

Unsere Lunge und unsere Immunabwehr im Herbst aus Sicht der Ernährung nach TCM und der unterschiedlichen Stoffwechselltypen

Der Herbst beginnt um den 16. August und endet um den 27. Oktober. Der Herbst ist der Energie von Metall untergeordnet. Im Metall haben wir keine Freiheiten, wie in der Holzzeit des Frühlings, wo es um Wachstum, raumgreifende Ideen und Entfaltung von Visionen geht. Das was gesät wurde, wurde/wird nun geerntet. In der Metallzeit gibt es kein Entrinnen, nur die Einsicht, das Erkennen, das Hin- und Annehmen.

Metall ist die **Essenz der Erde**. Der Spätsommer ist die Erntezeit, daran schließt sich der Herbst, die Metallzeit. Metall ist das, was vom Element Erde bleibt, das was Bestand hat: Struktur und Form, das was Wert und Qualität besitzt. **Die Organe des Metallelements** sind der Dickdarm, die Lunge, die Haut.

Vom Lebensalter her ist es die Zeit des reifen Erwachsenen: Der noch rüstige Mensch mit viel Erfahrung. Es ist Zeit für eine Zwischenzensur: Die Früchte des eigenen Lebens werden erkennbar, die Lebenszeit wird scheinbar kürzer: Viele Fragen werden aktuell, die Folge kann eine Midlife-Crisis sein; die Kinder verlassen das Elternhaus, der Pensionsantritt bringt einschneidende Veränderungen, andere Werte treten in das Leben; es ist zugleich die Zeit des Wechsels mit gravierenden hormonellen Umstellungen.

Das erfordert ein Reflektieren, Reorganisieren, neu bewerten.

Manches ist auszumisten, zu entschlacken, loszulassen. Wie in der Metallzeit des Lebens, so in jedem Herbst: **Entschlacken ist angesagt!** Hier geht es darum, Dinge, Altlasten, Muster loszuwerden, die uns in der Weiterentwicklung hinderlich sind. Besonders wertvoll sind herbstliche Entschlackungsmaßnahmen für den Darm, sie unterstützen einerseits die energetische Seite des Sich-Trennens-von-Dingen, des Trauerns und Abschiednehmens, andererseits die Lunge. Wenn weniger Ballast da ist, fällt es der Lunge leichter, durchzuatmen. Letztendlich dienen sämtliche Entschlackungsmaßnahmen von innen immer der Haut!

Nach Chinesischem Verständnis, hat die Lunge viel mit der Immunkraft zu tun. Sie kontrolliert das Öffnen und Schließen der Poren zum Schutz vor äußeren Einflüssen. Die Lunge ist zugleich die Takt-Geberin. Sie steht nach dem „Herz-Kaiser“ an zweiter Stelle in der Hierarchie des mikrokosmischen Staatsapparates; sie nimmt den himmlischen Rhythmus entgegen und sorgt dafür, dass wir uns **anpassen** können. Zu Recht, um unseren **eigenen Rhythmus zu finden**. Die Lunge vermittelt so Schwingungsfähigkeit auf allen Ebenen!

Wenn der „Lungen-Minister“ sein Amt gut ausübt, entsteht ein **geordneter Rhythmus**. **Rhythmus** = immer **Eigenrhythmus**. Wer seinen Rhythmus gefunden hat, zeigt seine Individualität gegenüber anderen Menschen, er steht zu seiner Einzigartigkeit.

Wer seinen Rhythmus verloren hat, gerät aus dem Takt und ist gefährdet, krank zu werden. (Schichtarbeit, Nachtarbeit, Flugreisen, Ehekrisen, Berufliche Einschnitte, sozialer Druck)

Managerin, Autorin - aus einem Mail: *Ich hatte durch einen persönlichen Schicksalsschlag meinen Rhythmus verloren, durch die Umstellung meiner Ernährung auf die 5 Elemente-Küche, habe ich meinen ureigenen Rhythmus wieder gefunden, dadurch war ich endlich in der Lage, einiges umzustellen und habe dadurch abgenommen (alle bewundern mich und fragen nach dem Geheimrezept!), und koche mit mehr Hirn und Wissen, und das 3x am Tag!! surprising myself!!! Dieses Wissen ist wirklich ein Segen!*

Es ist daher sehr wichtig, seinen Rhythmus aufrecht zu erhalten durch

- Genügend Schlaf – der eigenen Länge entsprechend und regelmäßig
- Sämtlichen Tätigkeiten in der eigenen Geschwindigkeit zu tun.
- Dabei hilft auch, die Mahlzeiten in einem Regelmäß zu sich zu nehmen

Ist die **Lungenfunktion gestört**, gerät der Rhythmus aus dem Takt, das Öffnen und Schließen der Poren funktioniert nicht ordentlich, das wiederum führt zu einer schwachen Abwehrkraft und Abgrenzung.

