

DIE KRAFT DES FRÜHLINGS

Der Frühling zieht ins Land. Auch wenn man den Frühlingshauch erst ahnt, die Bäume und Sträucher haben ihre Knospen schon angelegt und sobald die Sonne mehr Kraft gewinnt, beginnt mit unbändiger Energie ein neuer Zyklus. Das frische Grün des Frühlings zeigt das Wiedererwachen der Natur nach der Winterpause.

In der Chinesischen Medizin ist dem Frühling das Holz zugeordnet. Betrachten wir einen Baum in der Natur mit seinem raschen, aufstrebenden Wachstum, das ist die Energie des Holzes, die Zeit des Wachsens und Erwachens.

Und auch im Menschen machen sich diese Frühlingsgefühle bemerkbar. Der Winter ist überstanden, man schüttelt die Müdigkeit ab. Die Energie dazu verdanken wir den frischen jungen Kräutern, Keimen und Sprossen. Alles sprießt und drängt zum Licht und diese Energie macht Lust auf Bewegung, lockt uns hinaus in die Natur und vertreibt damit Frühjahrsmüdigkeit.

Im Winter haben wir mehr Fleisch gegessen, das haben wir auch gebraucht, um uns vor der Kälte zu schützen. Jetzt gilt es den Körper von überflüssigen Schlacken zu reinigen. Es gibt unzählige Frühjahrs- und Entschlackungskuren, die Traditionelle Chinesische Medizin hat hier eine sehr milde und verträgliche Methode, trotzdem sehr wirkungsvoll. Vom Fasten im Sinne von nichts essen halten die Chinesen nichts, weil dabei kostbare Lebensenergie verloren geht.

ENTGIFTEN

Die Entschlackungskuren beruhen auf der Verwendung nur einer Getreidesorte, jeweils auf den einzelnen Menschen mit seiner Konstitution abgestimmt. Wichtig ist, dass das Getreide gut weich gekocht ist und gut gekaut wird. Getreide in Form von Grieß oder Flocken ist auch möglich, nicht jedoch als Brot.

Dazu kann gedünstetes, heimisches Gemüse (besonders Wurzelgemüse) gegessen werden. Frische Kräuter werten die Speisen auf und spenden Vitamine und Mineralstoffe. Auch Sprossen und Keimlinge können blanchiert verwendet werden. Wenig frischer Ingwer, den Speisen zugefügt, erhöht die Verdaulichkeit. Nicht verwendet werden sollen gefriergetrocknete Kräuter, Gewürzmischungen (enthalten oft Glutamat) und Knoblauch, Salz soll während der Kur sehr sparsam eingesetzt werden.

Obst in Form von Kompotten aus heimischen Obstsorten, eingeweichte Trockenfrüchte und wenige Nüsse können in geringer Menge mitgekocht werden. Verzichten sollte man auf Südfrüchte, wie Bananen, Orangen und auf rohes Obst.

Die Dauer der Kur sollte 3, 6, 9 oder auch 12 Tage betragen, je nach Konstitution. In dieser Zeit soll auf Fleisch, Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, auf Kaffee, Nikotin und Alkohol verzichtet werden.

GETRÄNKE

Prinzipiell sollen nur warme Getränke getrunken werden, am besten ist warmes Wasser, es hat eine gute Schlacken lösende Wirkung (schon am Morgen auf nüchternen Magen 1 Glas warmes Wasser trinken). Ideal wäre eine

Kräuterteemischung, die auf ihre Konstitution abgestimmt ist, zur Unterstützung der Entgiftung. Vor einer wahllosen Verwendung unterschiedlichster Teekräuter rate ich ab, jedes Kraut hat eine Wirkung und was bei uns im Westen nicht mitberücksichtigt wird, ist die Thermik der Kräuter. Grüner Tee zum Beispiel hat eine stark abkühlende Wirkung und ist für Menschen, die ständig unter kalten Füßen und Kreuzschmerzen leiden, nicht geeignet, sehr wohl aber für jemanden, der viel Fleisch isst, der zu Hitze neigt, leicht schwitzt und schnell außer Atem gerät.

Sie sollten sich während dieser Kur satt essen, allerdings sollte der Magen nur zu zwei Dritteln gefüllt werden. Es ist wichtig, sich wirklich Zeit zum Essen zu nehmen, den Tisch schön zu decken und mit seiner ganzen Aufmerksamkeit bei der Mahlzeit zu sein, ohne laufenden Fernseher oder Lektüre nebenbei. Jeden Bissen gut kauen, immer wieder gehört, aber auch wirklich gemacht?

Auch die Bewegung soll nicht zu kurz kommen. Das Erwachen der Natur lockt uns jetzt ja auch leichter hinter dem Ofen hervor. Ein flotter Spaziergang bringt den Kreislauf in Schwung und bewegt auch so manche Ablagerungen des Winters.

Wichtig finde ich, so eine Kur mit Freude zu machen. Lieber ohne Schuldgefühle vorzeitig abbrechen, als mit Abscheu „durchzuhalten“! Gehen wir so liebevoll mit uns um, wie wir es uns auch von unseren Mitmenschen wünschen.

GEISTIGE REINIGUNG

Nicht nur der Körper, auch die Seele freut sich über eine Reinigung. Nicht umsonst gibt es den Brauch des Frühjahrsputzes, bis in den hintersten Winkel wird geräumt und geputzt. Altes Gerümpel wandert zum Sperrmüll und so manches, was nicht mehr gebraucht wird, wird aussortiert. Ebenso können wir in unserem Seelenleben für Ordnung sorgen, überholte Denkmuster loslassen, um Platz für Neues zu schaffen. Es ist dies eine der Eigenschaften des Holzes, biegsam und elastisch zu sein wie eine Weide. Das ermöglicht uns in unserem Leben flexibel zu bleiben und uns auch neuen Herausforderungen anpassen zu können.

