunter seine Version der Kalbfleischstreifen.



Heilkraut Cortex
Magnoliae Officinalis oder
Magnolienrinde, die in der
TCM eingesetzt wird bei
Appetitlosigkeit, Husten und
Völlegefühl.



© Schwarz

bekommt. Die Chinesen holen sich die Farbe über Soja-Soßen, was bedeutet, dass nur wenige oder gar keine Röststoffe im Wok enthalten sind. Wenn die Chinesen zum Beispiel Fleisch anbraten, dann waschen sie ständig die Röststoffe aus, weil diese sehr viel Energie brauchen, um aufgespalten und verdaut zu werden. Und deswegen sind diese Wok-Gerichte sehr bekömmlich. Nicht weil sie mit wenig Öl arbeiten, sondern weil ihnen die Röststoffe fehlen.



Reisbeutel – So kocht Peter Asch in China.

aiL | Kräuter sind wichtige Helfer der Gesundheit.

Peter Asch | Ein klassischer Fall: In China gibt es rote Datteln, die blutreinigend, blutproduzierend und blutregulierend wirken. Dann sind die Spargelwurzeln zu nennen, also wirklich die Wurzeln des Spargels, die sehr ausleitend, sehr entwässernd wirken. Und wenn ich diese beiden Heilpflanzen kombiniere, dann kann ich diese sehr gut einsetzen bei Gerichten für Patienten nach Operationen. Besonders für Patienten, die viel Blut verloren haben, da wirkt die Dattel blutregulierend. Mit der Spargelwurzel versuche ich das Narkosemittel aus dem Körper zu bekommen. Auch nach einer Chemotherapie können über den Spargel die unerwünschten Stoffe entfernt werden. Ginseng eignet sich gut dafür, den Körper wieder zu stärken.

aiL | Mit chinesischen Koryphäen halten Sie seit Jahren Kontakt.

Peter Asch | Seit Jahren habe ich mit dem Heilpflanzen-Experten Prof. Peng Mingquan aus Sichuan Kontakt. Dieser beschäftigt sich bereits seit vielen Jahren mit Heilpflanzen und hatte früher eine eigene Apotheke. Ihn würde ich als meinen Professorvater bezeichnen – wenn es um Heilpflanzen geht.

aiL | Wie wenden Sie jetzt die neuen Erkenntnisse und Rezepte in Ihre Küche an?

Peter Asch | Die Erkenntnisse aus der chinesischen Küche lassen sich selbstverständlich nicht eins zu eins übernehmen – weil wir keine Chinesen sind und uns andere Lebensmittel zur Verfügung stehen. Jetzt besteht natürlich die Herausforderung darin, die neuen Heilpflanzen in unser Essen zu integrieren. Ich unterscheide zwei Kategorien: Zum einen die Heilpflanzen, die für die Gesundheitspflege sorgen. Die setze ich ständig ein, zum Beispiel den Shiitake-Pilz oder Aprikosenkerne. Dann gibt es Heilpflanzen, die ich nur auf Anordnung eines Arztes einsetze. Zum Beispiel die Gastrodia, eine Hanfwurzel, mit der sich eine leichte Migräne gut behandeln lässt. Diese muss über Nacht aber eingeweicht werden, damit sich der Wirkstoff auf die Wurzel setzen und dann im Kopf seine Wirkung erzielen kann.

aiL | Wie kochen Sie jetzt?

Peter Asch | Es hat sich herausgestellt, dass man auch schonender und bekömmlicher kochen kann. Aus China habe ich einige Dämpftechniken mitgebracht. Ein klassisches Beispiel: Wir haben eine Gewürzbrühe entwickelt, die auf das klassische Anbraten und damit auf die Produktion der Röststoffe verzichtet. Der Grund ist, dass sich viele Patienten nach dem Essen matt gefühlt und ein Völlegefühl haben. Jetzt nehme ich 25 Heilpflanzen für meine Gewürzbrühe und koche mit ihnen meine Braten.

aiL | Muss man bei Ihnen chinesisch essen mit Stäbchen?

Peter Asch | Nein, wer das aber möchte, kann das gern tun.

aiL | Haben Sie eigentlich Kontakt zu den Gästen, wenn Sie die Gerichte serviert haben?

Ja, klar.

aiL | Gehen Sie an den Tisch und fragen Sie nach, oder wie machen Sie das?

Peter Asch | Ab und zu schon. Wir sind ja eine kleine Klinik und haben viel Kontakt miteinander. Wenn Patienten besondere Wünsche haben, kommen diese in meine Küche und wir besprechen das dann. Damit sie auch wissen, was sie von mir bekommen. Einmal in der Woche koche ich auch mit den Patienten zusammen. Wir treffen uns dann in der Küche, kochen ein Gericht – meistens Fisch, Gemüse und Frühstückskompotte – und wir sprechen über alle Gerichte. Es ist nämlich wichtig, dass die Gäste nach dem Klinikaufenthalt in der Lage sind, zuhause für sich weiterzukochen.

aiL | Herr Asch, vielen Dank für das informative Gespräch. Wir sind gespannt auf Ihr Kochbuch „Gesundheit mit Geschmack“, das im Sommer erscheinen wird.

Interview: Stefan Raab



TCM-Koch Peter Asch zusammen mit Küchenchef Jiang Yong.

