



TITELTHEMA

03/04-2012: Die Dynamik des Frühlings nutzen

Im Frühling lässt das zurückkehrende Yang die Säfte in der Natur wieder aufsteigen und die Pflanzen sprießen. Grüne Triebe und erste Blätter zum Beispiel der Wildkräuter sind in der Natur überall zu entdecken. Für jeden werden Energie und Farbe des Holz-Elements spür- und sichtbar.

Essen: Leicht-Dynamisches löst Schweres ab

In der Küche sollte jetzt die üppigere, fettreichere Kost des Winters, die vielleicht auch Spuren auf der Waage hinterlassen hat, durch leichtere Speisen abgelöst werden. Dazu gehören Gemüse, frische Salate und Kräuter. Mit einer passenden Auswahl von Lebensmitteln und Tees kann der Leber-Organkreis wirkungsvoll beim Entgiften und Entschlacken unterstützt und der Stoffwechsel angekurbelt werden. Vieles spricht dafür, häufiger vegetarische Tage einzulegen und zum Beispiel schmackhafte Frühlingssuppen den gewohnten Brotmahlzeiten vorzuziehen.

Fasten ohne die Mitte zu schwächen

Fasten mit komplettem Verzicht auf feste Nahrung ist aus Sicht der TCM nicht empfehlenswert, da es die Mitte schwächt. Dennoch ist Fasten im Sinne eines Verzichts auf bestimmte Lebensmittel gut praktikierbar. So kann es sich günstig auf Wohlbefinden und Gewicht auswirken, bewusst einige Zeit ganz auf Süßigkeiten, Alkohol oder fette Speisen zu verzichten. Entschlacken und Abnehmen wird auch gut unterstützt durch eine Woche Getreidefasten. In dieser Zeit werden täglich leichte Gerichte aus Getreide und Gemüse verzehrt. Tierische Lebensmittel sollten weitestgehend reduziert werden. So können die positiven Eigenschaften des Getreides, die Mitte zu nähren und gleichzeitig Feuchtigkeit auszuleiten und zu entschlacken, nach Art einer Kur intensiviert werden.

Pfiffige Zubereitung

Auch die Zubereitung der Speisen sollte leicht sein, Gemüse zum Beispiel schonend gegart oder gedämpft werden. Frische Kräuter und Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Sauerampfer etc.) lassen sich ideal zu Brotaufstrichen (anstelle von Wurst oder Käse), Dips oder Pesto verarbeiten. Pesto aus frischen grünen Kräutern, evt. ergänzt durch eine Handvoll Wildkräuter, eignet sich vorzüglich, um ein schnelles, aromatisches Nudelgericht zu zaubern oder Suppen und Eintöpfen eine feine Würze zu verleihen.

Dörte Petersen
(Master of Chinese Dietetics)
Ernährungsberatung nach TCM
Tel.: 0561/766 909 50
www.petersen-gesundheit.de