

Die graue Jahreszeit ist endlich zu Ende, und die Erde strahlt wieder in ihrem grünen Kleid. Neues Leben, dynamisches und kräftiges Wachstum ist überall zu erkennen.

„Die übernatürlichen Kräfte des Frühlings schaffen im Himmel den Wind und auf der Erde das Holz. Im menschlichen Körper schaffen sie die Leber und die Sehnen; sie schaffen die grüne Farbe ... und sie geben der Stimme die Fähigkeit zu rufen ... Sie schaffen die Augen, den sauren Geschmack und das Gefühl des Zorns“, heißt es im Huangdi Neijing, dem „Inneren Klassiker des Gelben Kaisers“.

Auch unser Körper lässt sich von der ungestümen Kraft des nun herrschenden Holzelements anstecken und erwacht aus seiner Winterstarre. Höchste Zeit also für einen ausgiebigen inneren Frühjahrsputz, bei dem wir die angesammelten Schlacken und vielleicht auch das eine oder andere Pfund Körpergewicht mit kräftigen Besenstrichen herauskehren.

Im Frühjahr sind die zum Holzelement gehörenden Organe Leber und Gallenblase besonders aktiv und neigen zum Überschuss. Wenn Sie sich jetzt innerlich angestaut fühlen, hat das aber nicht nur mit der herrschenden Holzenergie zu tun, sondern sicherlich auch damit, dass man im Winter dazu neigt, sich weniger zu bewegen, dafür aber um so mehr zu essen. Damit Sie voller Kreativität und positiver Energie durch das Jahr des aktiven Holz-Affen kommen, sollten Sie gerade jetzt Ihrer Leber ein wenig mehr Aufmerksamkeit schenken.

Die Aufgaben der Leber

Der Bambus zeigt die ideale Beschaffenheit des Holzelements – stark und doch biegsam hält er Wind und Wetter stand. Ähnlich sollte es sich mit einem ausgeglichenen Holzelement auf körperlicher Ebene verhalten. Die Leber sorgt für einen geschmeidigen und flexiblen Qi-Fluss, dadurch sind wir in der Lage, uns auf Körper- und Gefühlsebene jederzeit an Veränderungen anzupassen. Die Flexibilität der Leber sorgt also dafür, dass Emotionen, Qi und Blut frei im Körper zirkulieren können. Darüber hinaus speichert die Leber das Blut, kontrolliert unsere Sehnen und manifestiert sich in den Nägeln (ein ausgeglichenes Leber-Qi erkennt man nicht zuletzt an geschmeidigen, kräftigen und rosig gefärbten Finger- und Zehennägeln). Der Zustand der Leber zeigt sich nach außen aber auch über die Augen – ganz extrem äußert sich das bei einer Leberentzündung (Hepatitis/Gelbsucht), die man unter anderem an dem gelblich gefärbten Augenweiß erkennen kann.

Nicht zuletzt nimmt die Leber auf, was nicht verdaut werden kann. Ob Gefühle, Alkohol, Tabak, Medikamente oder chemische Rückstände in unserer Nahrung – all diese für Körper und Seele unverdaulichen Substanzen stauen sich über die Zeit in unserer Leber an und können zu zahlreichen Störungen führen.



Frühlingskräfte

Innerer Frühjahrsputz mit den fünf Elementen

Von Daniela Herzberg

Der Frühling ist die dynamische Zeit des Holz-Elements.

Auf der Ebene der Organe entspricht dies der Leber, die nun mit sinnvoller Ernährung und Übungen gestärkt werden kann.

Der Frühling mit der dynamischen Kraft des Holzelements eignet sich hervorragend, um die Leber einmal gründlich zu „entrümpeln“ und von gestauten Emotionen und altem „Müll“ zu befreien. Neben einer entsprechenden Ernährung nach den fünf Elementen eignen sich dazu vor allem Übungen aus dem heilenden Dao.

