



5 – Elemente-Küche

Lebenspflege für den Frühling



Inhaltsverzeichnis:

1. Der Frühling im Jahreskreis 2
2. Der Frühling – Element Holz 3
3. Leber & Gallenblase unterstützen 5
4. Lebensmittel aus dem Holzelement 6
6. Rezepte 7



1. Der Frühling im Jahreskreis

In dem traditionellen Grundlagenwerk der Chinesischen Medizin, dem „**Huang di Nei Jing**“ bzw. „**Der gelbe Kaiser**“, (um 2600 v. Chr.) kommt ebendieser weise Kaiser namens Huangdi zu Wort und hat damit eines der wichtigsten schriftlichen theoretischen Überlieferungen zur Traditionellen Chinesischen Medizin geschaffen.

In dieser Überlieferung heißt es, dass die **Transformation von Yin und Yang** während der vier Jahreszeiten die Grundlage für Wachstum und Zerstörung von Leben bildet. Die Weisen waren demnach imstande, im **Frühling und im Sommer die Yang-Energie zu pflegen** und im **Herbst und Winter die Yin-Energie** zu bewahren.

In anderen Worten bedeutet dies, dass man im Sommer den Körper vor allzu großer Hitze schützt und gegebenenfalls für innere Kühlung sorgt, ohne jedoch schädliche Kälte in den Körper bringt, welches das Qi stagnieren lassen würde. Für den Winter bedeutet dies, daß man mit der Energie gut umgeht und bewahrt bzw. auch den Körper vor Kälte schützt um die notwendige Wärme (Yang) zu erhalten.

YIN	YANG
Dunkelheit	Licht
Ruhe	Aktivität
Kälte	Wärme

Abb. Beispiele für die Zuordnung von Yin- bzw. Yang-Qualitäten

Sofern man diesem Verständnis nach dieser universellen Ordnung folgt, kann **natürliches Wachstum** stattfinden. Verstoßt man gegen diese universelle Ordnung, so wird die Wurzel des Lebens geschädigt und die wahre Energie schwinden.

Der Überlieferung nach galt Huangdi als wahres Wunderkind, der sich als Heranwachsender als sehr aufrichtig, weise, ehrlich und mitfühlend erwies. Er war mit einem scharfen Blick für die Natur gesegnet und eignete sich im Laufe der Zeit umfassendes Wissen an.



Sein Volk erkannte, dass er ein geborener Führer war und wählte ihn zum Kaiser. Zum Thema Frühling berichtet er im Huangi Nei Jing folgendes:

Huanadi (Quelle:

„Die drei Frühlingsmonate bringen neues Leben in alle Dinge der Natur. Es ist die Zeit der Geburt. Es ist die Zeit, in der Himmel und Erde wiedergeboren werden. Während dieser Jahreszeit ist es ratsam, sich früh zurückzuziehen.“

Steht auch früh auf, macht einen Spaziergang und nehmt die frische, stärkende Energie in Euch auf. Da der Frühling die Jahreszeit ist, in der die kosmische Energie von neuem einsetzt und sich verjüngt. Versucht, diese Aufbruchsstimmung nachzuempfinden, indem ihr körperlich und gefühlsmäßig offen und unbelastet seid.



Auf physischer Ebene ist es förderlich, den Körper zu ertüchtigen und lockere Kleidung zu tragen. Es ist die Zeit für Dehnungsübungen, die Sehnen und Muskeln lockern.

Auf emotionaler Ebene ist es förderlich, Gleichmut zu entwickeln, denn der Frühling ist die Jahreszeit der Leber. Schwelgt ihr in Zorn, Frustration, Depression, Traurigkeit oder in irgendeiner anderen Emotion, schädigt ihr die Leber.

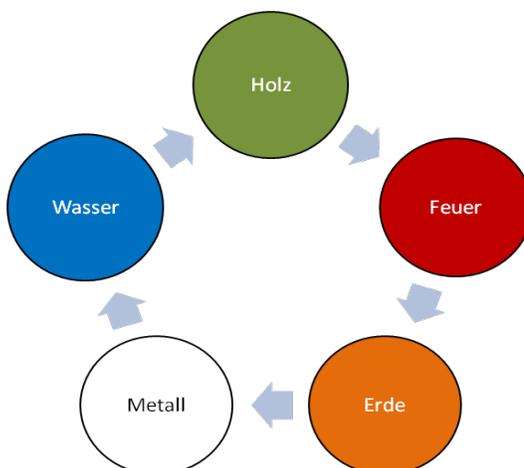
Handelt ihr gegen die natürliche Ordnung des Frühlings, so führt dies zu einer Krankheit der Kälte, einer Krankheit, die durch eine klimatische Kälte mitten im Sommer bedingt ist. ...“



2. Der Frühling – Element Holz

Die Transformation von Yin und Yang im materiellen aber auch immateriellen Bereich bzw. Leben läuft aus traditioneller Sicht innerhalb des beständigen Zyklus der 5 Wandlungsphasen ab, die folgende sind:

FEUER – ERDE – METALL – WASSER - HOLZ



Der **Frühling** wird innerhalb dieses Systems dem Element **HOLZ** zugeordnet, die zugehörigen Organe sind LEBER und GALLENBLASE.

