



Foto: AGMUrانيا

Vorgeburtliche Energie kann nicht nachgefüllt werden

In den Nieren, die zum unteren Erwärmer gehören, ist unsere vorgeburtliche Energie (Essenz) gespeichert. Diese Essenz ist sozusagen unser Mitbringsel in diese Welt. Sie bestimmt unsere Konstitution und verbraucht sich im Laufe des Lebens. Die Essenz kann nicht nachgefüllt werden. Da es für jeden Stoffwechselfvorgang einen Zündfunken davon braucht, gilt es also, sparsam mit dieser nicht erneuerbaren Energie umzugehen, wenn wir lange leben und uns dabei unsere Gesundheit bewahren wollen.

Wie viel Essenz wir mitbekommen, können wir nicht beeinflussen. Wir können aber sehr wohl entscheiden, ob wir durch einen exzessiven, selbstzerstörerischen Lebenswandel und schlechtes Essen unsere Essenz schnell verbrauchen oder ob wir durch regelmässiges, gesundes Essen und eine ausgewogene Lebensgestaltung lang davon zehren und bei guter Gesundheit alt werden dürfen.

Margot Sele, Ernährungsberaterin TCM

Dojo-Zeit – Den Organismus wieder in Harmonie bringen

Alles hat seine Zeit. Das gilt auch fürs Entgiften. Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eignet sich die so genannte Dojo-Zeit sehr gut dafür. Dann nämlich wirkt eine Kur mit Getreide und Gemüse zum sanften Entschlacken besonders gut und bringt wieder Harmonie in unseren Organismus.

Viele Ärzte und Gesundheitsberater empfehlen ihren Klienten das Fasten als Methode zur Entgiftung. Es gibt aber auch Menschen, denen das nicht gut tut. Die Chinesische Medizin betrachtet Fasten nicht als sehr sinnvoll. Besonders Menschen mit geschwächter Verdauungskraft und Stressgeplagte sollten auf strenges Fasten verzichten, weil das die «Mitte» schwächt. Für einen gut funktionierenden Stoffwechsel benötigen wir jedoch eine starke «Mitte», oder mit anderen Worten eine gute Verdauungskraft. Welche Vorteile dies für uns hat, lässt sich sehr gut anhand der Funktionen des Drei-Erwärmers erklären.

Das Konzept des Drei-Erwärmers

In der Chinesischen Medizin vergleicht man die Verdauungskraft mit einem Ofen. Diesen «Ofen in unserem Bauch» gilt es in Gang zu halten, denn er trägt dazu bei, dass das, was wir essen, in Energie (Qi) umgewandelt wird. Der «Ofen» – also die «Mitte» – ist ein Teil des Drei-Erwärmers. Der Drei-Erwärmer wird in der TCM als Organ ohne Form beschrieben, das nur auf der energetischen Ebene existiert. Er regelt Körperfunktionen, die an der Qi-Produktion beteiligt sind und setzt sich aus dem unteren, dem mittleren und dem oberen Erwärmer zusammen.

Die Produktion von «nachgeburtlichem Qi»

Im Gegensatz zum vorgeburtlichen Qi kann das nachgeburtliche immer wieder aufgefüllt werden. Auf der körperlichen Ebene geschieht dies über Atmung und Nahrungsaufnahme. Damit der mittlere Erwärmer mit Hilfe von Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse genügend nachgeburtliches Qi produzieren kann, ist es wichtig, dass wir qualitativ hochwertige Nahrungsmittel essen, die so zubereitet sind, dass unser «Ofen» (Milz/Bauchspeicheldrüse) sie gut verbrennen kann. So versorgen wir uns gut mit Nahrungs-Qi, das wir ebenso benötigen wie das Atmungs-Qi, das im oberen Erwärmer mit Hilfe der Lunge gebildet wird.

Bewegung an der frischen Luft und Körperübungen wie zum Beispiel auch Tai Chi oder Qi Gong fördern die Sauerstoff-

versorgung und steigern so die Gewinnung von Atmungs-Qi.

Fasten verzehrt unsere Essenz

Sobald wir nichts mehr essen, muss unser Energiebedarf aus den Reserven bedient werden. Und das sind – nach chinesischer Vorstellung – nicht nur die Fettpolster, die so manche Menschen loswerden wollen, sondern immer auch ein Teil der kostbaren vorgeburtlichen Energie, unserer Essenz. Deshalb passt auch das Fasten nicht zum Gesundheitsprogramm der Chinesischen Medizin.