FRÜHLING – HOLZ – LEBER

Dem Holzelement werden die Organe Leber und Gallenblase zugeordnet. Die Leber ist der General, er hat die Oberaufsicht über das Funktionieren des gesamten Systems, wir sprechen in der Chinesischen Medizin vom freien Fluss des Qi. Die Lebensenergie (Qi) muss ungestört durch den Körper zirkulieren können, damit alle Lebensvorgänge reibungslos und geschmeidig funktionieren.

Strukturell manifestiert sich die Leber in den Teilen des Körpers, die uns Kraft und Anmut verleihen, in den Muskeln, Gelenken sowie den Bändern und Sehnen, die ihnen Halt geben. Starke und flexible Gelenke sind ausschlaggebend für die Bewegung und deren Koordination. Vor allem das Leberblut trägt dazu bei, dass der Bewegungsapparat „wie geschmiert“ läuft. Ungelenke Körperbewegungen und gestörte Gemütsbewegungen können eine Disharmonie im Leberbereich bedeuten.

Die Leber hat auch einen Bezug zum Erdorgan Milz, dem wichtigsten Verdauungsorgan in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Eine blockierte Leberenergie kann Verdauungsstörungen, Aufstoßen oder Übelkeit hervorrufen.

Eine weitere Aufgabe der Leber ist die Blutspeicherung, damit hat sie auch eine Beziehung zum Menstruationszyklus. Jede Störung in diesem Bereich, besonders PMS-Beschwerden weisen auf die Leber hin.

Die Flexibilität und Ausdauer der Weide ist ein gutes Bild für die Wesensart der Leber. Sowohl auf körperlicher wie auch auf emotionaler Ebene verleiht uns die Leber die Beweglichkeit, im Leben voranzuschreiten. Wenn unser natürlicher Schaffensdrang, unsere Kreativität chronisch unterdrückt wird führt das schließlich zu Frustration. Es ist dies nach innen gerichtete Wut, die gerne die Gelenke angreift, damit unsere Beweglichkeit und Flexibilität beeinträchtigt und schlussendlich selbstzerstörerisch wirkt.

Die Leber wird traditionell mit Wut in Verbindung gebracht. Wut treibt dazu an, Schwierigkeiten zu überwinden, sie verleiht uns die Energie und Entschlossenheit, unsere Ziele zu verfolgen und unser Recht auf Leben zu verteidigen – ganz im Gegensatz zu Frustration. Wut wird in unserer westlichen Gesellschaft eher negativ bewertet, dabei ist sie eine notwendige Begleiterscheinung unseres Werdens und Wachsens, unserer Durchsetzungskraft.

Ein Gefühl für Rhythmus deutet auf eine gut funktionierende Leber hin, und umgekehrt kann Rhythmus durchaus eine Methode sein, um der Leber zu blühender Gesundheit zu verhelfen.

Die Leber wird in der Chinesischen Medizin mit einem Heerführer verglichen und besitzt den Überblick über unser Leben. Das zeigt sich in ihrer Beziehung zu den Augen. Besonders trockenen Augen fehlt die Befeuchtung durch ausreichend Leberblut.

Während die Niere für Sexualtrieb und Fruchtbarkeit zuständig ist, ist die Leber für die sexuelle Potenz verantwortlich. Dazu gehört unter anderem die sexuelle Erregung, die dem Frühlingserwachen gleicht. Die Leber versorgt die Genitalien mit Blut und bewirkt so Erektion und sexuelle Bereitschaft. Bei gestörter sexueller Energie ist häufig der Lebermeridian blockiert, dessen Energie durch die Genitalien und Brüste fließt.

Der Gallenblase entspricht körperlich die Bereitstellung von Gallenflüssigkeit zur Fettverdauung, chinesisch gesehen steht sie für Entscheidungsfähigkeit und Mut. Die Leber ist der Architekt, kümmert sich um Planung und Organisation, die Gallenblase ist der Baumeister, der die Entscheidungen ausführt. Man kann auch sagen, die Leber entwickelt die Visionen, die Gallenblase fördert den Mut, diese Visionen zu verwirklichen. In China heißt es von jemandem, der entschlossenen Mut zeigt, er hat eine große Gallenblase.

ERNÄHRUNGSTIPPS IM FRÜHJAHR

Die Kost sollte jetzt wieder leichter werden als im Winter, kurz gekochtes grünes Gemüse kühlt und entspannt das Holz. Nützen Sie jetzt das große Angebot an frischen grünen Kräutern und das frische knackige Gemüse. Vor allem dunkelgrüne Gemüse und Kräuter sind von Nutzen. Eine gute Methode ist das Garen im Dampf oder kurzes dünsten und blanchieren. Auch frische Keimlinge und Sprossen bereichern den Speiseplan und bringen wertvolle Enzyme und Vitamine.

BARBARA MAYERHOFER
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNGSBERATERIN

Telefon: 0650-58 27 520

beratung@5elemente-mayerhofer.com

www.5elemente-mayerhofer.com

BewusstseinsQuelle
Resselstr. 18
6020 Innsbruck

Chinesische Medizin im Zentrum
Bruckergasse 1a
6060 Hall in Tirol