



Katharina Ziegelbauer

# Vom Glück entspannt älter zu werden

Einfache Rezepte und  
eine kleine Dosis Achtsamkeit für  
ein langes, gesundes Leben



KNEIPP  
VERLAG WIEN



# Inhalt

## Ihre Gedanken über das Alter werden wahr! 8

## Wie wir altern – und was TCM und wissenschaftliche Forschung dazu sagen 12

Die Funktion der Nieren:

Yin und Yang stärken und in Balance bringen 18

Jing – die Essenz, die unsere Entwicklung  
und das Altern steuert 28

## Ernährung und Lebensstil – die schärfsten Waffen gegen Altersbeschwerden 34

Demenz vorbeugen, oder: Wie bleibe ich geistig fit? 37

Gut sehen und hören, auch mit 70 43

Starke Knochen bis 100 – Ernährung gegen Osteoporose 46

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – von Bluthochdruck  
über Arteriosklerose bis Herzinfarkt 50

So essen Sie Ihre Blase gesund und stark 58

Krebs – wie Risikofaktoren, Gene und unser Lebensstil  
die Erkrankung beeinflussen 60

Macht auch krank: zu viel innere Feuchtigkeit und Hitze 64

## Die kleine Dosis Achtsamkeit 72

Metta-Meditation oder Meditation der liebenden Güte 75

Atemzüge zählen 77

Ruhiges Herz 77

Die Energie im Körper erneuern 78

„Hallo Liebes!“ – Affirmation im Spiegel 79

Schmerz, was willst du mir sagen? 79

Stress, lass nach ... 81

Entspannt in einer Minute 81

Hallo liebe Angst, du darfst jetzt da sein! 82



## TCM-Rezepte für ein langes, gesundes Leben 84



### **Porridge - Grundrezept 88**

- Variante 1:* Für ein gutes Gedächtnis und starke Knochen 89
- Variante 2:* Für gute Nerven und erholsamen Schlaf 90
- Variante 3:* Für ein gesundes Herz und einen starken Rücken 90
- Variante 4:* Für eine starke Blase, gegen Ödeme 91

### **Kartoffeln - Grundrezept 94**

- Variante 1:* Für ein gesundes Herz und gute Augen 94
- Variante 2:* Für einen schmerzfreien Magen, gegen Bluthochdruck 95
- Variante 3:* Für gute Sehkraft, gegen trockene Augen 96
- Variante 4:* Für mehr Kraft und Energie 97

### **Linsen - Grundrezept 100**

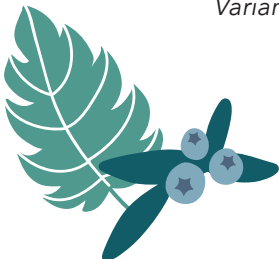
- Variante 1:* Für gute Sicht, gegen trockene Augen 100
- Variante 2:* Gegen Bluthochdruck und Kopfwahl 101
- Variante 3:* Für starke Knochen, gute Zähne und ein gesundes Herz 102
- Variante 4:* Für klares Denken und ein gesundes Herz 103

### **Gemüsesuppe - Grundrezept 106**

- Variante 1:* Für ein starkes Immunsystem, gegen kalte Füße 106
- Variante 2:* Für gute Augen und durchlässige Blutgefäße 107
- Variante 3:* Für eine starke Wirbelsäule, geschmeidige Gelenke und ein gesundes Gehirn 108
- Variante 4:* Für bessere Blutwerte, gegen Bluthochdruck und Arteriosklerose 109

### **Basmatireis - Grundrezept 112**

- Variante 1:* Für ein gesundes Herz, durchlässige Arterien und gegen Bluthochdruck 113
- Variante 2:* Für guten Schlaf und starke Nerven 114
- Variante 3:* Für gute Sicht, gegen trockene Augen 114
- Variante 4:* Für klares Denken und starke Knochen 115



