

# Frühling Sommer Herbst Winter



**Essen, Trinken und Leben  
im Wandel der Jahreszeiten**

Mag. Christine Willmann  
Fachbereichsarbeit aus Chinesischer Diätetik

Ausbildnerin: Claudia Schauer  
Bacopa Linz, April 2007



## **Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit**


Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe verfertigt habe;
2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/aus dem Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
3. ich meine Studien- bzw. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms zur Folge hat.

.....  
Mag. Christine Willmann

Wien, im April 2007



**Hören wir auf, all das, was wir essen,  
in gesunde und schlechte Nahrung einzuteilen.  
Beginnen wir einfach zu erkennen, was wann  
wie wo in welcher Menge für uns das Beste ist.<sup>1</sup>**

## **Essen, Trinken und Leben ...**

... drei einfach klingende Worte, die doch unser ganzes Dasein beinhalten - und deren individuelle Gestaltung so viele Varianten erlaubt, wie es Menschen auf dieser Erde gibt!

Nach den obligatorischen Etappen der Kindheit (in der man das Schema der Eltern lebt), der Pubertät (in der man am liebsten das genaue Gegenteil davon leben würde) und dem frühen Erwachsensein (auf der Suche nach Gestaltungsformen zwischen den beiden vorherigen Extremen und dem Experimentieren, dem Erfolg und Irrtum ...) – dann ... ja dann, das „Erwachsensein“ (im positiven Sinn des Wortes!), in dem hoffentlich eine bewußte Entscheidung für die eigene Gestaltung dieser drei Bereiche gefallen ist!

Auf der Suche nach meiner ganz persönlichen Interpretation und Gestaltung der Themen Essen, Trinken und Leben bin ich irgendwann, „zufällig“, durch eine glückliche Fügung oder auch durch eine wohlwollende „Führung“ bei der TCM gelandet: der Traditionellen Chinesischen Medizin mit ihren fernöstlichen Denkansätzen und ihrem in eine größere Ordnung eingebundenen, ganzheitlichen Welt- und Menschenbild.

In diesem ganzheitlichen Bild habe ich Antworten auf viele Fragen gefunden und dazu eine unglaubliche Feinheit in der Erklärung der Welt und des Menschen entdeckt, die mich immer wieder in Erstaunen versetzt und mit Bewunderung für die Weisheit und Komplexität dieses Systems erfüllt!

So, und nun lade ich Sie ein zu einer Reise durch das Kommen und Gehen des Zyklus der Jahreszeiten, mit dem ständigen Wandel als einziger Konstante im Spiel der Elemente, als Orientierung und Richtungsweiser für die Suche nach dem Gleichgewicht im ...

## **Essen, Trinken und Leben!**

Christine Willmann  
Wien, im April 2007

---

<sup>1</sup> Heinen, Martha P. Kochen und Leben mit den Fünf Elementen. S. 59

## **INHALTSVERZEICHNIS**

1. Einleitung	Seite 5
2. Der Wandel der Jahreszeiten	Seite 9
3. Frühling	Seite 10
4. Sommer	Seite 13
5. Spätsommer	Seite 16
6. Herbst	Seite 20
7. Winter	Seite 23
8. Schlussbemerkung	Seite 27

## **ANHANG**

I. Literaturverzeichnis	Seite 29
II. Quellenverzeichnis	Seite 29
III. Abbildungsverzeichnis	Seite 30

# 1. EINLEITUNG

Frühling, Sommer, Herbst und Winter ... kaum geschrieben, muß dieser Titel auch schon wieder korrigiert werden: tatsächlich kennt die chinesische Denkweise noch eine fünfte Jahreszeit, die sogenannten Dojo-Zeiten, die Übergänge zwischen den Jahreszeiten, auch als Spätsommer oder Erntezeit bezeichnet.

So finden die Fünf Elemente Holz – Erde – Metall – Wasser – Feuer ihre Entsprechung in diesen fünf Jahreszeiten, von denen die zentrale Stellung von der Erde, den Übergangszeiten, eingenommen wird:

木 Holz	Frühling
火 Feuer	Sommer
土 Erde	Spätsommer/Erntezeit
金 Metall	Herbst
水 Wasser	Winter

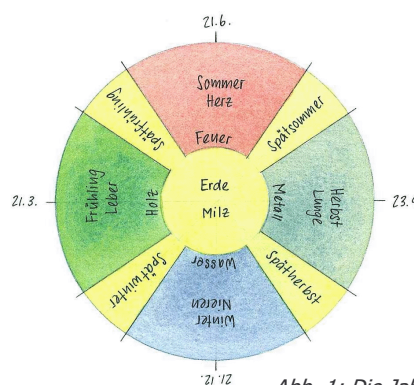


Abb. 1: Die Jahreszeiten

Laut dem chinesischen Kalender dauern die Jahreszeiten jeweils 72 Tage, 36 Tage vor und nach dem im Westen angenommenen Beginn der Jahreszeiten; die dem Element Erde zugerechneten Übergangszeiten dazwischen dauern jeweils ca. 18 Tage.

Eine andere Möglichkeit der Darstellung ist jene, nach der jede Jahreszeit ca. 90 Tage dauert, wobei die ersten 72 Tage dem jeweiligen Element der Jahreszeit zugeordnet werden, gefolgt von ca. 18 Tagen im Erde-Element.<sup>2</sup>

Das chinesische Verständnis des Wandels der Jahreszeiten stammt aus dem Tao: die Unendlichkeit verdichtet sich laut taoistischem Verständnis im **Yin** und im **Yang**, die auch als das Ein- und das Ausatmen des Universums bezeichnet werden.

Symbol des Tao ist der Kreis, der – ohne Anfang und ohne Ende – den ewigen Wandel repräsentiert.

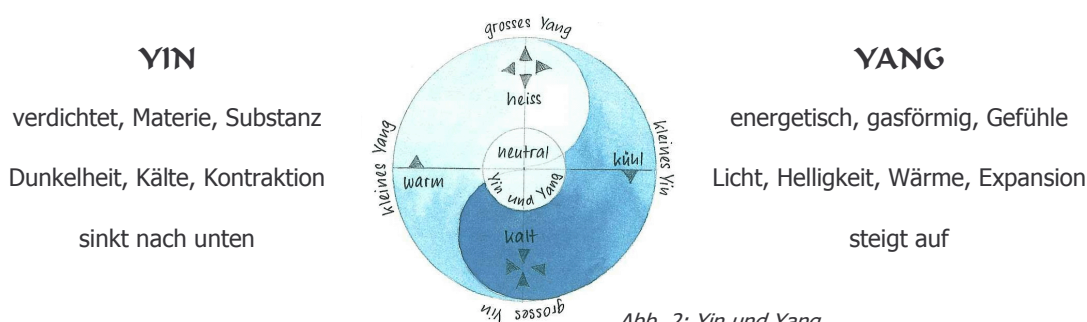


Abb. 2: Yin und Yang

Die 5 Elemente – richtigerweise als Wandlungsphasen zu bezeichnen, da sie in ständigem Wandel begriffen sind und kein starres System darstellen – zeigen sich in allen Erscheinungen des Universums: in den Himmelsrichtungen, den Jahreszeiten, dem Klima, den Pflanzen und Tieren, im Mensch.

Die Sinne und Organe des Menschen werden ebenso wie seine Gefühle und geistigen Fähigkeiten den fünf Elementen zugeordnet. Die fünf Elemente sind Kräfte, die einander im Gleichgewicht halten, sich gegenseitig erzeugen, sich gegenseitig nähren und auch gegenseitig kontrollieren.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Vgl. Wetter, Ursula. 5 Elemente Küche. S. 39

<sup>3</sup> Vgl. Eckert, Achim. Das heilende TAO. S. 29

Noch ein Wort zum Ursprung dieses Systems, dem **Tao**: wer beim Gedanken an die alten Taoisten weltfremde Greise vor seinem geistigen Auge sieht, die in stiller Meditation versunken sind und nach Erleuchtung streben, der sei hier eines Besseren belehrt – die Lehren der Taoisten waren ganz im Gegenteil sehr lebens- und praxisbezogen und orientierten sich an menschlichen Bedürfnissen und alltäglichen Dingen.

Die Taoisten waren der Überzeugung, dass jedes spirituelle oder philosophische System einen direkten Bezug zum alltäglichen Leben haben muß und außerdem auch noch mit „Anmut und Humor“ verbunden sein sollte ... wie wahr!

Der Kern der taoistischen Lebens- und Ernährungsphilosophie, das **Yin-/Yang-Modell**, basiert demzufolge nur auf Beobachtung und Anwendung kosmischer und natürlicher Gesetzmäßigkeiten: Bewegung und Ruhe, Essen und Ausscheiden, Ein- und Ausatmen, Schlafen und Wachen.

Die Vervollständigung des Yin/Yang-Prinzips mit der **Lehre der Fünf Elemente** entstammt dem Willen zur genauen und differenzierten Einteilung der natürlichen Gesetzmäßigkeiten in einen passenden Bezugsrahmen – dieser Bezugsrahmen entstammt allerdings nicht der Phantasie der taoistischen Weisen, sondern basiert wiederum auf genauester Beobachtung von energetischen Gesetzmäßigkeiten und zyklischen Abläufen in der Natur, wie z.B. dem Kommen und Gehen der Jahreszeiten.

Alle Phänomene und Bewegungen des Kosmos, alles Sichtbare und Unsichtbare, alle Emotionen und alles Abstrakte, jedes Problem körperlicher und seelischer Natur, kurz – das ganze Universum – findet im System der Fünf Elemente seinen Platz.

Eine kleine Aufstellung<sup>4</sup> verschiedener Entsprechungen in diesem System soll dies verdeutlichen:

	木	火	土	金	水
	HÖLZ	FEUER	ERDE	METALL	WASSER
<b>Jahreszeit</b>	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
<b>Farbe</b>	grün	rot	gelb	weiß	schwarz
<b>Thermischer Faktor</b>	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
<b>Yin-Organ</b>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
<b>Yang-Organ</b>	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
<b>Sinn</b>	Sehen	Sprechen	Schmecken	Riechen	Hören
<b>Geschmack</b>	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
<b>Emotion</b>	Zorn	Freude	Grübeln	Traurigkeit	Angst
<b>Einstellung</b>	Großzügigkeit	Intelligenz	Stabilität	Vertrauen	Mut

Die Fünf Elemente erklären auch sehr anschaulich den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung, sie führen so zu einem tieferen Verständnis für eigene Verhaltensmuster und Lebensprobleme.

Wer zum Beispiel viel über vergangene Zeiten grübelt, ständig in einem inneren Monolog verstrickt ist und/oder viel Schokolade, Zucker und Süßigkeiten zu sich nimmt, schwächt durch das Übermaß an Feuchtigkeit, das vom Grübeln und dem Süßen erzeugt wird, sein Erdelement und damit die Milz – umgekehrt führt eine schwache Milz zu Heißhunger auf Süßes und zu vielen Gedanken, die sich im Kreis drehen, ohne zu einem Ergebnis zu kommen.

