

## **DER SOMMER BEHERRSCHT DAS HERZ**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dem Sommer die Wandlungsphase Feuer zugeordnet. Die Natur hat sich in prächtige Kleider gehüllt und herausgeputzt. Alles vibriert vor Lebenskraft. Das Leben fühlt sich leicht an, wir liegen unter dem klaren, blauen Himmel, als gäbe es nichts zu tun – die Natur sorgt für uns. Nach der Arbeit des Frühlings, in dem wir gesät haben, können wir nun vollkommen beruhigt das Reifen der Früchte erwarten. So, wie es auch in der Bergpredigt beschrieben ist: Sie eggen nicht und säen nicht und leiden doch keinen Hunger.

Doch in der größten Hitze des Tages tritt ein Moment ein, in dem die Natur plötzlich zu schweigen scheint. Selbst das Rauschen der Blätter kommt zur Ruhe und die Luft liegt schwer über dem Gras. Die große Mittagshitze zwingt uns Menschen und Tiere ins Yin zurück, in die Ruhe, um sich nicht völlig zu verausgaben. Es tritt die Stille der Siesta ein. Zur Zeit des größten Yangs ist auch die Saat des anderen schon vorhanden. Das ist das Spiel der Natur und wenn wir mit diesem Rhythmus mitschwingen, fühlen wir uns wohl.

Wir gehen spät schlafen und genießen die langen, geselligen Abende im Freien. Dennoch müssen wir wachsam sein, dass wir uns nicht zu sehr erhitzen, denn zuviel Hitze beginnt uns auszutrocknen, macht uns unruhig und erschöpft uns schließlich.

Der Sommer beherrscht das Herz, es ist das Kaiserorgan und entspricht im Feudalstaat der Position des Herrschers, der mit tiefem Verständnis und Weisheit regiert. Alle psychischen, intellektuellen und spirituellen Fähigkeiten, die die Persönlichkeit eines Menschen ausmachen, werden dem Herzen zugeordnet. Das Herz beherbergt den Geist, das Bewusstsein und dafür benötigt es ausreichend Blut und Substanz; wir würden sagen unser Nervenkostüm. Die Gesichtsfarbe spiegelt den Zustand der Blutversorgung wider und ist ein wichtiges diagnostisches Merkmal.

### **ROT WIE DIE LIEBE**

Rot ist die Farbe des Feuers, des Herzens und der Liebe. Liebe ist eine Herzensangelegenheit und vom Verstand unabhängig. Wer liebt, schließt etwas in sein Herz. Wenn zwei sich lieben, finden die Herzen zueinander. Fehlt die Liebe, wird das Herz hart. Menschen mit harmonischem Feuerelement haben ein gutes Herz und eine warme Ausstrahlung. Wenn wir jemandem mit starker Herzenergie in die Augen blicken, meinen wir oft, ihm direkt ins Herz zu schauen. Ein Mensch mit schwacher Herzenergie ist schnell gekränkt, verliert leicht seinen zentralen Halt und ist sich im Unklaren darüber, was er mit seinem Leben anfangen soll.

### **DER KÖRPER LEISTET SCHWERSTARBEIT**

Große Hitze und extreme Trockenheit bringen die Kraft des Feuerelements aus dem Gleichgewicht. Kalte und rohe Nahrungsmittel werden im ersten Moment vielleicht als Kühlung empfunden, allerdings stellen sie sich als sehr Energie raubend heraus. Spätestens nach zwei Wochen einer Hitzeperiode bemerken wir, dass wir immer schlapper werden. Was ist da geschehen? Alles, was wir roh und kalt zu uns nehmen, muss der Körper erst auf Körpertemperatur erwärmen und das verbraucht Energie. Wenn es heiß ist, braucht der Organismus sowieso viel Energie, um den Körper zu kühlen. Muten wir ihm auch noch zu, die kalte Nahrung aufzuwärmen, ist das eine große Anstrengung. Nach einer längeren Hitzeperiode beginnt der Organismus Energie einzusparen, indem er z. B. den Mageninhalt nicht mehr

ausreichend erwärmt. Damit bilden sich Schlacken, die im Körper abgelagert werden und langfristig zu Übergewicht führen.

Wollen wir unseren Körper auch im Sommer unterstützen, dann sollten wir auch gekochte Nahrung zu uns nehmen, allerdings nicht unbedingt heiß, sondern in angenehmer Esstemperatur.