Endnoten 122

Literaturverzeichnis 123

Register 124

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick 125



Es ist September, während ich dieses Buch schreibe. Die Tage sind noch warm in Wien, doch am Abend kühlt es ab. Der Herbst liegt in der Luft.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entsprechen die Jahreszeiten auch unseren Lebensphasen. Ich bin in diesem Jahr 50 geworden und befinde mich im frühen Herbst meines Lebens. So wie die Blätter langsam von den Bäumen fallen und sich die Natur immer mehr zurückzieht, wandeln auch wir Menschen uns im Alter vom Yang immer mehr ins Yin. Vom aktiven, auf Wachstum und Erschaffen ausgerichteten Leben (Yang) hin zu einem Leben von unserem inneren Kern her, mit Konzentration auf das Wesentliche (Yin): Was ist wirklich wichtig im Leben? Welche Beziehungen möchte ich pflegen? Was möchte ich zu dieser Welt beitragen? Weisheit, Erfahrung, Gelassenheit und innerer Frieden (Yin) führen zu einem erfüllten Alter.

Vielleicht möchten Sie gleich jetzt ein paar Minuten über diese Fragen nachdenken. Egal, ob Sie 30 oder 60 sind – je besser Sie über Ihre Werte und Ziele Bescheid wissen, desto eher können Sie diese verwirklichen und ein glückliches Leben führen.

Heute gibt es mehr alte Menschen als früher, und sie leben länger und sind fitter als je zuvor. Und sehr viele davon leben selbstständig und ohne größere gesundheitliche Probleme in ihrem Zuhause, auch noch mit 80 oder 90 – und darüber. Wie wäre es, wenn auch Sie zu diesen Menschen gehörten? In den letzten Jahrzehnten gab es viele wissenschaftliche Erkenntnisse, die Grund zur Zuversicht geben: Wir wissen heute, dass wir unseren Alterungsprozess beeinflussen können, egal wann wir damit beginnen. Vielleicht haben Sie auch noch im Kopf, dass der Körper beim Altwerden „immer nur abbaut“ und man „nichts dagegen tun“ könne. Heute weiß man: Das stimmt nicht! Durch Ihren Lebensstil – Ernährung, Bewegung, geistige Aktivität – können Sie Ihre Zellen und Nerven anregen, sich neu zu verknüpfen und sogar neu zu bilden. Ja, auch im Gehirn, und zwar bis ins hohe Alter. Und sogar dann, wenn Sie „schlechte“ Gene haben. Dazu gibt es eine eigene Wissenschaft namens Epigenetik. Sie besagt, dass unser Lebensstil wesentlich dazu beiträgt, ob genetische Anlagen zu gesundheitlichen Problemen führen oder nicht.

Wenn Sie heute 65 Jahre alt sind, haben Sie den Körper und die Leistungsfähigkeit einer 55-Jährigen aus dem Jahre 2000. Wir werden heute älter als jemals zuvor und können diese Jahre des Alters bewusst gestalten. Ich persönlich habe genau das vor! Je älter ich werde, desto wohler fühle ich mich – und ich entscheide mich dafür, dass das so weitergeht. Es ist eine Entscheidung, zu der ich auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einladen möchte. Sind Sie bereit, Ihre 60er, 70er, 80er und 90er bewusst zu gestalten und Ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen?



## Wie hilft uns die TCM beim Erreichen eines gesunden und hohen Alters?

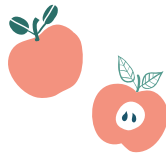
Die TCM wurde vor rund 5000 Jahren mit dem Ziel entwickelt, gesund und lang zu leben. Um dieses Ziel zu erreichen, ging es vor allem darum, den Körper vor Krankheiten zu bewahren. Interessanterweise gibt es viele Übereinstimmungen dieser alten Lehre mit heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über ein gesundes Alter. Das betrifft etwa die Wichtigkeit von regelmäßigen Mahlzeiten mit einem frühen, leichten Abendessen. In der TCM geht es hier um die „Organuhr“, in der westlichen Medizin spricht man vom circadianen Rhythmus oder der „inneren Uhr“. Ein anderes Beispiel ist die Bedeutung des Mikrobioms (westlicher Begriff für die Darmbakterien) bzw. des Milz-Qi (TCM-Begriff für das Verdauungssystem) für ein gutes Immunsystem und damit auch für ein gesundes Alter.

