

Frühlingsgefühle...

... was Körper, Geist und Seele im Frühjahr so richtig gut tut

Der Frühling ist definitiv die Jahreszeit, die in unseren Breitengraden mit der größten Sehnsucht erwartet wird. Endlich hat das oft trostlose Grau in Grau ein Ende, es sprießt und grünt an allen Ecken und Enden und wir erwachen aus unserem Winterschlaf zu neuem Leben...

... aber was wir da im Spiegel sehen, entspricht oft nicht mehr unserem Ideal vom letzten Sommer: die Haut ist blass und grau, die Gelenke eingerostet und an der einen oder anderen Stelle hat sich der Winterspeck breit gemacht. Höchste Zeit also für einen ausgiebigen inneren Frühjahrsputz, bei dem wir die angesammelten Schlacken und vielleicht auch das eine oder andere Pfund Körpergewicht mit kräftigen Besenstrichen herauskehren.

Nach der Lehre der fünf Elemente herrscht im Frühling in der Natur das Holzelement vor, das uns genug Dynamik und Elan geben sollte, mit einigen einfachen Übungen und einer bewussten Ernährung schnell wieder zu alter Form zurückzukehren. Die alten Chinesen wussten schon vor Tausenden von Jahren, dass Leber und Gallenblase im Frühling besonders aktiv sind – hervorragende Voraussetzungen also für eine sanfte Entgiftung des gesamten Körpers. Und ist der Körper erst einmal wieder im Gleichgewicht, fühlt sich gleich der ganze Mensch viel besser.

Der Leber Gutes tun

Wenn Sie sich entscheiden, Ihre Leber einmal gründlich ‚zu entrümpeln‘ und von gestauten Emotionen und altem ‚Müll‘ zu befreien, sollten Sie ihr jetzt vor allem säuerlich-erfrischende Speisen wie Zitronen, Orangen, Mandarinen, Joghurt, Rhabarber, Kefir oder auch Hagebutten/Hibiskustee gönnen.

Säuerliche Speisen schützen die Säfte des Körpers: ‚sauer‘ wirkt entspannend auf unsere Leber, es heißt nicht umsonst ‚sauer macht lustig‘. Je nach Außentemperatur sollte man jedoch mit diesen erfrischend/kalten Nahrungsmitteln nicht übertreiben. Damit Sie Ihren Körper nicht allzu sehr abkühlen, verwenden Sie Zitrusfrüchte & Co. bitte sparsam und am besten in erwärmtem Zustand.

Generell sollte man im Frühjahr weniger und leichter essen und auf salzige, schwere, süße und fette Speisen besser ganz verzichten. Essen Sie so natürlich und naturbelassen wie möglich – jeder chemische Zusatzstoff, jeder Rückstand an Pflanzenschutzmitteln, jeder Tropfen Alkohol belasten nun unsere Leber besonders. Ein gespanntes Leber-Qi wird übrigens durch den süßen Geschmack gelockert. Schokolade entspannt das gestaute Leber-Qi – allerdings nur kurzfristig. Gesünder ist es, diesem Zustand mit natürlich süßen Nahrungsmitteln wie Getreide oder süßsaurem Obst entgegenzuwirken.

Hier zwei wunderbare Frühlingsrezepte zum Ausprobieren:

Kirschcrumble mit Apfelquark

1 kleines Glas eingelegte Sauerkirschen (H), 1 EL Cognac (F), 1 TL Speisestärke (E), je 50 g Dinkelmehl (H) und Butter (E), 4 EL Honig (E), 1 mittelgroßer süßsaurer Apfel (E), 1 TL Zitronensaft (H), 1 TL Kakao (F), 150 g Magerquark (H), 100 ml Sahne (E)
 Sauerkirschen kurz mit dem Cognac aufkochen und mit Speisestärke andicken. Das Ganze in eine kleine Auflaufform geben. Aus Honig, Mehl, Butter und Kakao Streusel kneten und über die Kirschen geben. Bei 180 Grad im Backofen so lange backen, bis die Streusel eine goldgelbe Farbe bekommen. In der Zwischenzeit den Apfel fein reiben und mit Zitronensaft und einer Prise Kakao unter den Quark mischen. Bei Bedarf etwas süßen. Den Kirschcrumble noch warm mit dem Apfelquark servieren.

