

## Ballast abwerfen und neu durchstarten im Frühling

Zeit des Aufbruchs, Jugend, Wachstum in alle Richtungen, Visionen, neue Ideen, die Farbe Grün, der Wind, der saure Geschmack: All das wird in der TCM dem **Holzelement** und damit auch dem **Frühling** zugeordnet.

Damit wir den Schwung des Frühlings so richtig erleben können, ist es wichtig die Blockaden und Schlacken, die sich durch das üppige Essen und den Bewegungsmangel im Winter gebildet haben, abzubauen.

Sollten Sie unter Wetterfühligkeit, häufigen seitlichen Kopfschmerzen, Engegefühl unter den Rippen und in der Brust oder einem Kloßgefühl im Hals leiden, kann das Leber/Galle Qi in Ihrem Körper nicht frei fließen. In diesem Fall ist es hilfreich beim Lebensstil anzusetzen und Bewegung und Kreativität ins Leben zu integrieren, aber auch die Ernährung der Jahreszeit anzupassen.

Im Frühling ist die beste Zeit, um **die Leber zu entlasten** und dafür eignen sich am besten **grüne Lebensmittel**, frische **Kräuter und Sprossen**. Die **Zubereitungsarten sollen leicht** sein und bewegend wirken. Ideal sind leichte Wokgerichte mit frischen Sprossen, knackigem Gemüse und Kräutern wie Petersilie, Bärlauch, Sauerampfer und Kerbel.

**Blockaden löst** man am besten mit bewegenden Nahrungsmitteln. Das sind zum Beispiel: Kresse, Radieschen, Rettich, Pfefferminze aus dem thermisch erfrischenden Bereich. Rosmarin, Oregano und Thymian wirken verdauungsfördernd, sind aber thermisch warm. Auch frische Wildkräuter oder Blumen, die jetzt auf unseren Wiesen sprießen, sind reinigend und wohltuend. Z.B. Löwenzahnblätter, Brennesselblätter und Gänseblümchen haben eine blutreinigende Wirkung.

**Bittere Kräuter** helfen dabei, **Stauungen zu lösen** indem sie Leber und Galle anregen. Dazu zählen Löwenzahn, Mariendistel, Enzian, Schafgarbe, Alant, Andorn, Odermennig oder Frauenmantel. Diese Kräuter sind reinigend und leiten aus, trocknen dabei aber auch. Vor der Einnahme sollte daher abgeklärt werden, ob kein Blutmangel vorliegt und sie sollten immer nur über einen begrenzten Zeitraum genommen werden. **Leberreinigungstees** gibt es als fertige Mischungen in der Apotheke wie z.B. den **Leber Galle Tee** aus der St. Charles Apotheke in 1060 Wien:

10g Löwenzahnwurzel, 20 Löwenzahnblätter, 15g Mariendistel, 20g Pfefferminze, 15g Wermuth, 10g Kümmel, 5g Schlehenblüten, 5g Ringelblumen: 3-6 Wochen täglich 1-2 Tassen trinken. (vor und nach dem Essen).

Ein **warmer Leberwickel** unterstützt die **Reinigung und Entgiftung der Leber** ohne auszutrocknen. Die einfachste Art besteht im Auflegen einer mit heißem Wasser gefüllten Wärmeflasche, die rechts auf den Oberbauch gelegt wird. Dazu sollten Sie mindestens 20-30 Minuten im Liegen oder in einem Sessel mit zurück geklappter Rückenlehne ausruhen. Am besten zu Mittag nach dem Essen oder abends, aber nicht direkt vor dem Schlafengehen.

**Nahrungsmittel und Zubereitungsarten, die Stagnationen fördern sind zu meiden**. Dazu zählen: Paniertes, Fettiges, Frittiertes und Überbackenes, üppige Sahnesaucen, mit Käse überbackene Speisen, mit Mehl gebundene Saucen und Suppen, Putenfleisch, aber auch lang gekochte Kraftsuppen.

Mit dem **sauren Geschmack** sollte man vorsichtig sein, da sauer zusammenzieht und damit Blockaden verstärkt. Bei Stagnation zu vermeiden sind daher Früchtetees (Hagebutte), saures Obst, Zitrusfrüchte und Joghurt.

