



FIT IM FRÜHLING MIT DEM ELEMENT HOLZ

**SERIE: DIE 5 ELEMENTE IM
REIGEN DER JAHREZEITEN**

REZEPTE, TIPPS UND ÜBUNGEN

VON DANIELA HERZBERG

„Eine Viertelstunde Frühling ist mehr wert als ein Sack Gold“

Aus China

5 ELEMENTE-WOHLBEFINDEN



Im alten China standen die 5 Elemente ursprünglich für die fünf Planeten Jupiter (Holz), Mars (Feuer), Saturn (Erde), Venus (Metall) und Merkur (Wasser). Aufgrund von astronomischen und astrologischen Beobachtungen über die Jahrhunderte wurden nach und nach nicht nur die Jahreszeiten, Formen und Farben, sondern auch jedes Tier, jede Pflanze und jede Funktion im menschlichen Körper einem Element und einer Polarität - Yin und Yang - zugeordnet. In Bewegung gebracht durch die universelle Energie, das Qi, findet ein ständiger Wandel statt. Da ist es nur logisch, dass sich ein Zuviel oder Zuwenig eines einzelnen Elementes auf das gesamte System auswirkt.

Auf körperlicher Ebene kann sich ein Elemente-Ungleichgewicht auf vielfältige Weise äußern. Es wird auch von äußeren Faktoren wie den klimatischen Verhältnissen oder eben auch den Jahreszeiten beeinflusst. Da jedes Element unter anderem auch für bestimmte Bereiche und Organe im Körper steht, schlägt sich ein Ungleichgewicht schnell in Krankheit und Unwohlsein nieder. Auf der anderen Seite können wir aber auch die Kraft der einzelnen Elemente zu bestimmten Zeiten des Jahres für unsere Gesundheit nutzen. →



Nach der althinesischen Philosophie stehen die Elemente in einem sogenannten Fütterungszyklus zueinander: Holz nährt das Feuer, dessen Asche gibt der Erde Kraft. Aus der Erde wird das Metall gewonnen, das wiederum mit seinen Inhaltsstoffen das Wasser belebt. Und das Holz braucht das Wasser zum Wachsen ...

Nach der chinesischen Philosophie stehen Holz und Co. in einem sogenannten Fütterungszyklus zueinander. Danach nährt das Holz das Feuer, dessen Asche gibt der Erde Kraft. Aus der Erde wird das Metall gewonnen, das wiederum mit seinen reichen Inhaltsstoffen das Wasser belebt. Holz braucht das Wasser zum Wachsen, und so ist der Zyklus harmonisch geschlossen.

Auch im Verlauf eines Jahres werden alle Elemente durchlaufen, dabei stehen Holz, Feuer, Metall und Wasser für die Hauptjahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Das Erdelement fungiert als Puffer zwischen den Jahreszeiten und zeigt den Wechsel von einem Abschnitt in den nächsten an. Jeden Monat tritt so ein bestimmtes Element besonders hervor, während die anderen vier mehr in den Hintergrund rücken.

Tipps für Ihr Wohlbefinden im April und Mai

Aus Sicht der chinesischen Astrologie beginnt das Frühjahr bereits erheblich früher als in unseren Breiten, so dass wir uns im April schon deutlich dem Ende des Frühlings nähern. Die Tage werden merklich länger und die Temperaturen steigen auch in nördlicheren Breitengraden spätestens ab Anfang Mai spürbar. Vorbei sind die Zeiten, als man seine freie Zeit lieber drinnen verbringen wollte – nun strömt alles nach draußen und genießt die wärmenden Sonnenstrahlen. Noch ist allerorten die erneuernde Kraft des Holzelementes zu spüren – in der Natur wächst und sprießt es, und das frische Grün tut nicht nur unseren Augen, sondern auch der Seele gut. Neben dem Einfluss des Holzelementes macht sich nun aber auch schon das Feuerelement

verstärkt bemerkbar, das ab Juni dann die Herrschaft über den Elemente-Reigen im Jahreszyklus übernimmt.

Nahrungsmittel, die uns nun besonders gut tun

Wenn wir uns allmählich aber sicher der wärmeren Zeit im Jahr nähern, freut sich der Körper über leicht bittere Nahrungsmittel mit einer eher ausleitenden Wir-

kung. Kräuter und Salate, wie zum Beispiel Endivien, Rucola, Eichblattsalate, Kerbel oder Salbei sollten nun verstärkt auf dem Speiseplan stehen. Sie beugen durch ihren austrocknenden Effekt Wasseransammlungen im Körper vor.