Dojo-Zeit als Übergang zwischen den Jahreszeiten

Anstatt zu fasten empfiehlt die Chinesische Gesundheitslehre, während der so genannten Dojo-Zeit auf Schonkost umzustellen. Die Dojo-Zeit steht jeweils als Übergangsphase von 18 Tagen zwischen den vier Jahreszeiten Frühling (Wandlungsphase Holz), Sommer (Wandlungsphase Feuer), Herbst (Wandlungsphase Metall) und Winter (Wandlungsphase Wasser) und entspricht der Wandlungsphase Erde.

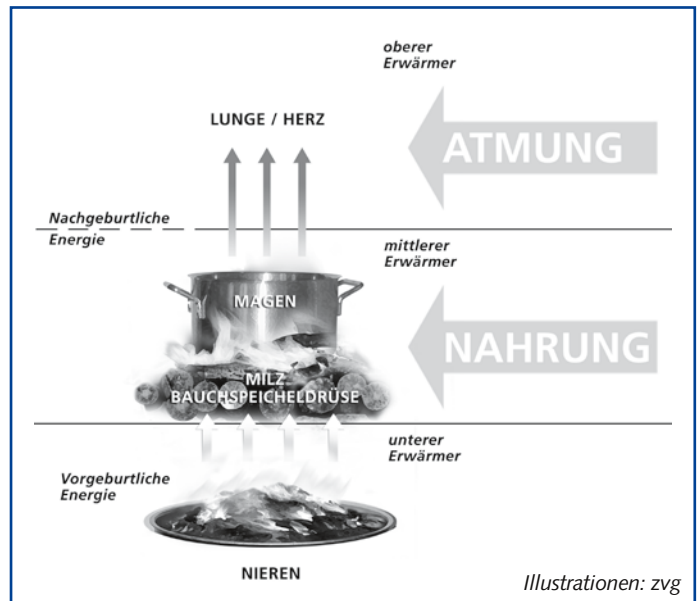
Die Lehre von den fünf Wandlungsphasen entstand im alten China. Auf Grund von Naturbeobachtungen entwickelten die Menschen ein komplexes System, das auch in der Gesundheitslehre benutzt wird, um aufzuzeigen, wie weit sich Körpervorgänge in Harmonie befinden. Anhand der Wechselwirkungen zwischen den fünf Wandlungsphasen – bei uns im Westen werden sie auch die fünf Elemente (Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer) genannt – kann mit therapeutischen und diätetischen Massnahmen die Harmonie und somit die körperliche Gesundheit gefördert werden.

Das sind die Dojozeiten:

Spätfrühling: 27. April bis 14. Mai
 Spätsommer: 26. Juli bis 12. August
 Spätherbst: 24. Oktober bis 10. November
 Spätwinter: 22. Januar bis 8. Februar

Entschlacken in der Dojo-Zeit

Während der Dojo-Zeit wirkt, laut chinesischem Kalender, die ausgleichende Energie des Elementes Erde. Da zur Wandlungsphase Erde auch die Organe Magen, Milz



und Bauchspeicheldrüse gehören, wird klar, dass wir es punkto Ernährung mit einer besonders sensiblen Zeit zu tun haben. Reduzieren wir in dieser Zeit die Zutaten unserer Nahrung auf ein Minimum, reicht das völlig, um genügend nachgeburtliches Qi zu produzieren. Gleichzeitig nutzen wir die Effektivität der Verdauungsorgane in dieser speziellen Phase, Überflüssiges auszuscheiden und den Organismus auf diese Weise zu entschlacken.

