

MIT DEM  
**FEUER**ELEMENT VOLL  
**LEBENSKRAFT**  
IN DEN SOMMER  
REZEPTE, TIPPS UND ÜBUNGEN

SERIE: DIE 5 ELEMENTE IM  
REIGEN DER JAHRESZEITEN

*„Blumen sind das Lächeln der Erde“*

*Ralph Waldo Emerson*

VON DANIELA HERZBERG

**I**m 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 Zu-

viel 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 altchinesischen 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 ...

Mit Beginn des Sommers wächst die Kraft des Feuer-Elementes. Es steht in der 5 Elemente-Lehre unter anderem für Aktivität und pure Lebenskraft, aber auch für die geistige Entwicklung des Menschen, für Transformation und hoch konzentrierte Energie. Die Farbe Rot in all ihren Schattierungen repräsentiert das Feuer-Element genauso wie der bittere Geschmack. In unserem Körper sind es Herz und Dünndarm, die zum Feuer-Element gehören. Außerdem zählen aus Sicht der chinesischen Medizin auch die Blutgefäße zu diesem Element. In den warmen Sommermonaten sind wir deshalb meist anfälliger für Störungen in diesen Bereichen.

Je nach Veranlagung macht das Feuer-Element uns im Sommer mehr oder weniger zu schaffen. Schließlich bekommt die Wärme nicht allen Menschen gleich gut. Vor allem, wenn die Temperaturen sehr hoch sind, sich Schwüle und Gewitter breit machen, spüren das viele auf körperlicher als auch emotionaler Ebene.

So sind wir bei Hitze in der Regel anfälliger für Stress. Das kann dann nicht nur zu zunehmender Nervosität, sondern auch zu verstärkter Hektik oder Zerstreutheit führen. Jetzt heißt es also, gut auf den eigenen Körper zu hören und gegebenenfalls seine Aktivitäten zu drosseln, bevor sich die ersten Stress- oder Überhitzungssymptome bemerkbar

machen. Die Fünf Elemente-Ernährung empfiehlt deshalb bei warmen Temperaturen vor allem erfrischende Gerichte. Allerdings sollte man es mit der Rohkost und kalten Nahrungsmitteln nicht übertreiben, wenn man generell eine eher träge Verdauung hat oder zu Übergewicht neigt.

### Nahrungsmittel, die nun gut tun

Unsere Ernährung bei Hitze sollte in erster Linie leicht sein. Auf ölige und fettreiche Speisen sollte man nun besser verzichten. Eine erfrischende Wirkung haben vor allem Obstsalate und Kompotte aus heimischen Früchten. Auch Melonen, Gurken oder Tofu wirken jetzt kühlend. Darüber hinaus sollten kurz gedämpfte Gemüse wie Zucchini, Brokkoli, Sellerie, Aubergine oder Paprika regelmäßig auf den Tisch kommen.

Nahrungsmittel aus dem leicht bitter-erfrischenden Bereich bekommen uns in der Feuer-Jahreszeit besonders gut. Zum Beispiel Artischocken oder frische Kräuter, die unsere Yin-Kraft stärken. Bittere Blattsalate tonisieren darüber hinaus das Yang des Herzens. Die meisten Fleischsorten erwärmen den Organismus, deshalb sollte in der heißen Jahreszeit vor allem rotes Fleisch nur sehr sparsam verwendet werden.

## Leichte Rezepte aus der 5 Elemente-Sommer-Küche

Im alten China gehörte die 5 Elemente-Küche als fester Bestandteil zum Repertoire eines jeden Arztes. Wer sich nach den Prinzipien der 5 Elemente-Küche ernährt, isst nicht nur sehr ausgewogen. Er passt seine Essgewohnheiten auch den persönlichen Bedürfnissen an und lernt, generell besser auf seinen Körper zu hören.

Vereinfacht gesagt funktioniert das Ganze so: Jede Speise hat eine spezifische Wirkung auf unseren Organismus und auf die Organfunktionen, die laut der chinesischen Medizin ebenfalls Yin und Yang und den 5 Elementen zugeordnet werden. Wenn wir unsere Ernährung also gezielt nach unserer Konstitution, unserem Alter und den aktuellen Lebensumständen zusammenstellen, geben wir unserem Körper genau das, was er braucht, um gesund und ausgeglichen zu bleiben.

