

Jahreszeitlich leben und therapieren

Der Herbst – 1. Teil

Wir stehen vor dem Übergang der warmen zur kalten Jahreshälfte. Der Herbst hat kalendarisch am 21. September begonnen. Im Moment herrscht noch ein Gleichgewicht zwischen Warm und Kalt; das verweist auf das Sternbild der Waage in unserer astrologischen Tradition.

Die Natur zeigt sich (hoffentlich) noch einmal von ihrer schönsten Seite. Eine Symphonie von Farben leuchtet auf im goldenen Oktober. Goldgelbe, rote und braune Blätter in allen Abstufungen, weiße, rote, lavendelfarbene, violette Tupfer der Herbstastern und Herbstanemonen in den Gärten.

Erntedank

Der Herbst ist Erntezeit. Seit jeher haben die Menschen das Einbringen der Ernte gefeiert. Die Christen danken Gott für die »Gaben der Erde«. Feldfrüchte, Getreide und andere Ernteprodukte wie Mehl, Honig, Wein werden dekorativ aufgestellt und gesegnet. Eine aus Getreide oder Weinreben geflochtene »Erntekrone« wird, oft in einer Prozession, durch das Gemeindegebiet getragen. Die Katholiken feiern Erntedank am ersten Sonntag im Oktober, die evangelische Kirche am Michaelitag (29. September) oder einem der benachbarten Sonntage.

Unabhängig davon, ob jemand religiös ist, ruft der Erntedanktag uns in Erinnerung, wie abhängig wir Menschen von der Natur sind, und wie wichtig die Wertschätzung für die täglichen Lebensmittel ist. Schlagzeilen in Zeitungen wie »Weg damit! Die Hälfte aller Lebensmittel landet im Müll« spiegeln unser Verhalten gegenüber den Lebensmitteln. Gerade der Herbst ist gut geeignet, den eigenen Umgang mit Lebensmitteln zu reflektieren, nicht nur wegen der Erntezeit, son-

dern auch weil die Stimmung dieser Jahreszeit zum Nachdenken anregt.

Geist und Energie sammeln

Die Tage werden spürbar kürzer, die Dunkelheit nimmt zu, der Nebel steigt auf. Die Pflanzensäfte ziehen sich in den Stamm und die Wurzeln zurück. Die Pflanzen treten in eine Ruhephase ein. Die Blätter beginnen auszutrocknen, verfärben sich, welken und fallen zu Boden. Ein Teil der Natur stirbt ab.

Sicher kennen Sie die melancholische Stimmung, die sich angesichts der fallenden Blätter und der verblühenden Blumen einstellt. Wir besinnen uns mehr auf uns selbst, ziehen uns ins Innere zurück. Dies gehört zum Lebensrhythmus und hat nichts mit einer Depression zu tun.

»So wie das Wetter im Herbst unwirtschaftlicher wird, so verändert sich auch das emotionale Klima. Deswegen ist es wichtig, Ruhe und Frieden zu bewahren und nicht in Depressionen zu verfallen, denn nur so kann der Übergang zum Winter reibungslos verlaufen. Es ist die Zeit, Geist und Energie zu sammeln, sich auf wenig zu konzentrieren und die Begierden im Zaum zu halten«, heißt es im Neijing Suwen, dem Klassiker der Chinesischen Medizin.

»Der Herbst ist kühl, der Wind bläst stark und die Luft ist klar. Man sollte den Geist befrieden und so die Auswirkung der Herbststürme mildern. Geistige Tätigkeiten sollte man mäßigen, um das Herbst-Qi auszugleichen und mit Gefühlsäußerungen zurückhaltend sein, um das Lungen-Qi zu harmonisieren.« (Neijing Suwen)

Der Poet Eduard Mörike drückte es so aus:

Im Zyklus der Fünf Elemente wird dem Herbst die Lunge und der Dickdarm zugeordnet. Sie entsprechen der Metallphase, zu der der Abschied, die Trauer, das Loslassen gehören. In allen Kulturkreisen erinnert der Herbst an das Vergängliche.

