


SERIE: DIE 5 ELEMENTE IM REIGEN DER JAHRESZEITEN



Im Winter ruht die Natur und bündelt ihre Kräfte. Wir Menschen sollten es ihr gleichtun. In der dunklen und kalten Jahreszeit dürfen wir nun getrost unsere Außenaktivitäten reduzieren und es uns in den eigenen vier Wänden gemütlich machen. Es ist die Zeit des Wasser-Elements, das dazu auffordert, uns auf unser Inneres zu besinnen und unsere Batterien aufzuladen – für den nächsten Frühling!

*Lieber eine Kerze anzünden,
als über die Finsternis klagen.
Unbekannter Verfasser*

MIT DEM
WASSER-ELEMENT
IM WINTER DIE
LEBENSENERGIE
AUFFÜLLEN VON DANIELA HERZBERG





Lang gekochte Eintöpfe und Suppen wärmen von innen und stärken den Körper im Winter

REZEPTE AUS DER 5 ELEMENTE- WINTER-KÜCHE

Der Winter wird in der chinesischen Medizin auf der körperlichen Ebene unter anderem den Nieren, der Blase, den Drüsen und den Sexualorganen zugerechnet. Diese Bereiche sind nun anfälliger für Erkrankungen, weswegen wir ihnen jetzt mehr Aufmerksamkeit schenken sollten.

Speziell die Nieren haben eine besonders wichtige Rolle zu erfüllen. Hier wird nämlich unsere vorgeburtliche Energie gespeichert, also das, was uns an Lebenskraft mit auf den Weg gegeben wird. Und diese gilt es, so lange wie möglich zu erhalten. Ist die Kraft der Nieren geschwächt, kann das unter anderem dazu führen, dass diese Organe ihre wärmenden, energetisierenden und kontrollierenden Funktionen nicht mehr optimal wahrnehmen können.

Die Folgen sind vielseitig und können auf längere Sicht zu Kälte im Unterleib verbunden mit Harnwegsproblemen, Rückenschmerzen, Myomen, aber auch sexueller Lustlosigkeit und Unfruchtbarkeit führen.

Was uns im Winter besonders gut tut

Im Grunde brauchen wir nur auf unseren Bauch zu hören. Der wünscht sich in der kalten Jahreszeit vor allem wärmende Speisen, damit er Feuchtigkeit, Eis und Kälte besser trotzen kann. Menschen, die von Natur aus kälteempfindlich sind, sollten nicht nur generell auf thermisch kalte Speisen wie zum Beispiel Südfrüchte verzichten. Bereits bei der Zubereitung ist darauf zu achten, dass ein Ma-

ximum an Wärme und Energie zugefügt wird. Lange gekochte Eintöpfe und Suppen gehören deshalb nun ebenso auf den Speiseplan, wie Gebackenes, Geschmortes oder auch Gegrilltes. Rohkost sollte dagegen nur in kleinen Mengen verzehrt und möglichst immer mit etwas Gekochtem kombiniert werden.

Günstig für das körperliche Wohlbefinden sind nun vor allem alle typischen Wintergemüse wie Wirsing, Grünkohl, Lauch oder Möhren. Sie enthalten viel wärmende Energie, die durch das Kochen mit leicht scharfen Gewürzen wie Ingwer, Pfeffer oder Muskat noch verstärkt werden kann. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, auch den Anteil an Hülsenfrüchten wie Kidney- und Adukibohnen oder Linsen zu steigern, weil diese besonders positiv auf das Wasser-Element wirken und dabei helfen, die untere Körperhälfte warm zu halten.

Auch Knoblauch, Chili oder andere scharfe Gewürze haben eine erhitzende, Yang steigernde Wirkung und beugen Kälte im Körper vor. Besonders gut für die Nieren sind Gewürze wie Nelke, Bockshornklee, Fenchelsamen, Anis, schwarzer Pfeffer, getrockneter Ingwer, Zimtstange sowie kleine Mengen Huhn und Lamm, Forelle und Lachs.