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, für sie ist der Einfluss von Gefühlen und Gedanken auf unsere Gesundheit ebenso selbstverständlich wie jener der Ernährung. Wie Sie über Ihren Körper und über das Alter denken, welche Erwartungen Sie haben, ob Sie mit Zuversicht und Selbstvertrauen in diesen Lebensabschnitt gehen oder mit Sorgen und Ängsten, bestimmt Ihr tatsächliches Erleben wesentlich mit, und zwar mehr, als Sie glauben! Auch in der westlichen Forschung gibt es dazu schon viele überzeugende Erkenntnisse (siehe etwa die Bücher von Hans-Werner Wahl<sup>1</sup> und Bernd Kleine-Gunk<sup>2</sup>).

Sie können jederzeit anfangen, Ihren Alterungsprozess selbst zu gestalten – mit Ernährung, Bewegung, geistiger und seelischer Arbeit. Das Schöne: Es ist nie zu spät! Auch wenn man mit 80 noch aufhört zu rauchen oder beschließt, täglich ein gekochtes Frühstück und mehr Gemüse zu essen, verbessern sich innerhalb einiger Monate (beim Rauchstopp innerhalb von zwei Jahren) Herz-Kreislauf-Funktion, Verdauung oder Schlaf.

Ob Sie dieses Buch von vorne bis hinten einmal durchlesen, sich einzelne Abschnitte herausnehmen oder einfach mit einem der Rezepte beginnen – Sie werden sehen, dass es viele Wege gibt, um 100 Jahre alt zu werden und dabei körperlich und geistig möglichst fit zu bleiben. Suchen Sie sich einen dieser Wege aus und starten Sie gleich heute mit dem ersten Schritt in ein wundervolles Alter!

# Ihre Gedanken über das Alter werden wahr!



**S**tarten wir mit einem kleinen Experiment: Wer fällt Ihnen ein, wenn Sie an alte Menschen denken?

Schließen Sie kurz die Augen und holen Sie Bilder von alten Menschen vor Ihr inneres Auge. Das können Bekannte oder Verwandte sein oder auch Schauspieler:innen, Autor:innen, Künstler:innen und andere lebende oder verstorbene Personen. Was sehen Sie? Aktive, lachende Menschen, die ihr Leben genießen, oder eher gebrechliche, einsame Menschen, die nichts mit ihrer Zeit anzufangen wissen?

Hier geht es darum herauszufinden, welche Vorstellungen Sie vom Alter haben. Genau diese Vorstellungen werden zu inneren Überzeugungen, sogenannten Altersstereotypen. Negative Altersstereotypen können Ihrer Gesundheit ebenso schaden wie Rauchen oder zu viel zu essen, da sie leicht zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen werden können. Und ja, es gibt tatsächlich wissenschaftliche Untersuchungen, die das beweisen!

Welche Begriffe verbinden Sie mit dem Alter? Beispiele für negative Altersstereotypen sind: „gebrechlich“, „dement“, „pflegebedürftig“, „hilflos“, „einsam“, „unglücklich“, „krank“, „unnütz“. Wenn diese Vorstellungen Ihre Gedanken über das Alter prägen, ist es verständlich, dass Sie sich Sorgen machen, wie das wohl bei Ihnen sein wird, wenn Sie 70 oder 80 sind.