Wer im Feuerelement sein Herz durch zuviel Bitteres in der Ernährung (zuviel Kaffee), zuviel Hitze in seinem Lebenswandel (wenig Schlaf, Streß und Zeitdruck) und seinen Emotionen (Aufregungen, Ärger) schwächt, darf sich nicht wundern, wenn das Feuer zu stark zu lodern beginnt und ihm Nervosität, Schlaflosigkeit und Ängstlichkeit beschert.

**„Das einzig Beständige ist der Wandel“** – dieser Wandel verläuft, auch wenn es auf den ersten Blick oft nicht so erscheint, in geordneten Zyklen, er wiederholt und variiert endlos die fünf Grundmuster Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Schwitzer, Silvana. Zen und die Kunst des Essens. S. 149

## Der Fütterungszyklus - Das Gesetz von Mutter und Kind

Der Fütterungszyklus beschreibt den Übergang von einem Element in das nächste, von einer Wandlungsphase in die darauf folgende, von einer Jahreszeit zur nächsten.

- *Wasser füttert Holz* – Wasser bewirkt das Wachstum von Holz in Form von Pflanzen,
- *Holz füttert Feuer* – mit Holz macht man Feuer,
- *Feuer füttert Erde* – niederbrennendes Feuer wird zu Asche und damit zu Erde,
- *Erde füttert Metall* – die Erde bringt Metalle und Mineralien hervor, und
- *Metall füttert Wasser* – Mineralien machen das Wasser lebendig, damit es das Holz füttern kann, und der Kreislauf beginnt wieder von vorne.

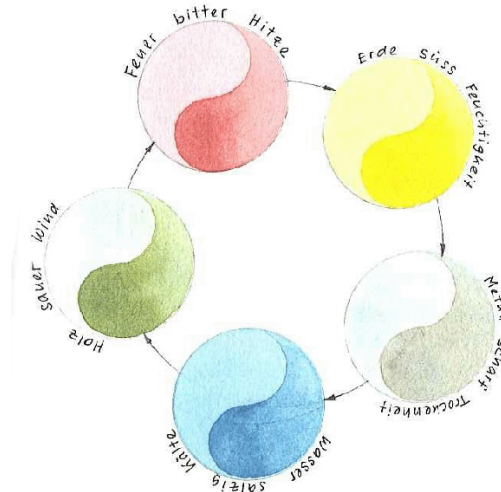


Abb. 3: Der Fütterungszyklus

Legt man diesen Zyklus auf das **Leben eines Menschen** um, wird die Wandlung eines Elementes in das nächste, die Förderung und Befruchtung jedes Elements durch ein anderes und die Abhängigkeit der Elemente untereinander besonders anschaulich:<sup>6</sup>

<b>Holz</b>	Geburt und kräftiges Wachstum
<b>Feuer</b>	Jugend, Überschwang und Wissensdurst
<b>Erde</b>	Gesunden Menschenverstand und Erwachsensein entwickeln
<b>Metall</b>	Reife und Überblick erlangen, um das Wertvolle zu behalten und das Unnütze loszuwerden
<b>Wasser</b>	Alter und Weisheit entwickeln für einen guten Start in den nächsten Kreislauf

Jedes Element bringt das nächste hervor, nährt und befruchtet es, und wird von einem anderen kontrolliert und in seine Schranken gewiesen – Mutter und Kind, Großmutter und Enkel.

<sup>5</sup> Vgl. Schwitzer, Silvana. Zen und die Kunst des Essens. S. 147f

<sup>6</sup> Temelie, Barbara/ Trebuth, Beatrice. Das 5 Elemente Kochbuch. S. 119

## Westliches und östliches Denken - zwei unterschiedliche Ansätze

Abschließend für diese kurze Einführung in die fünf Wandlungsphasen soll noch auf einen wesentlichen Unterschied hingewiesen werden zwischen der **östlichen Denkweise**, dem Yin/Yang-Modell, zu unserer **abendländischen Denkweise**, dem Prinzip der Dualität:

Yin und Yang sind Gegensätze, die zusammen eine Einheit bilden und voneinander abhängen, sie existieren nur in Verbindung miteinander. Wenn das eine an seinem Höhepunkt angelangt ist, verwandelt es sich in das andere.



Der weiße Punkt Yang im schwarzen Feld Yin und umgekehrt der schwarze Punkt Yin im weißen Feld Yang bedeuten, dass das eine in seinem Kern bereits das andere enthält, seinen Gegenspieler, ohne den es selbst nicht existieren würde – kein Licht ohne Schatten!

Es sagt aus, dass Frauen auch männliche Eigenschaften haben, Männer auch weibliche; eine schlechte Handlung kann auch etwas Gutes haben und eine gute Handlung kann sich in ihrer Auswirkung auch ins Gegenteil verkehren.

Unsere abendländische Kultur dagegen denkt in absoluten Begriffen: wir werden dazu erzogen, klar zwischen Gut und Böse zu unterscheiden. Das Gute ist in Form einer hellen Lichtgestalt sofort als solches zu erkennen und siegt letztendlich immer über das Böse – als dunkle Macht der Finsternis auch klar gekennzeichnet. Unzählige Märchen mit guten Feen und bösen Dämonen zeugen von dieser zweigeteilten Denkweise.

Das von Yin und Yang geprägte Weltbild betrachtet die Wirklichkeit aus einem anderen Blickwinkel: weder Yin noch Yang können als gut oder schlecht bezeichnet werden, sie stellen eine Beschreibung der Dinge dar, kein Urteil über sie.<sup>7</sup>

Die relative Natur dieser beiden Begriffe erlaubt keine eindeutige Zuordnung, sondern bedingt immer eine Verwendung in Relation zueinander: so wird zum Beispiel in der Ernährung der Hafer im Bezug auf Fleisch als „Yin“ eingestuft, innerhalb der Getreide handelt es sich aber um die yangigste Getreideart – Hafer ist daher im Bezug auf Reis oder Weizen „Yang“.

Keine leichte Umstellung für uns westlich Denkende, die wir unsere Nahrungsmittel so gerne in „gut“ und „schlecht“ einteilen ... gut für wen? Und wann? Und in welcher Menge? Und wie zubereitet? Wieviel komplexer ist doch die Wirklichkeit, als sie in unserem zweidimensionalen Denken dargestellt werden kann ...

---

<sup>7</sup> Vgl. Eckert, Achim. Das heilende Tao. S. 18

## 2. DER WANDEL DER JAHRESZEITEN

Im **Frühling** – dem „kleinen Yang“ – bewegt sich die Energie nach oben, auch wenn die Erde vom Winter noch kalt ist, ist doch die Luft bereits warm. Die Energie des Holzes bewirkt ein Sprießen und Wachsen der Pflanzen, es ist die Zeit für neue Pläne, die Menschen gehen mehr aus sich heraus und sind offen für Neues.

Wenn nicht nur die Luft, sondern auch die Erde von der Wärme des Yang durchdrungen ist, herrscht **Sommer**, das große Yang. Das große Yang drückt sich aus in der Blütezeit des Sommers, in Freude, Feiern, Tanz und Lachen.

Am höchsten Punkt des Yang geschieht die Umwandlung, sie birgt den Geburtspunkt des Yin und wandelt sich in das kleine Yin, den Herbst. Dieses sogenannte „Kippen“ des Yang geschieht ungefähr Mitte August. Doch bevor der Herbst einzieht, wenn der Sommer, die Zeit der Freude, vorbei ist, zeigt die Natur noch Wärme, Fülle und Überfluß: im **Spätsommer**. Die Menschen werden ruhiger, nachdenklicher, sie sammeln Vorräte für den Winter und blicken noch einmal auf das Gewesene zurück. So wie der Spätsommer sind auch die Übergangszeiten zwischen den anderen Jahreszeiten Momente des Innehaltens und der Sammlung, bevor eine neue Phase beginnt.

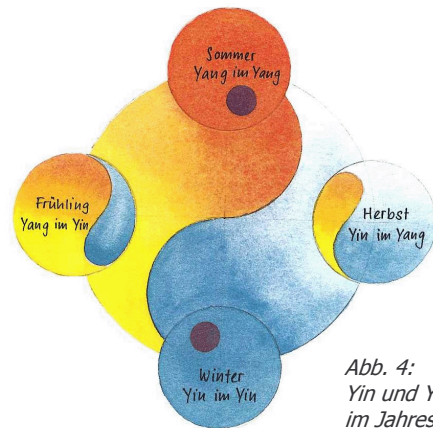


Abb. 4:  
Yin und Yang  
im Jahresablauf

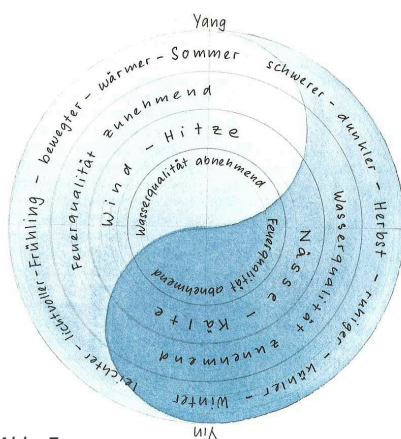


Abb. 5:  
Yin- und Yang-Eigenschaften

Im **Herbst**, dem kleinen Yin, heißt es schließlich Abschiednehmen von der Wärme des Sommers und den angenehmen Tagen des Spätsommers. Die Tage werden kürzer und kühler, die Pflanzen, Tiere und Menschen beginnen, sich in sich selbst zurückzuziehen.

Die Energie bewegt sich wieder nach unten, sie zieht sich zurück in die Erde, konzentriert sich, um schließlich in das große Yin, den **Winter** überzugehen. Die Tage sind kurz, die Nächte lang, und die Lebenskräfte schlummern tief unter einer Schneedecke, in Samen und Wurzeln.

Am Höhepunkt des Winters, in der stärksten Kontraktion entsteht Hitze, die den Geburtspunkt des Yang hervorbringt und in das kleine Yang übergeht, den **Frühling**, mit dem sich der Kreis wieder schließt bzw. wieder von vorne beginnt ...

Wer im Einklang mit diesen Rhythmen lebt, wird sich im Frühling von den ersten Sonnenstrahlen und den ersten lauen Abenden ins Freie locken lassen, im Sommer seine Freude am Leben genießen und in geselligen Runden viel unterwegs sein, im Herbst mit den ersten Stürmen und ungemütlichen Regentagen wieder sein Zuhause gemütlich herrichten, um sich im Winter an den warmen Ofen zurückzuziehen und lang zu schlafen.

Je näher an der Natur das Leben verläuft, desto leichter fällt es, mit diesen natürlichen Zyklen, diesem natürlichen Jahresablauf mitzuleben. Das Leben in der Stadt macht es meist schwerer, den Wandel in der Natur mitzu"er"leben und daher auch zu leben – das Jahr wird oft als gleichförmiger Ablauf von Tagen empfunden, Änderungen in der eigenen Befindlichkeit werden übertaucht.