Auch typische Wintergemüse wie Grünkohl sorgen für Wohlbefinden



Feldsalat mit warmem Granatapfeldressing

Regt die Verdauung an und verstärkt den Zellschutz

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g frischer Feldsalat
- 100 g frische Granatapfelkerne
- 1 kleine Birne
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Walnussöl
- 2 kleine Schalotten
- evtl. einige Kirschtomaten

Vinaigrette

- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- 4 EL warmes Wasser
- 3 EL Walnuss- oder Avocado-Öl
- 1 EL Ahornsirup
- frisch gemahlener rosa Pfeffer
- Salz

Die Zutaten für die Vinaigrette in ein Schraubglas füllen und kräftig durchschütteln, bis alles gut vermischt ist. Feldsalat waschen und putzen, Schalotte und Birne schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Birne und Schalotte darin kurz anbraten. Dann den Ahornsirup darüber geben,

Irische Fischsuppe Deluxe

stärkt die Nieren und hilft gegen innere Kälte

Zutaten für 4 Portionen

600 g Lachsfilet
32 mittelgroße rohe Langostinos
800 ml Fischfond
1 EL Zitronensaft
1 Msp. Kurkuma
2 Stangen Sellerie
2 Möhren
1 mittelgroße Zwiebel
5 große Kartoffeln
1 Lorbeerblatt
100 ml Sojasahne
1 TL Kartoffelstärke
1 Msp. Cayennepfeffer
etwas Oregano
Muskatnuss
Meersalz
Weißwein

Gemüse schälen. Möhren und Kartoffeln in feine Würfel schneiden, und die Zwiebeln fein hacken. Vom Stangenselle-



was Zitronensaft und Kurkuma, außerdem die Kartoffeln sowie

ein Lorbeerblatt dazugeben und alles 20 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit das Lachsfilet abwaschen und in Würfel schneiden. Langostinos von Kopf und Schale befreien, abwaschen und gut trocken tupfen.

Die weich gekochten Kartoffeln mit einem Stampfer grob zerdrücken. Die Kartoffelstärke mit etwas Muskatnuss und restlichem Fischfond anrühren, und die Suppe damit andicken. Selleriegrün fein hacken und ebenfalls untermischen. Lachsfiletstücke und nach Geschmack einen Schuss Weisswein zur Suppe geben und

etwa fünf Minuten gar ziehen lassen. Dann die Langostinos dazugeben. Bei schwacher Hitze noch einmal fünf Minuten ziehen lassen. Sojasahne und Oregano unterrühren, und die Suppe mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.



und das Ganze karamellisieren lassen. Mit der Vinaigrette vermischen. Feldsalat mit Granatapfelkernen auf Tellern anrichten. Warme Schalotten-Birnen-Mischung darüber geben und sofort servieren.

rie die Blätter entfernen und beiseite stellen, die Stangen in feine Stücke schneiden.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, und Möhren, Sellerie und Zwiebel darin anbraten. Leicht pfeffern und salzen, und dann mit 750 ml Fischfond angießen. Et-

Gesund und fit durch Ölsaugen

Norbert Messing

Revolution in der Naturheilkunde.
Alles über die Entgiftungskur mit Sonnenblumenöl

Die ideale Selbsthilfemethode!



Der Autor rät: „Nehmen Sie Ihr gesundheitliches Schicksal selbst in die Hand - am besten auch gleich in den Mund!“

Das Ölsaugen oder die Ölziehkur ist eine geradezu ideale Selbsthilfemethode, die wertvollste „Perle der russischen Volksmedizin“. Sie kann bei ganz unterschiedlichen Krankheiten schnell und zuverlässig helfen: Im Falle von Allergien und Augenleiden ebenso wie bei Kopfschmerzen/Migräne, Infektionsanfälligkeit, Rheuma (Arthritis, Arthrose) oder Zahnfleischerkrankungen sowie zahlreichen anderen Leiden und Beschwerden. Kaum eine andere Naturheilmethode entgiftet den Körper auf einfachste Weise so gründlich wie die Kur mit Sonnenblumenöl. Außerdem schützt die regelmäßige Ölsaugpraxis sehr wirksam vor gefürchteten chronischen Leiden (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Krebs u. a.). Hier erfahren Sie alles, was Sie beim Ölsaugen beachten müssen, um einen optimalen Erfolg zu erzielen. Mit neuen Erkenntnissen zu den besonderen Wirkungsweisen der Therapie.

