

Ernährung nach TCM im Frühling

„Die drei Monate des Frühlings nennt man beginnende Aktivität und freie Entfaltung. Die Vereinigung von Himmel und Erde bringt neues Leben hervor. Man soll Leben gebären und nicht töten, geben und nicht wegnehmen, belohnen und nicht bestrafen, dies ist der richtige Weg, um in Einklang mit der Energie des Frühlings zu leben. Wer sich entgegen diesen Einflüssen verhält, wird seine Leber schädigen.“ (Neijing Su Wen)

Dem Dao des Frühlings entsprechend muss der Mensch alles tun, was das Leben fördert, um gesund zu bleiben. Grüne Pflanzen beginnen zu wachsen, durchstoßen den Erdboden, in dem sie als Samen überwintern. Die Säfte beginnen zu steigen, der Wind bewegt sich über den Boden und räumt auf, was im Winter bedeckt war. Lebewesen erhalten ihre erste Nahrung im Jahr von Sonne und Boden. Auf der sozialen Ebene sollte der Frühling genutzt werden, persönliche Beziehungen aufzufrischen und neue anzuknüpfen. Folgende Übungen werden empfohlen: Sport an der frischen Luft, Bewegungsübungen wie Tai Ji, Qi Gong u. a. Weiterhin empfiehlt sich:

- Leicht verdauliches Essen, vermehrt saure Geschmäcker (sauer sammelt Holz, fördert das Leber-Qi). Bei Neigung zu Verspannungen und Leber-Qi-Stagnation ist der süße Geschmack mit einzubeziehen.
- Sich mit grünen Farben (Kleidung, Raum) im Einklang mit dem Grün in der Natur umgeben.
- Lauten-(Gitarren)Musik ist die Musik für den Frühling.
- Jeden Tag sich etwas Neues vornehmen, sich damit trainieren, Entscheidungen zu treffen (stärkt die Gallenblase).
- Für die Zukunft sein Leben besser zu planen, denn jetzt im Frühjahr haben wir die beste Unterstützung aus der Natur dafür!

Die Leber ist im Holzelement das Yin-Organ und die Gallenblase das entsprechende Yang-Organ. Die Funktionen der Leber sind:

- Sie speichert das Blut.
- Die Leber ist das bewegende Element im Körper, Energie wird aufgenommen und über den ganzen Körper verteilt.
- Sie gewährleistet den geschmeidigen Qi-Fluss.
- Nach chinesischer Ausdrucksweise kontrolliert die Leber den Muskeltonus, der die Anspannung oder Schaffheit der gesamten Muskulatur bewirkt, und die Sehnen.
- Sie manifestiert sich in den Finger- und Fußnägeln.
- Sie öffnet sich ins Auge.

Hauptzeit der Leber ist der Frühling, das Saure regt die Leber an. Ein Zuviel des sauren, zusammenziehenden Geschmacks wiederum verletzen Leber und Gallenblase. Nahrungsmittel aus dem Holzelement haben einen sauren Geschmack, sind meistens grün. Sie ziehen zusammen und bewahren somit die Säfte. Beispiele sind: Dinkel, Grünkern, Weizen, Zitrone, Sauerkraut, Sauerampfer, Kapuzinerkresse, Soja-, Hülsenfrüchte-, Alfalfasprousen, Petersilie, saures Obst (Äpfel, Sauerkirschen), Huhn, Ente, Essig, Sauermilchprodukte, Hibiskus-, Malven-, Melissen-, Hagebuttentee.

Der Tag sollte mit einem warmen Frühstück begonnen werden, um das Qi von Milz und Magen zu stärken, deren Hauptzeit nach der chinesischen Organuhr von 7 bis 11 Uhr ist.

Rezeptvorschlag Frühstück:

DINKELHABERMUS

Pro Person 2-3 Eßlöffel Dinkelhabermus (fein geschroteter Dinkel oder Dinkelflocken), 1 Messerspitze Zimt oder Vanille, ggf. 3 Scheiben frischen Ingwer in doppelt so viel Wasser 10 Min. köcheln.

Variationen der Beigaben:

- Obst der Saison im Frühjahr/ Sommer/Herbst
- Kompott im Winter
- Rosinen oder Korinthen mitkochen
- Wahlweise evtl. Sojajoghurt, Naturjoghurt, Dickmilch, Kefir
- Süßen mit natürlicher Süße wie Honig, Löwenzahn- oder Ahornsirup, Gersten- oder Reismalz
- Für die Nerven, Haut und Haare: Nüsse nach Belieben
- Einen Teelöffel guten Öles bzw. Butter pro Person.

Das Mittagessen (Gemüse, Hülsenfrüchte oder kleine Mengen Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch oder Tofu und Getreide) gibt uns Qi/Energie für den Rest des Tages, und das Abendessen in Form von Gemüsesuppen mit evtl. gekochtem Getreide sorgt für ausreichend Yin, damit wir zur Ruhe kommen und gut schlafen.

Rezeptvorschläge für Mittag- oder Abendessen:

- Frühlingskräutersuppen
- Sprossen und Keimlinge
- Tofugerichte
- Frühlingsgemüse
- Leichte Fischgerichte
- Leichte Gerichte mit Huhn oder Ente
- Getreidegerichte mit Frühlingskräutern
- Kräutertees aus Brennnessel, Birkenblättern, Löwenzahn



UNSER SERVICE FÜR SIE

Frau Bassin-Heinze steht unseren Lesern exklusiv und kostenfrei an folgenden zwei Tagen für telefonische Anfragen zum Thema Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Verfügung: 20. April und 18. Mai 2005, jeweils von 9 bis 16 Uhr.
Friedenstraße 23 · 17424 Seebad Heringsdorf
Tel.: 03 83 78 / 49 96 16
Katrin.Bassin@onlinehome.de

JAHRESZEIT/ RICHUNG	ELEMENT	FARBE	PLANET	ZANG YIN-ORGAN	BEZIEHUNG/ GESCHMACK	FU YANG-ORGAN	NAHRUNGSMITTEL
FRÜHLING/ OST	HOLZ	GRÜN	JUPITER	LEBER	AUGEN/ SAUER	GALLENBLASE	SAUERKRAUT, SAURE GURKEN, SALATE, LÖWENZAHNBLÜTE- UND BLÄTTER, ARTISCHOCKE, ZITRONE, ESSIG
SOMMER/ SÜD	FEUER	ROT	SATURN	HERZ	ZUNGE/ BITTER	DÜNNDARM	GRAPEFRUIT, CHILI, WERMUT, SALBEI, LÖWENZAHNWURZEL, TEE
SPÄTSOMMER/ SÜD	ERDE	GELB	MARS	MILZ	MUND/ SÜSS	MAGEN	DINKEL, KAROTTEN, FENCHEL, KÜRBIS, SÜSSKARTOFFEL, PILZE, WEINTRAUBEN, ORANGE, SANDDORN, ANANAS, SAFRAN
HERBST/ WEST	METALL	WEISS	VENUS	LUNGE	NASE/ SCHARF	DICKDARM	REIS, KARTOFFEL, PAPRIKA, PFEFFER, MEERRETTICH, INGWER, GALGANT, KNOBLAUCH
WINTER/ NORD	WASSER	SCHWARZ	MERKUR	NIEREN	OHREN/ SALZIG	BLASE	WILDREIS, SCHWARZWURZEL, LINSEN, PFLAUMEN, SCHWARZE JOHANNISBEERE, FISCH, MEERESFRÜCHTE, MEERESSALZ, SCHWARZER TEE