

### Rettich und Honigwasser

Durch die Trockenheit könne vor allem die Lunge in Mitleidenschaft gezogen werden, was sich durch einen trockenen Husten äussere. Patientinnen und Patienten mit diesem typischen Wintersymptom empfiehlt die chinesische Gesundheitslehre nicht nur Medizin, sondern auch Rettich. Während wir das scharfe Gemüse im rohen Zustand als besonders gesund ansehen, schwören die Asiaten auf die gekochte Variante. Wei Wang rät: «Sie müssen den Rettich mit der Schale kochen und in der akuten Phase davon essen. Das wirkt befeuchtend und hilft meistens rasch. Auch in Kandiszuckerwasser gedämpfte Birnen befeuchten gut.» Viel Honigwasser zu trinken unterstütze ausserdem die Zunahme von Körperflüssigkeit. Der Honig dürfe allerdings nicht erhitzt werden, da er sonst seine heilenden Eigenschaften verliere. Speisen wie Reis, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln oder Sellerie stärken das Immunsystem, das unter dem Temperaturwechsel leidet.