

**MIT DER FÜNF-ELE-  
MENTE-ERNÄHRUNG  
DURCH DAS GANZE  
JAHR**

**Die besten Tipps und Tricks zu-  
sammengestellt von Connyfoodie**

# IMPRESSUM

© 2023 Connyfoodie / Cornelia Faustmann

Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Illustration: Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Umschlaggestaltung: Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Lektorat / Korrektorat: Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann

Druck und Vertrieb im Auftrag von Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99152-126-6 (Paperback)

978-3-99152-118-1 (Hardcover)

978-3-99152-125-9 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin Mag. Mag. Dr. Cornelia Faustmann unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Für Johnny und Theo**

**ad bonam sanitatem**



# INHALT

<b>Eine Tour durch die Jahreszeiten.....</b>	<b>8</b>
<b>Der Frühling in der Welt der Fünf Elemente .....</b>	<b>9</b>
Was sollte man im Frühling beachten? .....	10
Allgemeine Ernährungsempfehlungen für den Frühling.....	11
Die besten Frühlingstränke.....	18
Do's und Don'ts .....	21
Fasten aus Sicht der Fünf-Elemente-Lehre.....	25
Tipps für die gemütliche Osterfeier.....	28
<b>Der Sommer in der Welt der Fünf Elemente.....</b>	<b>31</b>
Was sollte man im Sommer beachten?.....	32
Allgemeine Ernährungsempfehlungen für den Sommer.....	33
Die besten Sommertränke.....	40
Do's und Don'ts .....	43
Tipps zur Grillsaison mit den Fünf Elementen .....	47
Tipps für die sommerliche Urlaubsreise .....	48
<b>Der Herbst in der Welt der Fünf Elemente .....</b>	<b>52</b>
Was sollte man im Herbst beachten? .....	53
Allgemeine Ernährungsempfehlungen für den Herbst.....	53
Die besten Herbsttränke .....	65
Do's und Don'ts .....	67
Keine Chance für Erkältungen in der herbstlichen Saison .....	70
Soforthilfe, Tipps und Tricks, falls die Nase doch einmal rinnt .....	71
<b>Der Winter in der Welt der Fünf Elemente .....</b>	<b>73</b>
Was sollte man im Winter beachten? .....	74

Allgemeine Ernährungsempfehlungen für den Winter.....	75
Die besten Wintergetränke.....	90
Do's und Don'ts .....	92
Tipps für ein stressfreies Weihnachtsfest .....	94
<b>Die besten Fünf-Elemente-Rezepte im Jahreslauf .....</b>	<b>98</b>
<b>Frühling .....</b>	<b>99</b>
Sellerie-Apfel-Suppe.....	101
Bärlauch-Polenta-Auflauf.....	103
Spinat mit Pinienkernen und Spiegelei.....	105
Frühlingsspargelpfanne mit Hühnerfiletstreifen.....	107
Seelachsschnitte mit Rhabarberreis.....	109
<b>Sommer .....</b>	<b>111</b>
Ribiselreisfrühstück .....	113
Avocado-Gurken-Suppe.....	115
Salsa mit Polentaschnitten.....	117
Ratatouillepfanne mit Putenfiletstreifen.....	119
Beeren-Topfen-Omelett mit Mandelsplittern .....	121
<b>Herbst .....</b>	<b>123</b>
Brokkolicremesuppe .....	125
Schwammerleierspeise mit Bierrettich.....	127
Spaghettikürbisgemüse .....	129
Birnen-Ingwer-Mus .....	131
Karotten-Nuss-Kuchen.....	133
<b>Winter .....</b>	<b>135</b>
Maroni-Bohnen-Suppe .....	137
Geschmorter Fenchel französischer Art.....	139

Geschmorte Hühnerkeulen auf Linsengemüse.....	141
Kesselgulasch.....	143
Mohnkuchen.....	145

## Eine Tour durch die Jahreszeiten

Sie wollen fit und energiegeladen durch das gesamte Jahr gehen? Die Welt der Fünf-Elemente-Ernährung kann zahlreiche Tipps und Tricks liefern, um von den besten Eigenschaften jeder Jahreszeit zu profitieren. Jahrtausende alt und immer noch modern, bietet die Fünf-Elemente-Ernährung maßgeschneidert für alle genau das, was man für ein energiegeladenes Wohlfühlen braucht. Im Jahreszyklus steht der Frühling für das Erwachen der Natur, neuen Elan und Dynamik. Der Sommer steht im Zeichen der Hitze, aber auch für ein unbeschwertes und leichtes Lebensgefühl. Der Herbst ist durch eine abnehmende Lebensenergiebewegung und durch Loslassen charakterisiert. Der Winter schließlich ist geprägt durch nach innen Kehren, Kraft(reserve) und Charisma.