Ernährung

Der saure Geschmack wirkt zusammenziehend und sammelnd und ist deshalb ein Yin-Geschmack, der die expansive Tendenz des Holzes ausbalanciert. Säuerliche Speisen schützen die Säfte des Körpers; „sauer“ wirkt entspannend auf unsere Leber (es heißt nicht umsonst „sauer macht lustig“). Allerdings sollte man es damit nicht übertreiben – nur mäßig Saures stärkt das Leber-Yin, zuviel Saures kann die Muskeln und das Leberblut schädigen. Beispiele für „saure“ Nahrungsmittel sind Zitronen, Orangen, Mandarinen, Joghurt, Rhabarber, Kefir oder auch Hagebutten- und Hibiskustee. Je nach Außen-

temperatur sollte man jedoch mit diesen erfrischend-kalten Nahrungsmitteln nicht übertreiben – auch hier gilt, dass weniger oft mehr ist. Damit Sie Ihren Körper nicht allzu sehr abkühlen, verwenden Sie Zitrusfrüchte usw. sparsam oder in erwärmtem Zustand. Generell sollte man im Frühjahr weniger und leichter essen und auf salzige, schwere, süße und fette Speisen besser ganz verzichten. Essen Sie so natürlich und naturbelassen wie möglich – jeder chemische Zusatzstoff, jeder Rückstand an Pflanzenschutzmitteln, jeder Tropfen Alkohol belasten nun unsere Leber besonders. Ein gespanntes Leber-Qi wird übrigens durch den süßen Geschmack gelockert. Schokolade entspannt das gestaute Leber-Qi – allerdings nur kurzfristig. Gesünder ist es, diesem Zustand mit natürlich süßen Nahrungsmitteln wie Getreide oder süßsaurem Obst entgegenzuwirken.

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, um unsere Leber zu entlasten. In fast allen Kulturen wurde schon immer zu dieser Jahreszeit gefastet. Wenn Sie also die Leberreinigung beschleunigen

wollen, verzichten Sie für einige Tage aufs Essen, und nähren Sie Ihre Holz-Organen mit leichten Gemüsebrühen, Obstsaften und säuerlichen Kräutertees. Ein gutes Rezept zur Leberreinigung ist übrigens eine Mischung aus kaltgepresstem Olivenöl und Zitronensaft (oder alternativ Apfelsaft) im Verhältnis 2:1, von der man morgens vor dem Frühstück eine Woche lang einen Esslöffel einnimmt. Auch Süßwasseralgen wie Clorella können den Entgiftungsprozess unterstützen (am besten als Kur über zwei bis vier Wochen eingenommen).

Leber- und Gallenmeridian haben übrigens nachts zwischen 23.00 und 3.00 Uhr ihre höchste Aktivität. Versuchen Sie deshalb besonders im Frühjahr, nicht nach 23.00 Uhr zu Bett zu gehen, denn der Schlaf bis 3.00 Uhr ist ideal für die Verbesserung der Organfunktionen.

Reinigende Übungen für ein gestörtes Holzelement

Wunderbare Übungen zur Harmonisierung der Organe nach der 5-Elementelehre finden sich im heilenden Dao nach Mantak Chia. Mit den sechs heilenden Lauten und dem inneren Lächeln kann man die gute, gesunde Schwingung der Organe unterstützen und sie von negativen Emotionen heilen. (Siehe auch den folgenden Artikel von Gabrielle Euteneuer; Anm. d. Red.)

Haben Sie schon einmal versucht, Ihrer Leber zuzulächeln? Das Ganze kostet Sie 10 Minuten täglich, reinigt die Leber, erfüllt sie mit neuer Energie und Lebenskraft und angestaute Wut löst sich in Luft auf:

Setzen Sie sich entspannt, aber mit geradem Rücken auf einen Stuhl (am besten auf die Kante) und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie nun mental Kontakt zu Ihrer Leber auf (am Anfang kann es helfen, die Hände aufzulegen) und hocken Sie in sich hinein. Wie fühlt sich Ihre Leber an? Wie sieht sie aus? Was möchte sie Ihnen mitteilen? Schenken Sie Ihrer Leber nun Ihr freundlichstes, strahlendstes Lächeln und bedanken Sie sich bei ihr dafür, dass sie besonders jetzt im Frühjahr Ihren Körper entgiftet und vor Schaden von außen schützt. Baden Sie Ihr Holz-Organ in leuchtend grünem Licht, und schwimmen Sie dabei vor allem negative Emotionen wie Wut und Aggression heraus. Nehmen Sie nun beide Arme mit gefalteten Händen nach oben (die Handflächen zeigen dabei nach außen), legen den Kopf in den Nacken und neigen Körper und Arme leicht nach links, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Lebergegend verspüren ... und immer lächeln dabei! Atmen Sie nun ruhig und langgezogen auf einem langen „Sch“-Laut aus, und wiederholen Sie diesen heilenden Laut der Leber einige Male, bis Sie spüren, wie Sie innerlich leichter und weiter werden. Nehmen Sie die Arme wieder nach unten und spüren Sie abschließend noch für einige Momente die Freundlichkeit und die positive Energie der Leber.