Das Stehen zum eigenen Rhythmus, die Abgrenzung (lat. „arrogare“ = sich abgrenzen) und die Abwehr stehen in engem Zusammenhang und haben mit einer gesunden Lungenfunktion zu tun.

Neben dem Rhythmus sorgt die Lunge auch für den

- Geordneten Qi-fluss und Blutfluss

Warum wir Husten? - nach TCM!

Husten: Wenn kalte Speisen in den Magen kommen, erreichen sie über das Lungen-Gefäß oben die Lungen, so dass die Lungen ebenfalls die Kälte empfangen. Wenn die Lunge erkältet ist, weil sowohl innere wie äußere Kälte sich verbinden und im Körper zu Gast sind, dann bildet die Lunge Husten (*Su Wen Kap. 38 „Über den Husten“*).

Das Klima von Metall ist die Trockenheit, oft, gerade nach Husten kommt es in der Lunge noch oft zu Trockenheit (vorzugsweise im Theater oder im Konzert ☺). Ideal um die Lunge zu befeuchten, ist der Honig.

Im Herbst gilt es neben dem Entschlacken, das Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Damit erst im Winter zu beginnen, ist oft zu spät. **Stärkung der Immunabwehr**

Gute Ernährung: (3mal täglich warm/ Wurzelgemüse, Kraftsuppen. Heimisches Obst und Gemüse hat genug Vitamin C, keine Südfrüchte, v.a. keine Säfte daraus)

Bewegung (Lunge /Nieren-Yang) vor allem **Tageslicht**, täglich mindestens ½ Stunde im Freien.

Ausreichend Schlaf (v.a. im Winter) Faustregel: vor Mitternacht schlafen gehen, ca. 22 Uhr, spätestens: 23 Uhr, das tut Galle und Leber gut. Von 23 bis 01 Uhr hat die Gallenblase und von 01 bis 03 Uhr Früh die Leber ihre energetische Bestzeit. Möglichst bis 7 Uhr, besser 8 Uhr früh schlafen; ist auch optimal gegen Burnout.

Gute Werke / Gedanken

Sich schützen: gegen äußere Pathogene Faktoren; Sich manchen Situationen und Menschen nicht aussetzen.

Vor Menses geht der Qi-fluss nach unten (das schwächt die Abwehr), in dieser Zeit, größere Achtsamkeit.

Der Herbst beginnt wohlgernekt um den 16. August, zu einer Zeit, wo es bei uns meist noch recht heiß ist. In den Bergen fällt ab dieser Zeit in der Früh meist schon der Nebel ein. Im Herbst wandert das Yang von der Außenseite des Körpers nach innen, wo es im Winter über ruht. Herbst ist DIE ideale Jahreszeit das Yang zu wärmen, ja sogar sehr zu wärmen. Deshalb sind im Herbst, mehr noch als im Winter, heiße Nahrungsmittel angesagt: Wild, Lamm, Ziege, Schaf, Hafer; alle scharfen Gewürze: Pfeffer, Chili, Knoblauch, Krenn, scharfer Curry (= Curry ist eine Gewürzmischung, die neben Curcuma als Hauptbestandteil viele andere, meist sehr scharfe Gewürze enthält), getrockneter Ingwer, Piment, Gewürznelke. Aber Vorsicht: Scharfes stets in Maßen!

Alles, was weiß ist, vermag Lunge und Dickdarm besonders zu unterstützen; dies ergibt sich nach der Chinesischen Lehre aus der Organzugehörigkeit von Lunge und Dickdarm zum Metallelement. Also sind weiße Nahrungsmittel nun besonders auf dem Speiseplan: Weißer Reis, Mangold, Chinakohl, Hafer, Krenn, Rettich, Zwiebel, Radieschensprossen, Tempeh. Ebenso die Fleisch-, Geflügelsorten und Gewürze des Metallelements: Gans, Kaninchen, Wild, scharfe Gewürze und der Hafer.

FRÜHSTÜCK:

Für Sympathikus- und Betatypen:

Rezeptideen:

Haferflockenbrei mit Lagerobst und/oder Trockenfrüchten (Rezept siehe unten), dazu Nussmus

Geröstete Haferflocken mit Weintraubenkompott und Zimt

Safranreis mit Pinienkernen

Geröstete Hirse mit in Rotwein eingelegte Dörripflaumen

Eierspeise mit Rettich

Ideales Frühstück für Parasympathikus- und Glykotyp:

Rezeptideen:

Faschiertes (Hackfleisch), aus der Pfanne, ein wenig scharf gewürzt, mit Lauch

Bohnen-Chili-Eintopf mit Speck

Gulaschsuppe

Lauchsuppe mit Leberknödel

Pilzpfanne mit Radieschensprossen

Die Ausgewogenen Typen: können von allem essen und suchen sich aus dem Angebot das, was ihnen je nach Lust und Laune gut erscheint.