Ein bewusstes Wahrnehmen der natürlichen Gesetzmäßigkeiten und ein bewusstes Anpassen an die Zyklen der Natur ermöglicht es uns, auch unsere sich stetig ändernden körperlichen Rhythmen und energetischen Verfassungen zu spüren, zu verstehen und – wenn nötig – wieder in ein **Gleichgewicht** zu bringen. Ein Gleichgewicht, das sich nicht nur auf unsere körperliche Verfassung positiv auswirkt, sondern auch auf unsere Gefühls- und Gedankenwelt.

So, aber nun genug der theoretischen Grundlagen – ab ins Essen, Trinken und Leben im Wandel der Jahreszeiten!

### 3. FRÜHLING



Anfang/Mitte Februar bis Anfang/Mitte Mai

Element	<b>Holz</b>
Himmelsrichtung	<b>Osten</b>
Klimatischer Faktor	<b>Wind</b>
Organe	<b>Leber, Gallenblase</b>
Farbe	<b>grün</b>
Geschmack	<b>sauer</b>
Emotion	<b>Aggression, Wut</b>

Nach dem Winter – der Zeit des Rückzugs, der Kälte, der Dunkelheit – zieht mit dem Frühling wieder eine Zeit des Erwachens ein, des Nach-Außen-Gehens, des Neubeginns, von Geburt und Wachstum. Die Vögel zwitschern, die Knospen sprießen, die Bäume blühen in saftigem Grün – wir befinden uns laut der Lehre der fünf Elemente im starken Einfluß des **Holz**-Elementes, im „jungen Yang“!

Auch der Mensch sollte nun seine Lebensgewohnheiten den geänderten Bedingungen in der Natur anpassen: früh aufstehen, später ins Bett gehen, sich Bewegung an der frischen Luft verschaffen, lockere Kleidung tragen.

Das Blühen in der Natur, die nach oben und außen drängende Energie macht vielleicht auch Lust darauf, alte Gewohnheiten über Bord zu werfen, Neues in Angriff zu nehmen, sich Herausforderungen zu stellen – gut so, denn jetzt ist die ideale Zeit für Veränderungen, kreative Aktivitäten, Pläne und Projekte!

Wie man der Gedankenwelt Raum zum Wachsen gibt, steht im Huangdi Neijing, dem „Klassiker des Gelben Kaisers“, einem Grundlagenwerk der chinesischen Medizin, einfach und prägnant geschrieben: „Leben lassen und nicht töten, geben und nicht nehmen, belohnen und nicht strafen.“

Kann die Holz-Energie nicht frei fließen, wird sich dies im emotionalen Bereich als Frustration, Wut, Ärger und Reizbarkeit zeigen, auf der körperlichen Ebene zeigt sich die gestaute Holz-Energie oft in Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Augenerkrankungen und auch Bluthochdruck.

Ebenso wie eine angespannte Holz-Energie zu Gereiztheit und Wutausbrüchen führt, verursachen umgekehrt Wutausbrüche auch wieder Hitze in den dem Holz-Element zugeordneten Organen, der **Leber** und der **Gallenblase**.

Ziel eines „frühlingshaften“ Lebenswandels ist es, das wachsende Yang zu stärken, und damit auch die Leber und die Gallenblase. Wer das Holz im Frühling nicht pflegt, der beraubt das sommerliche Feuer seiner Nahrung – das Feuer kann nicht lodern und es können daher im Sommer Kälte-Krankheiten entstehen.

Die Leber haßt Druck und liebt Freiraum und Entspannung – regelmäßige Entspannungsübungen, sanfte Bewegung unterstützen den freien Fluß des Leber-Qi, die richtige Ernährung kühlt die Hitze der Leber, ergänzt und bewahrt die Säfte.

Wichtig ist es jetzt besonders, sich nicht von den ersten warmen Sonnenstrahlen dazu verführen zu lassen, zu leicht bekleidet ins Freie zu gehen. Der Körper hat sich vom kalten, yin-dominierten Winter noch nicht umgestellt, nach den Monaten in warmen, geheizten Räumen ist der Körper besonders anfällig und kann die oft noch kalte Frühlingsluft nicht gut ausgleichen – anders als im Herbst, wenn der Körper nach dem Sommer viel Wärme und Yang gespeichert hat und noch ein bisschen Abhärtung vor dem Winter verträgt.

Die unzureichende Umstellung auf die jahreszeitlichen Veränderungen ist auch der Hauptgrund für die **Frühjahrsmüdigkeit**: hier hilft es, sich langsam anzupassen und nicht gegen diese Veränderungen anzukämpfen. Ausreichender Schlaf, morgendliche Bewegung an der frischen Luft oder ein paar Übungen nach dem Aufstehen und eine das Holz-Element unterstützende Ernährung sollten hier schnell Abhilfe schaffen!

Wie sieht nun die ideale **Frühlings-Ernährung** aus? Im Winter wird meist schwere, relativ vitaminarme Nahrung mit (zu)viel Fett aufgenommen; üppige Festessen während der Feiertage und Naschereien an langen, gemütlichen Fernsehabenden zeigen ihre Wirkung – es haben sich innere Hitze und Schleim angesammelt. Zeit für einen Frühjahrsputz für den Körper – von der schweren Winterernährung hin zur leichten, das Qi bewegenden Frühlingsernährung!

Frühlingsgerichte bewegen die Energie nach oben, sind leicht und fettarm. Jetzt sollte man mit viel frischem Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Stangensellerie und Chinakohl entschlacken, Fleisch sollte im Speiseplan etwas seltener werden. Stattdessen sollten die Gerichte mit Gewürzen wie frischem Ingwer und getrockneter Mandarinschale zubereitet werden – diese helfen, zuviel Feuchtigkeit aus dem Körper auszuleiten.

Die Lebendigkeit, die den Frühling kennzeichnet, sollte also auch in der Nahrung repräsentiert werden: leicht gekochtes Saisongemüse, Salate, Frühlingskräuter, Sprossen und Keimlinge, leichte Getreide.

Leichtere Kochmethoden wie Dämpfen, ohne Deckel kochen und kürzere Kochzeiten helfen ebenfalls, die Energien des Frühlings ins Essen zu bringen!

**Rezeptideen** wären z.B. Frühlingskräutersuppen (Bärlauch, Brennessel, Kresse, Sauerampfer), Getreidegerichte mit Frühlingskräutern, Frühlingsgemüse (Spargel, Spinat, Kohlrabi, Radieschen), Tofugerichte, bunte Salate (Feldsalat, Spinat, Frühlingszwiebeln, Radiccio), leichte Fischgerichte, leichte Gerichte mit Huhn und Ente, leichte Desserts mit wärmenden Gewürzen wie Kompotte mit Ingwer gekocht oder Hirsepudding mit Zimt.

Als **Getränke** eignen sich Kräutertees aus Brennesseln, Huflattich, Süßholz, Holunderblüten und Schlüsselblumen, sowie alle Frühlingskräuter.



## FRÜHLINGSZEIT - FASCHINGSZEIT

Der Frühling ist in China traditionell eine Zeit der Feste, von denen das wichtigste das Neujahrsfest ist (beim ersten Frühlingsneumond zwischen Ende Jänner und Mitte Februar), das mehrere Tage lang dauert und im Kreis der Familie mit großem Festessen und reichlich Alkohol gefeiert wird.

Bei uns fällt in die Frühlingsfest ein ebenso mondabhängiges Fest, das meist ebenso mit hohem Alkoholkonsum einhergeht: der Fasching! Um die Härte des „Morgens danach“ ein bisschen abzufedern, hier ein paar bewährte, chinesische **Hausmittel gegen Kater**<sup>8</sup>:

- 2 frische Orangen entsaften, den Saft in ein Glas geben, mit heißem Wasser auffüllen und sofort trinken.
- Speziell bei Erbrechen nach übermäßigem Alkoholgenuß: eine grüne Salatgurke mit 10 g frischem Ingwer entsaften – diese Mischung beruhigt den Magen und hilft, den Alkohol abzubauen.
- Ein Stück weißen Rettich oder das Herz eines Chinakohls in feine Streifen schneiden, in dunklen Reisessig einlegen und zuckern.

---

<sup>8</sup> Vgl. Hornfeck, Susanne / Ma, Nelly. Chinesische Hausmittel. S. 27



## REZEPTE FÜR DEN FRÜHLING

### Kräutersuppe<sup>9</sup>

*1 mittelgroßen Kopfsalat klein schneiden  
250 g Spinat in Streifen schneiden  
100 g Brennessel in Streifen schneiden  
1 Bund Frühlingszwiebel klein schneiden  
50 g Sauerampfer klein schneiden  
2 EL Öl, ½ Tasse Schlagobers, 2 Eigelb  
Frisch gemahlener Pfeffer und Muskatnuß, Meersalz*

In einem heißen Topf etwas Wasser zum Kochen bringen (damit das Öl nicht so stark erhitzt wird), Öl darin heiß werden lassen. Frühlingszwiebel andünsten, mit ½ l Wasser ablöschen, Sauerampfer, Kopfsalat, Spinat und Brennessel dazugeben. Alles zusammen weich kochen und anschließend im Mixer pürieren, wieder in den Topf geben. Prise Pfeffer unterrühren, Obers mit Eigelb verrühren und in die Suppe einrühren. Prise Muskatnuß dazugeben und mit Meersalz abschmecken.

### Fischfilet mit Mandeln<sup>10</sup>

*1 Bund Frühlingszwiebeln  
100 g Champignons  
3 Zweige Rosmarin  
4 Fischfilets à ca. 150 g (z.B. Brasse)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
¼ l trockener Weißwein oder Fischfond  
4 EL Mandelblättchen*

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln und die Champignons waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Rosmarin die Nadeln abstreifen und klein hacken. Alles mischen. Die Fischfilets kalt abwaschen, abtrocknen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Die Gemüse Mischung darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein oder Fischfond dazugießen. Die Form zudecken und den Fisch im Backofen in ca. 15 Min. garen. Gleichzeitig die Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Die Mandel über den Fisch geben, sofort servieren.

Dazu passen Brat- oder Backkartoffeln.

### Kartoffeln mit Spinat aus der Pfanne oder Wok<sup>11</sup>

*1 kg kleine Kartoffeln in der Schale kochen, schälen, größere zerteilen  
700 g Spinat waschen, verlesen, in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und grob hacken  
2 EL Butterschmalz oder Öl  
75 g Cashewnüsse grob zerhacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten  
1 Bund Frühlingszwiebel schräg in ca. ½ cm breite Ringe schneiden  
1 Knoblauchzehe fein reiben  
2 Kugeln Mozzarella in ca. 1 cm große Würfel schneiden  
Meersalz, Pfeffer und frisch geriebener Muskat, Thymian*

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln unter Rühren 5 min. braten, Cashewnüsse dazugeben und kurz mitbraten. Spinat unterheben, Frühlingszwiebel und Knoblauch dazugeben und unter Rühren 3 min. braten. Mit Pfeffer und Muskat würzen, salzen. Mozzarella darüber verteilen und zum Schluß Thymian drüberstreuen.

