

# hobbytipp

Lebenselixiere aus dem Orient

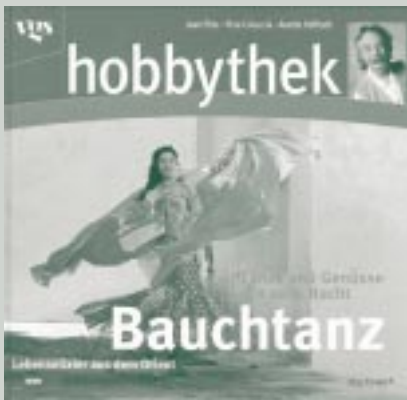


Inhalt	Seite		
Geschichte des orientalischen Tanzes	3	Düfte des Orients: Weihrauch und Myrrhe	9
Wissenschaftliche Betrachtung des Bauchtanzes	4	Parfumes	11
Bauchtanz aktiviert viele Muskelpartien	4	Unser Weihnachtsmenü Orientalisch Essen	12
Orientalischer Tanz unterstützt weibliche Entwicklung	5	Orientalische Tee-Komposition	13
Der Menstruationszyklus als Rhythmus der Natur	5	Petersiliensalat "Tabbule"	13
Männer und Bauchtanz	6	Gemüse-Püree-Variationen	13
Praktische Anleitung für den Tanz	7	Unser weihnachtliches Hauptgericht	14
Arabische Musik	9	Couscous und/oder Hirse als Beilage	15
		Weihnachtsmenü: Leckeres zum Nachtisch	16

Übrigens: Die Herstellung des hobbytipps wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Wir hoffen, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

### Bauchtanz

Der Bauchtanz ist Sinnlichkeit pur und verzaubert seit Urzeiten die Menschheit - und das nicht nur im Orient. Auch in der westlichen Welt erfreut er sich zunehmender Beliebtheit. Nicht ohne Grund: Bauchtanz steigert die Libido, hilft bei Muskelverspannungen, vegetativen Störungen, Menstruationsbeschwerden und während der Schwangerschaft. Er erleichtert die Geburt und entspricht in medizinischer Hinsicht einer Rücken stärkenden Gymnastik, die sich positiv auf den gesamten Haltungsapparat auswirkt und vor allem die Beckenbeweglichkeit fördert.



Autoren: Jean Pütz, Pina Coluccia, Anette Paffrath

egmont-vgs, 2001,  
ISBN: 3-8025-6231-3,  
Preis: EUR 15.90

### Impressum

Text: Pina Coluccia, Anette Paffrath, Janine Drexler

Rezepte: Jutta Beiner-Lehner, Marko Krainer

Redaktion: Karl Mertes

Redaktionelle Betreuung: Sabine Fricke

Designkonzept: Irina Rasimus

Grafische Gestaltung: Gläser Projekte

Erscheinungsdatum: 22.12.2003

Im WDR-Mausladen können Sie die hobbythek-Bücher auch online bestellen:  
<http://www.wdrladen.de/>

### hobbythek sucht Ihre Idee

Im nächsten Jahr hat hobbythek ihr 30-jähriges Jubiläum. In einer 90-minütigen Sendung präsentieren wir im März neben praktischen Tipps und Tricks faszinierende Phänomene, Attraktionen und viel Unterhaltung. Wir möchten unsere Zu-

schauer aktiv mit einbeziehen und ausgewählte Ideen in der hobbythek-show vorstellen. Haben Sie nützliche oder verrückte Tipps und Anregungen zu den Themen Garten, Fliegen oder Fotografie? Haben Sie schon vor Jahren Ideen der hobbythek aufgegriffen und weiterentwickelt?

Erzählen Sie uns davon. Schreiben Sie uns per mail an [hobbythek@wdr.de](mailto:hobbythek@wdr.de)

oder postalisch an den

**WDR  
hobbythek  
Stichwort: „Meine Idee“  
50600 Köln**

Unter allen Einsendungen verlosen wir 10 hobbythek-Bücher. Den Gewinner erwartet ein ganz besonderes Bonbon – lassen Sie sich überraschen.



### Liebe Zuschauer,

so schnell man heutzutage die Länder des Orients erreichen kann, dazu zählen vor allem die Staaten Arabiens, so fremd sind sie uns geblieben. Abgesehen von politischen Problemen denken viele an Wüsten und Harem, aber auch an den Islam und natürlich an die Geschichten von 1001 Nacht.

Bauchtanz wirkt auf uns Abendländer auch heute noch fremdartig, manchmal sogar befremdlich, schon allein, weil dieser Tanz offen mit Erotik spielt. Aber darum soll es uns in erster Linie nicht gehen: Wir stellen die Wissenschaft in den Vordergrund und die Auswirkungen des orient-

alischen Tanzes auf Körper und Seele.

Der Orient verwöhnt neben dem Auge auch die anderen Sinne. Zugegeben, Musik, die Menschen aus dem Orient als mitreißend empfinden, ist für unsere Ohren gewöhnungsbedürftig, denn sie ist in ihrer Reinkultur einstimmig. Sie folgt nur einer einzigen Melodienlinie, die immer wieder geändert und verfeinert wird.

Den unnachahmlichen Geruch dagegen hat jeder, der an Orient denkt, unwillkürlich in der Nase. Neben der Herstellung von halb-orientalischen und orientalischen Parfüms erfahren Sie im hobbytipp, wie Sie leicht in den Genuss des Duftes von Weihrauch und Myrrhe kommen. Sie werden sehen, bei diesen Düften haben Sie den Orient schon fast zu Hause. Weihrauch ist allerdings nicht nur als Duft interessant, sondern auch als Arzneimittel. Schon im Altertum kannte



man seine desinfizierende Wirkung.

Für den Gaumen empfehlen wir ein weihnachtliches Menü nach orientalischer Art. Gewürze wie Koriander, Dill, Kreuzkümmel, Safran, Vanille, Kardamom und Zimt verleihen den Gerichten den typischen Geschmack des Orients.

Wir denken, jetzt zu Weihnachten ist der Orient ein Thema, dessen Facetten sie bestimmt anregen werden – ebenso wie uns.