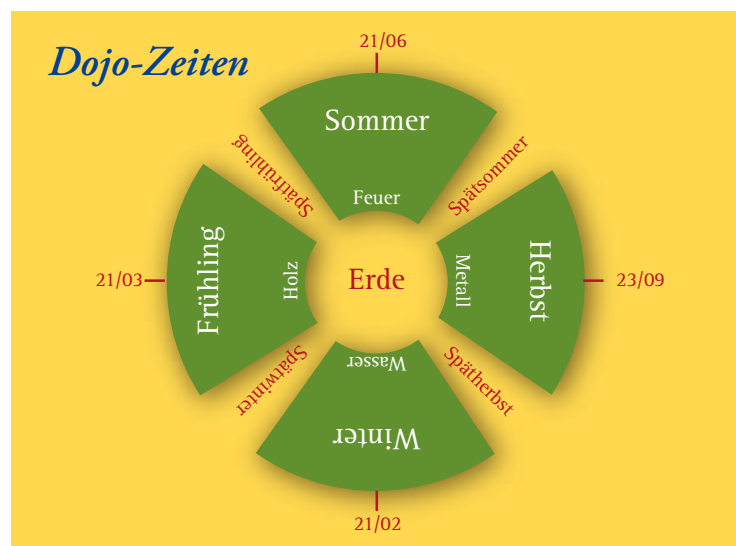
So wird es gemacht

Dojo-Zeiten können, entsprechend der körperlichen Verfassung und der eigenen Möglichkeiten mit Kräutertee und Getreidekuren von 3, 6, 9, 12 oder 18 Tagen zur sanften Entschlackung und Harmonisierung genutzt werden.

Besonders gut eignet sich die Dojo-Zeit zwischen Frühling und Sommer, die am 27. April beginnt und bis zum 14. Mai dauert. Möchten Sie die Getreide, Gemüse und Tees genau abgestimmt auf den Zustand ihres Körpers auswählen? Dann wenden Sie sich am besten an eine/n Ernährungsberater/in nach den Fünf Elementen. Wenn Sie es für sich alleine versuchen möchten, beachten Sie bitte folgendes:

Verzichten Sie während dieser Zeit auf Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Süßwaren. Vermeiden Sie auch rohe Salate, Südfrüchte, Milchprodukte, Mineralwasser und alle kalten Getränke sowie weissen Zucker und Weismehlprodukte.

Wählen Sie drei Gemüse aus, die Ihnen schmecken und eine Getreidesorte, vorzugsweise Reis. Die Gemüse werden gedünstet, sehr mild gesalzen, mit 1 TL Olivenöl ver-



Rezepte für die Dojo-Zeit



CONGÉE

100g Vollkornreis mit 1 L kaltem Wasser in einem hohen 3- bis 4-Liter-Topf aufsetzen. (Verhältnis 1:10)

Das Ganze auf grosser Flamme aufkochen, dann auf die kleinste Stufe zurückdrehen. Wenn der Reis dann nur noch leicht köchelt, den Deckel aufsetzen und während 2 bis 4 Stunden kochen. Für das Congée können auch andere Getreide verwendet werden, wie beispielsweise Hirse, Gerste oder Dinkel. Bei Gerste und Dinkel ist es wichtig, dass die Körner vor dem Kochen ein paar Stunden – am besten über Nacht – eingeweicht werden. Das Congée kann für 4 Tage vorgekocht werden.

Frühstück: 2-4 EL des Congées mit Kompott (z.B. gedünstete Äpfel, Trauben, Pfirsiche oder Birnen mit wenig Kardamom, Zimt, Nelke oder Sternanis. Wichtig: nur eine Obstsorte während der Kur!)

Suppe: Eine Portion des fertigen Congées (3-4 EL nach Belieben) mit etwas Bouillon aufkochen und klein geschnittenen Fenchel und Rübli oder anderes Gemüse mitkochen, bis dieses knackig gegart ist. Mit wenig Meersalz und frischen Kräutern würzen.

WÜRZIGE SAUCE

2 EL Sojasauce aus dem Reformhaus, 2 EL Wasser und 2 EL Zitronensaft mischen. 1 Stück geschälte Ingwerwurzel in der Grösse einer Knoblauchzehe fein hacken und begeben.

Die Sauce kann für 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Congée-Gemüsegericht erhält dadurch eine schmackhafte Note. Vor dem Essen kann man der «Würz-Portion» (ca. 1 EL Sauce) jeweils noch etwas Zitronenschale, gebackte Petersilienstängel und andere frische Kräuter begeben.

GEMÜSEBRÜHE

500-700g Gemüse (Karotten, Sellerie, Stangensellerie, Fenchel, Wirz, Lauch, Zwiebel) gut waschen und klein schneiden. Gemüse in einen Kochtopf geben und mit 4 Liter kaltem Wasser aufgießen. 3 Lorbeerblätter, 1 Zwiebel, 3 Gewürznelken, 5 Wacholderbeeren, 1 Prise Muskatnuss, evtl. frisches Maggikraut (Liebstöckel), 1 Streifen Wakame-Alge, 1 gestrichener Esslöffel Senfkörner, 1 gestrichener Esslöffel Meer- oder Steinsalz begeben.