Den Deckel der Pfanne oder des Wok schließen und auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

<sup>9</sup> Vgl. Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 18

<sup>10</sup> Vgl. Teubner, Odette. Das 365 Tage Kochbuch. S. 53

<sup>11</sup> Vgl. Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 32

<sup>13</sup> Vgl. Schwitzer, Silvana. Zen und die Kunst des Essens. S. 158f

## 4. SOMMER



### Mitte Mai bis Mitte August

Element	<b>Feuer</b>
Himmelsrichtung	<b>Süden</b>
Klimatischer Faktor	<b>Hitze</b>
Organe	<b>Herz, Dünndarm</b>
Farbe	<b>rot</b>
Geschmack	<b>bitter</b>
Emotion	<b>Freude</b>

Mit Holz macht man Feuer: auf das Holz des Frühlings folgt das Feuer des Sommers! Während sich das Holz in alle Richtungen ausbreitet, ist die Kraft des **Feuers** vertikal nach oben gerichtet, der Erdanziehungskraft genau entgegengesetzt. Die Natur zeigt sich nun in ihrer vollen Pracht, es ist die Zeit des Blühens, Fruchttragens und Wachstums – das Yang erreicht sein Maximum.

Die Tage dauern lang und können daher auch ermüdend wirken – doch man sollte dieser Müdigkeit nicht nachgeben, sondern weiterhin spät ins Bett gehen und früh aufstehen, um die Wachstumsenergie zu nutzen. Es ist die Zeit der Offenheit und Freude, der Leidenschaft, des Feierns und des Amüsierens, wir verbringen die meiste Zeit draußen und kommen mit weniger Schlaf aus. Projekte werden jetzt zur Reife gebracht, Kontakte hergestellt und gepflegt.

Die Gefahr dieser Zeit ist es, sich zu verausgaben und sich nur in oberflächlichen Kontakten zu verlieren. Ein gesundes Feuerelement genießt seine Lebensfreude, weiß aber auch um die Notwendigkeit von ruhigeren Rückzugzeiten.

Im Körper wird das Feuer verkörpert durch **Herz** und **Dünndarm**. Das Herz wird auch als oberster Herr der Organe bezeichnet, als Kaiser – es ist das Zentrum des Bewusstseins, des Fühlens und Denkens, und auch der Inspiration, Intuition und geistigen Entfaltung. Der Zustand des Herzens spiegelt sich im Gesicht wieder: ein strahlender Gesichtsausdruck zeigt die dem Herzen zugeordnete Emotion, die Freude.

Das Herz wird leicht angegriffen durch Hitze – sowohl durch äußere Hitze, als auch durch Hitze erzeugende Emotionen, intellektuelle Überanstrengung wie zuviel Lesen oder auch durch Zeitdruck, den größten Feind des Herzens.<sup>13</sup>

Um die Hitze zu kühlen und sich den klimatischen Bedingungen im Sommer anzupassen, sollte nun die **Ernährung** leicht verdaulich und kühlend sein – wobei „kühlend“ nicht mit „gekühlt“ zu verwechseln ist! Gemeint ist die thermische Wirkung der Nahrungsmittel, nicht das Essen und Trinken von kalten und eisgekühlten Lebensmitteln.

Beide Extreme in der Ernährung können jetzt unangenehme Folgen zeigen: viel innere Hitze durch Grillpartys mit viel Fleisch, Alkohol und wenig Schlaf, kombiniert mit äußerer Hitze und zuviel Sonne können zu plötzlichen Hitzeausbrüchen wie hohem Fieber führen. Besonders gefährdet für eine Verschlechterung ihrer Symptome sind auch Bluthochdruckpatienten und Personen mit Hauterkrankungen wie Neurodermitis.

Andererseits kann der übermäßige Konsum von eisgekühlten Getränken, Speiseeis und zu kalten Nahrungsmitteln zu innerer Kälte führen, die schnell zu einer Sommergrippe wird, wenn zusätzlich Kälte von außen eindringt, etwa durch Schwitzen oder Zugluft.

War die Ernährung im Frühling leicht und bewegend, so sollte sie nun kühl, saftig und hitzeausgleichend sein: Sommergerichte bauen übermäßige Hitze im Körper ab, bewahren die Körperflüssigkeiten und bauen sie auf. Die Speisen sollten nur mild gewürzt werden und fettarm sein.

Kühl sind die meisten Gemüsesorten und Salate, einheimisches Obst und Mandarinen, Sojasprossen, Tofu, Weizen, die Geflügelsorten Ente und Pute. Kalte Nahrungsmittel sind z.B. Bananen, Orangen und Zitronen, Kiwis, Papaya, Avocado, Spargel, Tomaten, Salatgurken, Chicorée und Joghurt.

Ideale Kocharten für den Sommer sind yinzierende Zubereitungen wie blanchieren, im Wasserbad kochen, dämpfen oder pochieren. Kurze Kochzeiten und Rohkost gehören auch hierher.

Als **Rezeptideen** bieten sich an: erfrischende und kalte Gemüsesuppen wie Gazpacho, Gurkenkaltschale, Nudelgerichte und -salate, Blattsalate, Salate mit roten Rüben, Mais, Avocado, Kartoffeln mit erfrischenden Dressings, Gemüsesorten wie Auberginen, Stangensellerie, Champignons, Zucchini, Tomaten kurz gedämpft oder als Ratatouille, Gerichte mit Kaltwasserfischen, leichte Getreidegerichte mit Polenta und Reis, Aufstriche und zum süßen Abschluß saftige Desserts mit kühlenden Kräutern, Fruchtsalate mit Äpfeln, Melonen, Erdbeeren, Bananen, Ananas, Grapefruit, Kiwi. Der Klassiker Mozzarella mit Tomaten hat natürlich auch jetzt Hochsaison!

Dem **Trinken** kommt im Sommer ein besonders hoher Stellenwert zu: aber Vorsicht, die allseits beliebten, eisgekühlten Getränke schwächen die Mitte des Körpers und führen zu einem energetischen Ungleichgewicht! Langfristig wird so die Körperabwehr geschwächt, der Körper wird anfällig für alle Arten von äußeren Faktoren, und auch eigentlich harmlose Einflüsse können dann zum Beispiel den Ausbruch von Allergien auslösen.

Statt gekühlten Getränken empfehlen sich kühlende Getränke wie Kräutertees mit Pfefferminze, Zitronenmelisse, Lavendel, Himbeer- und Brombeerblättern. Die Tees können bei Zimmertemperatur getrunken werden, je nach Geschmack auch gemischt mit jahreszeitgerechten Fruchtsäften.

Grüner Tee ist ein ideales Sommergetränk, richtig zubereitet hat er nichts gemeinsam mit seinem hierzulande oft servierten und wegen seiner Bitterkeit unbeliebten Cousin: die Teeblätter mit nicht mehr kochendem Wasser aufgießen (kochendes Wasser zerstört sein Aroma!) und kurz ziehen lassen. Pro Tasse nur ca. einen kleinen Teelöffel grünen Tee verwenden – je leichter er zubereitet wird, desto besser schmeckt der grüne Tee auch dem Tee-Neuling!

Und noch ein kleiner Nachsatz für die standhaften Tee-Verweigerer: auch Mineralwasser und – großes Aufatmen?! – Weizenbier sind gute Sommergetränke!



## SOMMERZEIT - REISEZEIT

Der Sommer ist auch die bevorzugte Urlaubs- und Reisezeit, leider für viele Menschen auch Zeit der **Reiseübelkeit**. Abhilfe verschafft hier am besten Ingwer: entweder frisch, in dem man ein kleines Stück kaut, als Tee oder als Ingwerpräparat aus der Apotheke – in jedem Fall vermindert er die Häufigkeit und die Ausprägung der Reiseübelkeit. Bei besonders starker Übelkeit wird eine Einnahme über mindestens 6 Tage empfohlen.

Bei Reisen in ungewohnte, oft heiße Klimazonen kann es bei empfindlichen Menschen leicht zu einem **Hitzschlag** kommen. Auch für diesen Fall haben die Chinesen eine wirksame Erste-Hilfe-Maßnahme parat: bei der ohnmächtigen Person drückt man mehrmals und fest einen Punkt unmittelbar unter der Nase, in der Rinne zwischen Nase und Oberlippe. Dieser Nothilfepunkt wird *renzhong* genannt, „Wassergraben“, und hat schon so manchen Ohnmächtigen schnell wieder auf die Beine gebracht!

Mangelnde Hygiene, ungewohnte und unverträgliche Nahrungsmittel, Übermüdung und eine daher schlechte Körperabwehr können zu **Reisedurchfällen** führen. Das einfachste Mittel, um die Verdauung wieder zu stabilisieren, ist das Trinken von abgekochtem Wasser, dem etwas Zucker und Salz beigemischt werden. Weiters hilft es, das Steißbein kräftig auf und ab zu reiben, mit der flachen Hand über die Schulterblätter zu streichen und die Haut um den Nabel herum zu zwicken.

Gegen **Insektenstiche** kennt die chinesische Medizin ebenfalls wirksame Hausmittel: hat trotz vorbeugender Maßnahmen, wie dem Verbrennen eines Beifußzweigs am Abend und Moskitonetz, doch ein Insekt zugestochen, hilft das Abtupfen des Stichs mit einem in Reissessig getränkten Wattebausch, den man auf die Haut einwirken lässt. Der Essig lindert den Juckreiz und wirkt abschwellend.

Ebenfalls juckreizstillend und entzündungshemmend wirkt Aloe Vera, entweder vorsorglich als Gel mitgenommen oder direkt von einer Aloe-Pflanze, indem man die Spitze eines Blattes abbricht und den Saft auf die Haut träufelt. Viele chinesische Haushalte haben aus diesem Grund eine Aloe-Pflanze am Fensterbrett stehen!<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Vgl. Hornfeck, Susanne / Ma, Nelly. Chinesische Hausmittel. S. 34ff



## REZEPTE FÜR DEN SOMMER

### Auberginen-Suppe<sup>18</sup>

1 Aubergine (ca. 400 g)  
3 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Fleischtomaten (ca. 500 g)  
¾ l Gemüsebrühe  
1 Bund Basilikum  
4 EL Sauerrahm

Die Aubergine vom Stielansatz befreien, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne in 2 Portionen in jeweils 1 EL Olivenöl kräftig anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern, beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch hacken, das restliche Olivenöl erhitzen und beides darin weich braten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und hacken. In die Pfanne dazugeben, die Aubergine dazugeben und mit der Gemüsebrühe übergießen. Alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen, 4 schöne Blättchen aufheben, den Rest grob hacken und ca. 5 Min. vor Garende unter die Suppe rühren.

Die Auberginensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vier Suppenteller verteilen, jeweils 1 EL Sauerrahm in die Mitte geben und mit den restlichen Basilikumblättchen garnieren.

