

# Der Frühling – Zeit für reinigende Rituale

Anne Baumgart

Der Frühling ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eng mit den Organ-systemen „Leber“ und „Gallenblase“ verbunden. So lässt sich das Phänomen der Früh-jahrmüdigkeit ganz einfach erklären, denn eine üppige Ernährung im Winter und vor allem an den Weihnachtsfeiertagen schwächt gerade dieses Organpaar erheblich. Und Müdigkeit ist ja bekanntermaßen der Schmerz der Leber!



Der Frühling ist die ideale Zeit, um Körper und Seele zu erfrischen.

So wie ein Frühjahrsputz der Wohnung für ein befreiendes Gefühl sorgt, so können wir nun auch unseren Körper mit reinigenden Ritualen entlasten und voller Elan dem Wandel der Jahreszeiten begegnen.

Nach chinesischer Zeitrechnung befinden wir uns von etwa Mitte Februar bis Ende April in jener Wandlungsphase, die der Jahreszeit „Frühling“ und dem Element „Holz“ entspricht. Nach dem Winter und der Wandlungsphase „Wasser“, die uns mit tiefer Dunkelheit und den essentiellen Fragen des Seins konfrontiert haben (siehe Natur und Medizin 6/2023), drängt die Lebenskraft „Qi“ nun nach außen und nach oben. Die Natur sprießt und entfaltet sich, Büsche und Bäume treiben aus. Die Holz-Phase ist mit viel Kraft und Bewegung verbunden, nicht immer nur im einvernehmlichen Sinne.

## ENTSPRECHUNGEN DES HOLZES

- Organsysteme: Leber, Gallenblase
- Körperbereiche: Spannkraft in der gesamten Muskulatur, Sehnen

- Sinnesorgan: Augen, Sehsinn
- Emotionen: Wut, Ärger
- Geschmack: sauer
- Klimatischer Aspekt: Wind
- Geistige Aspekte: Kreativität, Ideen, Lebensplan, Mut

## WIE ZEIGT SICH EIN GESCHWÄCHTES HOLZ-ELEMENT?

### Auf körperlicher Ebene:

- Schmerzen mit Spannungen: Migräne, (Scheitel-) Kopfschmerzen, Nackenschmerzen
- Zysten, Tumore
- Gynäkologische Beschwerden: Schmerzhaftes Monatsblutung, Myome, PMS
- Durchfall und Verstopfung im Wechsel
- Hämorrhoiden
- Schlagartiger Schwindel, Krämpfe
- Leber- und Gallenblasenerkrankungen
- Bellender Husten
- Tinnitus mit hohem Pfeifton
- Sehnerkrankungen (z. B. Achillodynie, Sehnenverkürzungen, etc.)

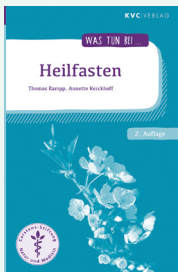
### Auf emotionaler, geistiger und seelischer Ebene:

- Frustration
- Kritikhaftigkeit
- Unentschlossenheit, Mutlosigkeit, Angst vor Veränderungen, mangelnde Flexibilität
- Jähzorn, unterdrückter Zorn

Redewendungen wie „Welche Laus ist dir denn über die Leber gelaufen?“ oder „Da geht mir Galle hoch“ kommen nicht von ungefähr! Die enge Verbindung zwischen Emotionen wie Ärger und Wut mit dem Organsystem Leber/Gallenblase erklärt sich zum Teil dadurch, dass bei körperlicher Anspannung der Blutfluss und auch die Weiterleitung von Nervenimpulsen behindert sein können.

## WAS LEISTEN LEBER UND GALLENBLASE?

Gemeinsam erfüllen Leber und Gallenblase im menschlichen Körper ca. 500 Stoffwechselläufe. Die Leber gilt dabei als Kraft- und Transformationswerk des Körpers. Im Wesentlichen ist sie mit dem Auf- und Abbau von Stoffen und der Bereitstellung von Energie beschäftigt. In den Zellen der Leber werden Zucker in Fett und Eiweiße in Zucker umgewandelt. Sinkt zum Beispiel der Blutzuckerspiegel, gibt die Leber gespeicherten Zucker (Glykogen) in Form von Traubenzucker (Glukose) wieder in das Blut ab. Die Leber stellt auch neue Stoffverbindungen her, etwa Cholesterin, welches wiederum der Bildung von körpereigenem Vitamin D, Sexualhormonen und verdauungsfördernder Gallenflüssigkeit (Galle) dient. Galle, die das Verdauungssystem nicht sofort benötigt, wird in der Gallenblase gespeichert. Vor allem ist die Leber dafür bekannt, schädliche Substanzen wie Medikamente, Alkohol, Nikotin und Koffein in harmlose Stoffe umzuwandeln. So wird Alkohol von der Leber ebenfalls in Fett umgebaut. All dies veranschaulicht, warum das Schlemmen von zucker-, kohlehydrat- und fettreichen Speisen und der vermehrte Genuss alkoholischer Getränke um Weihnachten und Silvester eine besondere Herausforderung für Leber und Gallenblase darstellen.