**Ihre Sabine Fricke  
und Jean Pütz**

### Geschichte des orientalischen Tanzes

Der Ursprung des Bauchtanzes liegt bei den Pygmäen. Sie haben zahlreiche traditionelle Tänze, wie Hochzeits-, Fruchtbarkeits- und Geburtstänze, bei denen sie das Becken intensiv bewegen. Die Pygmäen kamen später als Sklaven an den Hof der Pharaonen und brachten ihren Tanzstil dadurch nach Ägypten.

Mit der Einführung des Harems veränderte sich auch die Bedeutung des orientalischen Tanzes. Frauen setzten ihn ein, um die Gunst des Sultans zu gewinnen und dadurch Macht und Einfluss zu bekommen. Es ging nur noch um Besitz und Begehrt. Zu uns nach Europa kam der Bauchtanz aus den USA und begann mit ei-

nem Skandal. Auf der Weltausstellung in Chicago 1893 führte die Tänzerin „Little Egypt“ mit einer Gruppe von Frauen Bauchtanz vor. Die Vorführung löste einen öffentlichen Eklat aus. Mittlerweile gibt so viele verschiedene Bauchtanz-Richtungen, Stile und Interpretationen, wie es Charaktere und Temperamente gibt.

## Wissenschaftliche Betrachtung des Bauchtanzes

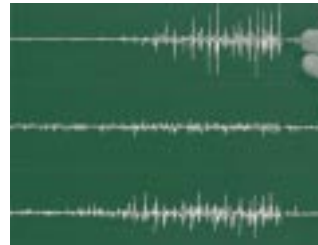
Der Bauchtanz findet immer mehr Anhänger, auch bei uns im Westen. Weltweit gibt es Millionen von Bauchtänzerinnen - und auch ein paar Bauchtänzer. Dennoch hat es bis auf einige Ausnahmen keine wissenschaftliche Begleitung gegeben. Mag sein, dass es daran liegt, dass der Bauchtanz bei Könnern so leicht und elegant aussieht und deshalb die Anstrengung verkannt wird.



Professor Ingo Froböse von der Kölner Sporthochschule untersuchte den Trainingseffekt von Bauchtanz.

### Bauchtanz aktiviert viele Muskelpartien

Jeder, der einmal Bauchtanz probiert hat, hat am eigenen Leibe gespürt, wie etliche Muskeln beansprucht wurden. Die Sportwissenschaftler ermittelten besonders intensive Reaktionen bei Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Diese erreichten immerhin rund ein Fünftel ihrer maximalen Kontraktionsfähigkeit. Bei den unterschiedlichen Übungsformen ließ sich erkennen, dass selektiv einzelne Muskelgruppen, aber auch Muskelketten in ihrer Gesamtheit aktiviert werden.



Mit der Elektromyografie kann gezeigt werden, wie aktiv einzelne Muskeln während des Bauchtanzes sind.



Intensives Bauchtanzes trainiert einzelne Muskeln mindestens genauso intensiv, wie beispielsweise Joggen.

**Für den Bauch** (M. abdominis) zeigten folgende Übungsformen besonders intensive Muskelreaktionen:

- Hüftkick
- Twist
- Hüftkreisen
- Hüftrolle

**Für den Rücken** (M. erector spinae):

- Hüftkick
- Hüftkreisen
- Stehende-liegende Acht

**Für die Gesäßmuskulatur** (M. gluteus medius):

- Shimmys

Regelmäßiger Bauchtanz von rund 60 Minuten Dauer trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch Herz und Kreislauf. Damit kann orientalischer Tanz sogar als Ausdauertraining genutzt werden, vergleichbar in seiner Wirkung etwa dem Joggen oder Radfahren. Gemeinsam mit einer fettarmen Ernährung lässt sich auf diese Weise die Figur verbessern.



### Bauchtanz als Ausdauertraining

## Orientalischer Tanz unterstützt weibliche Entwicklung

Trotz der Emanzipationsbewegung und der Fortschritte in der Geburtshilfe sind Frauen körperlich häufig nicht selbstbewusst und schnell verunsichert. Hebammen besitzen heute zwar wieder mehr Kompetenz und auch die Väter werden inzwischen längst eingebunden in die Geburt. Dennoch haben die meisten Frauen aufgrund ihrer Sozialisation nicht die Stärke, Konflikten standzuhalten, sie geraten leicht in eine passive Rolle.

Im mittelalterlichen Christentum wurden Hebammen als Feindinnen des katholischen Glaubens gesehen und ihre Arbeit kritisch gewertet. Sie konnten die Frauen über ihre Sexualität aufklären. Dem Klerus war das unheimlich. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts weigerten sich Mediziner, das Kindbettfieber zu behandeln. Es wurde als göttliche Strafe für ein lasterhaftes Leben angesehen.

Viele Frauen bewerten ihre Menstruation eher negativ und sehen in ihr ein lästiges Übel. Dies führt häufig zur Missachtung des eigenen Zyklus. Dabei ist die Menstruation Ausdruck der weiblichen Fähigkeit zu empfangen und Leben zu geben. Durch die mo-

gegen Ende des 19. Jahrhunderts schloss der US-Kongress auf Veranlassung der American Medical Association die Hebammen von der Ausübung der Geburtshilfe aus. Die pränatale und perinatale Geburtsforschung sowie die Arbeiten von Frederic Le Boyer über die sanfte Geburt und indische Säuglingsmassage in den 70er Jahren trugen dazu bei, die Geburt wieder in die Hände von Frauen zu legen. Le Boyer reiste nach Indien, um die alten Traditionen zur Geburtshilfe zu erforschen. Dieses Wissen vermittelte er westlichen Frauen.

Die Tradition des orientalischen Tanzes, in der das Wissen um die Heilkunde der Frauen über Schwangerschaft, Geburt und Säuglingspflege weisen Frauen unterstand, bringt Frauen wieder in den Kontakt mit ihrer weiblichen Kraft und Freude. Der Tanz unterstützt jede Frau in den Entwicklungsphasen ihres Lebens.