### Ziegenkäse-Aufstrich<sup>19</sup>

125 g etwas festeren Ziegenfrischkäse  
100 g schwarze Oliven entkernen und zerkleinern  
100 g Schafjoghurt  
1 Knoblauchzehe fein gerieben  
1 Bund Basilikum fein geschnitten  
Pfeffer frisch gemahlen  
1 EL Sesam ohne Fett rösten und mahlen

Ziegenkäse in eine Schüssel geben, mit Joghurt verrühren, Oliven und Sesam unterrühren, Knoblauch, Pfeffer und Basilikum unterheben, salzen.

### Topfen-Kartoffeln<sup>20</sup>

200 g gekochte, mehligere Kartoffeln fein reiben  
150 g Topfen oder Ziegen- oder Schaffrischkäse  
50 g Butter  
1 kleine Zwiebel fein gehackt  
Meersalz, Pfeffer, 1 TL Kümmel gemahlen  
½ Bund Schnittlauch fein geschnitten  
200 g Paprikaschoten (rot, gelb oder grün) fein gewürfelt

Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, Kartoffeln, Butter, Paprikaschoten unterheben. Zwiebel, Pfeffer, Kümmel und Schnittlauch unterrühren, salzen.

<sup>18</sup> Vgl. Teubner, Odette. Das 365 Tage Kochbuch. S. 98

<sup>19</sup> Vgl. Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 102

<sup>20</sup> Vgl. Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 104

## 5. SPÄTSOMMER

### Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten



Element	<b>Erde</b>
Himmelsrichtung	<b>Mitte</b>
Klimatischer Faktor	<b>Feuchtigkeit</b>
Organe	<b>Milz, Magen</b>
Farbe	<b>gelb</b>
Geschmack	<b>süß</b>
Emotion	<b>Grübeln</b>

Die in der chinesischen Medizin als Spätsommer bezeichnete, „fünfte“ Jahreszeit, ist auch im Westen keine Unbekannte – wie die gebräuchlichen Begriffe „Altweibersommer“ oder der kanadische „Indian Summer“ zeigen.

Laut dem chinesischen Kalender zeichnet sich der Spätsommer bzw. alle Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten, auch Dojo-Zeiten genannt, durch ein erhöhtes Auftreten von Feuchtigkeit aus, sie werden daher dem Element **Erde** zugeordnet.<sup>21</sup>

Diese Dojo-Zeiten, die Übergänge zwischen Frühling, Sommer, Herbst und Winter, zeichnen sich durch eine sich sammelnde, beständige und sehr ausgeglichene Energie aus. Durch das nährende Erd-Element werden die jeweils 72 Tage lang herrschenden jahreszeitlichen Faktoren harmonisiert, die „Mitte“ sorgt für Ausgleich und Harmonie. Das gesunde Maß, der goldene Mittelweg sind hier zu finden.

Der Spätsommer ist die Zeit der Ernte, Projekte werden zum Abschluß gebracht, die Aufregung lässt nach. Auch wenn es am Tag noch sehr warm sein kann, so werden doch die Tage schnell kürzer, das Licht verändert sich, es „riecht“ nach Herbst.

Im Frühling schaut der Mensch nach vorne und freut sich auf den Sommer, im Sommer genießt er den Augenblick und lebt in der Gegenwart, jetzt, im Spätsommer, beginnt er, auf das Gewesene zurückzuschauen und es zu verarbeiten. So sind auch die Übergangszeiten zwischen den anderen Jahreszeiten Momente des Innehaltens, bevor ein neuer Abschnitt beginnt.<sup>22</sup>

Die körperliche Entsprechung für das Erdelement, die Mitte, sind die Organe **Milz** und **Magen**. Die Erde ist demnach körperlich für das Verdauen von Nahrung zuständig, aber auch psychisch für das Verdauen von geistigen Eindrücken. Die Erde ist sehr empfindlich, wenn sie überschwemmt wird mit einem „Zuviel“ – zuviel Essen, zuviel Trinken, zuviel Grübeln schwächen die Milzfunktion und führen zur energetischen Schwächung des ganzen Organismus. Müdigkeit, Unlust, Konzentrationsmangel sind Zeichen einer schwachen Erde, ebenso wie Selbstmitleid und ständiges Jammern.

Gestärkt wird die Erde durch Regelmäßigkeit: Aufstehen und Schlafengehen zu geregelten Zeiten, regelmäßige Mahlzeiten, tägliches Sammeln und Konzentrieren, alles in einem gesunden Mittelmaß. Um in unserer hektischen Lebensweise wieder zu unserer Mitte zu finden, sind alle Aktivitäten gut, die uns „erden“ und zentrieren: Meditation, Qi Gong, Tai Chi, Yoga oder einfach nur regelmäßige Spaziergänge in der Natur beruhigen den Geist, sammeln und bewahren das Qi der Mitte.

In den Zeiten, in denen der Wechsel von einer zur nächsten Jahreszeit stattfindet, Wärme durch Kälte abgelöst wird bzw. umgekehrt, sollte durch eine besonders ausgeglichene **Ernährung** der Übergang erleichtert werden. Sich jetzt betont im Erd-Element zu ernähren – mit mehr Getreide und Gemüse – gibt dem Körper die nötige Stabilität, um sich an die jahreszeitliche Umstellung anzupassen.

Thermisch ausgeglichene, erdige und gekochte Nahrungsmittel unterstützen den Körper jetzt am besten. Hierzu gehören Getreidesorten wie Hirse, Polenta, Gemüse wie Kürbis, Karotten, Mais, Kartoffeln, Kohl und Petersilienwurzel, Kastanien, ebenso wie Datteln, Feigen, Nüsse und Rindfleisch.

<sup>21</sup> Vgl. Heinen, Martha P. Kochen und leben mit den Fünf Elementen. S. 181ff

<sup>22</sup> Vgl. Eckert, Achim. Das heilende Tao. S. 76

Ideale Zubereitungsarten sind Eintöpfe, Suppen, Aufläufe und Überbackenes.

**Rezeptideen** für diese Zeit wären alle Arten von thermisch ausgeglichenen Gemüse- und Getreidesuppen, Eintöpfe mit Gemüse, Rindfleisch, Gemüsestrudel, Schwammerlsauce mit Polentaschnitten, Gemüselasagne, Kohlrouladen, Aufläufe mit Kartoffeln, Gemüse, Polenta, Mangold, Eierschwammerln, Hirseauflauf entweder mit Gemüse oder als süße Variante mit Kompott, Risotto, Hirsenockerln, gefüllte Paprika oder Auberginen, Gemüsegulasch.

Der Klassiker für die Erde-Zeit kommt aus Österreich: Tafelspitz mit Apfelkren und Kartoffelschmarrn!

Die Qualität des Erdelements steht übrigens das ganze Jahr über im Mittelpunkt einer ganzheitlichen Ernährung, denn nur die Erde gibt uns Zentriertheit und Zufriedenheit.

Süß im Sinne von Lebensmitteln aus dem Erdelement ist der wichtigste, der zentrale Geschmack, die Geschmäcke der anderen Elemente, sauer, bitter, scharf und salzig haben eine ergänzende Funktion und sollten ebenfalls – in ausgewogenem Maße – ihren Platz in der täglichen Ernährung finden. Fehlt in einer Mahlzeit das Erdelement, haben wir Verlangen nach Süßigkeiten, Kuchen oder schlicht nach noch mehr Essen.

Da die geschwächte Erde demnach zu **Süßgelüsten** und **Heißhungerattacken** neigt, hier noch ein paar praktische Tipps, um diesen lang- und kurzfristig entgegenzuwirken:

- *Kartoffeln* in die tägliche Ernährung einbauen: z.B. als Frühstück Kartoffeln aus dem Backrohr (Kartoffeln halbieren oder in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, ins Backrohr legen und bei ca. 160-180°C 30-45 min. backen, bis die Schnittflächen knusprig braun sind; je nach Geschmack mit frischer Petersilie, Kreuzkümmel, Basilikum etc. bestreuen und mit etwas Butter und Salz essen oder nur mit etwas Salz).
- *Käse-Konsum* einschränken ... da Schokolade und Käse eine gleiche „Schwingungsebene“ ansprechen, bedingt der Verzehr des einen die Lust auf das andere – wird weniger Käse gegessen, lässt der Gusto auf Schokolade allmählich auch nach.
- *Schokolade-Alternativen* bereithalten: Datteln, Mandeln, Apfelchips, Trockenfrüchte o.ä. – diese sind zwar sehr nährend, enthalten aber viele Mineralien und Nährstoffe und sind auch sättigender als Schokolade und Kekse!
- Einen entspannenden *Tee* kochen, z.B. Schwarztee mit Milch und Honig, oder eine Mischung aus gleichen Teilen Kamille, Pfefferminze, Schafgarbe, Jasminblüten und Kümmel.
- Ein paar Tropfen Bittersegen mit etwas Wasser trinken.



## DOJO-ZEIT - KVR-ZEIT

Die Dojo-Zeiten sind ideale Zeiten, um körperliche Ungleichgewichte wieder auszugleichen und ins Gleichgewicht zu bringen – durch eine vorübergehende **Schonkost**, angepasst an die jeweilige Konstitution, bei Krankheiten an die Symptome bzw. an den jeweiligen Jahreszeitenübergang.

Die Kur sollte 3, 6, 9 oder 12 Tage dauern, eine Zeit, in der man durch „richtiges“ Essen den Körper wieder in ein harmonisches Gleichgewicht bringt. Fasten findet in der Chinesischen Medizin keinen Platz: nichts essen schwächt das Qi der Mitte, das Richtige essen stärkt es dagegen! Die „Richtigkeit“ des Essens ist dabei immer im Bezug auf den jeweiligen, individuellen Zustand des Körpers zu beurteilen.

Die Stärke einer Kur liegt dabei aus der Sicht der chinesischen Medizin in ihrer **Einseitigkeit**: das heißt, dass während der Kurtage nur eine einzige Getreidesorte gegessen und als Getränk ein passender Kräutertee getrunken wird, der den gewünschten Effekt der Kur unterstützt.

Abgesehen von Kuren, um spezielle Krankheitsbilder zu therapieren, bieten sich im Jahresablauf zwei besonders geeignete Zeiträume an, um den Körper bei der jahreszeitlichen Umstellung zu unterstützen, um die Extreme der vorangegangenen Jahreszeit wieder auszubalancieren und den

Grundstein für eine gute Gesundheit in der kommenden Jahreszeit zu legen: der Übergang vom Winter zum Frühling und der Übergang vom Sommer zum Herbst.

Im Winter hat sich aufgrund des schweren, warmen Essens im Körper oft feuchte Hitze angesammelt, die es auszuleiten gilt, damit die „Leichtigkeit des Frühlings“ Einzug halten kann und typische Frühlings- und Sommersymptome bzw. –beschwerden nicht auftreten, wie etwa Pollenallergien, Heuschnupfen oder Überhitzung.

Im Sommer dagegen wurde oft zu kalt und befeuchtend gegessen, weshalb der Körper am Ende des Sommers im Inneren viel feuchte Kälte gespeichert hat. Wird diese nicht vor dem Herbst ausgeleitet, kann es im Herbst und Winter aufgrund der geschwächten Körperabwehr leichter zu Erkältungskrankheiten kommen.