### Rettich-Apfelsalat mit Chili stärkt und unterstützt die Verdauung

#### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 kleine rote Äpfel
- evtl. 1 TL geröstete Sesamsaat
- 250 g weißer Rettich
- ½ rote Chilischote
- 3 EL fein gehackter frischer Koriander

#### Vinaigrette:

- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL warmes Wasser
- 1 EL Agavendicksaft oder Honig
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Sweet Chili Soße (gibt es im Asia-Laden)
- etwas Salz



### Thai-Reispfanne mit grünem Spargel kühlt feuchte Hitze und kräftigt das Herz

#### Zutaten für 4 Portionen:

480 g gekochter Basmatireis  
500 g frischer grüner Spargel  
1 große rote Paprika  
400 ml Kokosmilch  
2 EL Kokosöl  
2 EL Palmhonig oder Agavendicksaft  
1 Stange Lauch  
1 kleine Chilischote  
½ TL Salz  
2 EL Zitronensaft  
100 g Mungobohnensprossen  
1 TL Kurkuma

Vom Spargel die unteren Enden abschneiden, das untere Drittel bei Bedarf schälen und in gleich große Stücke schneiden. Paprika in Streifen, Lauch in feine Ringe schneiden. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden (Handschuhe benutzen!)

Kokosöl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Spargelstücke mit Lauch, Chilischote und Salz kräftig anbraten. Zitronensaft, Kurkuma, Palmhonig und Kokosmilch dazu geben. Dann Paprika dazu und das Ganze kräftig etwa 5 Minuten aufkochen. Nun den Reis untermischen, noch einmal mit etwas Salz abschmecken und ganz zum Schluss die Sprossen unterheben.

Für den Salat den Rettich schälen und auf einer Reibe in feine Streifen reiben. Chili abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Apfel abspülen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel mit Schale in dünne Stifte schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten in ein leeres Marmeladenglas füllen und so lange schütteln, bis alles gut vermischt ist. Salatzutaten und Soße gut mischen und auf Tellern anrichten. Wer mag, kann den Salat vor dem Servieren noch mit ein wenig geröstetem Sesam bestreuen.



### Fischfilet mit knuspriger Kartoffelkruste befeuchtet Lunge und Dickdarm

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Seelachsfilet oder ein anderer fester weißer Fisch, in 4 Stücke geschnitten  
etwas Zitronensaft  
1 Stängel Rosmarin  
5-6 große festkochende Kartoffeln  
etwas Maisstärke  
2 TL körniger Senf  
Pfeffer  
Salz

#### Zutaten für den Kräuterquark:

250 g Magerquark  
einige Stängel Zitronenmelisse & Zitronenthymian  
1 TL Leinöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz

Für den Kräuterquark den Knoblauch und die Kräuter sehr fein hacken. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Fischfilet abwaschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und evtl. Grätenreste entfernen. Leicht salzen. In etwa gleich große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, dann mit dem Rosmarin kräftig abreiben, und in der Maisstärke wenden.

Nun von beiden Seiten dünn mit Senf bestreichen. Die Kartoffeln schälen und grob reiben und die Fischstücke von beiden Seiten mit den Kartoffelstreifen belegen, und sie dabei gut andrücken. Von beiden Seiten pfeffern und salzen. In etwas gutem Olivenöl von beiden Seiten braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Mit dem Kräuterquark servieren.



## Auberginen-Caponata erfrischt bei zu viel Hitze im Verdauungstrakt

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Auberginen  
30 g Pinienkerne  
50 g Knollensellerie  
1 Zwiebel  
1 kleiner Lauch  
Pfeffer  
einige Blätter Minze  
100 g grüne Oliven  
Salz  
400 ml passierte Tomaten  
3 EL Kapern (abgetropft)  
80 ml Rotweinessig  
1 Prise Kurkuma  
2 EL Rosinen  
5 EL kaltgepresstes Olivenöl  
3 EL Agavendicksaft

Auberginen abspülen, trocknen und Stielansatz abschneiden. Das Fruchtfleisch in nicht zu große Würfel schneiden, in ein Sieb geben, mit einem guten Teelöffel Salz vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Dann gründlich mit kaltem Wasser abspülen und in einem Handtuch trocknen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Kapern in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Sellerie und Zwiebel schälen und fein würfeln, Lauch in feine Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen und halbieren.

In einer tiefen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin scharf etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Sellerie und Lauch im restlichen Olivenöl in der Pfanne 5 Minuten anbraten. Oliven, passierte Tomaten und Kapern dazu geben und 10-12 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Rotweinessig mit Kurkuma und Agavendicksaft vermischen und unter die Tomatenmischung rühren. Dann die gebratenen Auberginen, fein gehackte Rosinen und Pinienkerne dazu geben und weitere 15-20 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Pfeffer, fein gehackter Minze und Salz abschmecken. Dazu schmeckt zum Beispiel knuspriges Dinkelbaguette oder auch frische Pasta.