Die Schwangerschaftsgymnastik hat eine Reihe von Elementen, die denen des orientalischen Tanzes ähneln.



natliche Blutung reinigt sich der Körper und bereitet sich auf den nächsten Zyklus vor. Frauen, die diesen Aspekt ihrer Weiblichkeit nicht annehmen können, leiden häufig unter den körperlichen Veränderungen vor dem Einsetzen ihrer Periode.

### Der Menstruationszyklus als Rhythmus der Natur



Hier lohnt es sich, auf die Botschaften des Körpers zu hören: Ein Ausbleiben der Regel, Amenorrhoe genannt, bedeutet häufig die Ablehnung der eigenen Frauenrolle. Bei der schmerzhaften Regelblutung, die in Verbindung mit Koliken, Migräne, Erbrechen und Kreislaufproblemen auftreten kann, drückt sich unter Umständen die Wut auf den Körper und das Frausein aus. Setzen Frauen sich zum Beispiel beruflich unter Druck, um den Männern ebenbürtig zu sein, neigen sie dazu, ihr Becken stark zu verspannen. Die Menstruation wird dann sehr schmerzhaft.

Viele Frauen übernehmen unbewusst gesellschaftliche Wertungen oder die Einstellungen ihrer Mütter. Sie bewerten die Menstruation als schmutzig und verdrängen sie. Die Beschäftigung mit den alten Mythen und den kulturellen Wurzeln des Bauchtanzes erinnert auch moderne Frauen daran, dass die Menstruation ursprüng-

lich positiv gesehen und respektiert wurde. Schließlich verläuft das gesamte Leben zyklisch und rhythmisch. Wenn Frauen dieses Gesetz des Lebens annehmen, müssen sie ihren Zyklus nicht abwehren.

Sie können sich vor der Periode Ruhe, Schutz und Rückzug erlauben, ohne ihre Bedürfnisse als Schwäche zu sehen. Sie können dann aber auch ihre Menstruation genießen, den Moment, in dem sich Spannungen in der Gebärmutter auflösen. Viele Frauen fühlen sich während der Menstruation sexuell erregbar, trauen sich aber nicht ihre Lust zu leben, aus Angst vor Ablehnung. In Kulturen, die die große Mutter verehrten, gab es Initiationsfeiern für Mädchen, die ihre erste Periode bekamen. Die Mädchen verbanden ihre Menstruation mit Freude, Lust, Musik und Tanz. Viele Mütter, die ihren Töchtern heute eine positive Einstellung mitgeben möchten, fühlen sich jedoch allein und ratlos.

zen Männer mit ihrem Becken. Die italienischen Männer tanzen Pizzica oder Tarantella, übersetzt: „das Leben tanzen“. Syrthaki heißt der Tanz der Männer Griechenlands. In der Türkei und Ägypten wird der folkloristische Bauchtanz Baladi oder Beledi von Männern getanzt.

Männer profitieren gesundheitlich in gleicher Weise wie Frauen von den Bewegungen. Vermutlich wussten schon die Sumerer, dass ein lockeres und bewegliches Becken gut für die Potenz des Mannes ist. Neben körperlichen Ursachen spielen Partnerschaftskonflikte und psychosomatische

Aspekte bei Erektionsproblemen und Impotenz eine entscheidende Rolle. Viele Männer, die unter Erektionsstörungen leiden, fühlen sich generell gestresst und unter Druck. Männer, die beruflichem Dauerstress ausgesetzt sind, spannen automatisch ihr Becken an und atmen flach. Diese Körperpartie ist auf diese Weise schlechter durchblutet. Wenn sie dann noch die Angst haben, beim Sex zu versagen, geht leider häufig gar nichts mehr.

Bei der Erektion des Mannes handelt es sich um eine Reaktion des Parasympathikus. Gemeinsam mit dem Sympathikus bilden sie

Nervensysteme, die gegenläufig arbeiten. Ebenso wie den Frauen helfen die Shimmys Männern, Verkrampfungen zu lockern und den Körper zu entspannen. Da Männer durch den Bauchtanz lernen, in ihr Becken zu atmen unterstützen sie den Parasympathikus, also die körperliche Entspannung. Urologen, die mit Männern gezielt den Beckenboden trainierten, machten gute Erfahrungen. Erektionsschwierigkeiten verbesserten sich mit der Kräftigung des Beckenbodens. Die Kräftigung des Beckenbodens beugt Blasenproblemen und Prostatitis vor.

## Praktische Anleitung für den Tanz

Bauchtanz ist viel mehr als reine Körpergymnastik: Da werden Muskeln angesprochen, deren Existenz man zunächst noch nicht einmal ahnt und die in üblichen Fitnessübungen nicht berücksichtigt werden. Das stärkt das Gefühl für den eigenen Körper ungemein. Außerdem sind Bauchtanzbewegungen fließend. Wer viel tanzt, der strahlt diese Schönheit mit der Zeit auch aus. Wir haben einige Übungen zusammengestellt,

die sich gut zuhause ausprobieren lassen.



Nehmen Sie die Beine hüftbreit auseinander, die Knie sind locker, die Fußspitzen sind parallel und nach vorne gerichtet. Machen Sie einen großen Kreis mit der Hüfte, der Oberkörper bewegt sich mit, damit Sie das Gleichgewicht halten. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Tonne und rühren einen zähflüssigen Brei. Versuchen Sie die Kreise zu vergrößern, als wollten Sie den Rand der Tonne mit dem Becken berühren. Fünf- bis zehnmal nach rechts und nach links kreisen. Achten Sie beim Kreisen der Hüfte darauf, die Knie möglichst ru-

hig zu halten. Sie sollten nicht mitschlenkern. Das Hüftkreisen entsteht aus der Hüfte und nicht aus den Knien. Anfangs fällt es vielen Frauen schwer, ein Gespür für den Bewegungsimpuls aus



### Die Hüften kreisen



## Männer und Bauchtanz



Die Werte der preußischen Disziplin gehen auch an Männerkörpern nicht spurlos vorbei. Diese Sozialisation macht es vielen Männern schwer, ihren Körper weich und fließend zu bewegen. Zur Männlichkeit scheinen harte und kantige Bewegung zu gehören. Wie weich und geschmeidig bewegen sich zum Beispiel afrikanische oder brasilianische

Männer. Hier werden kulturelle Unterschiede deutlich.