## Negative Bilder über das Alter in positive verwandeln

Suchen Sie sich bewusst Vorbilder für ein zufriedenes, gesundes und glückliches Alter. Wer in Ihrer Umgebung ist über 65, bei guter Gesundheit und meistens auch guter Laune? Suchen Sie ihre oder seine Gesellschaft und seien Sie neugierig, was diesen Menschen bewegt und antreibt.

Falls es niemand Passenden in Ihrer Umgebung gibt, halten Sie nach bekannten Persönlichkeiten in Büchern und Medien Ausschau, hier ein paar Ideen: Jane Goodall, die auch mit 88 Jahren noch die Schimpansen erforscht und beschützt; der Dalai Lama, der mit einem Lächeln auf den Lippen mit seinen 87 Jahren unermüdlich den Frieden und die Liebe in der Welt fördert; Anthony Hopkins, der mit 84 weiterhin in Filmen mitwirkt und dazwischen auf Twitter kurze Tanzfilme von sich teilt. Otto Waalkes ist übrigens auch schon 74 und aktiv wie eh und je. In diesem Jahr ist außerdem Queen Elizabeth II. mit 96 Jahren gestorben, zwei Tage vor ihrem Tod hatte sie noch einen offiziellen Termin wahrgenommen.

Richten Sie in den kommenden Wochen Ihre Aufmerksamkeit auf jene Alten, die Lebensfreude und Wohlbefinden ausstrahlen, und lassen Sie sich davon anstecken. Die Statistik zeigt, dass die Mehrheit der Menschen tatsächlich bei guter Gesundheit und Zufriedenheit alt wird. Nur 20–30 Prozent haben schwere Krankheiten, sind pflegebedürftig oder leiden an Depressionen oder Einsamkeit – die sie aber oft schon in jüngeren Jahren hatten. Es ist nämlich nicht so, dass ab einem bestimmten Alter wie von Zauberhand plötzlich Beschwerden daherkommen. Diese kündigen sich meist schon lange vorher an, das gilt für den körperlichen wie für den seelischen Bereich. Wer mit 45 nur wenig Freude am Leben hat, wird sie wahrscheinlich auch mit 70 nicht haben (außer sie oder er liest dieses Buch und beschließt, das zu ändern).

Vergleichen Sie es mit einem Sparguthaben: Sie zahlen Ihr Leben lang auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und Ihre Zufriedenheit ein: mit Ihrer Ernährung und Ihrem Lebensstil, das heißt wie gut Sie sich um Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele kümmern. Dazu zählen etwa auch das Pflegen von

Freundschaften und das Finden eines persönlichen Sinns im Leben. Aber keine Sorge – es ist nie zu spät, damit anzufangen! Auch wenn Sie schon über 70 sind und bis jetzt eher ungesund gelebt haben (oder feststellen, dass Sie in der Pension einsam geworden sind), können Sie das genau jetzt ändern und Ihre nächsten Lebensjahrzehnte bewusst gestalten, mit mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit. Aber es ist auch nie zu früh! Alles, was wir mit 10, 25 oder 40 tun, von der Ernährung über Bildung bis zu körperlicher Betätigung, kann zu einem langen, gesunden Leben beitragen.

Wissen Sie, wer mein größtes Vorbild für ein glückliches Alter ist? Meine Mutter Barbara, die dieses Jahr ihren 80. Geburtstag gefeiert hat. Hier einige ihrer Eigenschaften, die sie aus meiner Sicht jung und fit halten – vielleicht finden Sie sie genauso inspirierend wie ich:

- neugierig und interessiert an vielen Dingen (von Menschen und ihrer Psychologie, Politik über Kultur bis zum Leben ihrer Enkelkinder)
- bereit, Neues zu lernen (mit über 70 hat Barbara zu singen begonnen und ist sogar aufgetreten, außerdem hat sie mit dem Klavierspielen begonnen)
- bereit, sich zu verändern (Ernährung, persönliche Weiterentwicklung)
- sehr aktiv in der Pflege ihrer Beziehungen zu Familie und Freund:innen
- bewegungshungrig (Tennis, Wandern)
- bereit, Dinge loszulassen und die dazugehörigen Gefühle zu verarbeiten (etwa, dass Skifahren nicht mehr möglich ist)
- bereit, bewusst mit den unweigerlichen Verlusten des Altwerdens umzugehen (z. B. mit Todesfällen im Bekanntenkreis), nichts zu verdrängen und dennoch weiterhin das Leben wertzuschätzen und zu genießen

Zusammenfassend würde ich sagen, dass meine Mutter eine unglaubliche Neugierde auf das Leben hat. Sie weiß, dass auch Schattenseiten dazugehören, und akzeptiert die dunklen Tage, die sie zwischendurch erlebt. Doch am nächsten Tag rafft sie sich wieder auf und geht wandern oder trifft sich mit ihrer besten Freundin. Viele der oben genannten Eigenschaften hatte Barbara übrigens schon ihr ganzes Leben lang, vor allem ihre Neugierde und Offenheit für Menschen und Erlebnisse sowie die Lust an der Bewegung. Einiges davon werden Sie in diesem Buch wiederfinden, da es sowohl aus Sicht der TCM als auch aus Sicht der wissenschaftlichen Forschung wesentlich zu einem gesunden und langen Leben beiträgt.

Welche Eigenschaften erkennen Sie an sich selbst wieder? Welche Ideen für sich selbst haben Sie beim Lesen gehabt? Verschieben Sie es nicht, sondern schreiben Sie Ihre Vorsätze gleich in den Kalender. Rufen Sie Ihre gute Bekannte an, melden Sie sich zum lange erträumten Malkurs an oder recher-



chieren Sie, wo Sie sich in Ihrem Ort einer Wandergruppe anschließen könnten.

Konzentrieren Sie sich ab jetzt darauf, wie Sie gerne leben möchten und wie Sie mehr Freude im Leben haben können. Nehmen Sie Ängste, Sorgen, Zweifel und negative Gedanken wahr, aber lassen Sie sie nicht Ihr Leben kontrollieren. Sie dürfen auf Ihrer Reise dabei sein, doch sie sitzen nicht am Steuer! Ihre Sorgen und Ängste sitzen sicher und geborgen auf der Rückbank im Kindersitz. Es geht also nicht darum, die schwierigen oder unangenehmen Aspekte des Alters zu verneinen oder zu verdrängen, sondern wie Sie damit umgehen.

Eine Frage habe ich noch: Wie alt fühlen Sie sich?

Das gefühlte Alter ist laut Studien viel wichtiger für ein gesundes und langes Leben als das chronologische (kalendarische) Alter. Wenn Sie sich also jünger fühlen, als Sie wirklich sind, gratuliere ich Ihnen! Sie haben gute Chancen auf ein langes, gesundes Leben.

# Jing – die Essenz, die unsere Entwicklung und das Altern steuert



**W**as ist das Jing? Vereinfacht ausgedrückt, ist Jing die Essenz, die wir von unseren Eltern mitbekommen haben. Es ist vergleichbar mit dem Erbgut beziehungsweise den Genen und sitzt nach TCM in den Nieren. Sie können sich Jing als eine sehr wertvolle Flüssigkeit vorstellen, die jedem Menschen seine unverwechselbare Identität gibt. Bei der Zeugung fließen die Essenz der Mutter und die Essenz des Vaters zusammen und bestimmen die einzigartige Konstitution des Kindes. Deshalb bereiten sich Paare mit Kinderwunsch nach chinesischer Tradition auch zwei Jahre auf die Empfängnis vor. In dieser Zeit stärken sie ihre Nieren und ihre Essenz, um dem Kind einen möglichst guten Start zu ermöglichen.