Alles aufkochen und auf sehr kleinem Feuer während 1 Std. ganz leicht kochen lassen. Dann durch ein Sieb giessen, Gemüse etwas ausdrücken und wegwerfen.

Diese selbst gemachte Bouillon können Sie zum Kochen der Suppen verwenden oder zwischendurch tassenweise trinken.

Die folgenden Rezepte eignen sich zum Beispiel für Aufbautage nach den ersten drei bis sechs «strengen» Tagen, die nach der oben stehenden Anleitung durchgeführt wurden.

REIS-GEMÜSE-SALAT (FÜR VIER PERSONEN)

Zutaten:

1 Tasse weissen Basmatireis, 1/2 Zwiebel, 4 mittlere Rübli, die Hälfte einer kleinen Sellerieknolle, 1 kleiner Lauch, 1 dl Gemüsebouillon, 1 Lorbeerblatt, Meersalz, Pfeffer, Curcuma, Zitronensaft, scharfer Senf, Olivenöl, Peterli

Zubereitung:

1. Reis in 2 Tassen Wasser mit 1 Lorbeerblatt ca. 5 Min. auf kleinem Feuer köcheln lassen. Herd abschalten und den Reis weitere 5 Minuten quellen lassen. Deckel entfernen.
2. Zwiebel fein hacken. Gemüse in kleine Würfel bzw. feine Streifen schneiden.
3. In einer Bratpfanne 1 EL Olivenöl erwärmen, Zwiebel andünsten.
4. Rübli und Selleriewürfel mitdünsten. Dann den Lauch begeben, mitdünsten.
5. Würzen mit Koriandersamen aus der Mühle.
6. 1dl Gemüsebouillon begeben, würzen mit einem Spritzer Zitronensaft und 2 Prisen Curcuma. Alles 2-3 Minuten köcheln lassen.
7. Den Reis beifügen.
8. Alles gut mischen, Pfanne vom Herd nehmen, den Inhalt in eine Schüssel geben, leicht abkühlen lassen.

Dann Salatsauce aus 1-2 EL Zitronensaft, 1 EL Wasser, 1 Prise Meersalz, 1/2 TL Senf, 1 Prise Paprika und 2 EL Olivenöl untermischen. 1 Handvoll gebackte Peterli ebenfalls untermischen, servieren.

HIRSE-GEMÜSE-AUFLAUF (FÜR ZWEI BIS DREI PERSONEN)

1 Tasse Hirse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, in eine Schüssel geben.

In der heissen Pfanne etwas Olivenöl erwärmen, 1 fein gebackte Zwiebel dünsten, 1 Rübli in Würfeln, und 2 grosse, fein geschnittene Mangoldblätter mitdünsten. Hirse und 1 Lorbeerblatt zugeben, mit 2 Tassen Gemüsebouillon ablöschen, 1-2 gewürfelte Tomaten begeben, würzen mit milder Paprika.

Das Ganze kurz aufkochen, Herd ausschalten und eine 1/2 Std. quellen lassen.

Ofen auf 200 Grad (evtl. Grillstufe) vorheizen. Alles in eine mit Olivenöl ausgepinselte Gratinform füllen, 120 g Pecorino-Käse in kl. Würfeln darüber streuen und knapp 10 Min. überbacken. Mit Blattsalat servieren.

QUINOA-BURGER (FÜR VIER PERSONEN)

Zutaten:

4 dl Wasser, 1 Prise Salz, 150 g Quinoa, 1 EL Sojasauce, 1 TL Salz, Pfeffer, Koriandersamenpulver, Paprika mild, 2 Eier, 4 EL Dinkelmehl, 1 Knoblauchzehe gepresst, 2 EL frische Kräuter gehackt (z.B. Peterli, Salbei, oder Thymian, Rosmarin, Basilikum), 50 g geriebener Sbrinz, 2 EL Sonnenblumenkerne (geröstet und gebackt). 2 EL Bratbutter oder Olivenöl

Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb mit beissem Wasser waschen. 10 Min. köcheln und 30 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte abkühlen lassen.

Alle Zutaten bis und mit Sbrinz zum Quinoa geben und gut mischen.

Kleine Plätzchen formen und in den gebackten Sonnenblumenkernen wenden.

Beidseitig bei mittlerer Hitze braten, lauwarm oder kalt servieren.

Dazu passt Tomatensauce und/oder Blattsalat

GRÜNKERNSCHROTSUPPE MIT GEMÜSE

1/2 Tasse Grünkernschrot in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, in eine Schüssel geben.

