

Aus Sicht der chinesischen Philosophie, auf der die chinesische Medizin basiert, lassen sich alle Erscheinungen des Seins letztlich auf Yin und Yang zurückführen. Wird als Yin die zu Materie verdichtende, zusammenziehende, erkaltende und erstarrende Kraft des Universums verstanden, dann ist der Winter die Jahreszeit des intensivsten Yin und des geringsten Yang, das sich tief ins Innere zurückgezogen hat. Die im Frühling erwachende Energie nutzt diese materielle Basis des Yin und stellt sie der transformierenden Kraft des Yang zur Verfügung. Aus dem ruhigen Sein mobilisiert sich das Qi. Es entsteht Bewegung nach Außen, Wärme breitet sich aus, steigt nach oben. Dieser Dynamik entspricht das Yang, das im Frühling erwacht, die Bäume ausschlagen läßt. Das Grün explodiert förmlich und breitet sich rasant aus, bis es schließlich zum Sommer erblüht. Das sogenannte „kleine Yang“ des Frühjahrs ist relativ gesehen noch nicht kräftig, aber erstarkt sehr schnell.

FRÜHLINGSANFANG

Wer jetzt draussen die Natur bewusst wahrnimmt, wird schnell feststellen, dass die Angabe im (gregorianischen) Kalender, wann der Frühlingsbeginn sei, überhaupt nicht mit dem Lauf der Natur übereinstimmt. Diese Kalenderdaten orientieren sich an den Tag- und Nachtgleichen, die jedoch phänomenologisch eher der Mitte der Jahreszeit entsprechen. Wenn im deutschsprachigen Raum am 21. März der Frühlingsanfang sein soll, dann haben die Vögel bereits ihre Nester gebaut und sind die Schneeglöckchen vielerorts bereits verblüht.

Der chinesische Kalender orientiert sich dagegen an der Naturbeobachtung, womit das Frühjahr meist ca. vom 18./20. Februar bis Anfang Mai geht. In diesem Jahr beginnt das chinesische Neujahr sogar schon am 03. Februar. Die frühe Phase des Frühlings beginnt mit der Blüte der Weidenkätzchen, wenn noch Väterchen Frost regiert. Doch dann beginnt der Saft der Bäume zu steigen, schwellen bereits die Knospen, treibt je nach Region zum Februarende das erste Grün. Mit dem Verblühen der Osterglocken und Tulpen verklingt der späte Frühling in den Frühsommer.

Den Wandel der Jahreszeiten nimmt der moderne Mensch immer weniger bewusst wahr. Auch die Rhythmisierung des Jahreslaufs durch Feiertage gerät mehr und mehr in Vergessenheit. Dennoch bleibt der Mensch ein Teil der Natur, und Mutter Natur ist es, die ihn nährt. Wieder in Kontakt zu

kommen mit dem Klima und Wetter der einzelnen Jahreszeiten, sich mit den Früchten der Saison angepasst zu ernähren, ist sehr wichtig, um in Resonanz mit dem natürlichen Qi zu bleiben. Der Klassiker von Gao Lian (Zunsheng bajian: „Eight Pieces On Observing the Fundamental Principles of Life“, basierend auf Heiner Frühaufs englischer Übersetzung, ins Deutsche durch Silja Thiemann) lehrt:

»Der Wandlungsphase Holz und dem Funktionskreis Leber wird der saure Geschmack zugeordnet. Holz kann im Kontrollzyklus die Wandlungsphase Erde überwältigen. Die Erde regiert den Funktionskreis Milz und wird durch den süßen Geschmack beeinflusst. Im Frühling sollte man daher wenig saure Nahrungsmittel zu sich nehmen, dafür mehr milde und süße Speisen, um das Milz-Qi zu stärken.[...]

Die wärmenden Strahlen der erstarkenden Frühjahrs-sonne locken sprießendes Wachstum aus allem hervor, einschließlich verschiedener Erkrankungen, die unter der Körperoberfläche verborgen sind. Während der beiden ersten Mondphasen des Frühlings [Anm. d. Ü.: Februar bis März] ist das Wetter launisch, erst kalt, im nächsten Augenblick warm. Da die meisten Alten unter einer chronischen Krankheit leiden, macht das treibende Qi des Frühlings sie zusätzlich schwach und müde. Chronische Gebrechen brechen unter diesen Bedingungen oft wieder auf.