## URLAUB

Endlich Sommer, Urlaub, Wärme, vielleicht auch Meer. Nach einem heißen Tag, an dem wir uns von Rohkost, Salaten und Eis ernährt haben und vor allem unsere Kinder viel Zeit im kühlen Wasser verbracht haben, sollte am Abend etwas Wärme über warme Nahrung zugeführt werden. Hier noch einmal Eis zu essen kann unter Umständen zu Kälteblockaden führen und mit Übelkeit und Durchfall enden.

In die Urlaubsapotheke gehört frischer Ingwer, der bei Reisekrankheit hilft und auch bei einem verstimmteten Magen Erleichterung bringt. Bei Kindern reicht es oft schon, wenn sie am Ingwer riechen, Erwachsene sollten eine Scheibe davon kauen. Die Reste können ausgespuckt werden. Ingwer ist sehr wirksam bei Übelkeit.

## ERNÄHRUNG IM SOMMER

Es ist gut, im Sommer mehr erfrischende und Feuchtigkeit spendende Nahrung zu sich zu nehmen. Vermeiden sollte man abkühlende Speisen, wie Eis, eisgekühlte Getränke und auch viel rohe Gurken, Tomaten und Südfrüchte. Dies kann die Mitte stark abkühlen und die Verdauungsenergie abrupt blockieren. Sehr oft sieht man das bei Kindern, die nach zu viel Eis Bauchschmerzen bekommen oder erbrechen. Das war dann zuviel Kälte für den Magen und er wehrt sich. Das heißt aber nicht, dass man auf das köstliche Eis im Sommer verzichten muss. Kinder haben noch ein unreifes Verdauungssystem, nach dem Eis einen warmen Tee (Fencheltee) zu trinken wäre sinnvoll. Und so wie überall im Leben geht es um das rechte Maß.

Dem Feuerelement ist der bittere Geschmack zugeordnet: enthalten zum Beispiel in bitteren Blattsalate wie Chicoree, Radicchio oder Rucola. Davon können wir im Sommer mehr essen, idealerweise kombiniert mit gekochten Zutaten oder wärmenden Kräutern (Petersilie, Dill, Oregano).

Im Sommer bietet der Markt eine Fülle an erfrischenden Gemüsesorten, wie Zucchini, Auberginen, Tomaten und Gurken. Ich schätze da sehr die italienische Küche mit ihren Antipasti Variationen. Kurz gedünstete und gegrillte Gemüse, mit Kräutern und Gewürzen mariniert, eingelegte Bohnen und dazu ein gegrillter Fisch – wenn da nicht Urlaubsgefühle aufkommen!

Gerade Menschen, die leicht frösteln und immer wieder zu kalten Füßen neigen, empfehle ich im Sommer nicht zu viel abkühlende Rohkost zu essen, sondern sowohl Gemüse als auch Obst in leicht gedünsteter Form zu sich zu nehmen. Ein Kompott aus heimischem Obst ist ein herrlicher Durstlöscher und eine gute Alternative zum rohen Obst. Die Folgen einer zu abkühlenden Ernährung zeigen sich erst im Herbst mit Erkältungsanfälligkeit.

Auch das Angebot an frischen Kräutern ist im Sommer üppig. Kühlende Kräuter mit leicht scharfem Geschmack wie Pfefferminze oder Zitronenmelisse wirken durch ihre

zerstreuende Wirkung einem Hitzestau entgegen und erfrischen. Verwenden Sie diese Kräuter doch einmal zu Salat oder auch zu Süßspeisen.

Das beste Getränk ist immer noch unser köstliches Wasser, aber auch kühlende Kräutertees sind geeignet. So wirkt ein Salbeitee einer übermäßigen Schweißproduktion entgegen und sorgt für inner Kühlung. Grüner Tee ist auch ein ideales Sommergetränk, er fördert die Verdauung und verhilft uns zu geistiger Klarheit. Kräuter mit spezieller Wirkung auf das Herz sind Melisse, Weissdorn und Hopfenblüten.

Am Abend schmeckt jetzt ein Glas leichter, trockener Weißwein, er facht das Verdauungsfeuer an und ist trotzdem erfrischend.

#### ZUBEREITUNGSARTEN

Die Speisen sollten im Sommer nur kurz gekocht oder gedünstet werden, blanchieren - das kurze Kochen in viel Wasser - ist auch ein gute Zubereitungsmöglichkeit. Verzichten Sie auf extrem scharfe Gewürze und nutzen Sie die vielen frischen Kräuter des Sommers. Die Ernährung im Sommer sollte möglichst leicht sein, meiden Sie fettige und ölige Speisen. Sehr erhitzen sind auch Lamm und hochprozentiger Alkohol, das wäre bei Sommerhitze kontraproduktiv.

