

Voll Elan in den Frühling und was die Chinesische Diätetik dazu beitragen kann

Frühling gehört zur Wandlungsphase Holz. Pflanzen beginnen zu wachsen, durchstoßen den Erdboden, in dem sie als Samen überwintern. Die Säfte beginnen zu steigen, der Wind bewegt sich über den Boden und räumt auf, was im Winter bedeckt war.

Lebewesen erhalten ihre erste Nahrung im Jahr von Sonne und Boden.

Frühling bringt den Menschen neue Lebensenergie und befreit, was im Winter eingepfercht und unterdrückt war.

Auch wir tauchen jedes Jahr neu aus der Versenkung auf, manchmal unsicher, frustriert, ärgerlich darüber, was uns das neue Jahr bringen wird, doch voller Hoffnung. Jetzt müssen Pläne gemacht, Entscheidungen getroffen werden, die unser Leben für das kommende Jahr sichern. Auf der körperlichen Ebene bezieht sich der Frühling/ Holz auf die Verbindungen, die den Körper zusammenhalten: Gelenke, Bänder, Sehnen.

Auf der sozialen Ebene sollten wir den Frühling nutzen, persönliche Beziehungen aufzufrischen bzw. neue anzuknüpfen.

Übungen: Sport an der frischen Luft (aber Vorsicht vor dem Wind), Bewegungsübungen wie Tai Ji, Qi Gong u.a.

Ferner: leicht verdauliches Essen, vermehrt saure Geschmäcker (sauer sammelt das Holz, fördert das Leber-Qi).

(aus dem Buch Wandlungsphase Holz, Band I, der Reihe „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin“ von Udo Lorenzen und Andreas Noll, Verlag Müller & Steinicke, München).

I. Blick auf den Chinesischen Kalender

Winter-Ende	Um den 25.01.
Dosha-Zeit	Bis ca. 13.02.
Frühling	(ungefähr) 14.02. – 25.04.
Element	Holz
Farbe	Grün
Instrument	Gitarre, Streichinstrument
Ton	E
Tier	(Kampf)hahn
Himmelsrichtung	Osten
Geschmack	sauer
Organe	Leber Gallenblase

II. Element Holz

Nach der Ruhepause des Winters (Wassers), folgt die Bewegung.

Nacht endet mit der Früh. Im Osten geht die Sonne auf.

Das Neugeborene tritt aus dem Dunkel des Uterus.



Das chinesische einen Baum dar, dessen ausbreitet. Dieser Baum **von Holz:**



Schriftzeichen für **HOLZ (MU)** stellt Krone sich nach allen Richtungen hin steht für **3** wesentliche **Eigenschaften**

Ungebremste Vitalität
Flexibilität
Verwurzelung

Die überschäumende Vitalität

ist in der Kindheit wie auch das Wachstum am deutlichsten wahrnehmbar; es hängt vom Erziehungsstil (der Eltern) ab, wie sich das(junge Bäumchen) Kind entwickelt: a) autoritär (gekrümmt) b) demokratisch (gerade) oder c) laissser-faire (rücksichtslos).

Der überbordende Ausdruck an Energie muss durch die Eltern kanalisiert werden. Metall kontrolliert Holz.

Flexibilität

bedeutet, sich den Umständen entsprechend zu verhalten (nach allen Richtungen hin bewegen können) ohne dabei seinen Standort zu verlieren.

Störungen der Flexibilität zeigen sich körperlich in rheumatoiden Erkrankungen, in Lähmungen, Parkinson: es bedeutet mangelnde Anpassungsfähigkeit, innere Rigidität, hartnäckig und unnachgiebig ohne echte Lebensfreude.

Nach Jahren noch eine Kränkung mit Hass und Aggression nachzutragen sind ebenfalls Merkmale eines gestörten Holzelementes.

Das genaue Gegenteil wäre der Opportunist, „der sein Fähnchen in den Wind hängt“; er wird zum Spielball fremder Meinungen, offen für jede Manipulation.