MITTAGESSEN:**Für Sympathikus- und Betatypen:**

Haferflockensuppe (Rezept siehe unten)

Kürbissuppe

Tempehscheiben mit weißem Reis

Weißer Reis mit Rettich

Blätterteigstrudel gefüllt mit Lauch und ein wenig Geschnitteltem Huhn

Palatschinken (Pfannkuchen) gefüllt mit Mangold und Pinienkernen

Blätterteigstrudel mit Hirse und Lauch

Rezeptideen:

Haferflockensuppe (Rezept siehe unten)

Krautrouladen gefüllt mit scharf gewürztem Faschiertem (Hackfleisch)

Chinakohl gebraten mit einer Prise Chili und Bohnen

Gefüllte Teigtaschen mit Mangold und Lauch

Gemüsezwiebeln gefüllt mit Reis und Faschiertem (Hack)

Für die Ausgewogenen Typen:**Rezeptideen:**

Geschnitteltes Fleisch mit gedünstetem Zwiebel und Lauch

Faschiertes Lamm mit Marillen aus dem Wok (Rezept siehe unten)

Rindergeschnitteltes mit Walnüssen und Frühlingzwiebeln

Gedämpfter Lachs mit Lauch-Wirsinggemüse, gewürzt mit Gelbwurz und Muskat

Für Parasympathikus- und Glykotyp:**Rezeptideen:**

Lammchops scharf gebraten mit Kartoffeln

Gans mit ein wenig Kartoffelknödel

Reheintopf mit gebratenem Chicoree

Apfelkompott von sauren Äpfeln mit Mousse au Chocolat mit einer Prise Chili

ABENDESSEN:**Für Sympathikus- und Betatypen:****Rezeptideen:**

Safranreis mit ein wenig Putengeschnitteltem

Paella mit Fisch

Rinderfaschiertes (Rinderhack) gebraten mit Lauch

Reisauflauf mit Walnüssen

Für die Ausgewogenen Typen:**Rezeptideen:**

Faschiertes Lamm mit Marillen aus dem Wok (Rezept siehe unten)

Flugentenbrust mit Orangenlikör

Geschnitteltes Huhn mit reichlich Ingwer und Sake

Birnenkompott mit Zimt, Ingwer, Gewürznelken, (Salz) und Kakaopulver

Siehe auch unter den Rezepten für die anderen Stoffwechselformen, in der Menge an Beilagen und der Hauptspeise abgewandelt.

Für Parasympathikus- und Glykotyp:**Rezeptideen:**

Filets vom Hirsch, Reh, Lamm scharf angebraten mit gebratenem Radicchio (die Köpfe halbiert und gebraten)

Hirschragout mit Preiselbeerbirne

Wildfleisch mit Rotkohl

Erdnussbutter mit Hühnchenspieß

Ideale Getränke im Herbst:

Chai mit Kokos- oder Reismilch, gesüßt mit Honig oder Kandiszucker, Gewürztees, insbesondere Ayurvedische Gewürztees, (ein wenig) Safran-Zimt-Kardamom mit heißem Wasser; Roibush-Tee mit frischem Ingwer Vanille oder Zimt, Ingwer-Zitronentee.

Heißer Birnensaft mit Honig

5 Rezepte für den Herbst**Haferflockensuppe**

Erwärmend und nährend, Baut Qi und Yang auf, Stärkt die Abwehr

Die folgenden Zutaten der Reihe nach beifügen:

- E Kokosfett
- E kleingeschnittenes Wurzelwerk
- M Haferflocken
- W Warmes Wasser
- H Zitrone
- R Roter Pfeffer
- E Karotte größere Stücke
- M Pfeffer
- W Salz

Mindestens 20 Min. köcheln – anschließend nach Bedarf mit

- H Zitrone
 - F Prise Paprika
 - E Chinakohl nudelig geschnitten; nochmals 10 min. köcheln, dann
 - M Pfeffer
 - W Tamari
- abschmecken

Haferflockenbrei(porridge) mit Trockenobst und/oder Trockenfrüchten

Zutaten

- M Haferflocken
- E Zimt
- E frische Äpfel oder Birnen nach Belieben, kleingeschnitten
- M Getrocknete Marillen, Pflaumen
- M Ingwer
- M Reiswein (Sake) 1 kleiner Schuss – etwas
- W Salz
- H Zitrone (unbehandelt)
- F Kakao
- E 1 /2 El Olivenöl
- W heißes Wasser 2,5-fache Menge zu den Haferflocken

Vorbereitung

Getrocknete Marillen über Nacht einweichen

Zubereitung

Die Haferflocken ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten, in einen heißen Topf, den Zimt, das frische Obst und/oder die eingeweichten Marillen, den frischen Ingwer und den Reiswein beifügen, salzen und mit Zitronensaft sowie Kakao würzen, das Öl beifügen, die Haferflocken dazugeben, mit heißem Wasser aufgießen und alles 20 Min. lang kochen.

