

Die Ernährung im Frühling

Die Bedeutung von Leber und Gallenblase in der Chinesischen Ernährungslehre

Wie in der modernen westlichen Medizin unterstützen laut Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) Leber und Gallenblase die Verdauung, und die Leber trägt zur Reinigung des Blutes bei. Zudem spielt die Leber in der TCM eine große Rolle bei emotionalen Störungen, sowie bei Allergien und Hauterkrankungen, Erkrankungen oder Störungen des Urogenitaltrakts und bei Erkrankungen der Augen und des Kopfes im Allgemeinen (z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Schwellungen im Hals, Augenentzündungen). Der Frühling, welcher der Leber und Gallenblase zugeordnet ist, ist die beste Jahreszeit, um den Körper zu reinigen, und zwar vom schweren, eiweißhaltigen Essen des Winters, das viele Schlacken verursacht hat, aber auch von Emotionen wie Ungeduld, Zorn, Frustrationen.

Rolle von Leber und Gallenblase

Diese Emotionen können ein Ungleichgewicht in Leber und Gallenblase hervorrufen und den Menschen entweder stauen, was zu depressiver Verstimmung führt, oder aufbrausen lassen, was zu Aggressionen nach außen hin führt. Blütentees wie Orangenblüten, Rosenblüten oder Ringelblumenblüten tragen auch dazu bei, ein emotionales Gleichgewicht wieder herzustellen.

Speiseplan soll leicht sein

Der Speiseplan im Frühling sollte der leichteste im ganzen Jahr sein. Junges, frisches grünes Gemüse, Sprossen, Grünkern, Weizengräser. Salziges Essen, wie Sojasauce und Miso oder schweres Fleisch, wie Schwein, sollten vermieden werden, da diese die Leber stauen können. Süßliche Nahrungsmittel wie Karotten, Fenchel, Spargel, Kartoffel und leicht scharfe Nahrungsmittel wie Kresse und Radieschen sollten genossen werden, um in sich selbst einen Frühling zu kreieren. Folgende Kräuter sollten verwendet werden: Basilikum, Fenchel, Majoran, Rosmarin, Kümmel, Dille, Lorbeerblatt, Koriander oder Kardamom.

Getreide, Hülsenfrüchte und Samen sind angezeigt, am besten gesprosst und blanchiert, oder bei Verdauungsschwäche als ganzes Korn gekocht oder als Flocken geröstet. Das Essen sollte für kürzere Zeit gekocht werden, dafür aber bei höherer Temperatur. Dazu gehören dünsten mit oder ohne Öl, dämpfen und blanchieren. Der Frühling bietet sich auch für eine Entschlackungskur an, um mit frischer Kraft wieder einen neuen Jahreszeitenzyklus zu beginnen.

TCM-TherapeutInnen arbeiten zumeist mit Getreidekuren und begleitenden Kräutertees, die Leber und Gallenblase reinigen. Als Getreideart wird beispielsweise Hirse, brauner Rundkornreis oder Grünkern ausgewählt, je nach Konstitution der Patienten. Begonnen wird mit zwei bis drei Einstiegstagen, an denen jeglicher Zucker, tierisches Eiweiß und Produkte mit weißem Mehl weggelassen werden, aber jedes Getreide, Gemüse und Obst genossen werden darf.

Getreide und Kräutertees

Danach folgen drei bis zwölf Tage mit einer ausgewählten, konstitutionell und auf die etwaigen Beschwerden abgestimmten Getreideart und einer geeigneten Kräuterteemischung. Das Getreide kann in jeder Form genossen werden - als Brei, körnig, als langgekochte Suppe, mit Ingwer gekocht, sowie mit etwas Salz oder Sojasauce abgeschmeckt. Es muss darauf geachtet werden, dass genügend gegessen und keine körperliche Schwerarbeit geleistet wird.

Den Abschluss bilden wiederum zwei bis drei Aufbau tage, an denen jedes Getreide, Gemüse und Obst erlaubt ist, und tierisches Eiweiß, Zucker und Weißmehlprodukte nach wie vor weggelassen werden.

Kaum Fastenkuren in der TCM

Bei diesen Kuren wird in der TCM fast niemals mit ausleitenden und abführenden Methoden wie Glaubersalz gearbeitet, weil dies das Qi erschöpft, und es zu Kältegefühl, Frösteln, Erschöpfungszuständen und Durchfall kommen kann. Auch gibt es aus diesem Grunde in der TCM kaum VertreterInnen von Fastenkuren. Und im Gegensatz zu abführenden Tees werden aufweichende Kräuter wie Faulbaumrinde, Leinsamen oder Sennesblätter benutzt.

"Kleine ♦ Entschlackungskur

Eine "kleine Entschlackungskur" bestünde bereits darin, alle denaturierten Nahrungsmittel wie Zucker und Süßigkeiten, Brot und Backwaren mit weißem Mehl sowie jegliches tierische Eiweiß in Form von Fleisch, Milchprodukten und Eiern wegzulassen.