Frühlingssuppe indonesische Art

½ Hähnchen vom Biometzger (H)
 1 Bund Petersilie (H)
 1 Stängel frischer Thymian (F)
 2 Möhren (E), ¼ Knolle Sellerie (E), ½ Stange Lauch (M)
 1 kleines Stück geschälter Ingwer (M), 2 Knoblauchzehen (M), Kristallsalz (W), 2 Stängel Zitronengras (H), Kurkuma (F), Olivenöl (E)
 Aus Ingwer, Knoblauch, Salz, Zitronengras und Kurkuma mit dem Pürierstab eine Würzpaste herstellen. Die Paste in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl leicht anbraten, leicht pfeffern und mit 2 Liter kaltem Wasser aufgießen. Hähnchen, Petersilie, Thymian, Möhren, Sellerie und Lauch ins Wasser geben und das Ganze mindestens eine Stunde kochen lassen. Es gilt: je länger, je energiereicher.

Hähnchen aus der Brühe nehmen, die Suppe durch ein Sieb gießen (das Gemüse nicht mehr weiter verwenden) und nach Geschmack salzen.

Wer mag, kann nun noch den Saft einer ½ Limette zufügen und außerdem das Hähnchenfleisch zerteilen und wieder zur Suppe geben. Zur weiteren Stärkung des Holzelementes eignen sich außerdem z.B. Sojakeimlinge oder Limettenstücke als Einlage.



Noch gehaltvoller wird das Ganze mit der Zugabe von 100 g Glasnudeln, die man einfach in der Suppe gar ziehen lässt. Zur Dekoration kann man außerdem einige Blättchen frischen Thymian über die Suppe streuen.



... oder vielleicht mal fasten?

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, um den gesamten Organismus zu entlasten. In fast allen Kulturen wurde schon immer zu dieser Jahreszeit gefastet. Wenn Sie also die Leberreinigung beschleunigen wollen, verzichten Sie für einige Tage aufs Essen und nähren Sie Ihr Holzelement mit leichten Gemüsebrühen, Obstsaften und säuerlichen Kräutertees.

Ein gutes Rezept zur Leberreinigung ist übrigens eine Mischung aus kaltgepresstem Olivenöl und Zitronensaft (oder alternativ Apfelessig) im Verhältnis 1:1. Davon nimmt man morgens vor dem Frühstück eine Woche lang einen Esslöffel ein. Auch Süßwasseralgen wie Clorella können den Entgiftungsprozess unterstützen, am besten als Kur eingenommen über 2-4 Wochen. Leber und Gallenmeridian haben nachts zwischen 23.00 – 3.00 Uhr ihre höchste Aktivität. Versuchen Sie deshalb besonders im Frühjahr nicht nach 23.00 Uhr zu Bett zu gehen, denn der Schlaf bis 3.00 Uhr ist ideal für die Verbesserung der Organfunktionen. Mit reinigenden Übungen aus dem heilenden Tao oder Qi Gong kann man darüber hinaus die gute, gesunde Schwingung der Organe unterstützen und sie von negativen Emotionen heilen.

Daniela Herzberg

Literatur:

Udo Lorenzen/Andreas Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Band 1 (Holz)
Gail Reichenstein, Gesundheit durch die fünf Elemente

Gesund und fit mit der Weisheit der Chinesen

Vortrag und Tagesseminar mit Daniela Herzberg

Alles über das Thema Entschlackung und Entgiftung im Frühjahr 春季 1123 2004 und die asiatische Philosophie der '5 Säulen der Gesundheit' können Sie auf diesem praxisorientierten Seminar erfahren. Die bekannte Autorin gibt Ihnen nicht nur einen Einblick in die alten Lehren der Chinesen und stellt Ihnen praktische Übungen aus Tao Yoga und Qi Gong vor, sondern weist Sie außerdem in die Geheimnisse der 5-Elemente Küche ein – eine Ernährung, die die energetische Wirkung auf Körper, Geist und Seele in den Vordergrund stellt. Und in der Lehrküche können Sie verschiedene Rezepturen selbst ausprobieren.

Abendvortrag:

Freitag, 23.04.2004, 20:00 Uhr,
Eintritt 5,- Euro (mit 5-Elemente-Tee und Probiersnacks)

Tagesseminar:

Samstag, 24.04.2004, 10:00 – 18:00 Uhr,
Kosten 95,- Euro inkl. 5 Elemente Verpflegung

Veranstaltungsort:

Praxis Am Blauen Wunder, Schillerplatz 2, 01309 Dresden,

Mehr Infos unter www.verlag-naturel.de unter dem Stichwort „Seminare“

Anmelden kann man sich direkt beim Verlag naturel.
Tel.: 0351-56 355 930 email: info@verlag-naturel.de