Hinweis: weniger erhitzend werden die Haferflocken, wenn man den Reiswein weglässt und die Haferflocken nicht trocken anröstet, sondern gleich mit Wasser zustellt.

Faschiertes Lamm mit Marillen aus dem Wok

Wärmend, dynamisierend, stärkt das Nieren-Yang, aphrodisierend

Zutaten für 4 Personen

400 g faschiertes Lamm
 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel/1/2 Tl Cayennepfeffer/ 1 Prise Zimt/ schwarzer Pfeffer (Mühle)/ Salz/ 1 El Zitronensaft/ 400 g Stangensellerie/ 3 El getrocknete Tomaten oder 3-4 Dosentomaten/ 1 große Zwiebel/ 1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß)/ 6 getrocknete SAURE Marillen/ 150 ml Lamm- oder Geflügelfond, wenn vorhanden, sonst Wasser/ ½ Tl Speisestärke (zB. Maizena)/ 2-3 El Kokosfett/ Paprikapulver

Vorbereitung:

Die Marillen nach Möglichkeit schon 2 Stunden in ein wenig Wasser einweichen!

- H Zitronensaft in eine Schüssel geben
 - F das faschierte Lamm dazu
 - E Zimt
 - M Kreuzkümmel
 - Chili
 - Pfeffer
 - W Salz dazu und gründlich verkneten;
- Dann 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Inzwischen

Den Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden, das Selleriegrün zur Seite legen. Die Tomaten halbieren und in kleine Würfel schneiden, die Stielansätze entfernen, bzw. 3 El getrocknete Tomaten; Zwiebel und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Die Marillen klein würfeln, Fond und Speisestärke in einem kleinen Topf verrühren. Die Marillen darin 5 Min. kochen lassen, bis die Sauce sämig wird.

Zubereitung

Den Wok erhitzen, das Kokosfett zum Schmelzen bringen, den Sellerie darin 3 Min. unter Rühren braten bis er rundum von Fett glänzt. Die Zwiebel untermischen und 2 Min. mit braten. Alles herausheben und zur Seite stellen. Im verbliebenen Bratfett das Faschierte unter ständigem Rühren in 7 Min. braun anbraten, dann die Ingwerstückchen hinzufügen und 1 Min. mitrösten. Salzen, Tomaten dazu geben, Paprikapulver, Marillensoße, die Sellerie-Zwiebelmischung dazu geben und 1 Min. aufkochen lassen;

Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken, zum Schluss das Selleriegrün grob hacken und über dem Gericht verteilen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Rindergeschnetzeltes mit Walnüssen und Frühlingszwiebeln

Zutaten

E	Rinderfilet
E	Walnüsse
M	Chilipulver (jeweils sehr wenig)
M	Curry (jeweils sehr wenig)
M	frischer Ingwer
M	Pfeffer
W	Salz
H	Spritzer Zitrone
F	Frühlingszwiebel
F	reichlich Gelbwurz

Vorbereitung

Das Rinderfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Öl, frischem Ingwer, Chili – und Currypulver und Sojasauce marinieren. Die Marinade mind. 2 Stunden wirken lassen.

Zubereitung

In einem heißen Wok oder einer heißen Pfanne das Rindergeschnetzelte für 2 Minuten anbraten, dabei umrühren. Danach aus der Pfanne heben und die Walnüsse hinein geben, mit Chili, Curry, Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Gelbwurz würzen und ca. 5 Minuten darin anbraten. Die Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden. Das Fleisch wieder hineintun, noch einmal mit Chili, Pfeffer und Salz würzen, dann die Frühlingszwiebel (sowohl den weißen und den grünen Teil) dazutun und für weitere 5 Minuten bei mäßiger Hitze mit geschlossenem Deckel dünsten lassen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Wirkung: wärmend und nährend, stärkt die Abwehr

Flugentenbrust mit Orangelikör

Baut Blut auf, stärkt die Abwehr, dennoch nicht allzu erhitzend

Zutaten für 4 Personen:

H	2 Wildentenbrüste (je nach Größe)
M	Pfeffer
M	Orangelikör
W	Salz
E	Kokosfett

Vorbereitung:

Die Entenbrüste mit Pfeffer würzen und in 2 El Orangelikör marinieren. Die Marinade für mindestens 10 Minuten ein wirken lassen (ideal ca. 2 Stunden).

In einer heißen Pfanne das Kokosfett zum Schmelzen bringen. Die Entenbrüste salzen und danach von jeder Seite 2 Min. anbraten. Danach bei schwacher Hitze von jeder Seite noch 3-4 Minuten braten.