Bei den Pygmäen führen Männer beim Tanzen ähnliche Beckenbewegungen aus wie die Frauen. Wenn auf einer indischen Hochzeit getanzt wird, schwingen auch die Männer ihre Hüften. Ihre Hüftbewegungen ähneln dem Bauchtanz. In vielen Ländern tan-



der Hüfte zu bekommen. Deshalb empfehlen wir diese Übung auch zu zweit zu probieren. Eine ande-

re Frau hält Ihre Knie, damit Sie ein Gefühl für die Beweglichkeit Ihrer Hüfte bekommen.

## Hüftkick

Kicken Sie die Hüfte nach rechts oder nach links weg, als wollten Sie jemanden mit der Hüfte zur Seite schubsen. Diese Bewegung darf energisch und kraftvoll sein. Anschließend kicken Sie die Hüfte vor und zurück. Manchen Frauen ist diese Bewegung peinlich, weil sie sie als ausgesprochen sexuell erleben. Dabei geht es um das Lockern des Beckens und den Ausdruck Ihrer Vitalität. Haben Sie hingegen unangenehme Empfindungen dabei, lassen Sie sie erst einmal weg. Zehnmal durchführen.



## Vibrationen der Shimmys



Obwohl die Shimmys zu den Figuren für Fortgeschrittene gehören, möchten die meisten Frauen diese Übung am liebsten als Erstes erlernen. Das markante Erlebnis, die Shimmys bei einer Tänzerin gesehen zu haben, fasziniert die Frauen. Zur Hilfestellung sollten Sie sich ein Hüfttuch, am besten eines mit Münzen (Münzgürtel), um die Hüften schlingen. Auf diese Weise können Sie die Bewegung der Hüften besser spüren.

Sobald Sie sich verkrampfen, stoppen Sie und lockern den Körper. Das Atmen nicht vergessen, um Seitenstichen vorzubeugen. Während des Lernens der Shimmys ist es hilfreich, die Bewegungen im Spiegel zu überprüfen. Je mehr Sie es schaffen, den Körper loszulassen, um so leichter werden diese Vibrationen glücken. Die Shimmys sind für Trommelrhythmen geeignet.

## Vom Hüftpendeln in den Shimmy

Die Grundhaltung einnehmen. Spannen Sie den Oberkörper an. Das Becken, vor allem die Gesäßmuskeln, locker fallen lassen. Die Füße bleiben fest am Boden. Beginnen Sie mit dem Hüftpendeln, die Hüfte geht vor und zurück. Steigern Sie das Tempo der Pendelbewegung. Je schneller Sie werden, um so kleiner werden die Bewegungen, bis Ihre Hüften vibrieren.



## Arabische Musik

Was wäre Tanz ohne Musik? Weder denkbar noch machbar. Arabische Musik ist in ihrer Reinkultur immer einstimmig. Fachleute nennen das monophon. Sie folgt nur einer einzigen Melodienlinie, die immer wieder geändert und verfeinert wird. Ein typisches Musikinstrument eines traditionellen arabischen Orchesters ist die Ud, eine Kurzhalslaute – das Hauptinstrument der arabischen Musik. Zur Begleitung des Bauchtanzes wird auch oft die Tabla, eine kelchförmige Trommel aus Ton, eingesetzt. Während des Spielens wird sie so schräg auf dem Oberschenkel gehalten – ein äußerst populäres Instrument in der gesamten arabischen Welt. Dieser Rhythmus allein kann schon ein Grund für den Bauchtanz sein.

ger-Zimbeln. Das tun sie, um den Rhythmus ihres Tanzes selbst bestimmen zu können. Die orientalische Musikrichtung ist auch in den Charts zu finden. Denken Sie da nur mal an Shakira... Selbst der Tango, der sich lange Zeit abgeschottet hat, hat orientalische Klänge angenommen. Es gibt kaum einen Videoclip, in dem nicht mit den Hüften geschwungen wird.



Zimbeln und Bauchtanz gehören eng zusammen.



Typische Begleitinstrumente: Tabla und Ud.

Oft begleiten sich die Bauchtänzerinnen selbst mit den Fin-

## Düfte des Orients: Weihrauch und Myrrhe

Beim Entstehen von Gefühlen und Anregungen trägt auch die Nase entscheidend bei. Der Geruchssinn ist im übrigen der erste Sinn, den die Natur im Laufe der Evolution geschaffen hat. Kein Wunder, dass selbst im heutigen Menschen Düfte ohne Umwege über das Bewusstsein wirken. Deshalb empfehlen wir demjenigen, der sich der Welt des Orients öffnen will, sich auch mal mit seinen spezifischen Gerüchen auseinander zu setzen. Zwei Harze aus dem Orient spielen nicht umsonst im Christentum eine bedeutende Rolle. Sie sind Bestandteil der 3 Gaben, die die heiligen 3 Könige dem Christusbaby in der Krippe dargeboten haben. Neben Gold war es bekanntlich der Weihrauch und die Myrrhe.

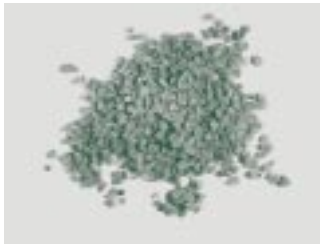
Weihrauch kennt man vor allem aus der Kirche. Er ist Bestandteil vieler Rituale, zum Beispiel während des Hochamtes. Zuhause ist das Räuchern nicht zu empfehlen, weil bei der Verbrennung krebserregende Benzopyrene entstehen und die Belüftung nicht so gut ist wie in der Kirche.

Das Räuchern ist auch nicht nötig, denn Weihrauch kann man einfach verdampfen. Dazu brauchen Sie nur ein Stövchen mit einer hitzefesten Unterlage oder eine Duftlampe. Legen Sie etwas Weihrauch-Harz in das Schälchen, ein Teelicht darunter stellen und schon können Sie den Duft des Orients genießen.





Verdampfen von Weihrauch und Myrrhe ist gesünder als Verbrennen.



Myrrhe ist das Harz des „Commiphora myrrha“-Baumes.