Bittere Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee oder Rotwein sollten dagegen nur in Maßen genossen werden. Sie haben nämlich eine so stark austrocknende Wirkung, dass sich regelmäßiger Genuss schnell negativ auf die Haut (Faltenbildung) oder die Psyche (Schlafstörungen, Nervosität) auswirken kann.

Rezepte zur Stärkung des Elements Holz mit leichtem Feuereinfluß

Ziegenkase-Soufflé an grünen Blattsalaten beruhigt die Nerven und erfrischt den Geist

Zutaten für 4 Portionen:

- 30 g getrocknete Tomaten in Öl
- je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 3 EL Pinienkerne
- 3 Eier
- 15 g brauner Zucker
- Pfeffer
- Salz
- 30 g schwarze Oliven
- 30 g Dinkelmehl
- 200 g gemischte Blattsalate

Pinienkerne rösten und fein hacken, Tomaten abtropfen lassen und fein hacken, ebenso wie Kräuter und Oliven. Ziegenfrischkäse mit Kräutern, Pinienkernen, etwas Pfeffer und Salz und Tomaten vermischen

Backofen auf 200 Grad vorheizen, Förmchen mit Butter einpinseln. Mehl, 1 EL hei-



5 ELEMENTE-WOHLBEFINDEN

Bes Wasser, Eigelb mit Ziegenkäsemasse vermischen.

Eiweiß steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und vorsichtig unter Ziegenkäsemasse heben.

Förmchen bis knapp unter den Rand füllen, 10 – 12 Minuten auf unterster Schiene bei 200 Grad garen.

Mit geputztem Salat und einer leichten Vinaigrette servieren.

Spargel-Quiche leitet überschüssige Feuchtigkeit aus dem Körper

Zutaten für 4 Portionen:

4 runde Teigblätter Filo- oder Yufkateig (gibt es zum Beispiel beim Türken)
6-8 Stangen frischer weißer Spargel
2 Eier



200 ml Hafersahne
Muskatnuss
Salz

4 EL grob gehackte Petersilie
2 EL grob gehackter Kerbel
etwa 6 EL erwärmtes Ghee
(geklärte Butter)

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in Salzwasser etwa 10 Minuten vorgaren. Jede Stange in 3-4 gleich lange Stücke schneiden.

In eine Quicheform eine Filoteigplatte legen, so dass sie an den Rändern übersteht. Mit 2 EL warmem Ghee bestreichen, dann die 2. und 3. Teigplatte auflegen und jeweils mit Ghee bestreichen. Auf die letzte Platte den gut abgetropften Spargel legen. Eier mit Sahne verquirlen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Kräuter unterrühren und über den Spargel gießen.

Bei 200 Grad etwa 25 Minuten im Ofen backen, bis der Filoteig schön kross ist und die Eier-Sahne-Masse fest geworden ist.

→

PANACEO
Entgiftung. Stärkung. Neue Energie!

Christian Kohlund
Schauspieler
und Regisseur



„Achtung! Nahrungsmittel-Gifte und Umwelt-Gifte nehmen stetig zu. Schleichender Leistungs-Abfall und steigende Krankheits-Anfälligkeit ebenso.“

Als natürlichen Schutzschild und zur Entgiftung nutze ich das Natur-Vulkanmineral PMA-Zeolith von Panaceo! „

Holen Sie Ihre Kraft zurück!

100 % reiner Zeolith-Klinoptilolith

Jahrelange Anwendungsbeobachtungen ausgewählter Mediziner und erste Studien beschäftigen sich mit den positiven Eigenschaften des Naturstoffes PMA-Zeolith, mit dem derzeitigen Ergebnis, dass er ein Beitrag sein kann zur:

- Erhöhung der persönlichen Leistungsfähigkeit für Beruf und Alltag
- Stärkung der Immunabwehr
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes
- Schutz vor freien Radikalen
- Natürlicher Zellschutz



Wir unterstützen die Aktion
„Deutschland gegen Darmkrebs“



Holen Sie sich dieses neue „Natur-Medizinprodukt“ am besten gleich in Ihrer Apotheke oder Ihrem Reform-Fachgeschäft!

www.panaceo.de



Rote Bete Gazpacho mit Tofubällchen reinigt das Blut und stärkt die Leber

Zutaten für 4 Portionen:

Gazpacho:

600 g rote Bete, gekocht
 ½ Salatgurke
 2 kleine Schalotten
 3 EL Meerrettich aus dem Glas (oder 2 EL frisch geriebener)
 Salz
 3 EL Rotweinessig
 200 ml warmes Wasser
 1 Prise Bockshornklee, gemahlen
 4 EL Avocadoöl (ersatzweise geht auch ein gutes Olivenöl)

Zutaten Tofubällchen:

100 g fester Kräutertofu oder Tofu mediterran (gibt es zum Beispiel von Taifun)
 3-4 EL Sojasahne
 Pfeffer
 Salz
 2 – 3 getrocknete Tomaten in Öl, sehr fein geschnitten
 1 Msp. Paprikapulver
 6 EL Haselnussmehl
 2 EL grob gehackte, geröstete Haselnüsse

Für die Tofubällchen Tofu und Sojasahne mit einer Gabel zerdrücken. Etwas Pfeffer und Salz sowie die fein gehackten, getrockneten Tomaten und das Paprikapulver dazu geben und gut vermischen. Mit nassen Händen kleine, mundgerechte Bällchen formen und diese in der Mischung

aus Haselnussmehl und grob gehackten Haselnüssen wälzen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für das Gazpacho die gekochte rote Bete, Gurke und Schalotten schälen und würfeln, eventuell einige Gurkenstückchen für die Deko zurückbehalten.

Mit den restlichen Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab sämig pürieren. Falls nötig noch mit ein bisschen Pfeffer und Salz abschmecken. Im tiefen Teller mit Tofubällchen servieren.

Quinoa-Salat mit Avocado unterstützt die Leber-Gallen-Funktion

Zutaten für 1 Portion:

100 g gekochter Quinoa (oder auch jede andere beliebige Getreidesorte)
 1 Avocado
 1 Stange Sellerie
 1 kleine rote Paprika
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 kleine rote Chilischote
 Salz
 2 EL Balsamicoessig
 4 EL Alfalfasprossen
 Kurkuma
 1 EL Olivenöl (kaltgepresst)
 1 TL Agavendicksaft

Sellerie in feine Streifen schneiden, Paprika und Zwiebel würfeln, von der Chilischote die Kerne entfernen und sie fein hacken. Alles zusammen in einer Pfanne im Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Leicht salzen und vom Herd nehmen. Balsamicoessig mit 2 EL warmem Wasser, Kurkuma und Agavendicksaft verrühren und mit dem Quinoa unter das Gemüse heben. Noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den Sprossen sowie der gewürfelten Avocado garniert lauwarm servieren.



5 ELEMENTE-WOHLBEFINDEN

Gesundheits-Tipp 1: Zur Ruhe kommen

Qi Gong-Übung: Wie ein Bambus im Wind

Diese einfache Qi Gong-Übung ist ausgesprochen wirkungsvoll, wenn es hektisch zugeht und der Stress Überhand nimmt. Sie gleicht die Energie von Leber und Galle aus und beruhigt damit ein zu feuriges Holzelement

Stellen Sie sich entspannt in den Reiterstand – Beine schulterbreit auseinander, Füße parallel ausgerichtet, Knie leicht gebeugt, Becken leicht gekippt. Die Hände hängen locker neben dem Körper. Daumen und Mittelfinger liegen locker aufeinander. Nun stellen Sie sich vor, Sie sind ein Bambuszweig, der sich sanft im Wind hin und her wiegt. Rollen Sie auf Ihren Sohlen sanft von vorne nach hinten, ohne die Füße dabei vom Boden abzuheben. Schon bald stellt sich ein wunderbares Gefühl von Ausgeglichenheit und Ruhe ein. →

JAHRESZEITLICH BEDINGT HERRSCHEN NUN HOLZ UND FEUER BEI DEN ELEMENTEN VOR

Holz steht generell für Spielfreude, Kreativität und Schöpferkraft und repräsentiert nicht nur den Frühling, sondern auch die ungestüme Kindheit des Menschen. Die lebendigen Grüntöne aus der Natur gehören ebenso zum Holz-Element wie der saure Geschmack. Auf körperlicher Ebene sind die Organe Leber und Galle diesem Element zugeordnet, ebenso wie die Augen und die Sehnen.