Alle diese und noch viele weitere positive Aspekte der Jahreszeiten können mit der Fünf-Elemente-Ernährung sehr gut aufgegriffen und unterstützt werden. Vorweggeschickt werden muss noch, dass es sich hierbei um keinerlei medizinische oder therapeutische Behandlungsempfehlungen handelt, sondern um reine Wohlfühl- und Wellness Tipps für gesunde Menschen. Die Ernährung kann sehr effektiv sein, um Disharmonien und Ungleichgewichte wieder zurechtzurücken und sich auch auf äußere Einflüsse im Kreislauf der Jahreszeiten gut einzustellen und anzupassen, damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen und zufrieden sind.



## Der Frühling in der Welt der Fünf Elemente

Die Winterkälte zieht sich zurück, die Natur erwacht wieder aus dem Winterschlaf, die Pflanzen beginnen zu sprießen und die Vögel zwitschern fröhlich die neue wärmere Jahreszeit herbei – kurz gesagt, der Frühling kündigt sich an. Mit dem Einsetzen des Pflanzenwachstums und der Erneuerung in der Natur entwickelt sich auch bei den Menschen eine gewisse Aufbruchsstimmung und neue Dynamik – das wärmere Wetter wirft also auch in dieser Hinsicht seine Schatten voraus. Man bekommt wieder mehr Lust darauf, Zeit im Freien zu verbringen, und lechzt nach den ersten Frühlingssonnenstrahlen.

Nach der Lehre der Fünf Elemente steht der Frühling im Zeichen des Holzelementes. Aspekte wie Wachstum, Gedeihen, Entstehen, Flexibilität, Biagsamkeit, Harmonie, Ausgeglichenheit aber auch Kreativität und Freiheit machen das Holzelement aus. Auch die Themen Lebensplanung und Durchsetzungskraft sowie ein harmonischer Energiefluss stehen im Zeichen des Holzelementes. Als Organfunktionskreise sind die Leber und die Gallenblase dem Holzelement zugeordnet. Ebenso stehen die Augen und Sehkraft sowie die Sehnen und Bänder im Zusammenhang mit diesem Element. Die Farbe des Holzelementes ist Grün und entspricht somit dem Frühling und der Natur. Als Geschmacksrichtung gehört das Saure zum Holzelement, dieses wirkt zusammenziehend, Säfte bewahrend und nach unten führend. Die meisten sauren Nahrungsmittel sind kühlend und diese erfrischende Eigenschaft wirkt sich insbesondere bei Stress, Zorn oder Stimmungsschwankungen positiv aus. Allgemein kann man dem Holzelement grünes Gemüse und Sprossen zuordnen. Die Redewendung "Sauer macht lustig" kommt in diesem Sinn nicht von ungefähr: Denn geringe Mengen an Saurem sorgen für eine Anregung der Leber, während bei viel Saurem eine Stagnation des Leberenergieflusses zur Folge hat.

Der Frühling beginnt in der Welt der Fünf Elemente schon Mitte Februar und endet gegen Ende April. Mit Ende April setzt gemäß dem Chinesischen Mondkalender eine Übergangsperiode zur folgenden Jahreszeit ein, genannt „Dojo-Zeit“.

Es gibt vier solche Übergangsphasen im Jahreskreislauf, die jeweils 21 Tage lang dauern. Ab Ende April werden die Zeichen somit schon auf den Sommer gestellt und auch die Ernährungsweise kann langsam aber sicher auf die Sommerküche eingestellt werden. Die Dojo-Zeiten sind immer besonders günstig für Entlastungs- oder Entschlackungsphasen, in denen man auf einzelne beschwerende Nahrungsmittelarten verzichten oder Getreide-Gemüse-Kuren machen kann. Für alle Menschen sind diese speziellen Ernährungsformen aber nicht geeignet. Ein näherer Einblick dazu wird weiter hinten gegeben.

