



# Frühlingsfrisch auf den Tisch

Essen Sie, was der Energie der Jahreszeit entspricht! Am besten das, was gerade wächst. Frische Sprossen, frische Salate, frische Kräuter... Essen im Rhythmus der Jahreszeiten bedeutet, auf die energetischen Anforderungen der Jahreszeit Rücksicht zu nehmen. Das regeneriert. Das macht den Körper leistungsfähig. Im Frühling steht alles im Zeichen der Entgiftung und Entlastung des Körpers. Helfen Sie ihm dabei!

Der Frühling ist die Zeit des Neuanfangs. Die Energien kehren zurück und brechen auf, sorgen für Wachstum und Kreativität. Im Frühling geht es energetisch um die Stärkung des Holzelementes, dem der Funktionskreis Leber/Galle zugeordnet ist. Das ist nicht nur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannt, es entspricht auch der in Europa überlieferten Tradition der Entgiftung und Entschlackung der Leber und der Entsäuerung des Bindegewebes.

Frische, ruhig auch bittere Salate, selbst gepflückte Frühlingskräuter wie Löwenzahn und Bärlauch, knackige Sprossen usw., enthalten die Energie des Frühlings in besonderem Maße, leiten Hitze, Gifte und Schlacken aus, erfrischen die Leber. Da sie basisch sind, helfen sie mit, Säuren abzubauen.

Zur Stärkung des Holzelementes dienen Nahrungsmittel, die zum Säfte-

und Blutaufbau beitragen. Das sind alle grünen Gemüse wie Spinat, Mangold, Sprossen, Brokkoli, Petersilie, aber auch Sauerkraut, Dinkel und Grünkern, reife Früchte wie Äpfel und alle Beeren, auch als Kompott und Obstsaft, wobei vor allem rote Trauben und Kirschen sowie Huhn den Blutaufbau fördern. Auch günstig: Eigelb, Sesammus. Säfte aufbauend wirken weiters Cashews, Langkornreis, Honig, schwarze Sojabohnen, Mungobohnen, rote Rübe, Champignons, Artischocke, Karotten, Chinakohl, Buchweizen, Eier, Mais, Haselnuss, Mandeln, Karfiol, Sellerie, Kohlrabi, Spargel, Rettich, Pilze, (gedünstete) Tomaten, Blattsalate, Radieschen, Gurke (günstig gedünstet), Kresse, Basilikum, Minze, Safran.

Alles, was das Yang zu sehr nach oben leitet, soll gemieden werden. Das sind Lamm, scharf gebratenes Rindfleisch,

stark erhitztes Fett, Genussmittel (Kaffee, Alkohol) und yangisierende Kochmethoden wie Frittieren, scharf braten sowie scharf würzen (Chili, Knoblauch, Curry) erzeugen gerade im Frühling leicht innere Hitze und trocknen die Säfte aus. Günstig ist blanchieren und dünsten. Am besten lebt man im Frühling vegetarisch und nimmt zum Ausleiten Salate und Rohkost. Nichtbekömmliche Nahrungsmittelkombinationen sind Alkohol, verbunden mit üppigen oder fetten Speisen, Milchprodukte, verbunden mit dem süßen Geschmack (Zucker, Getreide) sowie fetthaltige Süßigkeiten wie Schokolade und Torten. Insbesondere bei Gallenblasensteinen gilt: weniger und nicht spät abends essen, weiters sollten Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren reduziert werden, wie Schmalz, Fleisch, Schlagobers, Käse, Eier. Fette von schlechter Qualität sollten vermieden werden. Das heißt, nur Öle aus Erstpressung verwenden, und laut TCM ist Butter gesünder als Margarine. Letztere sollte aufgrund der gehärteten Fette überhaupt nicht verwendet werden.

## Mühe los Gewicht verlieren

Jedes Jahr im Frühling haben viele den Wunsch Gewicht abzunehmen. Dabei unterstützen einige Natursubstanzen ganz hervorragend. Die Buntnessel beispielsweise hilft Fettdépôts abzubauen ohne die Muskulatur zu schwächen. Aminosäuren (I und III) haben Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung. Zusammen sind sie als kleine Buntnessel-Kur oder, er-



gänzt durch weitere Naturprodukte, als große Buntnessel-Kur erhältlich. Auch Grapefruitkernextrakt hilft beim Abnehmen, indem das Hungergefühl reduziert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Es ist einzeln, oder integriert in die darmreinigende Yucca-Baobab Kur, erhältlich. Spargel reduziert Wassereinlagerungen, was gerade bei Frauen, die sich hormonell bedingt „aufgeschwemmt“ fühlen, phantastisch sein kann.