Weiters gehören zu diesem Element:

SAURER GESCHMACK	AUFBRUCH	DER MORGEN	NEUBEGINN
VITALITÄT	REINIGUNG	BEFREIUNG	FRISCHE LEBENSFREUDE



FARBE GRÜN	OSTEN	AUGEN / SEHEN	KREATIVITÄT
ZORN	TRÄNEN	WIND	MUSKELN, SEHNEN, NÄGEL

Der Frühling ist daher die ideale Zeit, um seinen Körper etwas Gutes zu tun, indem die Leber entlastet und auch das Blut gereinigt wird.

Im Frühling ist es außerdem wichtig, sich vor noch kaltem Wind gut mit entsprechender Kleidung zu schützen (Schal, dünne Kopfbedeckung).

Ein Ungleichgewicht der Leber kann sich beispielsweise als Migräne, Melancholie, saures Aufstoßen, bitteres Erbrechen, oder auch Heuschnupfen, rote, brennende, juckende Augen bemerkbar machen.

Die Leber hat in unserem Körper aus Sicht der TCM folgende große Aufgaben zu bewältigen: Sie hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern sie **verarbeitet auch alle unsere Gefühle, die wir bewältigen**. Ist die Leber durch unverarbeitete Emotionen belastet, kann sie schnell Emotionen stauen und unruhig, jähzornig oder depressiv werden.

Auch Veränderungen allgemein, Entwicklungsprozesse bzw. Lebensphasen des Umbruchs werden der raschen, dynamischen-frischen Transformationsphase des Holzelements zugeordnet, bedeuten jedoch gleichzeitig für die Leber oft enormen Stress.

Ist die Leber gespannt, tut man gut daran, das Holzelement zu beruhigen, damit die Leberenergie wieder frei fließen kann, die Muskeln wieder locker werden und der Magen nicht mehr angespannt sein muss da er nicht mehr den Attacken der Leber ausgeliefert ist.





3. Leber & Gallenblase unterstützen

Wie unterstützt man im Frühling allgemein am besten den Funktionskreis Leber und Gallenblase?

- ✓ Viele **frische, grüne** Gemüsearten wieder auf den Tisch bringen – in bekömmlicher Form
- ✓ **Einfache** Speisen zubereiten, mit nur wenigen Zutaten
- ✓ **Regelmäßige, fixe Mahlzeiten** einhalten
- ✓ **Fleischkonsum reduzieren** bzw. meiden
- ✓ **Getreidemahlzeiten** aus Hirse, Quinoa, Amaranth bevorzugen
- ✓ **Bittere Kräuter** bevorzugen (Löwenzahn, Sauerampfer, Schwedenkräuter)
- ✓ **Bittere Gewürze** wie Kurcuma, milde Currymischungen bevorzugen
- ✓ Ein wenig **bittere Blattsalate** zu einer einfachen warmen Mahlzeit
- ✓ **DEHNEN und STRECKEN**

Um die Leber nicht unnötig zu schwächen, meidet man am besten

- ✗ Zu viel Saures und zu viel Scharfes
- ✗ Schwere, fette Speisen
- ✗ Häufiges Essen
- ✗ üppige Brotmahlzeiten
- ✗ Alkohol
- ✗ Einengung
- ✗ Perfektionismus

Rückblickend auf den Winter (bzw. vorausschauend) sollte man sich auch noch folgendes für den Frühling zu Herzen nehmen: Wenn man im Winter die Nierenenergie gut geschont und bewahrt hat (Wärme), schafft man für den Frühling die besten Voraussetzungen, daß sich der Körper gut öffnen und bewegen kann.

Im Huang di Nei Jing steht hierzu außerdem folgendes geschrieben:

*„Dringt im **Winter Kälte** ein, werden im **Frühling fiebrige Krankheiten** auftreten.
Dringt im **Frühling Wind** ein, kann dies im **Sommer zu Verdauungsstörungen, Zurückhalten der Nahrung und Durchfall** führen.
Dringt im **Sommer Sommer-Hitze** ein, kann sich im **Herbst Malaria** entwickeln.
Dringt im **Herbst Feuchtigkeit** ein, kommt es im **Winter zu Hustenanfällen**.“*



4. Lebensmittel aus dem Holzelement

In folgender Tabelle sind Lebensmittel aufgelistet, mit denen man das Holzelement stärkt und ins Gleichgewicht bringt und gleichzeitig die Leber entspannt.

