

**Tipp 4:**  
**„Radio Wien Küchentipps“ Ernährungstipps gegen trockene Haut**



**Moderator Peter Tichatschek hat mit Mag.<sup>stra</sup> Veronika Macek-Strokosch geplaudert.**

Sie ist Ernährungswissenschaftlerin und Dipl. TCM-Ernährungsberaterin und hat gute Tipps, wie man mit der Ernährung den Feuchtigkeitshaushalt im Körper regulieren kann.



**Veronika:**

*„Die Trockenheit im Winter kennen wir wirklich alle und es betrifft Frauen und Männer. Aber wir leiden nicht nur unter der trockenen Haut, auch unsere Nägel, die Haare, die Lippen und die Mundschleimhaut können davon betroffen sein.“*

*In der traditionellen chinesischen Medizin sehen wir einen Zusammenhang zwischen Darm – Lunge – und Haut.*

*Die Haut ist zu trocken, wenn im Körper zu wenige „gute Säfte“ gebildet werden. Das wird in der TCM als "Säftemangel" bezeichnet. Um unsere Körpersäfte nicht zu verletzen, sollten wir auf zwei Sachen achten.*

**„Der bittere Geschmack unterstützt die Verdauung, wirkt in großen Mengen jedoch trocknend.“**

- **Bittere Salate** wie Endivien-, Chicorée- oder Vogerlsalat
- **Getränke** wie z.B. Kaffee, schwarzer Tee, Bier oder Rotwein haben eine austrocknende Wirkung.
- **Scharfe Gerichte** wirken nach der TCM erhitzen und Hitze trocknet ebenfalls unsere Säfte!  
Pfeffer, Chili, Zwiebel, Knoblauch, Gewürztees, Ingwer und Zimt können unsere Haut von innen austrocknen.



**„Abhilfe schafft hier gedünstete und gekochte Nahrung“**

- Kompotte, Suppen, Eintöpfe, mit viel Gemüse wie z.B. Brokkoli und Karotten
- Je nach Konstitutionstyp, Milchprodukte oder Getreidedrinks.



## Köstliche Brokkoli-Karottensuppe mit Hirse

„Die Suppe wärmt von innen und spendet Feuchtigkeit. Wenn ihr das öfter in Euren Speiseplan einbaut, hilft das die Trockenheit auszugleichen.

**Ich wünsche Euch guten Appetit.“**

## Karotten-Brokkoli-Suppe mit Hirse

Zutaten für 4 Portionen



### Menge und Zutat

200 g Karotten

200 g Brokkoli

1/2 Stück Zwiebel

5 g Rapsöl

100 g Hirse

1 l Gemüsesuppe

1 Messerspitze Meersalz

1 Messerspitze Curcuma

2 Esslöffel gehackte Petersilie

### Element

Erde

Erde

Metall

Erde

Erde, Wasser

Wasser

Feuer

Holz



### Zubereitung:

Gemüse waschen und putzen.

Karotten in feine Scheiben schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen und Zwiebel fein hacken. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, darin Zwiebel leicht anrösten. Mit heißer Gemüsesuppe aufgießen, Karotten hinzufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. kochen lassen. Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen, der Suppe begeben und für 5 Min. weiterkochen lassen.

Anschließend Brokkoli begeben und nochmal ca. 10 Min. weichkochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Suppe mit Salz und Curcuma abschmecken, mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

- beruhigt den mittleren Erwärmer (Verdauungstrakt)
- baut Säfte auf
- stärkt Qi und Yin

| Nährwertangaben pro Portion |            |         |          |
|-----------------------------|------------|---------|----------|
| 201 kcal                    | 6 g Eiweiß | 24 g KH | 6 g Fett |
| % der Energie               | 14 %       | 48 %    | 29 %     |

Mag.<sup>stra</sup> **Veronika Macek-Strokosch**, [www.eat2day.at](http://www.eat2day.at)

**Die Radio Wien Küchentipps gibt es online auf [wien.orf.at](http://wien.orf.at) zum Nachlesen und in der Radio Wien „Radiothek“ zum Nachhören.**