Gerade jetzt zur Weihnachtszeit passt der Duft gut zu unserer Stimmung. Weihrauch duftet wesentlich angenehmer als die klassischen Räucherkerzen, die für Räuchermännchen benutzt werden. Oft riechen die sehr synthetisch und letztlich weiß man auch nicht, was drin ist. Auch vom Preis her kann sich Weihrauch sehen lassen. Ein Tütchen mit 25 Gramm aus der Apotheke kostet rund 2 Euro. Damit kommen Sie 20 bis 30 mal in den Genuss des guten Duftes.

Weihrauch hat auch medizinische Wirkungen, so tötet er Bakterien. Mit Weihrauch suchte man im Mittelalter sogar die Pest zu vertreiben – nicht ganz zu Unrecht dank seinen desinfizierenden Eigenschaften. Im Altertum kannte man Krankheitserreger zwar noch nicht, beobachtete offenbar aber, dass Weihrauchdampf heilend wirken kann.

Mittlerweile beschäftigen sich allein in Deutschland gleich mehrere Arbeitsgruppen mit seiner medizinischen Wirkung. Belegt werden konnte bereits, dass Weihrauch bei chronischen Entzündungen hilft – zum Beispiel im Magen-Darm-Bereich und in Gelenken, bei der chronischen Polyarthrit, Rheuma also. Auch bei Neurodermitis, Hirntumoren oder Multiple Sklerose konnten Weihrauchpräparate Symptome lindern. Hierfür wird pulverisiertes Weihrauchharz eingesetzt oder Weihrauchextrakte in Tablettenform. Bisher gibt es nur ein Medikament mit diesem Wirkstoff, das sogenannte H 15. Es stammt aus Indien und ist bisher in Deutschland nicht zugelassen. Apotheken können H15 jedoch auf persönliche ärztliche Verschreibung hin importieren und an den Patienten abgeben. Den deutschen Anforderungen genügt dieses Medikament nicht und darum bemüht sich die Indu-

strie, ein eigenes Produkt zu entwickeln.

Die Hauptwirkstoffe des Weihrauchs sind Säuren, sogenannte Boswelliasäuren. Neueste Arbeiten zeigen, dass Boswelliasäuren die Vermehrung bestimmter Leukämie-Zellen hemmen. Sie können sogar Ödeme, die sich um Gehirntumoren herum bilden, zum Verschwinden bringen und die Zellen des Tumors abtöten.

Myrrhe ist ein dem Weihrauch verwandtes Harz, dessen Sträucher an gleichen Orten gedeihen. Wird die Rinde des Myrrhe-Sträuchers eingeschnitten, tritt flüssiges Gummiharz aus, das an der Luft zu unregelmäßigen gelben Stücken erstarrt. Myrrhe ist bislang nicht ganz so gut untersucht, aber es ist bekannt, dass ihre Wirkungen denen des Weihrauchs sehr ähnlich sind. Vor allem bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum hat sich Myrrhe bewährt. In der Apotheke bekommen Sie hierfür eine gebrauchsfertige Tinktur. Die wirkt bei Schleimhautverletzungen, Aphthen, bei Entzündungen am Zahnfleisch oder Druckstellen, wie sie zum Beispiel durch Zahnprothesen entstehen können. Unterstützt wird die Wirkung durch Blutwurz, auch Tormentilwurzelstock genannt. Diese Pflanze ist reich an Gerbstoffen und daher bakterienhemmend und stark zusammenziehend, also adstringierend.

#### Myrrhen-Tinktur gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum

##### Rezept

- 50 ml Myrrhen-Tinktur
- 30 ml Blutwurz-Tinktur

In akuten Fällen die Tinktur mit einem Wattestäbchen unverdünnt auftragen. Bei leichten Beschwerden 20 Tropfen in ein Glas

lauwarmes Wasser geben und damit gurgeln.

Natürlich können Sie Myrrhe genau wie Weihrauch auch zur Raumbeduftung verwenden. Wer

mag, kann diese beiden Harze auch mischen. Weihrauch und Myrrheessenzen sind im übrigen auch in orientalischen und halb-orientalischen Parfüms enthalten.

## Parfum

Wer sich die "Lebenselixiere aus dem Orient" einverleiben will, kommt an speziellen Düften nicht vorbei. Viele Parfüms auf dieser Welt zeichnen sich durch starke orientalische Komponenten aus. Jedes Parfum besteht aus 150 bis 250 einzelnen Bestandteilen. Oft sind es ätherische Öle von Blumen, Blüten, Früchten und Kräutern. Aber auch Essenzen, extrahiert aus Wurzeln, Knollen, Zwiebeln, Pilzen, Harzen und Hölzern spielen eine wichtige Rolle.

Gerade in Parfüms mit orientalischer Note waren früher auch natürlich-animale Ingredienzien enthalten, zum Beispiel Moschus. Aus der Geschlechtsdrüse des Moschushirschen, der im Himalaja vorkommt, wurde dieser ursprünglich gewonnen. Strikt abgelehnt wird dieser Duft inzwischen von vielen, weil dieser Hirsch unter Artenschutz steht. Gott sei Dank gibt es hervorragende synthetische Düfte dieses Typs, die die Haut sogar besser verträgt als den natürlichen Moschusextrakt. Während wir sonst der Natur den Vorrang geben, setzen wir hier also auf die geniale chemische Synthese.

Das gilt auch für Amber, eine Substanz, die die Pottwale ausspucken beziehungsweise die aus ihren Mägen gewonnen wird. Diese Duftnote ist ebenfalls häufig in orientalischen Parfüms anzutreffen. Mittlerweile hilft auch

hier eine synthetische Substanz, das Verbot des Walfangs besser durchzusetzen. Wirtschaftlich lohnt es sich ohnehin nicht mehr, Amber auf diese Weise zu gewinnen.

Holzige Noten, von diversen Baumsäften und Harzen, spielen in orientalischen Parfüms eine ebenso große Rolle. Ein Duft, der auf keinen Fall in orientalischem orientierten Parfüms fehlen darf, ist Vanille, insbesondere als Zusatznote "Vanillin". Es wird oft gepaart mit blumigen Anteilen in so genannten "halb orientalischen Parfüms". Fast die Hälfte der in den letzten Jahren neu geschaffenen Parfüms zählt dazu.

