

# Frische tanken

## Hochen nach den fünf Elementen im Frühjahr

Die Ernährungslehre nach den fünf Elementen basiert auf der Philosophie Chinas, aus deren Sicht Nahrung und Atmung die wichtigsten Energiequellen des Menschen sind.

Von Daniela Herzberg

**D**er graue Winter ist vergangen, überall grünt und blüht es, und auch unser Körper erwacht aus seinem Winterschlaf. Wir halten uns wieder vermehrt in der Natur auf, genießen die wärmer werdenden Sonnenstrahlen und haben die frostigen letzten Monate schnell vergessen. Damit auch unser Körper frisch und frei von Winterschlacken in den Frühling starten kann, braucht er nun eine Ernährung, die Energie und Kräfte weckt und auch die letzten trüben Wintergedanken vertreibt.

Beim Einzug des Frühlings erleben wir in der Natur die Kraft des Holzelements, das in der 5-Elemente-Lehre unter anderem für Anfang, für schnelles Wachstum, Entwicklung, Geburt und Kindheit steht. Zum Holzelement gehören die Organe Leber und Gallenblase sowie die Augen als Sinnesorgane. Die Leber hat gerade im Frühling eine schwere Aufgabe, denn jetzt ist die Zeit für einen inneren und äußeren Frühjahrsputz. Dabei muss die Leber nicht nur unsere Nahrung, sondern auch so manche aufgestaute Emotion verarbeiten. Säuerliche und erfrischende Speisen und Getränke leisten hierbei hervorragende Hilfe – es heißt nicht umsonst, „sauer macht lustig“! Sauererfrischende Nahrung bewahrt die Säfte des Körpers und festigt die Substanz. Die Chinesen meinen, dass gerade im Frühling Qi und Wind stark wirken und so die Gefahr besteht, dass der Körper austrocknet. Bevorzugen Sie also jetzt Nahrungsmittel aus dem Holzelement, um die Körpersäfte zu ergänzen und zu bewahren, wie z. B. Blattgemüse, Salat, frische Kräuter und kleine Mengen Sauer Milchprodukte. Auch Getreidesorten wie Dinkel, Weizen oder Grünkern, kombiniert mit Huhn oder Sprossen, tun dem Körper jetzt besonders gut. Gerade Sprossen wie Alfalfa oder Soja tragen aufgrund ihres schnellen Wachstums viel Holzenergie in sich, die beim inneren Frühjahrsputz sehr nützlich sein können – zumal man sie einfach und schnell zu Hause ziehen und sie immer frisch auf den Tisch bringen kann.



### Die Zusammenstellung macht's

In der 5-Elemente-Lehre steht das Holzelement für den Beginn allen Lebens. Das im Zyklus vorgestellte Wasserelement füttert das Holzelement mit seiner Kraft und darf deshalb auf keinen Fall vernachlässigt werden. Das Holzelement wiederum stärkt das nachfolgende Feuerelement, während Metall das Holzelement kontrolliert. Ein Ungleichgewicht im Holzelement kann also viele Ursachen haben und äußert sich auf körperlicher Ebene unter anderem in den typischen Frühjahrskrankheiten wie Heuschnupfen, Augenentzündungen oder Kopfschmerzen bei Frühjahrsstürmen oder Föhn. Auf emotionaler Ebene kann sich eine Blockierung des Holzelements durch unkontrollierte Gefühlsausbrüche, starke Stimmungsschwankungen oder Jähzorn äußern. Alle diese Symptome lassen sich in der Regel durch eine die Leber entspannende Ernährung beheben, wobei auch hier wie immer gilt: Erst wenn alle Elemente in Harmonie gebracht sind, der Zyklus also „rund“ läuft, fühlen wir uns geistig und körperlich wohl.

Das Holzelement steht für den Neuanfang. Deshalb bringe ich hier ein Rezept für ein Frühlingsomelett, das Ihnen einen gesunden und energiegelenden Start in den neuen Tag ermöglicht.

### Frühlings-Omelett

1 EL Olivenöl (E), 1 kleine rote Paprika (E), 2 mittelgroße Frühlingszwiebeln (M), Pfeffer (M), Salz (W) 2 mittelgroße gewürfelte Tomaten (H), süßer Paprika (F), 5 Blättchen frisches Basilikum (F), 3 Eier (E).

Paprika in Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten, kleingeschnittene Frühlingszwiebeln dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend die gewürfelten Tomaten und das Paprikapulver zugeben und bei geringer Hitze anschwitzen, bis die Tomaten weich sind. Basilikum in feine Streifen schneiden, mit den Eiern verquirlen und das Ganze in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze stocken lassen, bis auf der Oberfläche kaum noch flüssiges Ei zu sehen ist, dann halbieren und zusammenklappen. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren noch 2 Minuten durchziehen lassen. Wer mag, kann vor dem Zusammenklappen noch eine Scheibe Käse (E) auf das Omelett geben.

### Guacamole mit Frischkäse

1 reife Avocado (E), 2 Knoblauchzehen (M), Pfeffer (M), Salz (W), 2 kleine gewürfelte Tomaten (H), 150 g Frischkäse, z. B. „Philadelphia light“ (H), einige Spritzer Zitronensaft (H), 1 MS Gewürzpaprika (F).

Avocado schälen und mit einer Gabel zerdrücken, Knoblauch pressen und dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen, gewürfelte Tomaten dazugeben und alles noch einmal kräftig mit der Gabel zerdrücken. Frischkäse unterrühren und mit Zitronensaft und Gewürzpaprika abschmecken.

Schmeckt hervorragend auf frischem Vollkornbrot, eignet sich aber auch als Dip zu Crackern.

### Spargel mit neuen Kartoffeln

1 kg Spargel (E), 1 Pfund Kartoffeln (E), Pfeffer (M), Salz (W), frische Petersilie (H) und Dill (F), 1 Stück Butter (E). Für die Sauce: 175g Butter (E), 4 Eigelb (E), frischer Pfeffer (M), 2 TL Wasser (W), Salz (W), 1 TL Zitronensaft (H).

Kartoffeln waschen und in einem großen Topf aufsetzen. Spargel schälen und möglichst mit den Spitzen nach oben stehend in einen Topf mit warmem Wasser geben und einen Stich Butter zufügen. Während Spargel und Kartoffeln garen, die Sauce Hollandaise zubereiten. Dafür die Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Die Eigelbe mit Pfeffer und Wasser aufschlagen und die Masse unter ständigem Rühren im Wasserbad langsam erhitzen, bis sich eine dickflüssige, schaumige Creme gebildet hat. Zitronensaft und 1 TL warmes Wasser vorsichtig unterrühren und langsam die abgekühlte Butter einrühren. Nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die abgeschüttelten Kartoffeln enthäuten und mit Pfeffer, Salz und gehackten Kräutern gut mischen. Zusammen mit den Spargelstangen auf einem Teller anrichten und mit Sauce Hollandaise beträufeln. ■

Literaturhinweise: Barbara Temelie, „Ernährung nach den 5 Elementen“; Dr. med Ilse Maria Fahrnow und Jürgen Fahrnow, „Fünf Elemente Ernährung“.



Daniela Herzberg, Feng-Shui-Ausbildung bei Derek Walters; Cosmic Healer, leitet zusammen mit Roger Keller Seminare auf Teneriffa und in Deutschland u. a. in Ernährung nach den fünf Elementen. Übersetzerin bei Seminaren von Derek Walters.