Feuer ist Aktivität und pure Lebenskraft, steht aber auch für die geistige Erweiterung des Menschen. Jahreszeitlich lässt sich das Feuer am bestem dem Früh-sommer/Sommer zuordnen. Die Farbe Rot in all ihren Schattierungen repräsentiert das Feuer-Element genauso, wie der bittere Geschmack. In unserem Körper sind Herz und Dünndarm die zum Feuer gehörenden Elemente, außerdem zählen aus Sicht der chinesischen Medizin auch die Zunge und unsere Blutgefäße zu diesem Element.

Diese Qi Gong-Übung gleicht die Energie von Leber und Galle aus und beruhigt damit ein zu feuriges Holzelement

Gesund und vital mit den FÜNF ELEMENTEN

Daniela Herzberg

Das große Praxisbuch für ein besseres Leben

Mit vielen Farbfotos!  Ritter Verlag



Nach dem Verständnis der weisen alten Chinesen lassen sich alle Dinge zwischen Himmel und Erde nach dem Prinzip von Yin und Yang und den Fünf Elementen einteilen. Erkrankungen oder Unwohlsein sind ein Ungleichgewicht zwischen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Wenn alle Elemente im Gleichgewicht sind, ist der Mensch gesund an Körper, Geist und Seele. Dieses Buch ermöglicht einen einfachen und praxisorientierten Einstieg in die Fünf-Elemente-Lehre.

Anhand von detaillierten Checklisten kann jeder selbst herausfinden, zu welchem Elemente-Typ er gehört und wo seine Ungleichgewichte liegen. Zahlreiche praktische Tipps, Übungen und Meditationen zeigen, wie man wieder in Harmonie kommen kann.

Die Fünf-Elemente-Lehre hilft auch dabei, sich selbst besser kennen zu lernen und seine körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse herauszufinden. Das ist der Grundstein für ein langes und gesundes Leben.

1. KAPITEL: Was man über die Fünf Elemente wissen sollte. 2. KAPITEL: Der große Fünf-Elemente-Gesundheits-Check. 3. KAPITEL: Gesund und vital mit den Fünf Elementen. 4. KAPITEL: Sexualität und die Fünf Elemente. 5. KAPITEL: Körperübungen und Meditationen für ein gesundes und vitales Leben. 6. KAPITEL: Tipps und Tricks zur Stärkung der einzelnen Elemente. 7. KAPITEL: Das Fünf Elemente-Monatsprogramm.

BIO Ritter Verlag, 180 Seiten, 21x21 cm, gebunden, viele farbige Abbildungen, ISBN 978-3-920788-84-5, € 19,80.

Bestellmöglichkeiten

- www.ritter24.de • aritter@biomagazin.de
- Telefon 08158-8021 • Fax 08158-997430
- Postkarte, siehe letzte Umschlagseite

**Anzeigen-
schluss
für BIO 3-15:
30.04.2015**

5 ELEMENTE-WOHLBEFINDEN

Gesundheits-Tipp 2

Atemübung zur Kräftigung des Dreifachen Erwärmer

Aus Sicht der chinesischen Medizin ist der Dreifache Erwärmer der Durchgangsweg, durch den Wasser, Nahrung und Säfte transportiert werden. In der westlichen Medizin gibt es dafür keine anatomische Entsprechung. Gerade im Übergang vom Frühling in den Sommer ist es wichtig, oberen, mittleren und unteren Erwärmer auszugleichen. Damit es nicht zu zuviel Hitze im oberen Körperbereich mit Symptomen wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen kommen kann. Diese Atemübung dient dazu, das Qi gleichmäßig im gesamten Körper zu verteilen.

Lehnen Sie sich in einem bequemen Stuhl zurück, bis Sie mehr oder weniger diagonal liegen und heben Sie die Arme in einem großen Bogen über den Kopf. Dabei atmen Sie tief ein. Führen Sie nun beide Arme vor dem Körper nach unten und atmen Sie dabei auf dem Laut „hhhhiiii“ sanft aus. Nach 2-3 Wiederholungen haben Sie die Energie gleichmäßig verteilt und können mit leichten Streck- und Dehnübungen wieder zurück ins Hier und Jetzt kommen.

Gesundheits-Tipp 3

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Wann haben Sie sich zum letzten Mal zurückgezogen und wirklich etwas nur für sich selbst getan? Besonders Frauen neigen dazu, sich erst einmal um das Wohl aller anderen zu kümmern, bevor sie für sich selbst sorgen. Das führt in der heutigen Zeit immer häufiger zu Symptomen von Burnout und Erschöpfung – einfach weil die eigene Batterie leergelaufen ist.