Ähnliches gilt für orientalische Damenparfüms, die auf balsamischen, holzigen bzw. blumigen oder Amber-Basisnoten aufbauen. Parfüms wie Kenzo beispielsweise und viele andere entstammen dieser Familie. Dazu haben wir eine Neuauflage des Parfümbaukastens speziell für orientalische Noten entwickelt. Der Mini-Baukasten besteht aus sechs Basisdüften (Amber Oriental, Jasmin, Animalisch, Rose, Maiglöckchen, Holz Klassisch), Sechs Zusatznoten (Moschus, Cumarin, Vanillin, Ylang-Ylang, Bergamottenöl, Orangenöl) und dem Kosmetischen Basiswasser 95%.



Das ätherische Öl der Rose ist für fast alle Parfümnoten unentbehrlich.



## Pinette

**Duftgruppe: Blumig, Jasmin**

- 4 Tr. Basis Amber Oriental
- 3 Tr. Basis Holz Klassisch
- 10 Tr. Basis Jasmin
- 6 Tr. Basis Rose
- 6 Tr. Zusatzduft Moschus, 25%ig
- 15 Tr. Kosmetisches Basiswasser

## Gardin d` oriente

**Duftgruppe: Halborientalisch, aromatisch, Moschus**

- 2 Tr. Basis Amber Oriental
- 14 Tr. Basis Holz Klassisch
- 30 Tr. Basis Jasmin
- 7 Tr. Basis Rose
- 4 Tr. Zusatzstoff Moschus, 25%ig
- 19 Tr. Zusatzstoff Orangenblüten, 25%ig
- 20 Tr. Zusatzstoff Cumarin, 10%ig

Hier einige anregende Rezepte zum selber machen. Die Zutaten einfach in einen Flakon füllen, fertig. Verdünnen kann man das Ganze noch mit etwas kosmetischem Basiswasser. Bei starker Verdünnung wird es zum Eau de Toilette.

Die selber gemachten Parfums sind auch ein originelles Weihnachtsgeschenk. In vielen Apotheken, Reformhäusern und Spezialgeschäften gibt es diese Bestandteile mittlerweile zu kaufen oder schauen Sie ins Internet im Direktvertrieb rein. Übrigens können Sie einen Tropfen dieses wertvollen Parfums auch mit in

## Aphrodite

**Duftgruppe: Amber, blumig**

- 10 Tr. Basis Amber Oriental
- 3 Tr. Basis Animalisch
- 10 Tr. Basis Holz Klassisch
- 20 Tr. Basis Jasmin
- 15 Tr. Maiglöckchen
- 10 Tr. Basis Rose
- 5 Tr. Orangenöl, 25%ig
- 8 Tr. Vanillin, 25%

## Mond und Sterne

**Duftgruppe: orientalisch, würzig**

- 5 Tr. Basis Rose
- 3 Tr. Basis Amber Oriental
- 25 Tr. Basis Holz Klassisch
- 20 Tr. Basis Jasmin
- 10 Tr. Basis Maiglöckchen
- 5 Tr. Moschus, 25%ig
- 3 Tr. Ylang Ylang, 25%ig
- 18 Tr. Kosmetisches Basiswasser

die Duftschale geben. Sie werden sehen, bei diesem Duft fühlen Sie sich schon fast wie im Orient.

Wer sich intensiver in das Thema Parfum einlesen möchte, dem empfehlen wir unsere CD-Rom zum Parfum selberrichten: Download unter: [www.hobbythek.de](http://www.hobbythek.de)

Will man sich den Orient nach Hause holen, dürfen orientalische Leckereien nicht fehlen. Sie werden mit zahlreichen Gewürzen zubereitet, die dem Ganzen einen raffinierten Geschmack verleihen. Orientalische Gewürze wie Kardamom, Zimt, Safran und Kreuzkümmel sind längst nicht mehr nur auf Gewürzbasaren zu finden, sondern haben auch auf unseren abendländischen Märkten Einzugs gehalten.

Die Märkte mögen sich in dieser Hinsicht ein wenig angeglichen

haben, beim Essen gibt es immer noch große Unterschiede: So fehlt Besteck im Orient traditionell. Gegessen wird mit der rechten Hand, entweder mit den Fingern oder mit Hilfe von Brot, das wie eine Schaufel geformt wird. Die linke gilt als unrein, weil sie vor den Gebeten für Waschungen benutzt wird. Das heißt aber nicht, dass die Menschen im Morgenland pingelig wären, im Gegenteil: Schlabbern ist dort erlaubt. Vorspeisen werden im Orient nicht abgeräumt, je mehr auf dem Tisch steht, desto besser.



Nach dem orientalischen Essen können auch die Zähne auf orientalische Weise gereinigt werden, mit einer Zahnbürste von Mutter Natur. Dazu wird ein Süßholzweig in Wasser eingeweicht, mit dem weichen Ende poliert man die Zähne - in aller Seelenruhe.

Eine andere Möglichkeit zur Zahnpflege ist das Kauen von Weihrauch-Harz. Hierzu nimmt man besonders guten Weihrauch. Den erkennt man an der Farbe. Er ist eher hellgelb und nicht so hart. Der Geschmack ist für uns ein wenig gewöhnungsbedürftig - eben harzig.



Süßholzweige für die Mundhygiene.

Jedes Land, ja sogar fast jede Region hat einen bestimmten Lieblingstee. Allen ist aber gemeinsam, dass sie meist sehr stark gesüßt werden. So großzügig wie mit den Gewürzen umgegangen wird, wird auch mit dem Zucker umgegangen. Zum Tee wird oftmals auch eine Wasserpfeife angeboten, die keine Drogen enthält, sondern meist Früchte-Tabak.

Am Schluss wird oft noch eine große Auswahl an frischem Obst gereicht. Zitrusfrüchte, Granatäpfel, Kaktusfeige, Weintrauben, frische grüne und blaue Feigen, Kaki-Früchte, Guaven und Melonen sind oft dabei.