Im Frühling und Herbst eine Kur zu machen ist eine ideale Art der Gesundheitsvorsorge ohne großen Aufwand und kostspielige Wundermittelchen, eine wunderbare Möglichkeit, dem Körper die Chance zur Regeneration zu geben, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das Immunsystem zu stärken.

In psychischer Hinsicht bietet eine Kur die Chance, sich wieder mehr auf sich selbst und auf die eigenen Bedürfnisse zu besinnen, für eine kurze Zeit die Konzentration vom Außen auf das Innere zu legen, im immer schneller und hektischer werdenden Alltagslebens eine Pause einzulegen – um danach hoffentlich eine Gangart langsamer weiterzumachen!

Welche Getreidearten eignen sich nun für eine Kur? Soll **Hitze** ausgeleitet werden, ist die erste Wahl auf jeden Fall *Reis* – entweder normal gekocht oder, bei besonders angeschlagener Verdauung, als sogenannte Reissuppe, d.h. dass man 1 Teil Reis und 8-10 Teile Wasser ca. 3-5 Stunden köcheln läßt. Die so entstandene Reissuppe ist ein chinesisches „Universalheilmittel“, sie harmonisiert besonders gut die Mitte und führt Energie zu, ohne den Verdauungstrakt zu belasten.

Bei Ödemen, Candida und Cellulite wäre *Gerste* empfehlenswert, sie wirkt harntreibend und leitet auch Entzündungen aus dem Körper aus. *Weizen* und *Dinkel* eignen sich bei trockener Hitze, sie befeuchten und kühlen bei Unruhe, Herzklopfen und Nachtschweiß. *Hirse*, die alkalischste der Getreidesorten, wirkt besonders gut gegen Übersäuerung, sie stärkt Milz und Magen und trocknet innere Nässe.

Diese neutralen bis kühlen Getreidesorten können auf Wunsch auch mit leicht kühlenden Gemüsesorten wie Zucchini, Mangold oder Spinat ergänzt werden.

Eine entfeuchtende Teemischung dazu wäre z.B. Pfefferminze, Lavendel, Bitterklee, Brombeerblättern, Eisenkraut.

Ist **Kälte** das Problem, sollte man eher zu neutral-wärmenden Getreidesorten greifen, wie *Hafer*, das wärmste Getreide, er stärkt besonders gut das Immunsystem, *Buchweizen*, bei Krampfadern hilfreich, da er den Rückfluß des Blutes aus den Beinen fördert, *Quinoa*, es leitet Nässe und Kälte aus oder *Grünkern*, der das Blut stärkt und Nässe trocknet.

Auf Wunsch können die Getreidesorten mit etwas Karotten, roten Rüben oder Sellerie ergänzt werden, leicht gedämpft oder direkt mit dem Getreide mitgekocht.

Ein passender Tee, um Kälte und Feuchtigkeit auszuleiten, wäre z.B. eine Mischung aus Kardamom, Fenchel, Kümmel und Süßholz.<sup>26</sup>

Wer eine Kur nicht als „Strafe“ und unfreiwilligen Verzicht ansieht, sondern als Geschenk an sich selbst und an seinen Körper, wird diese Tage genießen und gestärkt und zufriedener daraus hervorgehen – wer sich dazu noch Zeit nimmt für Spaziergänge, ein gutes Buch oder eine Massage, der wird sich dann schon auf die nächste Belohnungs-Kur freuen ... also, wieso nicht einfach einmal mit einem einzigen Kurtag einen Versuch wagen?!

<sup>26</sup> Vgl. Wetter, Ursula. 5 Elemente Küche. S. 41



## REZEPTE FÜR DEN SPÄTSOMMER

### Karottensuppe<sup>27</sup>

600 g Karotten grob reiben  
3 EL Öl oder Butterschmalz  
½ l Gemüsebrühe, 1 Schuß Weißwein  
Pfeffer, Prise Zucker, 1 TL Kerbel  
½ Tasse Sojamilch

In einem heißen Topf Öl oder Butterschmalz erhitzen, Karotten andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und die Karotten weich kochen, anschließend mit dem Mixer pürieren. Prise Zucker dazugeben, mit Pfeffer und Kerbel würzen und nochmals aufkochen lassen. Mit Weißwein verfeinern, salzen und Sojamilch unterrühren.

### Hummus<sup>28</sup>

400 g Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund frische Petersilie  
Saft von 1 Zitrone  
½ EL Sesammus (Tahini)  
4 EL Olivenöl  
Gemahlener Kreuzkümmel, Salz

Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit frischem Wasser weich kochen (ca. 1-2h). Abgießen, einen Teil des Kochwassers auffangen. Zerdrückte Knoblauchzehe, Petersilie, Zitronensaft, Sesammus und die Hälfte des Olivenöls unter die Kichererbsen rühren. Mit einem Stabmixer pürieren, bei Bedarf (falls die Masse zu trocken ist) noch Kochsud hinzufügen. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Hummus in eine Schüssel streichen und mit Olivenöl bedecken.

### Süßer Hirseauflauf<sup>29</sup>

200 g Hirse heiß und kalt abspülen  
¼ l Wasser  
¼ l Milch oder Sojamilch  
Schale von einer Zitrone  
Prise Ingwer  
1 Vanillezucker  
3 große Äpfel klein schneiden  
2 EL Honig oder Vollrohrzucker  
2 Eier  
Meersalz, eine Prise Kakao

Wasser kochen, Hirse einstreuen und einkochen, bis das Wasser aufgesogen ist, dann Milch und Vanillezucker dazugeben. Prise Ingwer unterrühren, leicht salzen. Zitronenschale und Äpfel unterheben, Prise Kakao unterrühren, Honig und Eigelb unterrühren. Eiklar steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 180°C ca. 45 min. backen.

<sup>27</sup> Vgl. Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 122

<sup>28</sup> Vgl. Leggett, Daverick. Selbstheilung durch Ernährung. S. 286

<sup>29</sup> Vgl. Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 171

## 6. HERBST



### Mitte August bis Mitte November

Element	<b>Metall</b>
Himmelsrichtung	<b>Westen</b>
Klimatischer Faktor	<b>Trockenheit</b>
Organe	<b>Lunge, Dickdarm</b>
Farbe	<b>weiß</b>
Geschmack	<b>scharf</b>
Emotion	<b>Trauer</b>

Der Herbst steht für das kleine Yin, das die Yang-Kraft des Sommers bricht. Die Kräfte in der Natur gehen nach innen, die Tage werden kürzer und kälter, Pflanzen, Tiere und Menschen beginnen, sich zurückzuziehen. Die Kraft der Konzentration im Herbst ist der expansiven Kraft des Frühlings, des Holzes, genau entgegengesetzt – so, wie das Holz das kleine Yang genannt wird, so steht das **Metall** für das kleine Yin.<sup>30</sup>

Bevor die Natur im Winterschlaf versinkt, zeigt sie sich aber noch einmal in voller Pracht – die Luft ist frisch und das Licht besonders klar, die Blätter und Bäume strahlen in herbstlichen Farben. Dem Herbst wird auch die Klarheit und die Weisheit zugeordnet, der Wandlungsphase Metall entsprechend.

Nun ist es Zeit, sich auf das Jahresende und den kommenden Winter einzustimmen. Nach dem ausschweifenden Sommer gilt es nun, wieder „herunterzuschalten“ und das Leben in ruhigere Bahnen zu lenken, die Keller mit Vorräten zu füllen, die Gärten winterfest zu machen und sich für die Zeit der langen Abende daheim einzurichten.

Es ist auch die Zeit der Traurigkeit und der in der Natur allgegenwärtigen Vergänglichkeit, manchmal tauchen alte, längst vergessen geglaubte Gefühle wieder auf, Gedanken an verstorbene, liebe Menschen beschäftigen uns. Es ist die Traurigkeit des Abschiednehmens, aber auch die Traurigkeit über Dinge, die nicht geschehen sind und Chancen, die wir nicht genutzt haben.

Herbstliche Wanderungen, ausgedehnte Spaziergänge, dabei den Blick in die Weite schweifen lassen und die herbstliche Farbenpracht genießen – das hilft am besten gegen diese im Herbst häufig auftretenden depressiven Phasen, stärkt das Vertrauen in das Leben und verhilft wieder zu mehr Optimismus und einer positiven Einschätzung der Zukunft.

Dem Element Metall werden die Organe **Lunge** und **Dickdarm** zugeordnet, als Organ des Herbstes muß die Lunge nun besonders gepflegt werden. Trockene Kehle, Husteln und trockener Husten sind häufige, typisch herbstliche Beschwerden. Um die Lungen vor Trockenheit zu schützen, sollte man jetzt Birnenkompott essen, warmen Birnensaft trinken und Mandeln oder Mandelmus essen – Birnen und Mandeln befeuchten die Lunge am besten. Gegen trockene Zimmerluft sind Zimmerbrunnen und Grünpflanzen anzuraten, statt der oft mit Schimmelpilzen befallenen elektrischen Befeuchtungsgeräte. Häufiges, kurzes Lüften tut ein Übriges, um die Raumluft ausreichend zu befeuchten und damit die Lungen vor dem Austrocknen zu schützen.

Eine wichtige Funktion der Lunge ist es, die äußere Abwehrenergie zur Verfügung zu stellen, was im westlichen Sinne dem Immunsystem entspricht – sind die Lungen zu trocken, kann sich die Abwehrenergie nicht entfalten, sie gelangt nicht an die Oberfläche, um dort äußere Angriffe wie Wind, Kälte und Nässe abzuwehren.

Weil die Kälte im Herbst oft sehr schnell einsetzt, ist der Körper jetzt besonders anfällig für Infekte. Man sollte sich allerdings noch nicht zu warm anziehen, sondern den Körper abhärten und sich allmählich an die Kälte gewöhnen, um die Abwehrkräfte zu stärken – morgendliches, kaltes Duschen wird dazu besonders empfohlen.<sup>31</sup> Hilfreich ist es auch, durch das „Schließen der Poren“ die Angriffsfläche für äußere Angriffe zu vermindern: übermäßiges Schwitzen sollte man jetzt vermeiden

<sup>30</sup> Vgl. Eckert, Achim. Das heilende Tao. S. 92

<sup>31</sup> Vgl. Hornfeck, Susanne / Ma, Nelly. Chinesische Hausmittel. S. 37

und auch etwas saure und säuerliche Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Hagebutten oder Weißdornfrüchte zu sich nehmen.

Die **Ernährung** im Herbst sollte energetisch wärmend sein und so die einsetzende äußere Kälte kompensieren: Getreidesorten wie Hafer, Hirse, Mais, Reis, Gemüse wie Karotten, Lauch, Karfiol, Kohl, Rüben, Zwiebel, Fleischsorten wie Rind und Lamm sind jetzt geeignet. Bei innerer Kälte, Frösteln und ersten Anzeichen einer Erkältung regt der scharfe Geschmack von Knoblauch, Zimt, Chili, Ingwer und Zwiebeln die Zirkulation der Abwehrenergie an und bringt diese schnell an die Oberfläche.<sup>32</sup> Generell wird man jetzt mehr Lust auf fettreichere Nahrung verspüren, den Rohkostanteil reduzieren und kräftiger würzen. Statt Rohkost eignen sich z.B. blanchierte Gemüsesalate oder blanchiertes Blattgemüse.