Wichtig ist allerdings, dass man sich beim Abnehmen richtig ernährt. Dazu sollte man herausfinden, ob man bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt. Stoffwechselblockaden könnten die Folge sein und das Abnehmen wird erschwert bis unmöglich. Dasselbe ist der Fall, wenn man sich nicht seiner Konstitution nach ernährt. Da ist gerade die Milz-Qi-Schwäche ein wichtiges Thema, neigen doch vor allem die energetisch mit mehr Yin ausgestatteten, Kälte anfälligeren Frauen dazu. Symptome sind Müdigkeit, vor allem morgens, Grübeln, sich sorgen,

schwache Abwehr, kalte Hände, Füße, blasses Gesicht, Neigung zu Bindegewebschwäche mit Cellulitis, Senkungsproblematik, Blähungen, Völlegefühl, Stimmungsschwankungen, breiiger Stuhl oder Verstopfung, Gier nach Kaffee oder Süßem, Zahnabdrücke seitlich an der aufgequollenen Zunge.

Wer Qi- und fast immer auch gleichzeitig Blutmangel hat, ist im Frühling oft von einer Verschlimmerung der Symptomatik betroffen, weil sich im Frühling Blutmangel besonders bemerkbar macht. Von den oben genannten Empfehlungen vorwiegend Salate, Kräuter und Rohkost zu essen, ist dieser Konstitutionstyp ausgenommen! Obst und Gemüse sollten gedünstet werden, denn es ist oft nicht genügend Verdauungsfeuer da, um sie richtig zu verdauen. Mahlzeiten sollten mit Suppe eingeleitet werden. Sauer-kalte Nahrungsmittel (Südfrüchte,

Tomaten, Fruchteees, Sauermilchprodukte) sind nicht geeignet, da sie die Energie zu stark nach unten führen, was ohnedies schon durch die Milz-Qi-Schwäche geschieht. Zum Qi und Blutaufbau sind neben roten Säften (Beeren) auch Fleisch und Getreide wie Dinkel oder Hirse in Maßen, schonend zubereitet sowie wärmende Gewürze geeignet. Ganz wichtig ist Curcuma, als Gewürz oder auch als Nahrungsergänzung in Kapseln. Curcuma baut Blut auf, wärmt und hilft der Milz. Es ist für viele Frauen günstiger als bitter-kalte Kräuter, selbst wenn sie als Tee getrunken werden!

Qi und Blut aufbauende Nahrungsmittel bauen also Kälte und Stagnation ab. Wichtigste Einnahmezeit ist morgens, wenn die Milz ihre Hauptregenerationszeit hat. Auch Frühstück ist bei Milz-Qi-Schwäche sehr wichtig, solange man auf Milchprodukte, Zucker und Rohes verzichten kann. Bei unseren Ernährungsgewohnheiten ist das gar nicht leicht,

weshalb man sich Unterstützung von Kochbüchern nach der „5-Elemente-Lehre“ besorgen sollte.

Von den Zubereitungsarten ist bei Qi und Blutmangel auf kleinster Flamme köcheln günstig. Das darf ruhig stundenlang sein bei Hühner- und Fleischsuppen - immer mit Knochen, um blutbildend zu wirken. Ein kleines Stückchen Ingwer dazu, Sternanis, Petersilienwurzel, zwei bis drei rote Datteln, Karotten und Lauch, einen Teil davon erst am Schluss hineingeben. Natürlich sind auch vegetarische Suppen mit Gemüse und/oder Getreide, mit wärmenden Gewürzen empfehlenswert. Rote Rübe und Karottensuppe, Hirsuppe, klare Gemüsesuppe – alles ist bei Qi-Mangel ausgleichend und schnell zubereitet. Energetisch kalte und daher verschleimende Nahrungsmittel hingegen – rohes Obst und Gemüse, Südfrüchte, Tiefkühlprodukte, Milchprodukte und Zucker sind zu abkühlend bzw. dem chinesischen Denken nach zu stark befeuchtend, was die Milz schädigt. Dadurch kann sie nicht genug Qi und Blut zur Verfügung stellen und man kann nebenbei auch nicht abnehmen.

## Heilfasten und Säure-Basen-Gleichgewicht

Wer unter zu stark aufsteigendem Leber-Yang leidet, ist mit einer Heilfastenkur gut beraten. Die Augen werden wieder klar und strahlend, der Körper wird entkrampft und geschmeidig, Schmerzen, Bluthochdruck, Entzündungen, Überreiztheit gehen zurück. Zumindest sollte man der Tradition folgen und in der Fastenzeit auf Alkohol (eventuell ausgenommen ist leichtes Bier, leichter Weißwein) aber auch auf starken Kaffee verzichten, die nur kurzfristig entspannen. Ausleitende, kühlende, bittere frische und getrocknete Kräuter, bauen die angestauten Gifte ab. Basensuppen aus viel Gemüse bei gleichzeitigem Verzicht auf Fleisch, Weißmehlprodukte, Kaffee und Zucker entsäuern den Körper, wenn man nicht gleich fasten will. Bei ausgeprägtem Qi- und gleichzeitig Blutmangel, ist strenges Fasten ohne ärztliche Begleitung nicht empfehlenswert. ♪