Verwurzelung

Ist die Art und Weise wie wir mit der Erde verbunden sind.

Eine stabile Verwurzelung ist die Grundlage einer soliden Lebensplanung voller Hoffnung und Optimismus.

Bei mangelnder Erdung leidet man unter Schwindelanfällen, Epilepsie, ...

*Das **Ursprungs-Qi** der Nieren bildet die Wurzeln und Grundlagen einer Person. Sind die Wurzeln abgeschnitten, werden die Zweige und Blätter vertrocknen. (Kap.8 (, NAN JING = Klassiker der Schwierigkeiten).*

Das bedeutet, die Potenzen der Niere, werden im Holz umgesetzt. Wasser nährt das Holz! Das was im Wasser Grund gelegt ist, verwirklicht sich im Holz.

Alles hat einen **Wasser** und einen

Holz-Anfang!!!!

Keim beginnt im Verborgenen zu wachsen/ Zeugung	Geburt/ Beginn/ ans Tageslicht treten
--	---------------------------------------



Ernährungsberatung Karin Stalzer



III. Leber (Gan)



Das Zeichen für die **LEBER** bedeutet: Fleisch/Körperteil und eine Keule und ein Schild. Die Leber **ist der General**, (HUANG DI NEI JING Klassiker des Gelben Kaisers/ SU WEN Einfache Fragen Kap. 8).

Ein Oberbefehlshaber vermittelt das Gefühl von Kraft und Stärke; eine wichtige Aufgabe ist es, eine Situation richtig einzuschätzen (Nicht von Ungefähr gehören die **Augen** auch zum Organkreis Leber) ; sie entscheidet über Angriff oder Rückzug, sowie über den Krafteinsatz; Die Reserve des **Leber-Yin** gibt den Ausschlag dafür, ob ein Angriff durchgehalten wird. Die Stärke des **Leber-Qi** betrifft die Art und Weise unserer Selbstdarstellung. Das **Nieren-Jing** ist die Quelle unseres Durchhaltevermögens allgemein.

Das Geistwesen HUN sammelt alle Eindrücke, die uns jemals untergekommen sind.

Leber hasst Druck.

Leber liebt Entspannung und Freiraum!!! Vision, Lebensvision, Kreativität!!

Die Leber kontrolliert den Energiefluss (=Qi-Fluss) im Körper.

Der gefühlsmäßige Ausdruck der Leber ist der **ZORN (chin. NU)**.



Das Schriftzeichen stellt das Herz dar und seine Diener und Sklaven; Bedeutung: es gibt eine **notwendige Aggression** (von lat. aggredere= angreifen, voranschreiten, sich nähern), eine gesunde Aggression ist wichtig zur Durchführung der kaiserlichen Befehle im ganzen Land. *Ein gewisses Maß an Wut, ist notwendig um sich durchsetzen zu können. Aggressives Verhalten ist notwendig um auf seinem Weg voranzukommen.* (Noll/ Lorenzen a.a.O.S. 30)

Zuviel Zorn jedoch macht jähzornig und blind. (man wird zum Sklaven seiner Gefühle).

Traurigkeit überwindet Zorn, Metall überwindet Holz (Kontroll-Zyklus).

Unterdrückte Wut führt zu Depression (lat. deprimere = herabdrücken) = Zustand stagnierender Lebensäußerungen. Alles ist niedergedrückt; hält es länger an: Hoffnungslosigkeit, Suizidale Gedanken.

Wut im Bauch: Gallensteine, Gastritis, Magenulcus(geschwüre),...aufflammendes Leber-Feuer: Konjunktivitis(Bindehautentzündung).



IV. Die Gallenblase (Dan)

Vermittelt die Goldene Mitte

Sie speichert die Gallenflüssigkeit (= Essenz der Leber). Ist ein reines Produkt der Leber.