**Lebensmittel, die die Leber entlasten**, sind: Stangensellerie, Spinat, Spargel, Mangold, Artischocken, Lauch, Dille. Von den Getreidesorten sind vor allem Grünkern, Bulgur, Couscous, sowie Hirse und Quinoa empfehlenswert. Leichte Eiweißquellen, wie Fisch, Tofu oder gedünstetes Fleisch (vor allem Hühnerfleisch) sollen den Speiseplan ergänzen



Tees aus Melisse, Pfefferminze, Passionsblume, Orangenblüten und chinesischen Chrysanthemenblüten **entspannen sanft** und sind bekömmlich.

Sollten Sie unter **Antriebslosigkeit und Erschöpfung** leiden oder was man landläufig unter Frühjahrsmüdigkeit versteht, könnte das an einem **Leberblutmangel** liegen.

Beschwerden wie Augentrockenheit, Nachtblindheit, Durchschlafstörungen (zwischen 1-3 Uhr), viele Träume (Alpträume), seichter Schlaf, innerliche Unruhe, Erschöpfung, allgemeine Müdigkeit, Überempfindlichkeit, aber auch unregelmäßige schwache Regel bis Ausbleiben der Regel deuten auf einen Leberblutmangel hin. Der Zustand der Haare, Nägel, Muskeln und Sehnen ist ebenfalls der Leber zugeordnet und ein Mangel zeigt sich in stumpfen, splissigen Haaren, brüchigen Nägeln und Anfälligkeit für Sehnerkrankungen.

Um **Blut aufzubauen**, sollten die Zubereitungsarten saftig und kräftigend sein, empfehlenswert sind Eintöpfe und Suppen. Hier ist der saure Geschmack hilfreich, denn er zieht zusammen, bewahrt die Säfte und nährt das Blut. Zuviel sauer ist allerdings nicht günstig, vor allem wenn man unter einer Stagnation leidet. Zuviel Saures schädigt auch die Muskeln und Sehnen (Muskelkater).

Dem **Blutaufbau** dienen Fleisch (Rindfleisch, Huhn, Leber), unterstützend wirken rote Rüben, Mangold, Wurzelgemüse (hier vor allem die Petersilienwurzel, die auch als Tee zubereitet werden kann), Tomaten, rote Beeren, sowie Kirschen und Granatäpfel. Radix Angelika Sinensis (=Engelwurz oder Dang Gui ist in der Apotheke erhältlich und kann in der Suppe mitgekocht werden) ist blutaufbauend, genauso wie Bocksdornfrüchte (Goji Beeren), rote Datteln und Maulbeeren.

Bei brüchigem, splissigem Haar, das stumpf wirkt, empfiehlt sich **Brennesseltee** (sowohl die Blätter, als auch die Wurzeln). Er wirkt blutreinigend und gilt als Mittel, um den Haarwuchs zu fördern.

Positiv wirkt sich auch eine **Bürstenmassage** auf die Haare aus. Der alte Rat, 100 Bürstenstriche pro Tag zu machen, macht auch aus TCM Sicht Sinn, da über den Schädel Blasen- und Gallenblasenmeridian verlaufen und durch die Bürstenmassage die Nieren- und Leber/Galle Energie angeregt wird.

Die Leber hasst Druck und daher entspannt sie sich am besten bei langen Spaziergängen in der Natur (im Grünen) und bei kreativen Tätigkeiten. Daher sollte man für Freiraum und regelmäßige Entspannung sorgen. Qi Gong, Meditation, Yoga, Progressive Muskelentspannung, sowie Bewegung, die nicht zu Leistungsdruck führt, stärken ebenfalls den Funktionskreis Leber/Galle.

Auch **Kochen fördert die Kreativität** und wer nun Lust bekommen hat, leckere leichte Frühlingsspeisen aus der 5-Elemente Küche auszuprobieren, findet dazu Gelegenheit in meinen Kochkursen. Alle Infos dazu unter: <http://www.diepause.at/kochkurse/>

