



Alten Ballast loswerden: Frühjahrsputz nach TCM

Rezeptteil

Hautnah Evelyn Patscheider e.U.
Am Ahrenhof 24 *** 3454 Reidling
0660/466 42 04 *** www.hautnah.me
hautnah-praxis@gmx.at





Inhalt

Zeiten der Entlastung	3
Das energiebringende Holz- Element.....	4
Emotionen und geistige Entsprechungen	6
Ernährung des Holz- Elements	
Mitte stärken	
Entgiftung/ Entschlackung vs. Fasten.....	
Entschlackung nach TCM.....	
Die Getreidekur	
Kräutertherapie	
Nützliches	
Ein paar Gedanken	
Rezepte.....	7
Getränke- Trinkkuren	
Frühstück- süß und pikant.....	
Suppen.....	
Hauptspeisen.....	
Nachspeisen	
Zwischenmahlzeiten.....	
Brot.....	
Aufstriche	
Anmerkung.....	
Literatur.....	



Zeiten der Entlastung

Nach der Ansicht der TCM sollten alle zugeführten Lebensmittel nach einer gewissen Zeit den Weg allen Irdischen gehen. Das bedeutet:

- Zum Einen werden sie *verbrannt* und in Energie, Wärme und Bewegung umgewandelt,
- zum Anderen soll *Substanz* daraus entstehen, die unseren Körper nährt und regeneriert.

Alles was nicht verwertet werden kann, darf dann als Urin, Stuhl oder Schweiß ausgeschieden werden. Wenn aber nicht alles abwandern kann, lagert sich dies aus Sicht der TCM gerne als **Schlacken** in den Zellen, dem Gewebe oder in den Organen ab. Chinesisch spricht man dann von **Feuchtigkeit, Feuchter Hitze** oder **Schleim**.

In unseren Breitengraden sprechen wir von Übergewicht, Wassereinlagerungen wie Cellulite oder Ödeme, Hautproblemen wie Neurodermitis, Schuppenflechte & Co, rheumatische Erkrankungen oder Gelenkschmerzen, Pilze auf Haut, Nägeln oder im Darm, häufige Infektanfälligkeit und natürlich SCHLEIM. Und dieser kann aus der Nase, den Ohren und dem Mund kommen. Eine ganz und gar unappetitliche Angelegenheit, doch vielen von uns ergeht es so. Immer mehr Kinder neigen zu häufigen Ohr- oder Rachenentzündungen, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen oder haben sehr häufig Durchfall.

Für das Nicht- Abwandern- Können gibt es vielerlei Ursachen. Grund Nummer EINS ist, dass einfach viel zu viel an Lebensmitteln gegessen werden, die wir nicht verarbeiten können oder die unseren Körper nicht optimal unterstützen.

Feuchtigkeit und Schleim tun uns deshalb nicht gut, da diese Feuchtigkeit sprichwörtlich unsere Lebensenergie- **das Qi**- „erstickt“. Es wird richtiggehend gelöscht oder gedämpft- darum sinkt gleichermaßen auch dein Energielevel sowie die Bereitschaft deines Körpers dein Immunsystem am Laufen zu halten. Weiters spielt Feuchtigkeit bei der Entstehung von vielen Erkrankungen eine wesentliche Rolle.



Auch Müdigkeit, Völlegefühl, Blähungen, Heißhungerattacken, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Motivationslosigkeit, Menstruationsbeschwerden und dergleichen können dadurch entstehen- all dies deutet auf eine schwache Mitte hin und schreit förmlich nach: Unternimm endlich etwas!

Besonders der Frühling bringt gaaaaanz viel Energie mit, um etwas zu UNTERNEHMEN. Zu dieser Jahreszeit erwacht alles zum Leben. Der **Frühling** steht für das ERWACHEN- für die Erweckung der Lebensgeister- für den Lebensabschnitt der Kinder, die noch voll im Wachstum stecken. Wir merken es jedes Jahr: die ersten Sonnenstrahlen scheinen durch das Fenster, es wird wärmer, die ersten Sträucher bilden bereits Knospen, die ersten Frühjahrsblüher bahnen sich ihren Weg durch die Erde. Auch unsere Motivation erwacht. Wir beginnen wieder unser Haus auf Vordermann zu bringen und im Garten zu arbeiten. Alles wird herausgeputzt- warum nicht auch du? Die Frühlingsenergie zeigt dir ein eindeutiges „GO“ an.