Während der Wintermonate neigen die Menschen dazu, sich in der Nähe des rauchigen Ofens aufzuhalten und haltbargemachte Speisen zu essen. Diese schädlichen Einflüsse sammeln sich langsam im Körper an, bis sie im Frühjahr zum Ausbruch kommen. Dabei fühlt sich der Körper heiß, der Kopf benommen an. Das Zwerchfell wird undurchlässig und der Mund klebrig, die Arme verlieren an Kraft, Beine und Lenden werden schwach. Alle diese Beschwerden haben sich über den Winter angesammelt. Wenn der Körper die Anzeichen des Wandels empfängt, und jemand wahrnimmt, dass sich eine Erkrankung anbahnt, wäre es falsch, einfach bewegende Kräuter einzusetzen, um die bestehende Stagnation auszuleiten. Heilmittel dieser Wirkweise können zu dieser Zeit das Netzwerk der Organe verletzen und weitere Störungen hervorbringen. Die angemessene Therapie sind Heilmittel, die Wind ausleiten und das Qi harmonisieren, das Zwerchfell kühlen und schwelende Erkrankungen transformieren. [...] Sobald die Symptome abgeklungen sind, besteht kein Grund, weiterhin Medizin zu nehmen. Sich diesen Grundsätzen des jahreszeitlichen Flusses zu widersetzen, führt zu ersten Störungen des Leber-Netzwerkes.«

HAFERDRINK ALS FRÜHSTÜCK

1-2 EL Hirse
je 1 kleine Tasse Wasser, Hafermilch
1 Apfel
1 Stange Rhabarber
1 Scheibe frischen Ingwer
1 Msp. Vanillemark
1 Gewürznelke
Zitronenmelisse
evtl. Honig

Hirse im trockenen Topf kurz anrösten, sobald sie duftet mit 1 kleinen Tasse Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Den Apfel und Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und mit der Hirse zusammen kochen. Auch der Ingwer und die Nelke wird mitgekocht. Wenn die Hirse gut weich ist, Hafermilch angießen, das Vanillemark dazugeben und einige Blättchen Zitronenmelisse zugeben. Alles gut pürieren und schön schaumig schlagen. Je nach Geschmack mit etwas Honig süßen und mit 1 Trieb Zitronenmelisse garnieren. Lauwarm oder abgekühlt genießen.

Vorsicht mit Rhabarber, er ist sehr kalt und sollte immer zu Kompott mit wärmenden Gewürzen gekocht werden. In großen Mengen sollten Sie ihn dennoch nicht verzehren. Er sammelt das Nitrat aus dem Boden. Es gibt kaum ein nitrathaltigeres Gemüse im Garten. Dennoch wäre es schade, ihn ganz zu meiden.



Foto: © FOTOLIA

SPARGEL A LA SHUIDAO

Eines der ersten zarten Frühlingsgemüse ist der Spargel, der ab Ende April kommt. Er ist nicht nur das Gemüse der Feinschmecker, sondern hat auch seinen festen Platz in der chinesischen Kräuterheilkunde. Spargel ist leicht wärmend, schmeckt bitter und etwas scharf. Der bittere Geschmack unterstützt die harntreibende und nierenfördernde Wirkung des Asparagins, das für das Entwässern der Nieren verantwortlich ist. Er hilft weiterhin, die Arterien von Ablagerungen zu reinigen, wirkt unterstützend bei allen Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck und Arteriosklerose. Und so ist die ordentliche Portion Spargel auf dem Teller der innerliche Frühjahrsputz für die Wasserwege.

0.5-1kg Spargel pro Person
2 EL Ghee/Butter
1 Tasse frische Kräuter der Saison (feingewiegt)
½ Zitrone (Saft)
unraffiniertes Salz
Pfeffer, Chili
2 Pellkartoffeln,
eine Handvoll Erdbeeren

Spargel schälen, trockene Enden abschneiden. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, Spargel darin blanchieren. Kochen Sie ihn nach Gusto und testen Sie mit der Gabel, wann er Ihnen weich genug ist. Der eine mag ihn lieber bissfest, der andere eher klassisch weicher. (Die Schalen werden übrigens keinesfalls weggeworfen, sondern später in dem Spargelsud ausgekocht, als Basis für ein Spargelsüppchen oder zur Kraftsuppenzubereitung.)

Schauen Sie, welche Kräuter schon in Ihrem Garten sprießen. Besonders lecker sind zum Spargel feingewiegte Zitronenmelisse, Estragon, Petersilie und wenig Schnittlauch, dekoriert als grünes Bett auf dem Teller. Richten Sie den Spargel darauf an. Geben Sie über die Stangen auf seinem Kräuterbett etwas zerlassenes Ghee (oder Butter). Dazu einen Spritzer frisch gepresster Zitronensaft, wenig unraffiniertes Salz, Pfeffer und einen Hauch Chili, feingemahlen aus der Mühle. Dazu passen Pellkartoffeln und sogar einige Erdbeeren!