BIO Ritter Verlag, 84 Seiten, gebunden, viele farbige Abbildungen, ISBN 978-3-920788-44-9, € 11,50.

BESTELLMÖGLICHKEITEN

- bei amazon.de
- im Buchhandel



REZEPTE AUS DER 5 ELEMENTE- WINTER-KÜCHE



Wurzelgemüse- Kartoffelaufauf

**Gegen kältebedingte
Gelenkbeschwerden**

Zutaten für 4 Portionen

700 g Kartoffeln
500 g Süßkartoffeln
300 g Brokkoli
3 Möhren
40 g Pinienkerne
1 kleine Zwiebel
1 Lauchstange
3 Knoblauchzehen
Meersalz
12 getrocknete Softtomaten,
in feine Streifen geschnitten
2 EL Balsamicoessig
1 TL Zitronenschale
½ Bund frischer Thymian
5 EL Olivenöl
40 g Butter
3 EL Polenta
150 ml Gemüsebrühe
40 g Parmesankäse
Muskatnuss
Pfeffer

Möhren, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen und in schmale Ringe

schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel fünf Minuten dämpfen, dann die Süßkartoffelwürfel dazu geben und beides zusammen weitere 15 Minuten dämpfen. In eine Schüssel umfüllen und anschließend auch den Brokkoli fünf Minuten im gleichen Topf vordämpfen.

Während die Kartoffeln garen, einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Karotten, Zwiebeln, Pinienkerne, Lauch und die Hälfte vom Knoblauch etwa fünf Minuten anbraten. Mit Salz abschmecken, dann ¾ der Softtomaten, Balsamicoessig und einige Thymianblättchen dazu geben. Alles gut vermischen, mit der Gemüsebrühe angießen und den Brokkoli hinzufügen. Etwa drei Minuten sanft köcheln lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann in eine 25 x 30 Zentimeter große Auflaufform füllen.

Die Kartoffeln mit Butter und Parmesankäse stampfen, mit Muskatnuss und Salz abschmecken und gleichmäßig über das Gemüse streichen. Zitronenschale mit den restlichen Thymianblättchen, Polenta, Olivenöl und dem übrigem Knoblauch vermischen und über die Kartoffeln streuen. Im vorgeheizten Ofen etwa zehn bis 12 Minuten überbacken.

Scharfer Linsen-Süßkartoffeleintopf

**Wärmt und kräftigt
die Blasenfunktion**

Zutaten für 4 Portionen

250 g braune Linsen
1 große rote Zwiebel
1 kleine Stange Lauch (nur das grüne)
1 kleine rote Chilischote
2 große Möhren
¼ Knolle Sellerie
200 g rote Süßkartoffel
1 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Salz



1 EL Miso
2 EL fein gehackte,
frische Petersilie
Zitronensaft
1 Msp. Kurkuma

Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser wegschütten und die Linsen gründlich waschen. Die Zwiebel fein hacken, Chilischote in feine Streifen schneiden. Möhren, Süßkartoffel und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, und nur das Grü-

ne in feine Streifen schneiden. Abgetropfte Linsen in 500 ml Gemüsebrühe zusammen mit der Hälfte der Zwiebel und des Chilis, einem Spritzer Zitronensaft und einer Messerspitze Kurkuma aufsetzen. Zum Kochen bringen und dann bei kleiner Hitze garen, bis die Linsen weich sind, aber noch Biss haben.