## Rezept

- 1/2 l Wasser
- 4 TL schwarzer Tee
- 1/2 TL Kardamomsamen ganz
- 1 TL Anissamen
- 4 Nelken
- 1/2 Zimtstange
- 100 g kandierte Früchte
- evtl. 120 ml süße Sahne

Den schwarzen Tee zusammen mit den Gewürzen im Wasser aufbrühen. Das Ganze fünf Minuten ziehen lassen, danach durchsieben und in Teegläser füllen. Nach Belieben mit kandierten Früchten garnieren und eventuell mit etwas Sahne abschmecken.

## Orientalische Tee-Komposition



## Unser Weihnachtsmenü

### Orientalisch Essen

## Rezept

- 2-3 große Bund glatte Petersilie, gehackt
- 1 Bund Minze, gehackt
- 2 Fleischtomaten, geschält, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 1 gelbe Paprika, fein gehackt
- 3 EL Bulgur, mittelfein geschrotet
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer Olivenöl

Bei orientalischen Menüs ist fast immer Salat dabei. Gemischte Salate, so wie man sie hier kennt, nur kleiner geschnitten werden entweder ganz ohne Dressing oder mit Zitronensaft und Salz angerichtet. Ein weiterer beliebter Salat ist „Tabbouleh“, ein Petersiliensalat. Er ist sehr schmackhaft und äußerst gesund. Die enthaltene Minze stärkt und beruhigt dank ihrer krampfstillenden Wirkung Herz und Nerven.

## Petersiliensalat „Tabbouleh“



## Auberginen- und Karottenmus

Gemüse kommen in den orientalischen Ländern oft auf den Tisch. Jede arabische Hausfrau kennt zum Beispiel zig Auberginenrezepte. Auberginen heißen dort auch „Das Fleisch des armen

Mannes.“ Auberginenpüree ist daher eines der Gerichte, die zu einem Vorspeisenteller unbedingt dazugehören und auch für Leute geeignet sind, die sonst keine Auberginen mögen. Die Pürees werden mit Brot gegippt.

## Gemüse-Püree-Variationen



Die Pürees werden mit Brot gedippt.



## Rezept

- 2 Auberginen
- Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- frischer Dill
- 80 g gehackte Walnüsse
- Kräutersalz, Pfeffer

- 500 g Karotten
- 100 ml Gemüsebrühe
- Koriander gemahlen,
- Kräutersalz, Pfeffer
- eventuell 100 g Mascarpone

- 500 g Brokkoli
- 1 mittlere Zucchini
- 200 g Schafskäse

Die Auberginen würfeln, in Olivenöl anbraten und etwa zehn Minuten weich dünsten. Anschließend werden sie mit einem Pürierstab oder Mixer püriert. Diese Masse wird nun mit Olivenöl, fein gehacktem Knoblauch, reichlich Dill, den gehackten Walnüssen, dem Kräutersalz und etwas Pfeffer abgeschmeckt.

Die klein geschnittenen Karotten werden in der Gemüsebrühe ebenfalls etwa zehn Minuten weich gedünstet, püriert und mit Olivenöl, Koriander, Kräutersalz und etwas Pfeffer abgeschmeckt. Wahlweise kann anstelle des Olivenöls auch jeweils 50 Gramm Mascarpone verwendet werden. Die Gemüse-Püree-Variationen am besten zusammen auf einer Platte anrichten und mit gegarten Brokkoliröschen, gebratenen

Zucchinis Scheiben und Schafskäsewürfeln garnieren!

## Hummus

Noch bekannter als das Auberginenpüree und auch beliebter ist Kichererbsenpüree, genannt Hummus. Kichererbsen werden in Mexiko und im ganzen Mittelmeerraum geschätzt. Gerichte aus Kichererbsen sind aufgrund ihres hohen Protein- und Stärkegehaltes eine kräftigende und sättigende Speise. Wahlweise können die Kichererbsen auch gegen Kidneybohnen eingetauscht werden.

## Rezept

- 450 g Kichererbsen, vorgekocht
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3 EL Sesampaste (tahina)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Mit dem Stabmixer aus Kichererbsen, Knoblauch, Sesampaste, Kreuzkümmel und einem Esslöffel Olivenöl ein Püree herstellen. Die Masse von den Innenwänden abstreichen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis die Mischung glatt ist. Das Püree in einer Schüssel anrichten und das restliche Olivenöl darüber träufeln. Mit arabischem Brot (chubz) oder Pitta-Brot servieren.

enthalten. Hat man keine Tagine, kann auch einfach eine große Kasserolle oder einen Wok verwendet werden.

## Rezept

- 600 g magere Lammkeule (ausgelöst und in vier Zentimeter dicke Würfel geschnitten)
- 500 ml Lamm- oder Gemüsebrühe
- 2 große Zwiebeln
- Olivenöl

## Unser weihnachtliches Hauptgericht



### Pistazien-Lamm-Tagine mit Aprikosen und Couscous (4 Personen)

Bei diesem Gericht wird das Fleisch in einer Tagine zubereitet, das ist eine Art Schmortopf aus Marokko. Oben in die Kuhle wird zum Garen Wasser gefüllt. Der Dampf kondensiert und tropft in die Speisen zurück. Dann dürfte nichts anbrennen und nichts verkochen, das Aroma bleibt voll

- ca. 15-20 Safranfäden
- 1 TL Zimt gemahlen
- 1 TL Zimt Koriander gemahlen
- 1 TL Zimt Kreuzkümmel gemahlen
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 100 g geröstete Pistazien

Fein gehackte Zwiebeln in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Lammfleisch hinzugeben und rundum anbraten. Safranfäden, Zimt, Koriander und Kreuzkümmel hinzugeben, nochmals gut umrühren und mit der Lamm- oder Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze nun zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 50 bis 60 Minuten lang dünsten, bis das Fleisch weich ist. Nun die getrockneten Aprikosen halbieren, zusammen mit den Pistazien hinzugeben und weitere fünf Minuten fertig garen.

Olivenöl und Salz ins Wasser geben und kurz aufkochen. Topf von der Herdplatte nehmen und Couscous oder Hirse einrühren. Eventuell ein paar Butterflöckchen hinzugeben und bei schwacher Hitze etwa drei Minuten fertig garen. Dabei den Couscous beziehungsweise die Hirse mit einer Gabel lockern.

