



# Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie  
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 06-2015 Die Sommer-Dojo-Zeit

Für die 2. Dojo-Zeit des Jahres (hier ist das Erdelement sehr stark und wir können uns für die neue Jahreszeit kräftigen und vorbereiten) habe ich ein Rezept ausgesucht, das sich gut zum Mitnehmen für die Freizeit eignet.

## **Aprikosenschnitten** (Fünf-Elemente-Küche von Marianne Lang ISBN 3-517-07853-0)

200 g Trocken- Aprikosen waschen und 3-6 Std in  
100 ml warmem Wasser einweichen und anschließend damit pürieren. 100 g Kokosflocken und  
50 g grobe Haferflocken dazu geben und verrühren.

Backblech fetten (oder mit Oblaten auslegen), die Masse ca. ½ cm dick verstreichen und Bei 80°C  
(Umluft 60°C/Gas Stufe 1) 1 Std trocknen lassen. (reicht für ½ Blech)  
Anschließend in Stücke schneiden und auf einem Kuchengitter nachtrocknen lassen.

**Aprikosen:** sind vom Geschmack süß –säuerlich, sie wirken also auf das Erd- und das Holzelement (Milz und Leber); sie tonisieren (stärken) das Yin (die Körperflüssigkeiten) und das Blut, wirken also einer inneren Austrocknung entgegen. Die hier verwendeten Trockenaprikosen wirken etwas stärker erwärmend durch den Trocknungsprozess.

Aprikosen werden bei der Behandlung von Haut- und Schleimhauterkrankungen, Schwäche und Appetitmangel etc. eingesetzt.

**Kokosflocken:** sind vom Geschmack süß, sie wirken somit auf das Erdelement (Milz). Kokosflocken sind noch stärker erwärmend als frisches Kokosfleisch, beides stärkt das Yang (Bewegung, Wärme). Sie stärken das Qi (Lebensenergie) und das Blut; treiben Wind aus (Zugwind aber auch Infekte, evtl. auch bei Nervenleiden wie Tics) und sind wurmtreibend.

**Hafer:** ist erwärmend und süß, regt somit wieder das Erdelement an. Er stärkt gleichermaßen das Yin (Kühle, Feuchtigkeit, Substanz) wie auch das Yang (Wärme, Trockenheit, Bewegung). Er tonisiert das Qi und das Blut.

Da in diesem Rezept die Trockenvarianten der Nahrungsmittel verwendet werden, wirken sie etwas schwächer auf das Yin, dafür etwas mehr auf das Yang.

Insgesamt wirkt dieses Rezept energiespendend, blutauflösend und stillt den Appetit auf Süßes. Gut verpackt hält es sich einige Tage (vorausgesetzt der Rest der Familie verputzt es nicht vorher).

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns dann mit dem Feuerelement und somit mit dem Herzen.

Andrea Brockmann  
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61  
59229 Ahlen  
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de  
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299  
[www.naturheilpraxisahlen.de](http://www.naturheilpraxisahlen.de)