Vorzügliche Mischung

Rezepturen mit chinesischen und europäischen Kräutern steigern die jeweilige Wirksamkeit

Die Ursprünge des Tees sind zweifellos in China zu suchen, wo der Teestrauch *Camellia sinensis* zunächst als Heilpflanze genutzt wurde, bevor man ihn etwa ab dem 1. Jahrhundert auch als Genussmittel schätzte. Der Anbau verbreitete sich von den Klöstern aus nach Korea und Japan, um am Anfang des 17. Jahrhunderts nach Europa zu gelangen. Bereits früh ging mit dem Tee Genuss eine eigene Teekultur einher, angefangen mit den Teezeremonien in China, deren Rituale später in Japan verfeinert wurden. In Europa wird Teetrinken heute mit Ruhe und Entspannung assoziiert – die eine heilende Wirkung durchaus verstärken kann.

MÖNCH UND NONNEN LISTEN HEILKRÄUTER AUF

Auch in der westlichen Kultur haben sich unsere Vorfahren schon immer der Natur bedient, um ihre Kranken zu heilen oder ihr Wohlbefinden zu verbessern – und das vor allem durch pflanzliche Heilmittel. Es ist den Mönchen und Nonnen zu verdanken, dass eine systematische Auflistung der Heilkräuter stattfand und die Bandbreite und Genauigkeit ihrer Wirkungen spezifiziert und erweitert wurde. Trotz der Fortschritte und Erfolge der so genannten Schulmedizin hat die Natur ihren wichtigen Stellenwert in der Geschichte des Heilens nach einer kurzen Phase des Verdrängens wieder zurückerobert.

BOOM DER ALTERNATIVEN HEILMETHODEN

Heute kann man fast von einem Boom der alternativen Heilmethoden sprechen. Viele Patienten vertrauen auf die pflanzlichen Heilmethoden und sehen in ihnen eine schonende, natürliche Behandlungsmethode. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass aktuell 80 Prozent der Weltbevölkerung pflanzliche Heilmittel innerhalb der grundlegenden medizinischen Betreuung einsetzen. Besonders wertvoll sind sie bei der Behandlung von Alltagsbeschwerden, bei aku-

ten und chronischen Beschwerden. Dank dieser Öffnung zu alternativen Heilmitteln gelangten im deutschsprachigen Raum auch asiatische Heilmethoden immer mehr in den Fokus der Ratsuchenden.

GEGENSEITIGE VERSTÄRKUNG VON PFLANZEN ZWEIER KULTUREN

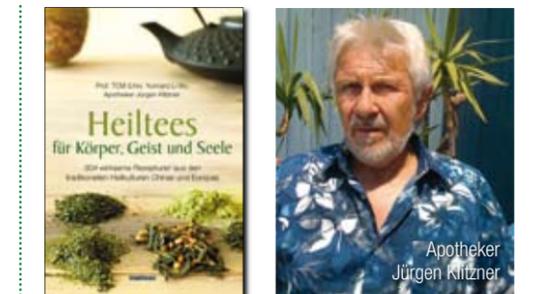
Chinesische und europäische Heilkunde haben eine Tradition gemeinsam: Seit Jahrtausenden vertrauen sie auf die Wirkung von Heiltees, Salben und Tinkturen, die sich mithilfe des Suds herstellen lassen. Bisher werden die beiden Teearten in Europa separat und unabhängig voneinander verwendet – man entscheidet sich für den Tee chinesischer Herkunft oder den Tee mit europäischen Kräutern. Doch genau wie sich die Inhaltsstoffe innerhalb einer Pflanze gegenseitig verstärken können, so ist das auch übergreifend zwischen Pflanzen – und mehr noch: zwischen Pflanzen zweier Kulturen – möglich. Die östlichen und westlichen Heilpflanzen sind ein Geschenk der Natur und können sich auf schonende Weise gegenseitig verstärken.

HEILTEE-REZEPTUREN FÜR VERSCHIEDENE BESCHWERDEN

Es ist ein besonderes Verdienst von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu und Apotheker Jürgen Klitzner, diese beiden wertvollen Heilmethoden zusammenzuführen und in ihrem Buch „Heiltees für Körper, Geist und Seele“ anhand konkreter Rezepturen die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten vorzustellen. Eine ausführliche Beschreibung der häufigsten Symptome bei Erwachsenen und Kindern zeigt dem Leser, welche Mittel aus der chinesischen und europäischen Pflanzenapotheke am besten helfen. Zusammen mit übersichtlichen Pflanzensteckbriefen, praktischen Anweisungen zur Dosierung und Einnahme sowie Bezugsquellen steht so einer natürlichen Heilbehandlung mit den vereinten Kräften beider Kulturen nichts mehr im Wege.



Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu



Apotheker Jürgen Klitzner

BUCHTIPP

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu & Apotheker Jürgen Klitzner

Heiltees für Körper, Geist und Seele

304 wirksame Rezepturen aus den traditionellen Heilkulturen Chinas und Europas
Mankau Verlag, 1. Aufl. Mai 2013,
17,95 € (D) / 18,50 € (A)
Klappenbroschur, durchgehend farbig,
222 S., ISBN 978-3-86374-089-4