Deshalb sollten Sie sich regelmäßige Auszeiten vom Alltag nehmen und sich mehr Zeit für die eigenen Bedürfnissen nehmen.



Tiefes Atmen hilft, die Energie gleichmäßig im ganzen Körper zu verteilen

Versuchen Sie, diese ganz regelmäßig in Ihren Tagesablauf zu integrieren.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Fußbad mit einer Mischung aus entschlackenden Zitrusfrüchten? Dazu geben Sie einfach je 10 Tropfen Grapefruit- und Mandarinenöl in eine Schüssel mit warmem Wasser und baden Ihre Füße etwa 15 Minuten darin. Das erfrischt nicht nur den Körper, sondern hebt auch die Laune und schenkt neue Energie.

Abwechslend können Sie sich auch zum Beispiel eine entspannende Anti-Stress-Kopfmassage gönnen: Dafür einfach je 5 Tropfen Zitronengras- und Lavendelöl mit 3 EL neutralem Massageöl vermischen und sanft die Schläfen, den Nacken und die Kopfhaut damit massieren.



Hallo, wach! Der schnelle Tipp zum Schluss

Gegen Anfälle von Frühjahrsmüdigkeit hilft dieser grüne Power-Smoothie

- 2-3 EL gehackte, frische, leicht säuerliche und bittere Kräuter wie Petersilie, Estragon, Salbei, Borretsch, Thymian, Sauerampfer
- 1 EL Weizengraspulver
- 2 EL frische Sprossen wie zum Beispiel Alfalfa
- 2 Äpfel
- 1 Msp. Sango Koralle
- 1 TL Mandel oder Sesamuss
- 1 EL Agavendicksaft

Alle Zutaten (gibt's im Bioladen oder Reformhaus) im Mixer pürieren und gleich trinken.

In der nächsten Ausgabe: Was Sie gegen zu viel Hitze im Körper tun können.

Buchtipps

- Daniela Herzberg: „Gesund und vital mit den Fünf Elementen - das große Praxisbuch für ein besseres Leben“, BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-67-8, € 19,80 • „Das große 5 Elemente-Kochbuch“ - auch als rein vegetarische Ausgabe (E-Book)



FRÜHLINGSERWACHEN

für Körper und Geist

Verwöhnt mit
Lebensenergie

Leckere Rezepte wie **Chi-Cafe Frappé** oder **Lactirelle-Spritz**
finden Sie im Internet unter www.DrJacobs.info



Chi-Cafe balance – die gesunde Art Kaffee zu genießen

„Chi“ bedeutet „Lebenskraft“. Chi-Cafe balance enthält gerösteten und grünen Kaffee, Guarana, Granatapfel, Ginseng und einen Hauch Kakao. Diese erlesenen Zutaten wecken neue Lebenskräfte und können helfen, eine natürliche Balance zu schaffen. Drei Tassen liefern etwa ein Drittel des Richtwertes für die Ballaststoffzufuhr (DGE) an gut verträglichen Akazienfaser-Ballaststoffen sowie Magnesium und Calcium, die zum Erhalt normaler Knochen und Zähne beitragen.

In APOTHEKEN erhältlich

Deutschland / Österreich	PZN	PHZNR
Chi-Cafe balance (180 g)	08885765	3837170
Chi-Cafe balance (450 g)	09332927	3880562
Lactirelle (100 ml)	10740301	4262398

Lactirelle – fruchtig-spritzige Energie-Essenz für Körper und Geist

Die rechtsdrehende Milchsäure-Essenz (milchfrei) aus natürlicher Fermentation ist angereichert mit Cassis, Rosenwurz und Holunderblüte, Kalium, Vitamin B₁ und B₁₂ (Methylcobalamin). Mit einer Flasche erhalten Sie bis zu 8 Liter leckeres Erfrischungsgetränk. Die Inhaltsstoffe können die Gesundheit und normale Körperfunktionen unterstützen: psychische Funktion und Verringerung von Müdigkeit (Vit. B₁₂); Energie-Stoffwechsel (Vit. B₁, B₁₂); Nervensystem (Kalium, Vit. B₁, B₁₂); Herzfunktion (Vit. B₁).

Im ONLINE-SHOP erhältlich

www.DrJacobsMedical.com
20 % Neukundenrabatt per Gutschein-Code »BIO415«
Gratismuster und Frühlings-Duo zum Aktionspreis
Telefon-Beratung: **06128 48770**
Österreich: **03842 21718-22**