Das energiebringende Holz- Element

Die ideale Zeit um dich auf Vordermann zu bringen ist die Zeit des Holz-Elements bzw. die Zeit kurz davor. Diese Zeit fällt auch in etwa mit der Zeit zusammen, in der bei uns die Fastenzeit stattfindet.

Besonders die sogenannten „Dojo- Zeiten“ stehen für das Entrümpeln unseres Körpers. Diese Zeiten finden vier Mal im Jahr statt- und zwar jeweils zwischen den einzelnen Jahreszeiten. In diesen Abschnitten ist es wichtig die eigene Mitte zu stärken- der Frühling (also das Holz- Element) bringt dann gleich noch mehr Aufschwung mit.

Dojo: 27.1.- 12.2.

Frühling: 13.2.- 25.4. (Holz- Element)

Dojo: 26.4.- 16.5.

Sommer: 17.5.- 27.7. (Feuer- Element)

Dojo: 28.7.- 15.8.

Herbst: 16.8.- 27.10. (Metall- Element)

Dojo: 28.10.- 15.11.

Winter: 16.11.- 26.1. (Wasser- Element)



Dojo- Zeiten werden jeweils dem Erd- Element zugeordnet- also deiner Mitte.

Ende Jänner- zu Beginn der Dojo- Zeit- spürt man deutlich das Stärkerwerden des Lichtes. Auch die Kelten, und damit unsere ureigenen Vorfahren, spürten diese Energie und feierten Anfang Februar (in der „Nacht“ vom 1. auf den 2.2.) das Lichterfest Imbolg - ursprünglich verehrten die Kelten an diesem Tag die Göttin Brigit. Es war Tradition an diesem Tag alle Lampen und Kerzen im Haus anzuzünden, Freudenfeuer abzubrennen und Kräuter zu segnen. Brigit galt u.a. als Göttin der Fruchtbarkeit. Sie brachte Neues ins Leben. Es ist wieder länger hell da draußen, die ersten Knospen beginnen zu blühen, der Schnee beginnt zu schmelzen. In der Natur zeigt sich eine ungemeine Aufbruchstimmung- aber auch in uns wird alles wieder wach, regt sich und möchte gesehen werden. Neue Ideen sprießen, die Lebenskraft kehrt zurück.

Der Frühling, der chinesisch gesehen Mitte Februar beginnt, wird als Xiao Yang bezeichnet- also das kleine Yang- und bezeichnet damit alles Aktive, Warme, das nach oben steigt. Es ist die Kraft, die das erste Grün des Jahres dazu bringt, dass es seine zarten kleinen Sprossen durch die langsam wärmer werdende Erde streckt.

In dieser Phase will der Körper entstaut und mit frischem Blut und Säften durchflutet werden, so wie es auch die Pflanzen des Frühjahrs machen.

Dem Element Holz und damit dem Frühling werden die Organe **Leber** und **Gallenblase** zugeordnet. Die Leber ist die kreative Kraft, die Wachstum entstehen lässt.

Die **Leber** kontrolliert die Augen, das Sehen, den Muskeltonus, der die Anspannung oder Schaffheit der gesamten Muskulatur bewirkt, die Sehnen, sowie die Finger- und Fußnägel. Sie ist maßgeblich für die Blutmenge und Blutqualität verantwortlich, da sie das Blut speichert.

Augenprobleme, wie sie zum Beispiel den Heuschnupfen begleiten, Augenjucken, -tränen und -entzündungen, haben ihre Störung im Leber-



Funktionskreis. Auch Bindehautentzündungen gehören in diesen Bereich.

Die Leber kann auch überbelastet sein, wenn zu viel Ärger, Stress, Alkohol, scharfe Gewürze, Knoblauch & Co vorhanden ist.