(Foto: H. Magel)

*Nimmermehr Sturm und Drang
nimmermehr Sehnsuchtsklang,
leise nur atmest du
süßer Erfüllung Ruh.
Aber vernehmbar auch
klaget ein scheuer Hauch,
der durch die Blätter weht,
dass es zu Ende geht.*

Und doch birgt das stärker werdende Yin (Ruhe, Kälte, Dunkelheit) im Keim sein Gegenteil: Denn die Pflanzen bilden Knospen. In ihrem Innern wird bereits im Herbst alles angelegt, was den Baum, die Blume oder Pflanze ausmacht – alle vegetativen Triebe, das heißt Spross, Blätter und Blütenstände, sind in der Knospe enthalten und warten auf das nächste Frühjahr.

Es knospt unter den Blättern, das nennen sie Herbst. (Hilde Domin)

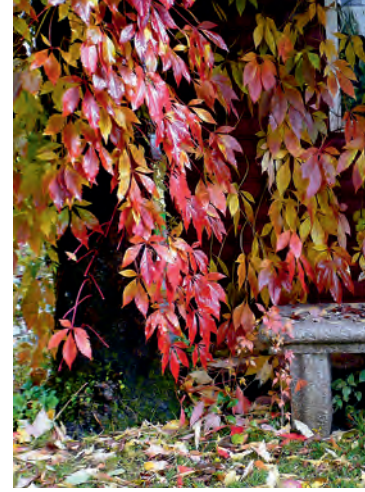
Ernte für den Wintervorrat

Im September werden die Walnüsse und Haselnüsse reif, Äpfel und Birnen werden geerntet und die letzten Zwetschgen. Äpfel werden bis März, April gelagert und sind über den ganzen Winter verfügbar, Birnen bis Ende Januar.

Ende September bis Oktober werden die Weintrauben geerntet. Haben Sie heuer schon Federweiße probiert?

Früher wurden Kartoffeln für den Winter im Keller eingelagert. In Zeiten, in denen es noch keine Tiefkühltruhe gab, kochte man Obst und Gemüse in Gläsern ein.

Grüne Bohnen machte man früher durch Milchsäuregärung haltbar, ähnlich wie Sauerkraut. Im Rheinland wird diese Variante der sauren Bohnen »Rheinische Schnippelbohnen« genannt; es wird dabei vielfach sogar Bir-





ne mitgekocht, was dem Gericht einen speziellen süß-sauren Geschmack gibt.

Nicht nur geerntet, sondern auch gesät wird im Herbst, und zwar der Winterroggen und die Wintergerste. Schließlich geht das Leben weiter.

Lungenenergie stärken

Im Herbst überwiegt die Trockenheit, die Körpersäfte ziehen sich zurück und bereiten sich auf den Winter vor. Die Funktionsfähigkeiten von Lunge und Dickdarm müssen besonders geschützt werden, denn sie sind besonders anfällig gegenüber Trockenheit. Die Störungen können sich als trockener Husten, Verstopfung oder trockene, rissige Haut zeigen.

Deshalb sollten Sie im Herbst weniger Scharfes essen. Die Ausbreitungsfunktion der Lunge ist zu dieser Zeit übermäßig stark, was zu Trockenheit führen kann. Und übermäßig Scharfes trocknet zusätzlich aus. Stattdessen ist Saures angemessener, z.B. das mehr oder weniger ausgeprägt im Obst enthalten ist, das jetzt geerntet wird. Auch in Essig eingelegte Gemüse sind förderlich. Damit nähren Sie die Körpersäfte.