## **Was sollte man im Frühling beachten?**

Das Um und Auf im Frühling ist, die eigene Energie wieder mehr in Fluss zu bringen. Es gilt, alten Ballast, der sich im Winter angesammelt hat, loszuwerden. (Gemäß der Lehre von den Fünf Elementen sagt man, dass sich im Winter Nässe-Hitze im Körper ansammelt, die man im Frühling ausleiten sollte.) Also eine Reinigung (vor allem der Leber) und eine Stärkung des Verdauungssystems (der Milz) sind im Frühling wichtig. Perfekt geeignet dafür sind die verschiedensten Kräuter, grünes Gemüse, Gemüsesuppen, Kräutersuppen und Kräutertees.

Eine kurze Entlastungsphase oder -kur entsprechend der persönlichen Konstitution ist gerade im Frühling auch passend – natürlich nur, sofern gemäß dem eigenen Gesundheitszustand nichts dagegen spricht.

Unterstützend tut natürlich auch der Aufenthalt im Freien mit dem Aufkommen der Frühlingssonnenstrahlen gut. Dabei ist aber wichtig, dass man sich im Schatten nicht zu sehr abkühlt – vor allem wenn man in der warmen Sonne schon etwas geschwitzt hat – und immer etwas Langärmeliges zum Drüberziehen dabei hat. So kann man der Verkühlungsgefahr entgehen und die Frühlingssonne gut genießen.

## Allgemeine Ernährungsempfehlungen für den Frühling

Die Zeit der deftigen Winterküche mit ihren zahlreichen Fleischgerichten und Eintöpfen ist nun passé. Daher sollte man mit der Frühlingsernährung wieder auf leichtere Gerichte umstellen und vor allem mit grünem Blattgemüse, Kräutern und Sprossen für einen frischen Energiefluss sorgen. Gedünstetes Gemüse kann auch gut mit Fisch und aromatischen zirkulationsfördernden Gewürzen wie Kümmel, Koriandersamen, Kardamom oder Basilikum ergänzt werden.

Ein hervorragendes saisonales Frühlingsgemüse ist der Bärlauch. Denn er sorgt mit seiner leicht kühlenden Wirkung für Zirkulation im Körper und wirkt gegen Nässeansammlungen. Auch für Leber und Magen ist der Bärlauch förderlich, nur wenn man unter Magenproblemen leidet, kann er möglicherweise zu scharf und reizend sein. Bärlauch kann man bedenkenlos auch selbst sammeln. In halbschattigen Wäldern und sogar in Gärten sprießt er unter hohen Bäumen als einer der bekanntesten Frühlingsboten in rauen Mengen. Die vielzitierte Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen kann leicht vermieden werden: Die Bärlauchblätter wachsen einzeln aus dem Boden, während sich bei den Maiglöckchen zwei Blätter an einem Stängel befinden. Die Herbstzeitlosen haben mehrere Blätter an einem Stängel und wachsen außerdem vielmehr auf Wiesen und nur sehr selten in Wäldern, wo man den Bärlauch findet. Der auch bekannte Tipp der „Geruchsprobe“ beim Bärlauchpflücken ist allerdings nicht empfehlenswert. Denn hat man einige Bärlauchblätter und einige „falsche“ Blätter gepflückt, so riecht dennoch alles nach dem charakteristischen Knoblaucharoma und man kann die Fehlgriffe nicht mehr identifizieren. Wichtig bei selbst gepflücktem Bärlauch ist es, diesen nicht roh zu essen oder zumindest sehr sorgfältig abzuwaschen!

Bärlauch ist eine sehr vielfältig verwendbare Pflanze und der Kreativität bei der kulinarischen Verarbeitung sind kaum Grenzen gesetzt. Am besten verwendet man

noch jüngere Bärlauchblätter, denn diese geben ein würzigeres Aroma ab. Sobald sich die Bärlauchblüten zeigen und öffnen, muss man die Bärlauchsaison als beendet betrachten – denn dann schmecken die Blätter einfach nicht mehr so gut und würzig. Aber Bärlauch lässt sich auch perfekt haltbar machen und für die „bärlauchfreie“ Zeit konservieren. So kann man z.B. die Bärlauchblätter nur mit Öl und Salz in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Füllt man diese in Schraubgläser ab und bedeckt die oberste Schicht gut mit Öl, hat man einen Bärlauchvorrat gewonnen, der mindestens ein Jahr im Kühlschrank haltbar ist. Auch ein Bärlauchsalz lässt sich leicht herstellen: Dazu einfach die Bärlauchblätter mit grobkörnigem Salz in der Küchenmaschine zerkleinern und auf einem Backblech ausgebreitet trocknen lassen. Eine besonders exquisite Spezialität sind die Bärlauchknospen: Man kann sie einfach in eine Essig-Salz-Lake einlegen und als außergewöhnliche Beilage mit besonderer leberreinigender Wirkung genießen. Bärlauch ist unglaublich vielfältig einsetzbar und die eine oder andere Rezeptinspiration findet sich auch hinten im Rezepteteil.