In der Zwischenzeit die restliche Zwiebel und Chilischote in einem Esslöffel Olivenöl goldbraun anbraten. Möhren und Selleriewürfel dazu geben und ebenfalls gut anbraten. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, und das Ganze rund zehn Minuten garen

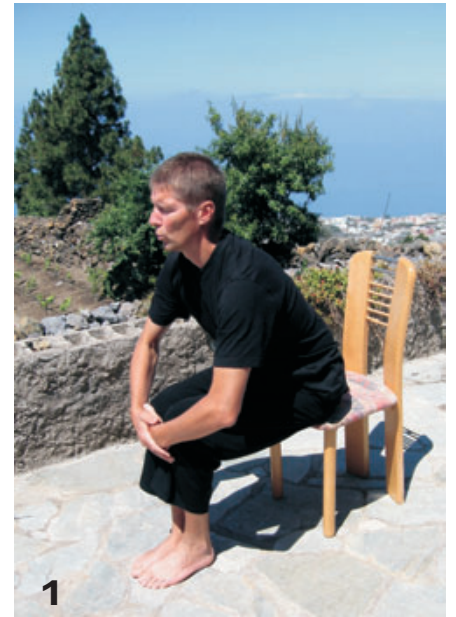


lassen – bis das Gemüse langsam weich wird. Dann die Süßkartoffel, den fein geschnittenen Lauch sowie die Linsen mit der Gemüsebrühe dazugeben. Eintopf vom Herd nehmen, mit Miso abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Gesundheits-Tipp 1:

Der heilende Laut für Sexualorgane und Nieren

Setzen Sie sich auf eine Stuhlkante, die Beine im 90 Grad Winkel, Füße parallel ausgerichtet. Nun beugen Sie sich leicht nach vorne und umfassen Ihre Knie mit beiden Händen. Dabei beugen Sie den Oberkörper minimal nach vorne, so dass eine leichte Spannung in der unteren Rückengegend entsteht. Atmen Sie tief ein und auf den Nierenlaut hhhuuuuuu wieder aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang solange, bis sich der untere Rückenbereich entspannt und warm anfühlt. Dann lehnen Sie sich auf dem Stuhl zurück und schicken ein strahlendes Lächeln in Ihre Nieren.



1

Gesundheits-Tipp 2:

Qi Gong-Übung zur Stärkung der Nierenenergie

Stellen Sie sich entspannt in den Reiterstand – Beine schulterbreit auseinander, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, und das Becken leicht gekippt. Atmen Sie tief ein, heben Sie beide Hände vor Ihrem Körper parallel nach oben – etwa bis auf Schulterhöhe. Dabei neigen Sie sich nach vorne und gehen auf die Zehenspitzen, so dass Sie Ihren unteren Rücken und die Nieren bewusst wahrnehmen können. Atmen Sie auf den Nierenlaut hhhhuuuuu aus, und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Nach etwa drei bis fünf Wiederholungen klopfen Sie leicht mit Ihren Fäusten um die Nieren herum, bis die untere Lendenwirbelsäule sich warm und locker anfühlt.



2

Der schnelle Tipp zum Schluss:

Kurze Ohr-Massage

Aus der Sicht der chinesischen Medizin sind die Ohren mit den Nieren verbunden. Die folgende kurze Massage kann deshalb Erkrankungen von Blase und Nieren vorbeugen: Fassen Sie Ihre Ohren an den Ohrläppchen sanft zwischen Mittelfinger und Daumen, und beginnen Sie, mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn zu massieren. Bewegen Sie sich dabei bis zum höchsten Punkt des Ohres und wieder zurück – so lange, bis sich die Ohren angenehm warm anfühlen.

Buchtipps

- Daniela Herzberg: „Gesund und vital mit den 5 Elementen – das große Praxisbuch“, BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-84-5, € 19,80
- „Das große 5 Elemente-Kochbuch“ – auch als rein vegetarische Ausgabe (E-Book) unter: www.5-elemente.org

