

TCM-Kochworkshop „Kochen im Zeichen der 5 Elemente“

Richtige Ernährung gehört zu den wichtigsten Dingen für Transplantierte, um gut für sich zu sorgen. Deshalb veranstaltete Selbsthilfe Niere gemeinsam mit der Astellas Pharma GmbH einen Workshop, der Grundlegendes zu Lebensqualität nach Transplantation erläuterte und die Möglichkeiten der Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) praktisch zeigte.

Der Beginn des Programms war für 10:15 Uhr angesetzt und die eingeladenen Medienvertreter begrüßte bereits ein feiner Duft aus der Küche, in der Marlies Geier, Ernährungsberaterin nach TCM, ihre Speisen vorbereitete.

Nach der Begrüßung war der Vortrag von Prim. Univ.-Prof. Dr. Erich Pohanka, Vorstand der II. Medizinischen Abteilung im AKH Linz, über Lebensqualität nach Transplantation der erste Programmpunkt. Dr. Pohanka erklärte die durchaus subjektive Sichtweise über Lebensqualität und verknüpfte diese mit einer Umfrage bei Transplantierten, an der auch die GND und die Selbsthilfe Niere mitgewirkt hatten. Diese bisher größte Studie zu dem Thema, war von der Astellas Pharma GmbH beauftragt worden. Sie zeigt deutlich, wie stark eine erfolgreiche Transplantation zu einer gesteigerten Lebensqualität der Befragten beiträgt. Die Einschätzung der Lebensqualität vor bzw. nach Transplantation steigerte sich bis zu 73%.



Zu den wichtigen Aspekten für ein langes Organüberleben zählen unter anderem eine möglichst hohe Adhärenz, das heißt eine besonders hohe Therapietreue bei aktiver Zusammenarbeit mit dem Arzt.

Dr. Pohanka, Andrea Schatke (Astellas Pharma GmbH), Ernährungsberaterin Marlies Geier, Claus Pohnitzer (v.l.)



Ernährung nach den 5 Elementen kann typische Beschwerden der Patienten lindern und den Körper stärken. Dies wurde im zweiten Teil von Marlies Geier erklärt. Dass sich eine richtige Ernährung und guter Geschmack hier nicht ausschließen müssen, wurde an einigen Beispielen gezeigt.

Frau Geier veranschaulichte die Sinnhaftigkeit von Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin anhand von Rezepten, die von den Teilnehmern auch verkostet werden konnten.



Es wurden Rezepte für einen beispielhaften Tagesablauf gezeigt, beginnend beim Frühstück, über Gerichte mit Fisch und Fleisch bis hin zu einem Kuchen, der auch für Diabetiker bestens geeignet ist.

Als Frühstück wurde in dem Fall ein sogenanntes Congee (gespr. ['kondzi:]), eine Reissuppe, in verschiedenen Varianten gezeigt. Mit der ungewürzten Variante stieß Marlies Geier noch auf wenig Gegenliebe bei den Teilnehmern.

Der stark zerkochte Reis ist aber für den Körper sehr leicht verdaulich. Das Congee wurde dann in einer pikanten Variante mit gedämpften Fleischbällchen serviert. Zuletzt gab es eine süsse Variante. In diesem Fall kann man verschiedene Früchte begeben, es wurden Möglichkeiten wie chinesische rote Datteln oder Bocksdornfrüchte gereicht. Diese wirken positiv bei Blutarmut. ▶

Generalversammlung 2014

Am 31. Mai 2014 führte die Selbsthilfe Niere ihre Generalversammlung durch.

Der Vorstand hatte sich an der Grenze zwischen Waldviertel und Weinviertel, in Maissau, zur Generalversammlung getroffen.

Die Tagesordnung enthielt eine Zusammenfassung der vergangenen Aktivitäten, sowie eine Vorschau der Aktivitäten für 2014, Vereinsinterna und Externa. Die Rechnungsprüfer stellten den Antrag auf Entlastung des Vorstands, der Antrag wurde von den Mitgliedern einstimmig angenommen. Anschließend wurde das Budget für 2014 besprochen.

Nach einer gelungenen Generalversammlung, vor der auch eine Vorstandssitzung durchgeführt wurde, lud der Verein die Anwesenden zum Essen ein.

Wir freuen uns über ein aktives 2013 und arbeiten zielgerichtet an den kommenden Veranstaltungen.



Kokosbrötchen machen sich nicht von selbst, es ist aber sehr einfach. Wer mochte, durfte auch selbst mitkochen.



Das gesüsste und mit Früchten verfeinerte Congee stieß auf eine positivere Resonanz und zeigte die Möglichkeiten, dass der Ernährungsplan auf persönliche Wünsche und Geschmäcker abgestimmt wird.

Als Hauptgericht wurde ein Fisch im Salzteig serviert. Mit einfachen Mitteln lässt sich im Backrohr ein perfekt gegarter Fisch herstellen. Marlies Geier erklärte dabei mehr über den Organkreis Niere.

Beim nächsten Rezept waren helfende Hände gefragt. Gemeinsam wurden gedämpfte Kokosbrötchen gemacht. Diese kann man zwischendurch essen, sie schmecken aber ebenso zu den Fleischbällchen, die auch schon zum Congee gereicht wurden.

Beendet wurde der Workshop mit einem Kuchen, der glutenfrei ist, kein raffiniertes Mehl enthält, keinen Zucker und keine Milchprodukte. Klingt natürlich nach wenig, kann aber mit einigen Kniffen nach persönlichen Vorlieben auch für Diabetiker zu einer feinen Nachspeise variiert werden.

Claus Pohnitzer, der Marlies Geier hinter dem Herd unterstützte, und die Ernährungsberaterin machten noch eine kurze Feedbackrunde und freuten sich über positive Resonanz der Gäste.



Ein zufriedener Vorstand nach der Generalversammlung: Schriftführerin Michaela Friedrich, Schriftführer Stv. Elisabeth Kahnert, Kassier Ing. Gerald Göbharter, Obmann Claus Pohnitzer (oben v.r.)

Zum Schluss gab es noch ein Rezeptheft, um das Gesehene zu Hause nachzumachen. Dazu noch eine Schürze mit dem Zitat Sokrates' „Wir leben nicht, um zu essen. Wir essen, um zu leben.“

Wir freuen uns, diesen Workshop veranstaltet zu haben und bedanken uns herzlich bei Marlies Geier. Wir arbeiten bereits daran, das Thema für unsere Mitglieder aufzubereiten und werden Sie über den Termin rechtzeitig an dieser Stelle oder unserer Webseite www.selbsthilfe-niere.at informieren.