Von den im Herbst geernteten Ge-

Tab. 1: Herbstgemüse mit scharfem Geschmack

Fenchel	warm	süß, scharf
Kohlrabi	neutral	scharf, süß, bitter
Lauch	warm	scharf
Meerrettich	heiß	scharf
Rettich, weiß	kühl (roh)	scharf, süß
Wirsing	neutral	süß, etwas scharf
Weißkohl	neutral	süß, scharf
Zwiebeln	warm	scharf süß

müsesorten gibt es nur ganz wenige, die einen scharfen Geschmack aufweisen. (Tabelle 1)

Gekocht verliert sich der scharfe Geschmack bei den meisten Gemüsen; sie schmecken dann eher süß.

Der saure Geschmack entspricht der Yin-Bewegung des Herbstes, dem Sich-Zurückziehen des Lebens, der Zeit der Ruhe. Der saure Geschmack wirkt vor allem zusammenziehend, bewahrend, festigend. Er ist am meisten der Metall-Qualität des Herbstes angemessen. Insbesondere die Früchte, die im Herbst gereift sind, weisen eine Mischung aus saurem und süßem Geschmack auf. Der saure Anteil unterstützt die sich nach innen zurückziehende Energiebewegung des Metalls und des Herbstes.

Hilfe bei trockenem Husten

Daneben bleibt für den scharfen Geschmack die Funktion bestehen, für die Verbreitung der Lungenenergie zu sorgen. Hat sich jedoch trockener Husten bereits eingestellt, benötigen wir Süßes und Scharfes. Das Süße (z.B. Honig) hilft, den festsetzenden trockenen Schleim zu befeuchten und das Scharfe (z.B. Zwiebeln) hilft, ihn zu bewegen. Ein Beispiel eines sehr wirkungsvollen Rezeptes gegen trockenen Husten:

Zwei zerkleinerte Zwiebeln in knapp 0,25 l Wasser circa 5 Minuten

Tab. 2: Geschmacksrichtungen von Obst, Beeren und Nüssen

Äpfel	kühl	süß (sauer)
Birnen	kühl	süß, etwas sauer
Hagebutten	neutral	sauer, adstringierend, süß
Preiselbeeren	kühl	adstringierend, sauer, süß
Quitten	kühl	adstringierend (roh), sauer, bitter
Sauerkirschen	kühl	sauer
Weintrauben	neutral	süß, sauer
Zwetschgen	neutral	süß, sauer
Esskastanien	warm	süß
Haselnüsse	neutral	süß
Walnüsse	warm	süß, bitter

offen köcheln, vom Feuer nehmen, durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen.

Nehmen Sie ein kleines Marmeladeglas mit Schraubverschluss und füllen dieses zur Hälfte mit dem aufgefangenen Zwiebelsud. Die andere Hälfte des Glases füllen Sie mit kalt geschlagenem Honig auf und verrühren es. Es müssen wirklich 50% Sud und 50% Honig sein. Den übrigen Sud stellen Sie für den nächsten Tag in den Kühlschrank.

Von der Honig-Zwiebelwasser-Mischung nehmen Sie stündlich einen Esslöffel. Das Glas lässt sich gut mit zur Arbeit oder wohin auch immer nehmen. Meistens ist der trockene Husten nach zwei bis drei Tagen verschwunden.

Ergänzung:

Sie können nach dem Aufkochen der Zwiebeln noch 2 TL Bronchial-Kräutertee (Fertigtee aus der Apotheke) hinzufügen und lassen das Ganze noch circa 5 Minuten ziehen, dann gießen Sie alles durch ein Sieb.

Wichtig:

Auch nachts neben das Bett stellen und im Bedarfsfall davon 1 Esslöffel einnehmen. Am nächsten Tag eine neue Mischung herstellen.

Abwehr stärken Heuschnupfen vorbeugen

Der Funktionskreis Lunge ist für die Abwehrenenergie des Körpers zuständig. Und diese wird im Frühjahr wieder gefragt sein, wenn die Pollen fliegen, bei einigen bereits bei der Haselblüte im Januar. Stressabbau, mehr Ruhe und Erholung wird dazu beitragen, die Leberenergie (das cholische Temperament) zu beruhigen und sie weniger anfällig zu machen für den Frühlingsschmerz. (Der Wind entspricht dem Holz und dem Frühling.)