## Couscous als Beilage

Dazu schmeckt Couscous, wie er in Nordafrika weit verbreitet ist! Im Grunde ist das Hartweizengrieß, der in einem besonderen Verfahren mit einer hauchdünnen Mehlschicht überzogen wird, damit die Körnchen nicht verklöben. Heute wird das meist maschinell gemacht. Es gibt aber auch noch abgelegene Dörfer, wo die Frauen Couscous in Handarbeit herstellen. Wir empfehlen die feinste der drei Couscous-Sorten, am besten vorgekochtes Couscous verwenden. Es ist viel einfacher zuzubereiten und genauso lecker!

## Rezept

- 250 g Couscous
- 250 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz
- Evtl. etwas Butter

## Hirse als Beilage

Seit prähistorischen Zeiten wird Hirse angebaut. Sie bietet den ausgewogensten Vitalstoffanteil von allen Getreidearten. Hirse enthält Fluor und Silizium. Beide Mineralien kräftigen Haut, Haare und Nägel. Die leichtverdauliche Hirse ist nicht nur gesund, sondern unterstützt die Heilung von Nieren- und Blasenentzündungen. Der Hirseseamen entwässert und heilt den Magen- und Darmtrakt.

## Rezept

### Grundrezept für Hirse (körnig)

- 250 g Hirse
- 1/2 l Wasser

Wer es pikant mag, kann einen Teelöffel Gemüsebrühe in das Wasser geben oder etwas Meer-salz.

Waschen Sie die Hirse gründlich mit heißem Wasser. Das nimmt den bitteren Geschmack. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Hirse hineinschütten, umrühren und aufkochen lassen. Lassen Sie die Hirse bei kleinster Hitze fünf bis zehn Minuten köcheln. Den Herd abschalten und die Hirse auf der heißen Herdplatte 20 Minuten ausquellen lassen. Verfeinern Sie die Hirse pikant mit frischen Kräutern, Basilikum, Pfefferminze, Tomatenpüree oder geriebenem Parmesankäse. Süß schmeckt sie gut mit Ingwer, Anis, Rosinen, Datteln und Sesam.



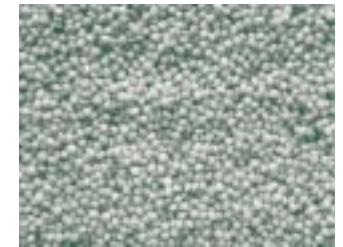
Pistazien-Lamm-Tagine mit Aprikosen und Couscous.



Orientalisches Kochgerät: Tagine.



Als Beilage servieren Orientalen gerne Couscous oder ...



... Hirse.





Wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, planen Sie einmal in der Woche einen Hirse-Tag ein, an dem Sie zu jeder Tagesmahlzeit ein Schüsselchen Hirse essen. Sie können es je nach Ihren Wünschen pikant oder süß gestalten. Trinken Sie an diesem Tag Kräutertees und Wasser mit Zimmertemperatur oder auch

## Weihnachtsmenü: Leckeres zum Nachtisch



### Morgenländisches Tiramisu

Dieses Rezept ist etwas aufwendiger, aber es lohnt sich. Es ist sozusagen die ägyptische Form eines Brotaufbaus, genannt omm ali, was so viel heißt wie „Alis Mutter“.

#### Rezept

##### Bisquit

- 4 Eier
- 150 g Puderzucker
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillepudding-Pulver
- 50 g Weizenmehl
- 2 TL Kardamom

##### Füllung

- 50 g Weizenmehl
- 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 60 g Zucker
- eine Prise Salz
- 4 Tr. ätherisches Orangenöl (kbA = kontrolliert biolog. Anbau), wahlweise Orangenschale einer ungespritzten Natur-Orange
- 1 Ei und 1 Eigelb
- 250 g Mascarpone
- 100 ml starker Kaffee oder Espresso, mit einem Teelöffel Kardamom verrührt
- Puderzucker und fein gemahlener Kaffee zum Bestäuben

Für den Bisquit die Eier trennen. Eigelb und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Eiweiß zu Schnee schlagen und auf die Eigelb-Puderzuckermasse geben. Pudding-Pulver und Mehl miteinander mischen, über den Eischnee sieben, den Kardamom hinzuge-

ben und alles mit einem Schneebesen langsam und locker unterziehen. Das Ganze nun in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 20 bis 25 Minuten backen. Den fertigen Bisquit in der Form erkalten lassen, dann das Backpapier vorsichtig abziehen und den Bisquitboden einmal durchschneiden.

Für die Füllung Mehl in einem kleinen Topf mit Milch und der Sahne verrühren. Zucker, Salz, Orangenöl/Orangenschale und die verquirlten Eier hinzugeben. Alles unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kurz aufkochen, bis die Masse dick wird. Dann sofort von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. In die abgekühlte Masse den Mascarpone mit einem Schneebesen kräftig einrühren. Den heißen Kaffee mit einem Teelöffel Kardamom etwa fünf Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen.

Nun den Bisquitboden mit der Hälfte des Kardamom-Gewürzkaffees beträufeln, die Mascarpone-Creme gleichmäßig aufstreichen und mit dem zweiten Boden abdecken. Auch diesen mit dem restlichen Kardamom-Gewürzkaffee beträufeln. Das Ganze nun mindestens zwei Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren zuerst mit Puderzucker, dann mit fein gemahlener Kaffee bestäuben.

### Dattelkonfekt mit Nüssen

Datteln werden im Orient mit allem möglichen gefüllt. Man kann auch frische oder getrocknete Feigen verwenden.

#### Rezept

- 500 g Datteln
- 50 g Haselnusskerne
- 50 g Walnusskerne
- 3 EL Honig
- eine Vanilleschote, ausgekratzt
- Puderzucker, fein gesiebt



Die Datteln der Länge nach halb aufschneiden und den Kern entfernen. Die Haselnuss- und Walnusskerne hacken und mit dem Honig und dem Vanillemark zu einer Paste verkneten. Die Datteln damit füllen, zudrücken und in fein gesiebtem Puderzucker wälzen.

Tipp: Verwenden Sie nach Möglichkeit große Datteln, die ebenfalls schon häufig im Handel angeboten werden – sie lassen sich viel leichter füllen!