Nach dem Bärlauch kündigt sich der Spargel als nächster saisonaler Frühlingssbote an. Sowohl der grüne als auch der weiße Spargel ist ein perfektes Frühlingsgemüse. Denn aufgrund seiner stark entwässernden Wirkung hat der Spargel einen hervorragenden Detox- bzw. Entgiftungseffekt. So kann er sich auch bei Verstopfung, Übergewicht oder Ödemen als hilfreich erweisen. Zudem kann der Spargel bei Blasenentzündung oder erhöhtem Blutdruck Linderung bringen. Der grüne Spargel hat auch eine gute Wirkung auf das Blut und enthält besonders viele Vitamine. Bei Nierenproblemen ist der Genuss von Spargel allerdings nicht empfehlenswert. Spargel lässt sich sehr vielseitig in der Kulinarik einsetzen, einige Inspirationen finden sich hinten im Rezeptteil.

Auch die Spargelschalen müssen nicht entsorgt werden, sondern lassen sich gut weiter verwerten: Entweder kann man sie in einer Suppe mitkochen lassen, wo sie für ein besonderes Aroma sorgen, oder man kann ein Spargelsalz aus ihnen zaubern. Dazu lässt man die Spargelschalen auf einem Backblech ca. ein bis zwei Tage lang trocknen und zerkleinert sie dann gemeinsam mit grobkörnigem Salz in einer

leistungsstarken Küchenmaschine. Wichtig dabei ist, dass die Spargelschalen vor der Verarbeitung vollkommen trocken sind. Man kann sie auch im Backrohr bei angelehnter Öffnungsklappe in Niedrigtemperatur (80°C) für einige Stunden trocknen, falls es schneller gehen soll.

Ein weiteres exzellentes Frühlingsgemüse ist der Mangold, denn er wirkt sich positiv auf die Leber und das Blut aus. So erfrischt und reinigt er das Blut und fördert die Blutbildung. Auch bei Trockenheitssymptomen wie trockener Haut, brüchigen Haaren oder trockenem Darm ist der Mangold empfehlenswert. Zudem kann er hilfreich für die Augen sein und bei Schleimhautreizungen für Linderung sorgen. Um die Nieren nicht zu reizen, sollte man aber nicht zu viel Mangold verzehren. Auch bei Nierensteinen ist Vorsicht geboten.

Von vielen gemocht und von wohl ebenso vielen verschmäht: So manche Kindheitserinnerung wird mit ihm verbunden und so scheidet er von jeher die Geister, aber er darf unter den Frühlingsgemüsesorten nicht fehlen – der Spinat. Traditionsbewussten ist er gerade in der vorösterlichen Zeit am Gründonnerstag willkommen. Spinat hat eine positive Wirkung auf das Blut und ist auch bei Säftemangel oder Verstopfung empfehlenswert. Außerdem kann er sich bei Unruhe, Schwindel oder Kopfschmerzen positiv auswirken. Bei einem schwachen Verdauungssystem mit Neigung zu Durchfall und bei Nierenentzündungen sollte man auf den Genuss von Spinat allerdings verzichten.

Die Artischocke eignet sich auch sehr gut für die Frühlingszeit – insbesondere aufgrund ihrer entwässernden, entgiftenden und blutreinigenden Wirkung. Auch auf die Blutbildung hat die Artischocke eine förderliche Wirkung und sie kann bei Ablagerungen, Gelenksproblemen oder erhöhtem Cholesterin hilfreich sein. Zudem kann sie bei Völlegefühl, Stagnation oder Verdauungsbeschwerden effektiv sein, auch bei Übergewicht oder Heißhunger ist sie empfehlenswert.