Viel Jing zu haben bedeutet einen kräftigen Körper, viel Lebenskraft (Vitalität) sowie eine gute Widerstandskraft gegen Krankheiten und widrige Umstände zu haben. Doch auch wenn Sie von Ihren Eltern nicht so viel Jing mitbekommen haben – Sie können sehr alt werden und auch lange gesund leben!

Wie das geht? Ernähren Sie sich ausgeglichen und regelmäßig und pflegen Sie einen maßvollen Lebensstil! So wird Ihr Jing bewahrt und hält ein Leben lang – auch wenn Sie weniger als andere davon mitbekommen haben. Kochen Sie häufig frisch und verwenden Sie oft Gemüse, trinken Sie nur wenig Kaffee und Alkohol und dafür ausreichend gutes Wasser. Schlafen Sie genug und erholsam, sorgen Sie für maßvolle Bewegung und ausgeglichene Emotionen und lassen Sie den Stress nicht überhandnehmen – dann sind Sie auf dem richtigen Weg für eine das Jing bewahrende Lebensweise!

„Betreiben Sie alles mit Maß, auch die Mäßigung selbst“, soll Oscar Wilde einst gesagt haben.

### **HIERFÜR IST IHR JING ZUSTÄNDIG:**

- Fortpflanzung/Fruchtbarkeit
- Wachstum
- körperliche und geistige Entwicklung
- Alterungsprozess

Es kontrolliert also die langfristige Entwicklung durch die Zeit eines ganzen Lebens hindurch.

*„Bis zur Pubertät wird Jing zum Wachstum und zur Reifung der Organe benötigt, nach der Pubertät zum Erhalt der Organfunktionen und zur Fortpflanzung. Im Alter erlischt mit abnehmender Menge des Jing die Fortpflanzungsfähigkeit und langsam auch die Funktionstüchtigkeit des Organismus – bis hin zur völligen Erschöpfung des Jing im Tod.“ - EDUARD TRIPP <sup>6</sup>*

Es ist also normal, dass Ihr Jing im Alter abnimmt, aber Sie können bestimmen, wie schnell das geschieht! Das ist doch eine wundervolle Nachricht, oder?

### **Jing – das Wichtigste auf einen Blick**

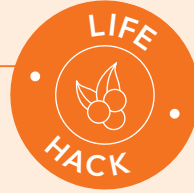
- Jing ist jene wertvolle Essenz, die wir von unseren Eltern mitbekommen, vergleichbar dem Erbgut.
- Jing wird in den Nieren aufbewahrt und beinhaltet Yin und Yang.
- Jing bestimmt die Entwicklung im Mutterleib und in der Kindheit, das Wachstum, die Fortpflanzung und den Alterungsprozess.
- Wir alle werden mit einer vorgegebenen Menge an Jing geboren, die wir nicht beeinflussen können.
- Durch einen günstigen Lebensstil können wir unser Jing bewahren und für ein langes, gesundes Alter vorsorgen. Das beinhaltet neben der entsprechenden Ernährung auch einen gesunden Schlaf, Bewegung, gute Beziehungen und ausgeglichene Emotionen.
- Es gibt einige Nahrungsmittel, die das Jing nach TCM speziell stärken. Fügen Sie Ihren Mahlzeiten regelmäßig ein wenig davon zu, um sich etwas Gutes zu tun. Solche Jing-Tonika können einen gesunden Lebensstil jedoch nicht ersetzen.

# Wenn es an Jing fehlt

## Symptome von Jing-Mangel

- Unfruchtbarkeit
- Amenorrhoe  
(ausbleibende Menstruation)
- geringe Spermienanzahl
- nächtlicher Samenverlust  
bzw. vorzeitige Ejakulation
- mangelnde Libido
- Impotenz
- verzögerte Entwicklung bei Kindern
- vorzeitiges Ergrauen und Haarausfall
- vorzeitige Menopause
- Schwerhörigkeit
- schwache Hüften, Knie und Rücken
- vorzeitiger Zahnverlust
- Osteoporose
- Vergesslichkeit
- Demenz

Das Jing ist die Basis von Yin und Yang in unserem Körper, vereint also beide Aspekte. Ein Mangel an Jing bedeutet daher sowohl einen Yin- als auch einen Yang-Mangel. Das heißt, sowohl das Feuer (Yang) ist im Mangel als auch die kühlende Substanz (Yin). In manchen Quellen wird Jing auch mit dem Nieren-Yin gleichgesetzt.