Der chinesische Medizin-Klassiker stellt fest: »Der Herbst ist die Zeit, Geist und Energie zu sammeln (...) Ihr müsst die Lungen-Energie rein und ruhig halten, das heißt Atemübungen durchführen, um das Lungen-Qi zu stärken.«

Also, raus an die frische Luft: Spazierengehen, auch moderat Joggen,

Wandern. Achten Sie darauf, Ihre Kleidung den Witterungsbedingungen anzupassen. Im Herbst und Winter sollten Sie weniger schnell unterwegs sein und flacher atmen, damit die Lungen nicht zu stark beansprucht werden. Vergessen Sie nicht, vorher etwas zu essen, um Ihre Eigenwärme zu erhalten. Besonders wichtig sind auch Aufwärm- und Abkühlphasen vor und nach der Bewegung.

Lassen Sie sich vorbeugend akupunktieren, nehmen Sie zusätzlich Kräutermedizin ein, um Ihre Abwehr-Energie zu stärken. Die Herbstzeit eignet sich bestens, um die Lungenenergie zu stärken.

Sehr gut geeignet zur Heuschnupfen-Vorbeugung ist Akupunktur und Moxibustion. Im Herbst können folgende Akupunkturpunkte zur Vorbeugung sinnvoll sein: Bl 12, Bl 13, Dü 3, Bl 43, Du Mai 14 (mit Nadelmoxa, um das Wei-Qi zu stärken)

Zur Stärkung des Zheng Qi (konstitutionelle Abwehrkraft): Ma 36, Di 10, Lu 7, Mi 6

Nei Jing, Kap. 22: »Der Herbst ist die beste Zeit, um die Lungen-Leitbahn zu behandeln.«

Vereinbaren Sie mit Patienten, von denen Sie wissen, dass Sie unter Heuschnupfen leiden, Behandlungstermine für den Herbst. Sie können über die Stärkung der Lungenenergie die Entwicklung des Heuschnupfens im Frühling deutlich bremsen.

Kürbis

Ein typisches Herbstprodukt ist der Kürbis (*Cucurbita*). Botanisch ist er eine Beere, also Obst und kein Gemüse. Kolumbus brachte ihn im 16. Jahrhundert aus Zentral- und Südamerika nach Europa. Da hatte er bereits eine 8000 Jahre alte Kulturgeschichte hinter sich – nicht nur als vielseitiges Nahrungsmittel, seine getrockneten, holzigen Schalen wurden zu Schüsseln, Vorratsgefäßen und Musikinstrumenten verarbeitet.

Kürbis stärkt das Qi, die Lebensenergie. Seine blutnährende Wirkung unterstützt die Augen bei Sehschwäche, Linsentrübung und Grauem Star.



Der Hokkaidokürbis stammt von der japanischen Insel Hokkaidō und ist eine kleine Form des Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*). (Foto: H. Magel)

Biochemisch ist dafür das Vitamin A verantwortlich. Kürbis hilft aufgrund seines Kaliumgehaltes, überschüssige Feuchtigkeit auszuleiten und Schleim umzuwandeln, entlastet damit auch die Lunge. Kürbis schützt die Schleimhäute, insbesondere von Magen und Darm und wirkt Verstopfung entgegen.

Wichtige Inhaltsstoffe sind auch Kalzium, Magnesium, Eisen und andere Mineralien. Zudem enthält das Fruchtfleisch reichlich Ballaststoffe und wenig Kalorien.

Kürbiskerne stärken die Funktion von Blase und Prostata. Der Gartenkürbis zählt zu den Heilpflanzen, die bei beginnender Prostatavergrößerung und Reizblase helfen können.