Ideale Kochmethoden im Herbst sind alle wärmenden, yangisierenden Zubereitungsarten wie grillen, braten, im Ofen backen, mit Alkohol kochen.

Die **Rezeptideen** für den Herbst reichen von wärmenden Suppen mit Herbstgemüse wie Kürbis, Karfiol, Lauch, Kartoffeln, Rettich, über Fleisch- und Hühnersuppen, Bohnen- und Linseneintöpfe, wärmende, länger gekochte Getreidegerichte mit Hafer, gebackenes Gemüse, Wildfleischgerichte, Pilzgerichte, Kastanien- und Kürbisgerichte aus dem Backofen, lauwarmer Karotten-, Kartoffel- oder Endiviansalate, bis zu warmen, gebackenen Desserts und Aufläufen mit Äpfeln, Birnen, Beeren, Trauben, Zwetschken und wärmenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom oder mit etwas Alkohol.

Die besten **Getränke** für den Herbst sind Kräutertees mit Rosmarin (Vorsicht, nicht bei erhöhtem Blutdruck), Thymian (nicht bei trockenem Husten!), Salbei, Fenchel, Süßholz, Kardamom, Wacholder oder Kümmel und der bereits erwähnte Birnensaft, warm getrunken bzw. einfach mit warmem Wasser verdünnt.

---

<sup>32</sup> Vgl. Kastner, Jörg. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. S. 47



## REZEPTE FÜR DEN HERBST

### Kürbis-Most-Suppe<sup>33</sup>

1 Kürbis, 600-700 g Kürbisfleisch  
2 EL Kürbiskernöl  
2 Zwiebeln, geschnitten  
2 EL Gemüsebouillon  
200 ml saurer Most  
400 ml warmes Wasser  
½ TL Kurkuma, frisch gemahlener Pfeffer, Muskatnuß, 1 EL Kerbel  
2 EL Kürbiskerne, angeröstet  
1 Becher Sauerrahm

Den Kürbis aushöhlen und beiseite stellen. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andämpfen. Mit Gemüsebouillon und Most ablöschen, Kurkuma und das Kürbisfleisch dazugeben, mit Pfeffer und Muskatnuß würzen und das Wasser dazugießen. So lange köcheln, bis das Kürbisfleisch weich ist, mit dem Stabmixer pürieren.

Den Sauerrahm und den Kerbel darunter ziehen und mit den Kürbiskernen bestreuen. In den ausgehöhlten Kürbis gießen und servieren.

### Stampfkartoffeln mit Lauch und Kabeljaufilet<sup>34</sup>

250 g Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden  
1 kg Kartoffeln kochen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken  
¼ l Milch oder Sojamilch mit 30g Butter erhitzen und unter die Kartoffelmasse heben  
50 g Butterschmalz  
50 g Hafermehl, eine Prise Paprika, Estragon  
2 verquirlte Eier  
1 Zitrone, Meersalz, Pfeffer, neutrales Öl zum Braten  
30 g Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten  
4 Kabeljaufilets (je ca. 150 g)

In einem heißen Topf Butterschmalz erhitzen, Lauch darin andünsten, Kartoffel-Milchgemisch unterheben, pfeffern, salzen.

Kabeljaufilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln, etwas marinieren lassen. Mit etwas Paprika würzen, mit Estragon bestreuen, in Hafermehl wenden, in Ei wenden und im heißen Öl braten.

Vor dem Servieren Pinienkerne über die Lauch-Kartoffelmasse streuen.

### Reisdessert<sup>35</sup>

500 ml Milch oder Sojamilch  
¼ TL Koriander frisch gemahlen  
200 g Rundkornreis, Prise Meersalz  
4 Eier trennen  
50 ml Obers  
4 EL Honig, 1 Pkg Vanillezucker, Prise Kakao  
50 g gehackte Haselnusskerne  
1 TL Zitronensaft  
Fett und Semmelbrösel für die Form

In einem heißen Topf die Milch erhitzen, Vanillezucker dazugeben, Reis und Koriander einstreuen, salzen und ca. 30-40 min. kochen lassen, gelegentlich umrühren. Abkühlen lassen. Zitronensaft, Prise Kakao unterrühren, Eidotter, Obers und Honig verquirlen und unterrühren. Nüsse unterrühren, Eiklar steif schlagen und vorsichtig unterheben.

In eine gefettete und mit Bröseln ausgestreute Form füllen, im Backrohr bei 200°C ca. 45 Min. backen. Vor dem Stürzen ein paar Minuten ruhen lassen.

Je nach Geschmack mit Obstsauce nach Wahl servieren.

<sup>33</sup> Vgl. Wetter, Ursula. 5 Elemente Küche. S. 93

<sup>34</sup> Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 190

<sup>35</sup> Vgl. Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 217

## 7. WINTER



### Mitte November bis Mitte Februar

Element	<b>Wasser</b>
Himmelsrichtung	<b>Norden</b>
Klimatischer Faktor	<b>Kälte</b>
Organe	<b>Nieren, Blase</b>
Farbe	<b>schwarz</b>
Geschmack	<b>salzig</b>
Emotion	<b>Angst, Furcht</b>

Der Winter ist die Zeit der kurzen Tage und der langen Nächte, das Land liegt unter einer Schneedecke, die Sonne wärmt nicht. Das Leben hat sich zurückgezogen, die Lebenskräfte schlummern unter der Erde, in den Samen, es ist die Zeit des Verschließens und Speicherns. Das große Yin regiert nun, die Natur ruht und die Kräfte sind in der Erde zusammengezogen. Dieser Jahreszeit wird das Element **Wasser** zugeordnet – das Wesen des Wassers ist es, nach unten zu sinken, seine Kraft ist abwärts gerichtet, zum Mittelpunkt der Erde. Das Yang hat sich nach innen zurückgezogen, die Natur steht äußerlich still und ist durch Kälte erstarrt, um wieder neue Kräfte für das kommende Frühjahr zu sammeln.

Auch das menschliche Energiesystem verhält sich so: der Winter ist die Zeit, um das eigene Yin, die Substanz, zu pflegen und Energien aufzubauen. Jetzt sollte man früh ins Bett gehen und darf auch endlich lange schlafen, um wieder aufzutanken, was der aktive Sommer verbraucht hat. Man sollte sich vor der Kälte schützen und die Wärme suchen, um die ruhende Yang-Energie nicht zu schädigen. Die Haut darf nicht zuviel schwitzen, um nicht gegen die Speicher-Regel des Winters zu verstoßen. Seine Gedanken sollte man für sich behalten, sie nicht nach außen tragen, sondern hüten wie ein Geschenk.

Wer das Wasser im Winter nicht pflegt, wird dem Holz im Frühling die Wachstumsmöglichkeit nehmen.<sup>36</sup>

Um sich warm zu halten, helfen neben dicker Kleidung auch ausreichende Bewegung, ein warmes Fußbad oder eine Fußmassage. Es ist besonders wichtig, die Füße warm zu halten, da kalte Füße nicht nur zu Erkältungen führen können, sondern oft auch die Ursache sind für Bauchschmerzen und Durchfälle, Kreuzschmerzen und Menstruationsbeschwerden. Da der wichtigste Yang-Meridian über den Rücken verläuft, sollte auch dieser immer warm gehalten werden.

Die dem Wasserelement zugeordneten Organe sind die **Nieren** und die **Blase**. Die Nieren haben in der chinesischen Medizin eine ganz besondere Bedeutung, sie gelten als der Speicherplatz der Lebensessenz, als Wurzel und Fundament der Lebenskraft selbst. Wie oder wodurch auch immer die Nieren geschädigt oder geschwächt werden, im gleichen Maß wird auch immer die direkte Lebensenergie geschädigt oder geschwächt. Ein Lebenswandel, der von Exzessen, Schlafentzug, Alkoholmissbrauch oder anderen Extremen gekennzeichnet ist, „geht an die Nieren“ und betreibt massiven Raubbau an dieser Lebensenergie. Die Folge sind alle Arten von Erkrankungen, bei denen viele Menschen einfach an tiefer Erschöpfung leiden.

Als Emotion gehört die Angst zum Wasser, mit ihrer positiven Entsprechung, dem Vertrauen. Angst und Vertrauen sind tiefe Emotionen, die unser Leben oft durch alle erdenklichen Vermeidungsstrategien bestimmen. Der Winter ist die Zeit, in der die Angst oftmals verstärkt in unser Leben tritt und unsere Aufmerksamkeit verlangt. Ein ständiges Vermeiden angstauslösender Situationen und Sich-Schonen schwächt die Nieren zusätzlich, ebenso das mit Angst verbundene Nicht-Loslassen-Können – dies zeigt sich in Angst-Erkrankungen wie Panikattacken und Phobien.

Die Nierenkraft kann durch eine Änderung der inneren Einstellung gestärkt werden, wenn man Mut und Vertrauen entwickelt, durch Selbstdisziplin und indem man etwas „Spannung“ und Risikobereitschaft in sein Leben bringt, die das Nierenfeuer anregen und kräftigen.

<sup>36</sup> Vgl. Hornfeck, Susanne / Ma, Nelly. Chinesische Hausmittel. S. 47

Die **Ernährung** sollte im Winter nun wärmend und kräftigend sein, um das Gleichgewicht mit der Natur aufrecht zu erhalten. Das Essen kann nun etwas schwerer und deftiger sein, Rohkost, Milchprodukte und Südfrüchte sollten großteils vom Speiseplan gestrichen werden. Es würde wohl kaum jemandem einfallen, an einem heißen Sommertag Glühwein zu trinken – interessanterweise sieht man allerdings im Winter immer wieder Einkaufskörbe, die gefüllt sind mit Orangen, Mangos und Tomaten! Stattdessen sollten Suppen, nahrhafte Eintöpfe, einheimisches Gemüse, Eingemachtes und gekochtes Getreide den täglichen Speiseplan bestimmen.

Da man sich jetzt auch gern länger in der Küche aufhält und lieber vor dem Herd steht als in der warmen Jahreszeit, stellt sich die Freude am Kochen hoffentlich von selbst ein! Längere Kochzeiten, Braten und Backen bringen mehr Wärme ins Essen, lang gekochte Eintöpfe und Kraftsuppen, Fleischgerichte und gekochte Getreidegerichte schmecken jetzt besonders gut und schützen uns vor Kälte und Nässe.

Ab und zu ein kleiner Ausgleich mit leichteren Speisen und schnelleren Kochtechniken oder etwas Salat als Beilage verhindern, dass aufgrund der warmen Speisen und Zutaten zuviel Hitze im Inneren angesammelt werden.