Eine gute entwässernde Wirkung haben auch Stangensellerie und Knollensellerie. Zudem kann Stangensellerie auch bei Kopfschmerzen, Schwindel, Unruhe oder

Reizbarkeit hilfreich sein. Auch bei Heißhunger, Magenproblemen oder Übelkeit ist Stangensellerie empfehlenswert und er kann bei hohem Blutdruck oder Blutzucker und Entzündungen auch förderlich sein. Neigt man allerdings zu Kälte im Verdauungssystem, sollte man auf Sellerie verzichten.

Für knackige Frühlingsfrische sorgen auch die Radieschen mit ihrer leichten kühlen Schärfe. Bei Wasseransammlungen, Ablagerungen oder Verschleimung können die Radieschen einen unterstützenden Beitrag zur Entgiftung leisten und sind daher gerade im Frühling empfehlenswert. Außerdem stärken sie das Immunsystem und können bei Appetitlosigkeit oder Verdauungsproblemen Abhilfe schaffen. Die Radieschen sorgen auch für Zirkulation im Körper und sind bei Anspannung empfehlenswert. Bei Kälte im Verdauungssystem können die Radieschen schwer verdaulich sein, in diesem Fall sollte man sie in der gekochten Version (z.B. in Form einer Radieschensuppe) versuchen. Ein Geheimtipp ist, auch das Radieschengrün zu verwenden: In der Küchenmaschine zerkleinert, lässt es sich hervorragend als ein Bestandteil von Pestos oder für Salate verarbeiten. Als zusätzliches Suppengrün kann man es auch in einer Frühlingskräutersuppe mitkochen.

Eine gute entwässernde, ausleitende und entgiftende Wirkung haben auch die Champignons. Zudem können sie auch bei Ablagerungen, Übergewicht, Übelkeit oder Appetitlosigkeit helfen und wirken sich positiv auf den Blutzucker aus. Auch wenn man sich müde, abgeschlagen, energielos, erschöpft oder kraftlos fühlt, was gerade im Frühjahr durchaus vorkommen kann, sind die Champignons ein guter Energielieferant. In Kombination mit Fleisch sind die Champignons zwecks ausgleichender Wirkung auch empfehlenswert. Allerdings sollte man die Pilze in nicht allzu großen Mengen verzehren, weil sie schwer verdaulich sind.

Die Frühlingszeit ist auch die Kräuter- und Sprossenzeit. So bietet die Frühlingsvielfalt in dieser Hinsicht zahlreiche Kräuter, die eine gute Wirkung auf die Leber entfalten: Z.B. Petersilie, Liebstöckel, Brennessel, Löwenzahnblatt, Gänseblümchen, Veilchenblüte, Schlüsselblume oder Mariendistel sind empfehlenswerte Vitalstofflieferanten der Jahreszeit. Auch die Sprossen werden immer beliebter und

verbreiteter, in zahlreichen Variationen sind sie bereits im allgemeinen Lebensmittel Einzelhandel erhältlich. Von der bekannten Kresse über Brunnenkresse, Blaukrautsprossen, Mungbohnen- und Radieschensprossen bis zu Alfalfasprossen und Brokkolisprossen sind der Sprossenvielfalt kaum Grenzen gesetzt. Sprossen eignen sich wegen ihrer zirkulationsfördernden, ausleitenden und blutbildenden Funktion ausgezeichnet für die Frühlingszeit.

Sprossen lassen sich auch sehr leicht auf der Fensterbank ziehen – dazu braucht man nicht einmal einen Balkon oder eine große Wohnung! Als einfachste Variante kann man in den meisten Supermärkten schon „Sprossenpakete“ kaufen, das sind Packungen mit mehreren Säckchen von bestimmten Sprossensorten. Diese legt man nur über Nacht in eine kleine Schale mit Wasser ein, leert diese dann aus und lässt die Sprossenpackung am Fenster stehen. Zwei bis drei Mal täglich sollte man die Keimlinge mit Wasser abspülen, dann kann man schon nach zwei bis drei Tagen die ersten Sprossen genießen. Praktischerweise platzt die Packung auf, sobald die Sprossen verzehrbare sind. Eine andere Variante ist das Sprossenziehen mit einem kleinen Keimgerät und losen Keimlingen, das Prinzip ist aber gleich.