- a) im SU WEN Kap. 8: *Die Gallenblase ist verantwortlich für die korrekte Mitte. Urteilsvermögen und Entscheidungen kommen von ihr.*

Gallenblase: der aufrichtige Beamte, der Entscheidungen trifft

- Konfliktbereitschaft
- Durchsetzungskraft
- Mut, daraus Pläne zu machen
- Entscheidungsfreude

Ist unser Urteilsvermögen getrübt: ist uns der Maßstab für das Korrekte verloren gegangen, jede Entscheidung fällt uns schwer.

- b) „Alle gehen zur Gallenblase“;
So auch der Herzkaiser, dem sie die Korrektheit seines (Nicht)tuns bestätigt.
Vgl. die Mitternacht-Mittag-Regel: Gallenblase und Herz haben einen engen Bezug zueinander.

Der Dünndarm wird von der Gallenblase in seiner Aufgabe unterstützt Klares vom Trüben zu trennen.

- c) Die Gallenblase ist nicht zuletzt verantwortlich für unseren **Mut**.

Eine schwache, kleine oder gar fehlende Gallenblase wirkt sich aus in Entscheidungsschwierigkeiten, Unsicherheit, Unentschlossenheit, oft ist man dann auch leicht zu entmutigen. Man ist verwirrt, ängstlich besorgt um Kleinigkeiten und unfähig adäquat zu handeln; man ist „in der Schwebe“. (Vgl. Schriftzeichen Xuan, ängstlich, in der Schwebe).

Die heute täglich anfallenden Entscheidungen schwächen unsere Gallenblase, fordern sie sehr stark (Vgl. Frage: Was koche ich heute? ist oft schwieriger zu lösen, als das Kochen selbst).

Hinter Alkoholsucht steckt oft viel Unsicherheit, Ängstlichkeit und Feigheit (Vgl. „Sich Mut antrinken“), Alkoholiker schwanken zwischen Größenwahn und Kleinmut.

V. Wind (Feng)

Ist die Speerspitze vieler Erkrankungen

- **Ist physiologisch notwendig**

Um die milde Frühlingsluft zu verbreiten, das Leben anzuregen.

- **Pathologisch**

Wenn er zu stark wird oder das Wei Q (= unsere Abwehrkraft) zu schwach ist.

Wind dringt fast immer von außen in den Körper ein und befällt den Oberen Erwärmer



- **Die Bewegungstendenz des Windes ist nach oben und außen** gerichtet: (= Yang).



Er kann das Weiqi schwächen, d.h., er blockiert es in seiner Funktion des Öffnen und Schließens der Poren; man bekommt einen Grippalen Infekt.

Dagegen hilft : Ingwertee (3-4 Scheiben frischen Ingwer 20 Min. in ½ Liter heißem Wasser köcheln lassen). Das vertreibt die Kälte in der Außenschicht unseres Körpers. Vorsicht, ist die Erkältung tiefer eingedrungen: keinen Ingwertee mehr trinken!

- Der Wind weht wie und wo er will (*Noll/ Lorenzen a.a.O. S. 50*).
Windkrankheiten zeigen sich an wandernden Schmerzen.

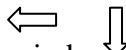
- Meist vermischt mit anderen pathogenen klimatischen Faktoren:
Wind-Kälte: Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Abneigung gegen Kälte und Wind, fehlender Schweiß, Husten.
Wind-Nässe: Lähmungen, Steifheit von Nacken und Rücken, Krämpfe der Gliedmaßen
Wind- Hitze: Husten, Tonsillitis (Mandelentzündung), starke Kopfschmerzen, Konjunktivitis, hohes Fieber, **Zahnschmerzen**, die zum Wahnsinn treiben,...
- Windpunkte schützen!

VI. Der Saure Geschmack (Suan)

Sauer/ herb/ Kummer, betrübt, Schmerzen, traurig, Depressionen, pedantisch, starr, ziehende Muskelschmerzen.