Wenn man diese in die Ernährung einbaut, kann der Leberfunktionskreis insofern gestützt werden, daß **positive Gefühle und eine frische, wache Aufmerksamkeit** gefördert werden.

Lebensfreude, Durchsetzungskraft und spontane Energie sind weitere Zeichen eines harmonischen Holzelements.

heiß/warm	neutral	erfrischend/kühl
Lauch	Grünkern	Ente
Essig	Bulgur	Couscous
Schweineleber	Dinkel	Grüne Bohne
Kirsche	Petersilie	Blattsalate, Sprossen
Sesam	Rinderleber	Spinat
Haselnuss	Weintraube	Kapuzinerkresse
Himbeere	Mandarine	Sauerkraut
Languste	Hagebutte	Tomate
Granatapfel	Brombeere	Rhabarber
Huhn	Himbeere	Apfel
	Zitronenschale	Johannisbeere
	Zwetschke	Heidelbeere, Preiselbeere
	Hefe	Orange, Zitrone
		Ananas
		Kiwi
		Joghurt, Sauerrahm
		Topfen, Frischkäse
		Melisse, Malve (Tee)
		Weißwein, Prosecco
		Weizenbier

Der Frühling ist auch die Zeit, in der wieder frische Motivation zum Kräutersammeln aufkommt bzw. kann man sich bei manchen Kräutern schon wieder am frischen Angebot erfreuen.





6. Rezepte

Suppenwürze aus frischem Wurzelgemüse und Kräutern

Zutaten ca. 1 kg Suppenwürze:

Ca. 800 g gemischtes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Pastinaken, Peterwurzel, Fenchel, Lauch, Zwiebel zerkleinern bzw. fein reiben (Küchenmaschine).

1 Handvoll Petersilie (oder mehr) und 1 Handvoll Liebstöckl (oder mehr) fein hacken.

Alles mit 200 g (grobem) Meersalz gut vermischen und in Schraubgläser füllen. Diese Mischung hält im Kühlschrank bis zu 1 Jahr. Eignet sich z.B. hervorragend für schnelle & leichte Reis-Gemüsesuppen im Frühling zur Entlastung des Körpers. Dient außerdem als Basis für jede andere Art von Suppen, Saucen etc.

Frühlings-Kräuter-Suppe

Zutaten f. ca. 4 Portionen:

E: 1 gehäufter EL Butterschmalz, 1 Karotte, 3 mehlig Kartoffeln klein geschnitten, ev. Butter oder Schlagobers zum Verfeinern

M: 1 Zwiebel, Kurkuma, etwas frische Ingwerwurzel

W: 1 L Wasser + 1 EL Suppenwürze (selbst gemacht, andernfalls entsprechend weniger), etwas Salz

H: Zitronensaft

F: Prise Bockshornkleesamenpulver

100 g frische Kräuter gemischt wie: Brennnessel, Gänseblümchen (-blüten & -Blätter), Löwenzahnblatt, Bärlauch, Scharbockskraut, Giersch, Gundelrebe, Vogelmiere, Schafgarbe

Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen, klein geschnittene Zwiebel anrösten.

Klein geschnittene Karotte, die klein geschnittenen Erdäpfel zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. mit einer Prise Salz, einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Kurkuma würzen.

Etwas frischen Ingwer und eine Prise Bockshornkleesamenpulver beigeben und das Gemüse ca. 10-15 min weichkochen.

Die gemischten, etwas zerkleinerten Kräuter zugeben und fein pürieren*. Abschmecken und ev. noch ein paar Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf Flüssigkeit zufügen und nach Belieben mit Butter oder Schlagobers verfeinern.

*Balancierte, Glyco- und Parasympaticustypen reduzieren die Kartoffeln (nur 1 Stk.) und ergänzen dem Typ entsprechend mit extra Butter- oder Olivenölzugabe sowie mit Eiweißquellen:

-> essen Schinkenröllchen dazu oder

-> ergänzen mit Suppeneinlagen: gebratene Putenstreifen, kleine Leberknödel, kleine Fleischlaibchen oder angebratene Gammeln

*Sympatikus- und Betatypen pürieren noch 1 Handvoll Cashewkerne mit.

Guten Appetit und gutes Gelingen!

Copyright Photos: Martina Kaltenbrunner, Daniela Kandler