2 EL Öl heiss werden lassen, 2 Rübli, klein gewürfelt, dazugeben, mitdünsten.

1 kl. Lauch, halbiert und fein geschnitten, mitdünsten, wenig Pfeffer und/oder Koriandersamenpulver begeben. Mit 1/2 L Gemüsebouillon ablöschen, 15 Min. köcheln lassen. 1 EL gebackte Peterli dazu geben, 5-10 Minuten quellen lassen – servieren.

feinert und mit frischen Küchenkräutern gewürzt. Vollkornreis ist relativ schwer verdaulich und soll deshalb lange gekocht werden. Es empfiehlt sich, den Vollkornreis in Form von Congée, das ist ein lange gekochter Getreidebrei, zu sich zu nehmen.

Morgenmahlzeit

Zum Frühstück essen Sie Vollkornreis (idealerweise als Congée) zusammen mit gedünstetem Obst oder Gemüse, oder in Form von Suppe (siehe Rezept Congée).

Mittagessen und Abendessen

Entweder bleiben Sie beim Congée oder sie verwenden geschälten Basmati- oder Thailändischen Dufreis. Dazu essen Sie eine

grosse Portion gedünstetes Gemüse. Verfeinern Sie ihr Essen mit 1 TL Oliven- oder Leinöl, fügen Sie frische Kräuter dazu und würzen Sie sehr sparsam mit Meersalz. Ihr Essen können Sie nach Belieben auch mit etwas «würziger Sauce» (siehe Rezept) noch schmackhafter und bekömmlicher machen. Lassen Sie dann aber das Meersalz weg. Ein weiterer Würz-Tipp: Gomasio (gerösteter und gemörserter Sesam mit Meer-salz).

Mahlzeiten zum Mitnehmen

Wenn Sie Mahlzeiten ausser Haus zu sich nehmen, eignen sich Suppen (in einem Thermosbehälter), Reis-Gemüsesalate oder «Sushi»-Rollen aus Reis und Algenblättern gut zum Mitnehmen.

Trinken

Trinken Sie genügend milde Kräutertees und/oder heisses Wasser. Trinken Sie jedoch nicht zu den Mahlzeiten. Als Ergänzung können Sie selbst gemachte Gemüsebrühen zum Kochen oder zum Trinken verwenden. ■

Infos und Tipps zum Thema

Kontakt zur Autorin:

Margot Sele, Ernährungsberaterin TCM.
9490 Vaduz, Tel. 00423/232 77 70,
www.energy-plus.li

Adressen von ErnährungsberaterInnen

Verband «Ernährung nach den 5 Elementen» (VE5E) www.ernaehrung5elemente.ch

Buchtipp:

Christiane Seifert, Die Fünf-Elemente-Küche, Knaur-Verlag, ISBN: 3-426-66571-9
Fr. 29.90 / Euro 16.90

Ausbildung in Ernährungsberatung nach den 5 Elementen in Cham (CH):

Beginn: 19. Oktober 2006

Leitung: Christiane Seifert

Dozentinnen: Christiane Seifert,

Marlise Minder, Barbara Temelie

Infos und ausführliche

Dokumentation anfordern bei:

Andrea Risi, Florastrasse 1, 6314 Unterägeri,
Telefon 0848/ 00 08 80

Fax: 041/750 33 60

andrearisi@bluewin.ch

ANZEIGEN

SCHULE FÜR KÖRPERTHERAPIE

modular.
individuell.
flexibel.

Aus- und Weiterbildung

Dao Akupressur-Therapie

Craniosacral Therapie

Regenesis

Medizinisches Wissen

Prozessbegleitung

Focusing

Gewaltfreie Kommunikation

Ergänzende Kurse

Aktuelles Programm / Information:

Schule für Körpertherapie

Hönggerstr. 117, 8037 Zürich, Tel 044-262 55 77
info@schule-koerpertherapie.ch

EDUQUA Zertifiziert

Regenbogenpraxis

für ganzheitliche Gesundheit

- sanfte Fussreflexzonen-Massagen nach N. Durrer
- Original Bowen-Technik (Bowtech)
- Ernährungsheilkunde



Claudia Frauenfelder-Kürner

dipl. Heilpraktikerin NVS
8180 Bülach, Tel. 044 862 73 14

www.regenbogenpraxis.ch / info@regenbogenpraxis.ch