Diese Übung kann man selbstverständlich auch auf alle anderen Organe ausdehnen. Die ge-

naue Anleitung gibt es in den Büchern „Tao Yoga des Heilens“ oder „Das heilende Tao“ von Mantak Chia.

Zum Abschluss dieser Ausführungen wollen wir noch unseren Augen ein wenig Aufmerksamkeit widmen. Die Augen sind das Fenster der Holz-Organen nach außen und können gerade im Frühjahr ebenfalls ein wenig mehr Aufmerksamkeit gebrauchen. Gönnen Sie ihnen gerade jetzt regelmäßige Entspannungsübungen in der freien Natur (einen entspannten Blick ins Grüne liebt Ihr Holzelement ganz besonders). Dafür suchen Sie sich einen ruhigen Platz, setzen sich bequem hin und lassen Ihren Blick gelassen auf einer Stelle ruhen. Atmen Sie tief ein und aus, und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf – schon bald wird sich nicht nur Ihr Blick entspannen, sondern auch Ihre Gesichtszüge lösen sich, und Sie fühlen sich leichter und freier.

Frühlingsuppe indonesische Art

½ Hähnchen vom Biometzger (H),

1 Bund Petersilie (H),

1 Stengel frischer Thymian (F),

2 Möhren (E), ¼ Knolle Sellerie (E), ½ Stange Lauch (M),

1 kleines Stück geschälter Ingwer (M), 2 Knoblauchzehen (M), Kristallsalz (W), 2 Stengel Zitronengras (H), Kurkuma (F), Olivenöl (E).

Aus Ingwer, Knoblauch, Salz, Zitronengras und Kurkuma mit dem Pürierstab eine Würzpaste herstellen. Die Paste in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl leicht anbraten, leicht pfeffern und mit 2 Liter kaltem Wasser aufgießen. Hähnchen, Petersilie, Thymian, Möhren, Sellerie und Lauch ins Wasser geben und das Ganze mindestens eine Stunde kochen lassen – je länger, desto energiereicher.

Nehmen Sie dann das Hähnchen aus der Brühe, und gießen Sie die Suppe durch ein Sieb (das Gemüse nicht mehr weiter verwenden). Salzen Sie nach Geschmack. Wer mag, kann nun noch den Saft einer halben Limette zufügen und außerdem das Hähnchenfleisch zerteilen und wieder zur Suppe geben. Zur weiteren Stärkung des Holzelements eignen sich außerdem z.B. Soja-keimlinge oder Limettenstücke als Einlage. Noch gehaltvoller wird das Ganze mit der Zugabe von 100 g Glasnudeln, die man in der Suppe gar ziehen lässt. Zur Dekoration kann man außerdem einige Blättchen frischen Thymian über die Suppe streuen. ■

Literatur: Udo Lorenzen/Andreas Noll, *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 1 (Holz)*, Müller & Steinicke München, ISBN 3-87569-110-5

Gail Reichenstein, *Gesundheit durch die fünf Elemente*, Goldmann Verlag, ISBN 3-442-14153-2

Mantak & Maneewan Chia, *Das heilende Tao, Einfache Übungen und Meditationen*, Healing Tao Books, ISBN 0935621-59-8



Daniela Herzberg, Kommunikationswirtin und Köchin aus Leidenschaft. Ausbildung in Feng Shui, Fünf-Elemente-Lehre und chinesischer Astrologie u.a. bei Derek Walters. Sie organisiert Seminare, Vorträge und Ausbildungen.