Außer den Sprossen eignet sich die Frühlingszeit auch für das Ansetzen und selbst ziehen der verschiedensten Küchenkräuter- und Gemüsesorten. Mit einem gewissen Aufwand und einem zumindest kleinen grünen Daumen lassen sich auf diese Weise viele gesunde Gemüsegenüsse erkunden. Natürlich ist man mit eigenem Garten hierbei im Vorteil, aber auch ohne Grünfläche kann man mit gewisser Kreativität Einiges ermöglichen. Geschmacklich sind frische Kräuter und Gemüse aus Eigenanbau natürlich unvergleichlich.

Die Kohlsprossen/Rosenkohl sind aufgrund ihrer bewegenden und abführenden Wirkung auch ein passendes Frühlingsgemüse. Zudem sind sie ein guter Energielieferant, wenn man sich müde, abgeschlagen, energielos, antriebslos oder erschöpft fühlt. Und die Konzentrationsfähigkeit fördern die Kohlsprossen außerdem, bei Unruhe sind sie ebenso empfehlenswert. Auch auf Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe wirken sie sich stärkend aus und sind für die Blutbildung hilfreich. Leidet

man unter Verdauungsschwäche, Übergewicht oder Übersäuerung kann sich ihr Genuss ebenso positiv auswirken. Allerdings sind die Kohlsprossen schwer verdaulich, weshalb man bei entsprechenden Problemen von ihrem Genuss absehen sollte.

Ein guter Energielieferant ist auch die Frühlingszwiebel – schon ihr Name weist auf die passende Jahreszeit hin. Sie sorgt für Bewegung im Körper und wirkt gegen Nässe, Kälte und Frösteln. Auch bei Kopfschmerzen kann sie zur Linderung beitragen. Neigt man zu starkem Schwitzen oder sonstigen Hitzesymptomen, sollte die Frühlingszwiebel jedoch gemieden werden.

Aufgrund ihrer Bitterstoffe und ihrer reinigenden Funktion eignen sich auch Salate wie Chicoree, Chinakohl, Vogerlsalat oder Ruccola gut für die Frühlingsernährung. Zudem sind die Salate auch eine gute frühlingshafte Erfrischung. Man sollte nur darauf achten, die Salate nicht als große Rohkostschüssel als Hauptspeise zu verzehren, sondern sie als Beilage zu einem gekochten Gericht essen. Denn so sind sie bekömmlicher und kühlen das Verdauungssystem nicht zu sehr ab.

Schlägt die berüchtigte Frühjahrsmüdigkeit einmal zu und fühlt man sich total energielos, schlapp, abgeschlagen und erschöpft, sind besonders der Sanddorn und die Zitrone ein guter Tipp. Sanddorn kann zudem bei allgemeiner Schwäche, Infektanfälligkeit, Fieber und Entzündungen eine hilfreiche Wirkung zur Stärkung der Abwehrkräfte und des Immunsystems entfalten. Außerdem kann er bei Magen-Darm-Problemen, Appetitlosigkeit und erhöhtem Cholesterin eine gute Unterstützung sein. Auch auf die Atemwege, die Augen und die Blutbildung wirkt sich Sanddorn positiv aus und ebenso kann er bei Migräne und Reizbarkeit Abhilfe schaffen. Sogar bei Krebserkrankungen soll er als begleitende Maßnahme empfehlenswert sein. Auch die Zitrone ist nicht nur bei diversen Ermüdungserscheinungen, sondern auch bei Infektionskrankheiten, Erkältungen, Schleimhusten und Halsentzündungen hilfreich. Ebenso ist sie bei einem schwachen Verdauungssystem, Appetitproblemen, Durstgefühl, Unruhe und erhöhtem Blutdruck empfehlenswert. Zudem fördert die Zitrone die Blutbildung. Auch sorgt sie für mehr Zirkulation und so einen besseren Energiefluss im Körper. Leidet man allerdings unter Magenproblemen, ist

der Verzehr von Zitronen nicht empfehlenswert, weil sie den Magen zu sehr reizen könnten. Wird einem schnell kalt, sollte man wegen ihrer kühlenden Wirkung ebenfalls nicht auf die Zitrone zurückgreifen.