Wenn der **Gallenblasen**- Funktionskreislauf gestört ist, dann betrifft dies in erster Linie die Hüfte und den unteren Rücken- und Beckenbereich. Ischiasschmerzen, Hexenschuss und Hüftgelenksprobleme werden durch die sogenannte Feuchte- Hitze der Gallenblase ausgelöst. Auch Migräne und seitlicher Kopfschmerz.

Emotionen und geistige Entsprechungen

Leber und Gallenblase stehen emotionstechnisch für alles was WIND verursacht. Die alten Redewendungen „*Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen*“ oder „*Mir steigt die Galle hoch*“ tragen unendlich viel Wahrheitspotential in sich. Denn genau um das geht es! Hier spielen Emotionen wie Ärger, Wut, Zorn, Gereiztheit, Neid, Hass und Stress eine riesengroße Rolle. Und das in allen Formen, Farben und Facetten. Denn diese Emotionen können sowohl unterdrückt (*kalter Zorn*) als auch ständig rausgelassen werden (*heißer Zorn*- typisch für Choleriker). Beides ist nicht optimal für uns und bringt uns aus dem Gleichgewicht. All dies erzeugt **Stress**- chinesisch WIND.

Sturheit, Starrheit, Engstirnigkeit, Intoleranz und dergleichen lässt sich nur auflösen, wenn wir Schritt für Schritt dafür eintreten, um die Bedingungen und Räume zu schaffen, unter denen wir uns verwirklichen und glücklich sein können. Diese Räume erhalten wir am ehesten, wenn wir zu unseren Träumen und Bedürfnissen stehen und dafür sorgen, dass wir diese auch leben.

Unterdrückter Ärger, sogenannter kalter Zorn, ist manchmal etwas schwierig in den Griff zu bekommen, da sich der Betroffene selbst nicht als zornig erlebt- im Gegensatz zum heißen Zorn, bei dem bewusst all diese Emotionen erlebt werden.



Rezepte

Gemüsebrühe

Zutaten (für 4 Liter etwa): 2 Karotten, 1 Pastinake, ½ Knollen-sellerie, 1 Stange Lauch, 6 EL Grünkern, 1 Bund Petersilie, 1 TL Wacholderbeeren, 5 Lorbeerblätter, 1 TL Kümmel, 1 EL Salz

Zubereitung:

- Gemüse von unschönen Stellen befreien und mit der Schale grob zerteilen.
- Grünkern waschen und mit der Petersilie in 6 Liter Wasser zum Kochen bringen.
- In folgender Reihenfolge Zutaten dem Wasser beifügen: Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Karotten, Pastinake, Sellerie, Lauch und Kümmel. Das Salz zugeben und die Brühe 2-3 Stunden sanft kochen lassen.
- Danach die Brühe durch ein Sieb abgießen, lichtgeschützt in Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Info:

- Diese Trinkkur kann man täglich 1,5 – 2 Liter trinken. Da sie thermisch neutral ist, kann sie jedermann/ jedefrau zu jeder Jahreszeit zu sich nehmen.

Waffeln

Zutaten: 100 g Dinkelvollkornmehl, 120 g Dinkel-, Lupinen- oder Buchweizenmehl, 1 ½ TL Weinstein- Backpulver, ½ TL Zimt, gutes Salz, 4 EL mildes Kokosöl (etwas mehr fürs Waffeleisen), 40 g Kokosblütenzucker (falls überhaupt notwendig), 30 g Joghurt (Schaf/ Ziege/ Soja/ Kokosblüten), 1 EL Mandelmus, 300 ml Dinkelmilch, 3 Eier

Topping: Joghurt, Obstmus, Marmelade, Mandelmus, Butter, Samen, Kerne, Nüsse, Kokosflocken, frische Früchte & Co

Zubereitung:

- Alle Mehlsorten, Backpulver, Zimt und Meersalz mischen.
- Alle flüssigen Zutaten hinzufügen und mit dem Quirl gut verrühren.
- Das Waffeleisen auf mittlerer Hitze vorbereiten und mit Kokosöl einfetten.
- Einen Schöpfer Teig hineingeben und goldgelb backen.
- Mit einem Topping servieren.