Ein Suan Ren: verbitterter Mensch, der in der Wandlungsphase Holz stecken geblieben ist (Lebensfreude des Feuerelementes geht ihm ab).

Wirkrichtung des sauren Geschmacks: adstringierend und sammelnd, stopfend und einschnürende (Zitrone!).



Saure Speisen schützen die Säfte, indem sie sie zusammenziehen und **schließt die Oberfläche** z.B.: bei Durchfall, heftigem Schnupfen,.

Der **saure Geschmack geht zur Leber** und schützt sie (das Leber-Yang ist sehr leicht entflammbar!)

Mäßig Saures stärkt das Leber-Yin (= die Leber-Säfte).

Ein **Zuviel an Saurem** schädigt die Muskeln (Muskelkater – Milchsäure) und das Leberblut: Bänder- und Muskelerkrankungen; bildet **zuviel Speichel** (blockiert Milz).

Leidet das Herz an Trägheit (Yang-Mangel), kann das Saure es erregen.

- Bei Erkrankungen von Muskeln und Sehnen: Saure Speisen vermeiden!!

•

„Sauer macht lustig!“



Ernährung im Frühling

- jahreszeitlich angepasste Ernährung
- Das frische Grün: **Salate** aus Bärlauch, frischen Brennnesseln, Löwenzahnblättern, Gänseblümchen und jungem Spinat, oder über die Speisen zum Abschluss darüber geben..
- Die aufstrebende Energie des Frühlings unterstützen wir durch vermehrten Konsum von **Keimen und Sprossen** aller Art (z.B. Kresse, Radieschensprossen, Alfa-Alfa, Rettichsamensprossen), mit denen wir diverse Speisen wie Suppen oder Salate bereichern können.
- Kleine Mengen **Milchsauervergorenes** Gemüse wie z.B. Sauerkraut ergänzen unsere Speisen.
- Des Öfteren: **Stangensellerie** : entspannt die Leber (Magnesium!)
- Abends Wermut-Pfefferminztee (ev. gesüßt mit Zuckerrohrmelasse)

VII. Krankheiten

Yang-Fülle der Leber Oft Verursacht durch Ärger und/oder Stress	Vermeiden: Alkohol Scharfe Gewürze Knoblauch
Leber-Qi-Stagnation: Zorn und Ohmancht zugleich	Vermeiden: Alles, was stagnationsfördernd wirkt Paniertes Frittiertes Überbackenes Süßes entspannt die Leber <u>Kur:</u> Löwenzahnsaft, Heilpflanzenessig
Hitze in Leber und Gallenblase	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsichtig abkühlen, Säfte aufbauen • Blut aufbauen: Kräuterblut, Umeboshi • Stangensellerie (auch frisch gepresst als Saft)
Leber hasst Druck	Regelmäßig für Entspannung und Freiraum



	sorgen!!!
Gestaute Gallenblase	Maishaartee Mit Curcuma (=Gelbwurz) würzen (aber Vorsicht, nicht im Übermaß)
Frühjahrmüdigkeit	viel Schlafen (Winter) Algen Sprossen

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.
- Gute Werke / Gedanken
- Sich schützen: gegen äußere PF, Sich manchen Situationen und Menschen nicht aussetzen.

Windpunkte

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

Kur :

- Echinacea-**Frisch**-Saft, Löwenzahntee,



Max. 8 – 10 Tg(im Wechsel)

- Echinacea-**Frisch**-Saft: (nicht die alkoholische Lösung) 3 mal täglich einen Messlöffel
- Löwenzahntee (=Wurzel, Blüten und Blätter zu gleichen Teilen gemischt, aus der Apotheke); 2-3 täglich 1 große Tasse aufgebriht.

Literaturliste

Wandlungsphase Holz, Band I, der Reihe „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin“ von Udo Lorenzen und Andreas Noll, Verlag Müller & Steinicke, München, 1992 ISBN 3-87569-110-5



Ernährungsberatung Karin Stalzer