Was die (Pseudo-)Getreidesorten betrifft, ist Buchweizen besonders empfehlenswert im Frühling. Mit seinem leicht bitter-herben Geschmack entfaltet er nämlich bei schwacher Verdauung, Durchfall, Übelkeit oder Appetitlosigkeit eine positive Wirkung. Auch bei körperlicher Belastung ist Buchweizen eine gute Unterstützung. Zudem kann er bei Infekten, hohem Blutdruck oder Cholesterin hilfreich sein. Außerdem fördert Buchweizen die Durchblutung und ist bei Krampfadern empfehlenswert. Vor der Verarbeitung empfiehlt es sich, den Buchweizen gründlich mit heißem Wasser abzuspülen. Denn in den äußeren Schichten befindet sich ein roter Farbstoff, der Hautreizungen erzeugen, aber durch das heiße Wasser entfernt werden kann. Buchweizen sollte man nicht in zu großen Mengen verzehren, weil dies zu Verdauungsproblemen, Blähungen oder Schwindel führen kann.

Reis ist oft eine gute Wahl – und so auch für den Frühling geeignet. Von der vielfältigen Reisauswahl zwischen Basmati, Jasmin und verschiedenfarbigem Reis sind der Basmatireis und der Vollkornreis als leichter verdauliche Sorten besonders empfehlenswert. Auch der rote Reis ist gut für den Frühling geeignet und trägt zu einer guten Blutbildung bei. Reis ist zur Kräftigung des Verdauungssystems wichtig, zudem kann er auch bei Gewichtsproblemen oder erhöhtem Cholesterin hilfreich sein.

Auch der seltenere Grünkern (= unreifer Dinkel) wirkt sich gut auf die Leber und die Zirkulation im Körper aus, ebenso ist er bei einer schwachen Verdauung, Wasseransammlungen und schweren Beinen empfehlenswert.

Für die leichte Frühlingsküche empfiehlt sich auch Fisch. So sorgen die heimischen Karpfen und Zander, aber auch Hering, Barsch, Dorsch, Sardelle und Seelachs für Frühlingsfrische im Speiseplan und füllen die Energiespeicher wieder auf, falls man sich müde oder abgeschlagen fühlt. Am besten kombiniert man den Fisch

mit einer frischen Zitronenscheibe, um eine harmonische Gesamtwirkung zu erzielen. Nicht nur in der Version des gebackenen Fisches, die für den Frühling aber etwas zu schwer ist, sorgt die Zitrone also für eine gute Verdaulichkeit. Der klassische Heringssalat ist aufgrund seiner Kombination mit Mayonnaise natürlich etwas schwer, darf aber zum besonderen Anlass durchaus genossen werden – auch in den verschiedensten Kombinationen von Apfel bis zu Roten Rüben. Eine etwas leichtere Variante ist der als „Rollmops“ bekannte Hering, der in Essig eingelegt und um eine Zwiebelfüllung gewickelt wird.

Fleisch darf natürlich auch genossen werden und ist eine wichtige Ergänzung für einen ausgewogenen Speiseplan, auch wenn das Augenmerk im Frühling vielmehr auf Fisch liegen sollte. Im Frühling kann man zu den neutralen-kühleren Sorten wie Kalb, Pute, Ente oder auch Huhn und Rind greifen.

Eine saisonale und regionale Ernährung mit qualitätsvollen Produkten aus der Region ist natürlich in jeder Jahreszeit höchst empfehlenswert – und so hat auch der Frühling in dieser Hinsicht Vieles zu bieten: Bärlauch, Chinakohl, Erdäpfel, Karotten, Knoblauch, Kohl, Kohlsprossen, Kraut, Kürbis, Pastinaken, Porree, Radieschen, Rhabarber, Rote Rüben, Rucola, Sellerie, Spargel, Spinat, Topinambur, Vogerlsalat, Zwiebel, Pilze, Äpfel, Birnen.

## **Die besten Frühlingstränke**

Die Frühlingszeit ist auch die Pollenzeit – viele Leidgeprüfte werden ein Lied davon singen können: Wenn die Pflanzensamen und Blütenpollen vom Frühlingswind durch die Luft getragen werden, ist die alljährliche Reizung der Atemwege und Schleimhäute oft schon vorprogrammiert. Doch auch hierfür gibt es – wie auch sonst – einen Geheimitipp aus der Welt der Fünf Elemente: den Chrysanthemenblütentee. Mit diesem wird die Ausleitung von Nässe, Hitze und verschiedenen

belastenden Stoffen gefördert. So ist der Chrysanthemenblütentee nicht nur ein hervorragendes Mittel, das die ersehnte Linderung bei Pollenallergie bringen kann, sondern er ist auch gut nach Impfungen geeignet, um die Trägersubstanzen der Wirkstoffe wieder aus dem Körper auszuleiten. Aber Achtung: Hierbei handelt es sich um die so genannte Speisechrysanthe oder Chinesische Chrysanthe. Die in unseren Breiten als Zierpflanze bekannte Chrysanthe ist giftig und keinesfalls für den Teeaufguss oder Genuss geeignet! Wenn man zu Kältegefühl neigt, ist der Chrysanthementee nicht empfehlenswert, weil er eine zu sehr kühlende Wirkung hat. In diesem Fall kann man aber auch ausprobieren, etwas wärmenden Ingwer oder aromatischen Kümmel dazu zu mischen.

