

FRÜHLING

LEBEN IM EINKLANG MIT DEN JAHRESZEITEN



Rebekka Ettlin

Energie des Frühlings

Mit dem Frühling beginnt jedes Jahr wieder ein neuer Lebenszyklus in der Natur. Während sich im Winter die Energien im Innern gesammelt und regeneriert haben, können sie nun im Frühling wieder an die Oberfläche steigen und ihre Lebenskraft im neu erwachten grünen Kleid der Natur versprühen. So wohnt dem Frühling die Energie des Neuen, des Anfangs eines neuen Zyklus inne. Es ist eine wunderbare Zeit, altes verstaubtes auszumisten, Wohnung, Körper und Seele einem Frühjahrsputz zu unterziehen, neue Visionen und Pläne zu schmieden und neue Projekte voller Enthusiasmus in Angriff zu nehmen.

Die Energie des Frühlings unterstützt uns bei all diesen Vorhaben.

Die Chinesische Medizin bringt den Frühling mit dem Element „Holz“ in Verbindung, welches u.a. folgende Eigenschaften aufweist: Morgen, Frühling, Neubeginn, Kindheit, Kreativität, grüne Farbe, Natur, Bewegung, Dynamik, Expansion, etc.

In der Akupunkturpraxis setzen wir dann auch oft Akupunkturpunkte von Meridianen ein, die dem Holzelement zugehörig sind, um Bewegung und Dynamik in einen stagnierten oder unbewegten Zustand zu bringen.

In der traditionellen abendländischen Heilkunde und der griechischen Elementenlehre gehört der Frühling zum Element „Luft“. Die Luft bringt die Leichtigkeit des Seins zu uns mit seiner wärmenden und dynamisierenden Energie.

Leben im Einklang mit der Energie des Frühlings

Um mit der Energie der Jahreszeit im Einklang zu schwingen, ist der Frühling die beste Zeit, die Winterträgheit abzuschütteln und in die kreative Energie des Frühlings einzutauchen. Es ist Zeit, neue Visionen und Pläne in Taten umzusetzen und Vorstellungen und Wünsche zu manifestieren.

Ein Jahrtausende altes klassisches Werk der Chinesischen Medizin („Der Gelbe Kaiser“) empfiehlt dazu folgendes: *„Da der Frühling die Jahreszeit ist, in der die kosmische Energie von neuem einsetzt und sich verjüngt, versucht, diese Aufbruchstimmung nachzuempfinden, indem ihr körperlich und gefühlsmäßig unbelastet seid“*

Ernährung im Einklang mit der Frühlingsenergie

Im Frühling feiern wir die zu neuem Leben erwachte Natur, welche uns mit vielen essbaren und heilkräftigen Blumen und Kräutern beschenkt und erfreut.

Die häufig etwas bitter schmeckenden Frühlingskräuter sind eine Wohltat nach dem Winterschlaf der Natur, sie wecken die Lebensgeister und bewegen die über den Winter angesammelten körperlichen und geistigen „Schlacken“.

Passend zur Energie des Frühjahrs sollten wir in dieser Zeit vor allem Nahrungsmittel mit aufsteigender und nach außen gerichteter Wirkrichtung verwenden. Die Energie, die sich im Winter abgekühlt hat, kann nun wieder aufsteigen und sich erwärmen. Verwendet werden sollen in der Frühjahrsküche frische grüne Kräuter, Sprossen, leicht gekochtes Gemüse und leichte Getreide.

Tipps & Rezepte

Frühjahrskuren & Frühlingsputz

Im Frühjahr verspürt der Mensch Lust und Schwung sich und die Wohnung von den Schlacken der dunklen kalten Winterszeit zu befreien. Die Frühlingskraft unterstützt uns wunderbar bei solchen Vorhaben.

Manchmal muss zuerst altes losgelassen werden, um Platz und Raum für Neues zu schaffen. Dafür eignet sich die bekannte Frühjahrskur und der Frühjahrsputz perfekt.

Zitronenwasser

Ein Glas Wasser mit Zitronensaft morgens auf nüchternen Magen trinken ist ein wunderbarer gesunder erfrischender Start in den Tag. Das Zitronenwasser regt die Leber & Lebensgeister an. Die Leber gehört als Organ zum Element Holz & hat somit auch einen besonderen Stellenwert im Frühling. Eine wichtige Funktion der Leber ist die Entgiftung. Das Anregen der Leber am Morgen ist also eine perfekte Unterstützung zu einer Frühjahrskur.

9-Kräutersuppe

Die Zahl 9 gilt in allen alten Kulturen als heilig.

Die Neunkräutersuppe ist eine uralte Tradition. Sie wird mit den 9 ersten essbaren Kräutern zubereitet, die wir in der Frühlingsnatur antreffen. Sie wirkt belebend, kräftigend, entschlackend und nährend. Die essbaren Frühjahrskräuter sind sehr reich an Vitaminen, Spurenelementen und Eiweiss und waren so für unsere Vorfahren eine äusserst erwartete und willkommene Abwechslung nach der langen entbehrlichen Winterszeit.

Folgende Kräuter treffen wir häufig in der Frühlingsnatur an:

Brennnessel, Gundelrebe, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn, Vogelmiere, Scharbockskraut (essbar vor der Blüte), Bärlauch (Achtung: auf Verwechslungen mit Aronstab, Maiglöckchen und Herbstzeitlose achten!), Giersch, Schafgarbe, Sauerampfer, weißes Labkraut, weiße Taubnessel, Wiesenschaumkraut, Brunnenkresse .

Sammeltipps:

Nur Pflanzen sammeln, die man eindeutig bestimmen kann.

Nur an Orten sammeln, die nicht verschmutzt sind und wo sammeln erlaubt ist.

Nicht direkt an Wegrändern sammeln (Fuchsbandwurm).

Immer mit Respekt sammeln, also ein paar Blättchen und Blüten hier und da und nicht eine Stelle ganz leersammeln.

Zutaten:

Zwiebel, Butter oder Öl, etwas Mehl, ev. Sahne oder Milch, frisch gesammelte Kräuter, Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln in Butter oder Öl andünsten und das Mehl zum Anbräunen dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Wer mag, kann noch Sahne oder Milch dazugeben zum verfeinern. Dann alles aufkochen und die gewaschenen und kleingeschnittenen Kräuter dazugeben. Möglichst ohne Stiel und nur die jungen Triebe. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und nach Belieben nachwürzen. Nicht zu lange kochen lassen, damit die Vitamine der zarten Kräuter nicht ganz verfliegen. Bon Appetit!