## Ernährungsempfehlungen bei Jing-Mangel

- Meiden Sie sowohl erhitzende als auch stark kühlende Nahrung. Halten Sie sich, was die thermische Wirkung der Nahrungsmittel betrifft, an die Mitte (siehe „Die Funktion der Nieren: Yin und Yang stärken und in Balance bringen“, ab Seite 18).
- Zu viele kalte Zutaten (z. B. Mineralwasser, Rohkost wie Tomaten und Gurke, Joghurt) schwächen das Feuer (Yang) und damit auf Dauer auch das Jing.
- Zu viele erhitzende Zutaten (z. B. Chili, Knoblauch, Zimt, Yogi-Tees) schaden dem Yin und würden die wertvolle Essenz Jing auf Dauer „verbrennen“.

## Solche Nahrungsmittel stützen Ihr Jing

- Säfte spendende, also wasserhaltige bzw. suppig und saftig zubereitete
- sanft kühlende bis sanft wärmende
- salzige oder leicht bittere



# TCM-Rezepte für ein langes und gesundes Leben

*Alle Rezepte gelten für 3-4 Portionen.*

*Nutzen Sie die Rezepte bitte als Inspiration,  
um selbst kreativ zu werden. Probieren Sie aus,  
was Ihnen schmeckt, und tauschen Sie  
gerne Zutaten aus, die Ihnen nicht zusagen.  
Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten,  
weil gesunde Ernährung leicht sein darf.*





3





Grundrezept

# PORRIDGE

*200 g Haferflocken oder andere Flocken (Dinkel, Gerste, Hirse, Reis ...)*

*200 ml Reis- oder Haferdrink • 1-2 EL Kokosflocken*

*1 großer Prise Kardamom, gemahlen*

## Optional:

*frische Früchte nach Saison oder Kompott*

*Rosinen und andere Trockenfrüchte*

*Schlagsahne • 1 TL Mandelmus pro Portion*

Haferflocken oder andere Flocken (Dinkel, Gerste, Hirse, Reis ...) in Reis- oder Haferdrink und 200 ml Wasser mit Kokosflocken und gemahlenem Kardamom bei hoher Temperatur (mit Deckel) aufkochen lassen. Sobald der Porridge aufkocht, den Herd abschalten und den Porridge ca. 5 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf Flüssigkeit zugießen.

Frische Früchte nach Saison oder Kompott zufügen sowie nach Geschmack Rosinen und andere Trockenfrüchte in den Porridge rühren. Optional einen Schuss Schlagsahne oder Mandelmus zugeben, das macht den Porridge sättigender und nährt auch das Yin.

## THERAPEUTISCHE WIRKUNG

Hafer ist das einzige Getreide, das nach TCM wärmend wirkt, alle anderen Getreidearten sind thermisch neutral bis sanft kühlend. Achten Sie darauf, wie Sie sich nach dem Verzehr von Haferporridge fühlen – wird Ihnen heiß oder bekommen Sie Sodbrennen? Das wären Hinweise darauf, dass der Hafer für Sie zu wärmend ist. Auch wenn Sie innerhalb von einer Stunde wieder Hunger verspüren, sollten Sie lieber ein anderes Getreide oder ein pikantes Frühstück mit Ei und Gemüse ausprobieren. Für alle anderen ist Hafer jedoch sehr empfehlenswert! Er liefert viel Qi, hilft bei Erschöpfung, Energiemangel und Blähungen und stärkt das Immunsystem. Außerdem unterstützt Hafer das Konzentrationsvermögen. Hafer enthält viele B-Vitamine und Zink sowie Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium und fördert durch den Gehalt an wertvollen Ballaststoffen eine gesunde Verdauung.