Congee mit Mohn, gerösteten Walnüssen und Granatapfel

Zutaten: 1 Handvoll Walnusskerne, 2 zerriebene Kardamomkapseln, ½ Granatapfel, 3 Datteln, 250 g Congee- Creme (siehe weiter unten), 1 EL Reismalz, 1 EL helles Mandelmus, 2 EL gemahlene Mohn, etwas gemahlene Vanille, Meersalz, etwas Kokosblütenzucker (nach Belieben)
Zutaten Congee: 1 Tasse Vollkorn- Rundkornreis

Zubereitung:

- Reis in einem Sieb waschen und in einem sehr großen Topf mit 7 Tassen Wasser auf einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei niedriger Hitze 2- 6 Stunden köcheln lassen, bis der Reis vollständig aufgequollen und eine dickflüssige Masse entstanden ist. Möglichst wenig umrühren.
- Für die Congee- Creme das fertige Congee durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, dabei am besten mit der Kelle, einem großen Löffel oder der Rückseite eines Schöpfers arbeiten. Im Sieb bleiben die feinen Reispfasern zurück und das, was in der Schüssel landet, ist die Congee- Creme.
- Für das Topping die Walnüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Samen aus den Kardamomkapseln lösen und im Mörser zerstoßen. Die Schale der Granatapfelhälfte ringsherum vertikal einritzen. Die Seiten



leicht auseinanderziehen und die Kerne herauslösen. Die Datteln entkernen und klein hacken.

- Die Congee- Creme in einem Topf erwärmen, Reismalz, Mandelmus, Kardamom, Mohn, je 1 Prise Vanille und Salz dazugeben. Alles gut verrühren, bis die Creme eine geschmeidige Konsistenz bekommen hat.
- Die Mohn- Creme noch warm in Schälchen füllen und das Topping großzügig darüber verteilen. Nach Belieben, falls es noch süßer sein soll, mit Kokosblütenzucker bestreuen.

Dinkelkur mit Kräutern

Zutaten: 250 g Dinkelkörner, ½ TL Salz, etwas Olivenöl, 1 Bund Petersilie, 2 EL frische Kresse, 2 EL frische Sprossen, etwas Pfeffer

Zubereitung:

- Dinkelkörner mit 2 Liter Wasser und Salz bissfest bis weich kochen. Die Portion für eine Mahlzeit auf einen Teller geben, mit wenig Olivenöl, reichlich frischen Kräutern und Sprossen und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.
- Den Rest des Dinkels im Kühlschrank aufbewahren.

Info:

- Das Getreide ist mehrere Tage im Kühlschrank haltbar, aber ich empfehle, es bei einer Getreidekur jeden Tag, spätestens jeden zweiten Tag, frisch zu kochen. Sie können das Getreide auch ganz ohne Salz kochen und das Kochwasser als Getränk benutzen. Es kann dann auch für ein süßes Frühstück mit Obst und Joghurt verwendet werden.
- Wenn man eine süße Mahlzeit zaubern möchte, dann den Dinkel erwärmen und Butter darüber geben. Dazu einen geriebenen Apfel geben, mit Zitronensaft würzen. Schafjoghurt, Zimt und ein Spritzer Agavendicksaft runden diese Mahlzeit ab.



Rote- Rüben- Pesto mit Haselnüssen

Zutaten: 250 g rohe Rote Rüben, 100 ml Olivenöl, 115 g geröstete Haselnüsse, 2 Knoblauchzehen, 115 g Parmesan (frisch gerieben), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180° C vorheizen.
- Die Rote Rüben ungeschält mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Rübe in Alufolie einschlagen und 1 Stunde im vorgeheizten Backofen garen. Wenn sich ein kleines Messer problemlos hineinstecken lässt, ist die Rübe gar.
- Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Danach die Schale abziehen und wegwerfen.
- Haselnüsse und Knoblauch in der Küchenmaschine 30 Sekunden zerkleinern.
- Rote Rüben, Salz und Pfeffer (je nach Geschmack) hinzufügen und weiterverarbeiten. Dann nach und nach das restliche Öl einarbeiten, bis eine homogene Masse entsteht.
- Das Rote- Rüben- Pesto mit Parmesan vermengen.