Eine gute Wahl im Frühling ist auch der Artischockentee. Mit seinem bitteren Geschmack und der damit verbundenen absenkenden Wirkung fördert er die Verdauung nicht nur nach einem üppigen Ostermahl. Seine entwässernde, entgiftende, blutreinigende und blutbildende Funktion kommt einem im Frühling allgemein zugute.

Ebenfalls empfehlenswert ist der Schafgarbentee mit seiner blutbewegenden Wirkung. Auch bei Menstruationsproblemen, Verdauungsproblemen, Hautproblemen, Entzündungen sowie Verkühlungen oder Stimmungsschwankungen kann die Schafgarbe hilfreich sein.

Bei Verdauungsproblemen wie auch Unverträglichkeiten ist ebenfalls der Wermuttee empfehlenswert. Außerdem wirkt er bewegend und stoffwechselfördernd und ist hilfreich gegen Nässeansammlung. Auch bei chronischer Müdigkeit, Reizbarkeit, Depression, Kopfschmerzen oder Menstruationsproblemen kann Wermuttee Abhilfe schaffen. Als passendes Frühlingsgetränk bietet sich auch eine Teemischung von Wermut und Pfefferminze an, um den Geschmack mit etwas kühler Schärfe abzurunden.

Stoffwechselfördernd, bewegend sowie entgiftend und blutreinigend ist auch der Löwenzahntee. Zudem kann er bei Hautproblemen, Augenproblemen,

Kopfschmerzen, Tinnitus oder auch Magenproblemen und Verstopfung förderlich sein. Auch auf Blutdruck, Menstruationsprobleme, Depression oder Schlafprobleme kann sich der Löwenzahn positiv auswirken. Zudem ist er bei Schwäche oder Appetitlosigkeit empfehlenswert und kann auch bei Ödemen, erhöhtem Cholesterin oder Rheuma Abhilfe schaffen.

Mariendisteltee wirkt stoffwechsellanregend, bewegend, entgiftend und blutreinigend. Bei Übelkeit, Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Appetitlosigkeit kann er sich auch positiv auswirken. Zudem ist er bei Leberproblemen und Kopfschmerzen empfehlenswert.

Der leicht bitter-kalte Brennesseltee hat eine reinigende, blutonisierende und zusammenziehende Funktion. Zur Stärkung des Immunsystems, bei Schwäche oder Burnout ist er empfehlenswert. Auch kann er sich positiv auf den Blutzuckerspiegel, profuses Schwitzen, Durchfall und Völlegefühl auswirken. Brennesseltee bietet sich auch gut als Mischung mit den verdauungsfördernden wärmeren Gewürzen wie Kümmel, Anis oder Fenchel an.

Bei allen Tees ist jedoch auf die individuelle Konstitution und die jeweiligen Bedürfnisse zu achten. Das bedeutet, dass zu Kältegefühl neigende Personen die kühlen Kräutertees mit bestimmten wärmeren Komponenten mischen sollten und hitzigere Personen moderat kühlende bittere Kräutertees wählen können.

Stangensellerie-saft hat seit einigen Jahren einen richtigen Hype erfahren. Aus Sicht der Lehre von den Fünf Elementen ist er aufgrund seiner entwässernden und kühlenden Wirkung gut für die Frühlingszeit geeignet. Der leicht herb-bittere Geschmack ist zwar etwas gewöhnungsbedürftig, aber bewirkt vor allem im Frühling einen wohltuenden Effekt. Neigt man zu Kältegefühl, sollte man mit dem Sellerie-saft allerdings aufpassen.

Als Hauptgetränk sollte man im Frühling wie auch sonst allerdings auf warmes Leitungswasser zurückgreifen. Falls einem der Sinn nach etwas Abwechslung ist,