Warme Nahrungsmittel erwärmen den Körper sanft, dazu zählen z.B. frischer Ingwer, Lauch, Zwiebel und Schalotten, rote Rüben, Fenchel, Karotten, Huhn, Lamm, Wild, Garnelen und die meisten Fischarten. Warme Früchte sind Pfirsiche, Pflaumen, Beeren, Kirschen und Getränke wie Rotwein. Ebenfalls wärmend wirken Walnüsse, Kastanien und schwarzer Sesam.

Heiße Nahrungsmittel dagegen sind mit etwas Vorsicht und daher sparsamer zu genießen, hierzu zählt man insbesondere scharfe Gewürze wie Pfeffer, Curry, Zimt, Muskat, Knoblauch, Chili und hochprozentigen Alkohol. Ihr maßvoller Einsatz mobilisiert die Abwehrkräfte des Körpers und verhindert Kältezustände.

Die bevorzugte Kochweise im Winter ist yangisierend und durchwärmend, ideal für diese Jahreszeit sind lange Kochzeiten, kochen mit Alkohol, braten und backen.

Wintergerichte schützen also kurz gesagt vor der Kälte – **Rezeptideen** dazu sind nährnde und wärmende Suppen mit Huhn, Rind, Lamm oder Fisch, Kraftsuppen, Getreidegerichte mit wärmenden Getreidesorten wie Hafer oder gerösteter Hirse, Gemüsegerichte mit warm-heißen Zutaten wie Fenchel, Lauch, Knoblauch und Zwiebel, Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen und Bohnen mit wärmenden Gewürzen wie Thymian, Salbei, Fenchel, Pfeffer, Kurkuma, Chili oder Ingwer, Fleisch- und Fischeintöpfe mit wärmenden Kräutern und Gewürzen, Desserts mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Vanille, Muskatnuß, Kardamom und Nüssen.<sup>37</sup>

Die besten **Getränke**, um den Körper vor der äußeren Kälte zu schützen, sind Getränke mit durchwärmenden Kräutern wie Ingwertee, Yogitee mit Zimtrinde, Nelken, Pfeffer, Anis, Muskat und Eibisch oder einfach nur gekochtes Wasser – übrigens ein Getränk, das zu jeder Jahreszeit der Gesundheit überaus förderlich ist!

(Jajaja, hier wieder ein Vorschlag für alle Teemuffel: wie wär's mit einem Glühwein?!)



## WINTERZEIT - ERKÄLTUNGSZEIT

Der ständige Wechsel zwischen warmer, trockener Heizungsluft in den Räumen und naßkalter Luft im Freien, mangelnde Bewegung an der frischen Luft und ständig kursierende grippale Infekte stellen das Immunsystem im Winter auf eine harte Probe.

Zwei Maßnahmen, die bei uns als Vorbeugung gegen Erkältungen bekannt sind, haben nach der chinesischen Medizin den genau gegenteiligen Effekt:

- *Zitrusfrüchte* sind thermisch kühl bis kalt. Sie sind daher zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten wenig geeignet, sondern schwächen ganz im Gegenteil die Körperabwehr. Hat man

<sup>37</sup> Vgl. Wetter, Ursula. 5 Elemente Küche. S. 109

<sup>41</sup> Vgl. Hornfeck, Susanne / Ma, Nelly. Chinesische Hausmittel. S. 49f

allerdings bereits eine Erkältung mit hohem Fieber erwischt und verliert durch starkes Schwitzen viel Körperflüssigkeit, können sie aufgrund ihrer kühlenden und säftebewahrenden Eigenschaften hilfreich sein.

- Heiße *Milch* mit Honig genießt hierzulande als Wintergetränk einen gesundheitsfördernden Ruf. Nach chinesischer Ansicht führt sie aber zu Verschleimung und verschlimmert daher Erkältungssymptome, anstatt sie zu lindern. Stattdessen empfiehlt sich Rettich, der wirkungsvoll Schleim löst und, als Rettich-Essig-Sud, entgiftend und keimtötend wirkt.

Zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen bewährt sich aufgrund seiner wärmenden Eigenschaften **Ingwer** besonders gut. Er ist problemlos getrocknet oder frisch erhältlich, hat eine angenehme Schärfe und lässt sich leicht verarbeiten. Zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems im Herbst und Winter empfiehlt die chinesische Medizin daher zum Beispiel Ingwertee, in Reiswein angesetzten Ingwer oder auch in Essig angesetzten Knoblauch und Ingwer.<sup>41</sup>

Den besten Schutz vor Erkältungen bieten in jedem Fall eine jahreszeitlich und klimamäßig angepasste *Ernährung* (wie könnte es anders sein, beim Thema dieser Arbeit ... !?!), ausreichende *Bewegung* im Freien (es gibt kein schlechtes Wetter, nur eine schlechte Ausrüstung!), eine den Temperaturen angepasste *Kleidung* (nein, nicht selbstverständlich ... siehe Modetrends wie bauchfreie T-Shirts und unter der Winterjacke hervorblitzende Taillen ...) und ein leichter *Geist* (schon mal frisch verliebt eine Erkältung erwischt? Eben!).



## REZEPTE FÜR DEN WINTER

### Wärmende Hühnerkraftsuppe<sup>42</sup>

3 l Wasser

1 Suppenhuhn mit Knochen

1 Bund Petersilie

2 Karotten, in Stücke geschnitten

1 Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel, in Stücke geschnitten

Wacholderbeeren, frischer Ingwer oder ganze Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Salz

Wasser mit Petersilie, Wacholderbeeren, Huhn, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, etwas Ingwer oder ganzen Pfefferkörnern, Lorbeer und Salz 4-8 Stunden köcheln lassen. Abseihen, erkalten lassen und Fett nach Bedarf abschöpfen. Suppe im Kühlschrank aufbewahren.

### Kartoffelpüree mit getrockneten Tomaten<sup>43</sup>

1 kg Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser garen

4 kleine Zwiebeln fein hacken

2 Knoblauchzehen fein reiben

100 g getrocknete Tomaten hacken

½ Bund Basilikum oder 1 TL getrocknet

100 ml Olivenöl, Pfeffer, Meersalz

50 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten

In einem heißen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anrösten, Knoblauch andünsten, restliches Öl dazugeben und vom Herd nehmen. Den gestampften Kartoffelbrei dazugeben, die Pinienkerne unterrühren, salzen und die Tomatenwürfel unterheben.

In eine gefettete Auflaufform füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und kurz im Rohr überbacken.

Als Hauptgericht mit warmem Salat oder als Beilage servieren.

### Fenchel in Schalottenbutter<sup>44</sup>

100 g Schalotten fein würfeln

750 g Fenchel in ½ cm dicke Scheiben schneiden, das Fenchelgrün zur Seite geben

60 g Butterschmalz, Meersalz

6 EL trockener Weißwein

1 TL Zitronenschale

4 EL Parmesan gerieben

In einer großen, heißen Pfanne das Butterschmalz erhitzen, die Schalotten andünsten, den Fenchel dazugeben und bei milder Hitze von jeder Seite ca. 10 min. braten. Weißwein angießen und verdampfen lassen. Salzen, mit Zitronenschale bestreuen und servieren. Parmesan getrennt dazu reichen.

Als Vorspeise geeignet oder als Beilage.

<sup>42</sup> Vgl. Schneider, Karola. Kraftsuppen nach der chinesischen Heilkunde. S. 106

<sup>43</sup> Vgl. Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 249

<sup>44</sup> Fehrer, Roswitha. Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten. S. 236

## 8. SCHLUSSBEMERKUNG

Viel Information, viele Anregungen, viele Ratschläge ... und zum Schluß alles zusammengefasst in einem einzigen guten Ratschlag für eine gesunde Ernährung: wählen Sie die Nahrungsmittel aus, die in der jeweiligen Jahreszeit im jeweiligen Lebensraum zur Verfügung stehen!

Die Natur hat es so eingerichtet, dass alles, was wir für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden benötigen, zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung steht – wir müssen es nur erkennen und uns die Möglichkeit geben, danach zu leben.

Die Kunst des Lebens im Einklang mit der Natur ist die Kunst, das Spiel mit den Elementen und ihrem Wandel mitzuspielen – nicht unbeweglich wie die alte Eiche dazustehen und versuchen, den äußeren Einflüssen trotzig die Stirn zu bieten, sondern sich weich und biegsam wie der Bambus den Einflüssen von außen anzupassen, sich von ihnen umspielen zu lassen und doch immer wieder in sein eigenes Gleichgewicht zurückzufinden.

Der wichtigste Wegweiser bei diesem Spiel, das wichtigste Instrument bei dieser Kunst ist das eigene Gefühl, das Hineinhorchen in den eigenen Körper, das Wahrnehmen der eigenen Empfindungen – Aktion und Reaktion, Ursache und Wirkung, Yin und Yang ... viel Spaß beim Herausfinden!



**Jede Lehre, ob westlich oder östlich,  
sollte uns dahin führen:  
zur Freude und zum Genuß des Lebens.<sup>45</sup>**

---

<sup>45</sup> Wetter, Ursula. 5 Elemente Küche. S. 6

# ANHANG

## 1. LITERATURVERZEICHNIS

Eckert, Achim (2002).

**Das heilende TAO.** Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bauer.

Fehrer, Roswitha (2000).

**Das 5-Elemente-Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten.** Steyr: Ennsthaler Verlag.

Heinen, Martha P. (2001).

**Kochen und leben mit den Fünf Elementen.** Aitrang: Windpferd VerlagsGmbH.

Hornfeck, Susanne / Ma, Nelly (2002).

**Chinesische Heilmittel.** München: dtv.

Kastner, Jörg (2003).

**Propädeutik der Chinesischen Diätetik.** Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Leggett, Daverick (2004).

**Selbstheilung durch Ernährung.** München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Schneider, Karola (1999).

**Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde.** Sulzberg: Joy Verlag.

Schwitzer, Silvana (1998).

**Zen und die Kunst des Essens.** Wien: Ueberreuter.

Seifert, Christiane (2005).

**Die Fünf-Elemente-Küche.** München: Knauer Verlag.

Temelie, Barbara / Trebuth, Beatrice (1993).

**Das 5 Elemente Kochbuch.** Sulzberg: Joy Verlag.

Teubner, Odette (2000).

**Das 365 Tage Kochbuch.** München: Gräfe und Unzer Verlag.

Wetter, Ursula (2003).

**5 Elemente Küche.** Aarau und München: AT Verlag.

## II. QUELLENVERZEICHNIS

**Schauer, Claudia:** diverse Skripten Ernährungsausbildung 2006/2007. Bacopa, Schiedlberg.

**Diolosa, Claude:** diverse Skripten TCM-Ausbildung 2004-2006. Shambhala, Wien.

## III. ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Alle Abbildungen entnommen aus:

Wetter, Ursula (2003).

**5 Elemente Küche.** Aarau und München: AT Verlag.

Abb. 1: Die Jahreszeiten S. 42

Abb. 2: Yin und Yang S. 25

Abb. 3: Der Fütterungszyklus S. 31

Abb. 4: Yin und Yang im Jahresablauf S. 35

Abb. 5: Yin- und Yang-Eigenschaften S. 37



**„Liebe und koche  
mit ganzem Herzen.“**

S.H. der 14. Dalai Lama