Aus den Kernen des Ölkürbis wird das hochwertige Öl gewonnen. Es enthält ernährungsphysiologisch wertvolle Fettsäuren, vor allem Linolsäure, eine lebenswichtige Omega-6-Fettsäure. Phytosterine, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, senken unter anderem den Cholesterinspiegel und wirken antioxidativ.

Zwei Rezeptvorschläge:

1. Gebackene Kürbisstücke
Kürbisstücke verschiedener Sorten mit Olivenöl bestreichen in die Backröhre legen, bis sie weich sind. Mit Tsatsiki

servieren oder mit einer Sauce aus Olivenöl. Schmeckt gut und geht schnell.

2. Suppe mit Kürbis (4 Portionen)

500 g Kürbisfleisch
300 g Möhren
300 g Kartoffeln
gekörnte Gemüsebrühe
0,5 TL Currypulver
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
etwas frisch gemahlene Muskatnuss
1 EL Essig, 3 TL Majoran (getrocknet)
evtl. Crème fraîche und/oder gehackte Kürbiskerne

Kartoffeln und Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, damit das Gemüse gut bedeckt ist, zum Kochen bringen. Dann das in kleine Stücke geschnittene Kürbisfleisch hinzufügen und weiter kochen lassen, bis alles weich ist.

Zum Schluss alles pürieren, so dass die Suppe sämig, aber nicht zu dick ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer und den übrigen Gewürzen abschmecken. Nach Geschmack 1 EL Crème fraîche auf jeden Teller zufügen. Es passen auch noch gehackte Kürbiskerne dazu.

Diese Suppe hat eine strahlend orange-gelbe Farbe und passt so zum ausklingenden Spätsommer.

Kürbis lässt sich mit Butter, Mandeln, Mehl, Honig, und Eiern auch zu einem sehr leckeren Kuchen verarbeiten.

Knollengemüse

Sellerieknolle, Steckrübe, Pastinake, Petersilienwurzel und Fenchelknolle gehören ebenfalls zum Herbst. Die Knollenfenchel wird durch die eigenwillige Anisnote zu einem unverwechselbaren Herbstgemüse. Fenchel wirkt harmonisierend auf die Mitte, bewegt das Qi im Abdomen (abdominelle Schmerzen, Blähungen), hilft, Schleim in der Lunge zu lösen (Asthma, Bronchialkatarrh) und wärmt die Nieren.

Ein einfaches Rezept:

Fenchel in Scheiben schneiden, mit Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten, zerkleinerte Tomaten hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und im Ofen backen.

Ebenfalls nierenstärkend wirkt eine andere Herbstknolle – der Sellerie. Im Kühlschrank darf er bis zu sechs Tagen lagern, sollte bei bräunlichen Verfärbungen allerdings nicht mehr verwendet werden.

Um sich mit der Knolle anzufreunden, ist ein Püree aus Kartoffeln (2 Teile), Sellerie und Steckrübe (je 1 Teil) sehr zu empfehlen. Kartoffeln werden geschält separat gekocht, in einem anderen Topf geschälte Sellerie- und Steckrübenstücke. Zu den Kartoffeln gebe ich 2 Wacholderbeeren (angesto-

ßen) und zu dem Knollengemüse Fenchel und Kümmel. Die Gewürze aromatisieren und verbessern die Verdaulichkeit.

Das Kochwasser wird abgossen, alles zusammen in einem Topf püriert und mit Salz und Pfeffer und etwas Butter abgeschmeckt. Das Püree eignet sich sehr gut als Beilage zu Gemüse oder Salat. Auch Steckrüben finden hier Verwendung, die sonst oftmals stiefmütterlich behandelt werden.

2. Teil im Novemberheft



Sellerie, Steckrüben, Rettich, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Lauch und Fenchel gehören zu den Herbstgemüsen. (Foto: H. Magel)



Verfasser:

Helmut Magel
 Hp und Lebensberater
 Löhrrerlen 16, 42279 Wuppertal
 Tel.: (0202) 593237
 E-Mail: tcm@helmut-magel.de