Variante ①

## FÜR EIN GUTES GEDÄCHTNIS UND STARKE KNOCHEN

### Porridge mit Nusscrunch

2 EL Pinienkerne • 2 EL Walnüsse • 2 EL Kürbiskerne  
2 EL Sonnenblumenkerne • 2 EL Kokosflocken  
1 TL flüssiger Honig • 1 Grundrezept

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und Pinienkerne, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Kokosflocken mit dem Honig vermischen. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 20 Minuten im Backofen bräunen, dabei immer wieder kontrollieren, dass nichts anbrennt. Pro Portion Porridge 1 Handvoll Nusscrunch darüberstreuen.

### THERAPEUTISCHE WIRKUNG

Nüsse und Samen nähren das Qi und das Nieren-Yin, welches wiederum die Knochen und das Gehirn nährt. Außerdem befeuchten sie den Darm und helfen bei trockenem Stuhl und Verstopfung; weniger günstig sind sie bei Durchfall. Durch das Rösten werden sie bekömmlicher und etwas wärmer. Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe, vor allem Calcium und Magnesium sowie Eisen, pflanzliches Eiweiß und gesunde Fette.

**TIPP:** Den vorbereiteten Nusscrunch können Sie in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren, er eignet sich als knusprige Beilage zum Porridge oder auch zu anderen süßen Speisen oder als Snack. Achten Sie bitte auf frische Qualität und machen Sie die Geruchsprobe: Wenn Nüsse und Kerne ranzig riechen, werfen Sie sie weg.

### Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch gefallen? Dann freuen wir uns über Ihre Weiterempfehlung! Erzählen Sie in Ihrem Freundeskreis davon, in Ihrer Buchhandlung, oder bewerten Sie es online.

Wollen Sie weitere Informationen zum Thema? Möchten Sie mit der Autorin in Kontakt treten? Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter **leserstimme@styriabooks.at**

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf **www.styriabooks.at**

STYRIA  
BUCHVERLAGE

---

© 2023 by Kneipp Verlag Wien  
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Wien – Graz  
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-7088-0832-1

**Cover, Layout und Satz:** Andrea Högerle  
**Fotos:** Ela Rüther, [www.elaruether.de](http://www.elaruether.de)  
**Foodstyling:** Agnes Prus, [www.agnesprus.de](http://www.agnesprus.de)  
**Illustrationen:** shutterstock/Lena Nikolaeva  
**Lektorat:** Sabine Edith Braun  
**Projektleitung:** Kate Reiserer

**Druck und Bindung:** Florjancic  
Printed in the EU  
7 6 5 4 3 2 1

#### **Hinweis**

Die Autorin hat für die Inhalte dieses Buches nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und stellt mit den angebotenen Informationen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weder sie noch der Verlag können Haftung in Bezug auf die Inhalte übernehmen.

# So schön kann Älterwerden sein!

Smart-Aging statt Anti-Aging: Älterwerden ohne Stress!  
Die Traditionelle Chinesische Medizin macht es möglich.  
Katharina Ziegelbauer zeigt uns, wie wir mit Ernährung nach TCM,  
einer offenen Einstellung gegenüber dem Älterwerden und  
einer kleinen Dosis Achtsamkeit Körper und Geist fit halten  
und Beschwerden wie verminderte Sehkraft, Schlaganfall oder  
sogar Demenz vorbeugen können.

Mit einfachen Rezepten, TCM-Tipps und Übungen  
zum Gleich-Loslegen werden Sie entspannt älter, ohne sich  
alt zu fühlen – so geht Smart-Aging.



ISBN 978-3-7088-0832-1  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