Als Rezeptvorschlag ein Salat aus rohen und gekochten Zutaten, aufgewertet durch einen Getreide- oder Reisrest. Als Garnierung können geröstete Nüsse über den Salat gestreut werden. So ein Salat lässt sich gut ins Büro mitnehmen (Marinade extra in einem Glas).

#### **GETREIDESALAT MIT GEMÜSE**

##### ZUTATEN:

1 Tasse Getreide (Reis, Hirse, Buchweizen, Couscous, etc.)  
Gemüse der Saison (Karotten, Sellerie, Kürbis, Frühlingszwiebel, Lauch, Fenchel, Brokkoli)  
Blattsalate (Radicchio, Chicoree, Rucola)

##### MARINADE:

Walnussöl, Kürbiskernöl, Olivenöl  
Balsamicoessig  
Meersalz  
Senf  
Frische Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum, etc.)

##### ZUBEREITUNG:

Getreide im trockenen Topf anrösten, mit der doppelten Menge heißem Wasser aufgießen, aufkochen, auf kleiner Flamme ausquellen lassen.  
Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und kurz bissfest dünsten.  
Getreide und Gemüse vermischen, mit der Marinade würzen. Die frischen Blattsalate erst kurz vor dem Servieren untermengen.

#### **COUSCOUS MIT TOFU UND ZUCCHINI (2 Portionen)**

##### ZUTATEN:

200 g Tofu  
2-3 kleine Zucchini  
Olivenöl

1 TL geriebenen Ingwer  
Oregano  
1 Tasse Gemüsebrühe  
½ Tasse Couscous  
½ TL Curcuma  
1 TL Butter

#### ZUBEREITUNG:

Tofu und Zucchini in Würfel oder Stifte schneiden und in etwas Olivenöl kurz anbraten. 1 TL geriebenen Ingwer und etwas Oregano zugeben, mit 1 Tasse Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen, dann eine halbe Tasse Couscous zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Curcuma (Gelbwurz) würzen und mit 1 EL Butter vermischt servieren.

### **GEMÜSE-FISCH-PFANNE**

#### ZUTATEN:

500g Fischfilet  
frisch geriebene Zitronenschalen o  
Paprikapulver (Rosenpaprika)  
2 Karotten, 1 Zucchini  
1 EL Pfeilwurzelmehl  
1 EL Öl  
Galgant, 1 Knoblauchzehe, 1 Scheibe Ingwer  
Salz  
3 EL Soja-Rahm  
1 EL Tomatenmark  
½ TL Paprikapulver edelsüß  
Prise Zucker  
Oregano, Bohnenkraut, Liebstöckelkraut  
Kardamom, Bockshornklee, Zinnkrautpulver (Apotheke)  
Sojasoße

#### VORBEREITUNG:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Paprikapulver bestreuen, etwas salzen. Die Karotten waschen und in feine Streifen schneiden. Zucchini schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein schneiden.

#### ZUBEREITUNG:

Wasser bodenbedeckt in einer Pfanne zum Kochen bringen, die Fischstücke einlegen und andünsten, evtl. etwas heißes Wasser nachgießen, Fischwürfel herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen.  
Alle Küchenkräuter, Gewürze, Prise Zucker, Knoblauch, Ingwer, die Karotten- und Zucchinistreifen in derselben Pfanne andünsten, etwas mit heißem Wasser oder Suppe aufgießen und bei schwacher Hitze ein paar Minuten dünsten lassen.  
Soja-Rahm mit dem Pfeilwurzelmehl vermischen und in die Fischpfanne geben. Kurz aufwallen lassen, salzen, mit Sojasoße abschmecken, die Fischwürfel wieder zugeben

## **ROTE GRÜTZE**

1 kg Beeren und rote Früchte (Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Sauer- und Süßkirschen) in 1l Holundersaft, ½ Glas rotem Traubensaft oder ½ Glas Rotwein, mit 150 g Vollrohrzucker oder Agavendicksaft, 1 Messerspitze Vanille, ½ TL geriebenem Ingwer, ½ unbehandelten Zitronenschale erhitzen. 100 g Sago in Wasser auflösen, einrühren und ausquellen lassen. Zitronenschale herausnehmen und abkühlen lassen.

BARBARA MAYERHOFER  
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNGSBERATERIN

Telefon: 0650-58 27 520

[beratung@5elemente-mayerhofer.com](mailto:beratung@5elemente-mayerhofer.com)

[www.5elemente-mayerhofer.com](http://www.5elemente-mayerhofer.com)

BewusstseinsQuelle  
Resselstr. 18  
6020 Innsbruck

Chinesische Medizin im Zentrum  
Bruckergasse 1a  
6060 Hall in Tirol