## Aprikosen-Sesamtarte baut Säfte und Blut auf

### Zutaten Teig:

200 g Dinkelmehl  
1 TL Weinsteinbackpulver  
50 g Buchweizenmehl  
100 g brauner Vollrohrzucker  
1 Ei  
90 g Kokosfett  
50 g Sesampaste (ohne Salz oder Zusatzstoffe, z.B. Tahin von Rapunzel)  
1 MS Kardamom  
1 Prise Salz

### Füllung:

etwa 1 kg reife Aprikosen  
3 EL brauner feiner Zucker  
4 EL Aprikosenmarmelade  
6 EL gerösteter Sesam

Alle Zutaten zu einer Teigkugel verkneten und mindestens eine Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Etwa zwei Drittel des Teigs auf einer bemehlten Arbeits-

fläche dünn ausrollen (etwa 0,5 cm) und in eine Quiche-Form mit 26 cm Durchmesser geben. Restlichen Teig wieder kalt stellen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im heißen Backofen etwa 12 Minuten vorbacken. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Aprikosen waschen, trocken tupfen, die Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Zucker und Aprikosenmarmelade leicht erhitzen, so dass der Zucker schmilzt. Den abgekühlten Tortenboden mit den Aprikosenspalten belegen und mit der Zucker-Marmeladenmischung bestreichen. Mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Den restlichen Teig dünn ausrollen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Aprikosen-Tarte damit kreuzförmig belegen (an den Seiten gut andrücken). Bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) noch einmal etwa 20 Minuten backen, dann auf Oberhitze umstellen und die Aprikosen weitere 5 Minuten karamellisieren lassen.

Dazu schmecken vegane Vanillesahne oder griechischer, samtig-cremiger Joghurt besonders lecker.



## Wassermelonen-Granizado löst Hitze im Körper auf

### Zutaten für 8-12 Portionen:

- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Holunderblütensirup
- ein Kilo reife Wassermelone
- 20 Blätter frische Minze
- 1 Prise Salz

Wassermelone in grobe Stücke schneiden, Kerne und Schale entfernen. Minzeblättchen in sehr feine Streifen schneiden. Zitronensaft, Holunderblütensirup und Wassermelone fein pürieren und gut vermischen. Fein gehackte Minze und Salz unterrühren und in eine Kastenform füllen, die man zuvor mit Klarsichtfolie ausgeschlagen hat. Im Gefrierfach mindestens 4 Stunden fest werden lassen. Vor dem Verzehr das Granizado mit einer Gabel von der Oberfläche des Gefrorenen abkratzen und in Gläser füllen.



## Gesundheits-Tipp 1: Das Feuer nach unten leiten

Wenn Sie jetzt zu viel innere Hitze verspüren, kann die folgende Übung hilfreich sein: Stellen Sie sich aufrecht in den Reiterstand, die Beine schulterbreit geöffnet. Heben Sie beide Arme neben dem Körper nach oben, die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt, die Handflächen zeigen nach oben. Atmen Sie tief ein. Wenn Sie mit den Händen oberhalb des Kopfes angelangt sind, drehen Sie die Handflächen nach unten und lassen die Arme sanft nach unten sinken. Dabei atmen Sie durch den Mund aus und stellen sich vor, dass durch Ihre Hände erfrischende Energie über den Scheitelpunkt in Ihren Körper nach unten fließt. Wiederholen Sie die Übung, bis Sie merken, wie sich Ihr Körper entspannt.



## Gesundheits-Tipp 2: Der heilende Laut für das Feuer-Element

Mit dieser alten taoistischen Übung wird das Herz und damit auch der Kreislauf gestärkt. Eine Wohltat bei sommerlichen Temperaturen. Darüber hinaus ist die Übung auch sehr hilfreich in Stress-Situationen und bei starker Anspannung. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Herz und heben Sie die Arme. Lassen Sie beim Ausatmen die Arme nach unten sinken und den ganzen Stress und die Hektik mit einem langen „Haaaaa-Ton“ aus Ihrem Körper fließen. Wenn Sie diesen Laut dreimal wiederholt haben, können Sie beide Hände sanft auf Ihrem Herzen ruhen lassen.



### Buchtipp

- Daniela Herzberg: „Gesund und vital mit den 5 Elementen - das große Praxisbuch für ein besseres Leben“, BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920-788-84-5, € 19,80 • „Das große 5 Elemente-Kochbuch“ - auch als rein vegetarische Ausgabe (E-Book) unter [www.5-elemente.org](http://www.5-elemente.org)