### Heilfasten

Thomas Rampp,  
Annette Kerckhoff  
KVC Verlag, 2020,  
2. Aufl., 100 Seiten

Menschen reduzieren ihre Nahrungszufuhr, verzichten auf bestimmte Nahrungsmittel oder vollständig auf Nahrung. Sie fasten, um nach Zeiten von Genuss und Übermaß wieder etwas zurückzuschrauben, sie fasten aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen. Nicht immer ist auch bekannt, worauf beim Fasten, besonders beim Heilfasten, zu achten ist. Dieser Ratgeber bietet Hinweise für das Heilfasten im Rahmen einer stationären Behandlung oder unter ärztlicher Aufsicht und Selbsthilfetipps für die häusliche Fastenkur in modifizierter Form.

**Bestellen Sie diesen Ratgeber für 6,90 EUR zzgl. Versandkosten direkt im Internet unter: [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)**

## HÖCHSTE ZEIT FÜR EINE REINIGENDE FRÜHJAHRSKUR!

Möchten wir uns nach den Prinzipien der chinesischen Ernährungs- und Heilpflanzenlehre versorgen, müssen wir nicht unbedingt auf asiatische Pflanzen zurückgreifen. Auch unsere natürliche heimische Umgebung hält höchstpotente Pflanzen bereit – für die Regeneration von Leber und Gallenblase hat sich etwa die Mariendistel als besonders wirksam erwiesen.



Die Mariendistel: Ideal für Leber und Galle

## PFLANZENPORTRÄT

### Mariendistel

- Lat. Name: *Carduus marianus*
- Familie: Korbblütler (Asteraceae)
- Verwendete Pflanzenteile: Kraut und Früchte/Samen

### Inhaltsstoffe:

- Früchte: Silymarin, Flavonoide, Bitterstoffe, fettes Öl, Schleimstoffe
- Kraut: Flavonoide, Sterole, Fumarsäure
- Vorkommen: in ganz Europa heimisch

### Eigenschaften der Mariendistel aus Sicht der Chinesischen Medizin:

- Temperatur: neutral
- Geschmack: bitter
- Funktionskreis-Bezug: Leber, Gallenblase, Magen, Milz
- Wirkungen: Yin-stärkend; Hitze, Feuchtigkeit und Toxine ausleitend; Qi und Blut bewegend und regulierend

Eine Detoxkur mit Mariendistel kann dazu beitragen, die Leber zu schützen, die Aufnahme von Giftstoffen zu hemmen, die Leberzellen zu regenerieren und zu erneuern, die Durchblutung im Pfortadersystem zu fördern und die Gallenblase zu regulieren. Mariendistel wirkt zudem entblähend und verdauungsfördernd.

### Leber-Detoxkur mit Mariendistel

1 EL Mariendistelsamen zerstoßen, mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, in Thermoskanne füllen. Zu beliebigen Zeiten während des Tages trinken.

## „BEHANDELN, BEVOR EINE KRANKHEIT ENTSTEHT“

Dieses Credo des Yang Sheng, der vorbeugenden Anwendung der chinesischen Medizin, gilt für Frühjahrs-müdigkeit genauso wie für andere Belastungen, bei denen eine saisonale Häufung zu beobachten ist. Denn wie etwa bei Infektanfälligkeit im Winter kommen in den ersten Monaten des Jahres auch Energielosigkeit, Stimmungstiefs, Gereiztheit und Druck im Kopf selten aus dem Nichts. Schon kleine Symptome können darauf hindeuten, dass unser Körper an einer Stelle zu einer bestimmten Jahreszeit besonders empfindlich ist. Yang Sheng, die chinesische Lebenspflege, ist der Weg, die Signale des Körpers verstehen zu lernen und mit dem Ziel der inneren und äußeren Harmonie darauf immer achtsamer und effektiver einzugehen. Bei vermuteten oder bereits diagnostizierten schweren Leberproblemen, wie Leberzirrhose oder Fettleber, ist eine ärztliche Betreuung absolut notwendig. In Absprache mit dem behandelnden Arzt kann eventuell eine Einnahme von Mariendistelpräparaten mit standardisiertem Wirkstoffgehalt sinnvoll sein.

## QIGONG FÜR DIE LEBER

Im Qigong gibt es zahlreiche Übungen, die sich für den Frühling besonders gut eignen. Dazu zählen Schüttelübungen sowie das Abklopfen und Dehnen der Leitbahnen von Leber und Gallenblase. Denn wenn das Leber-Qi frei fließen kann, sind wir flexibel, dynamisch und ausgeglichen und können unsere Vorhaben in die Tat umsetzen. Eine ganz einfache Übung ist das Reiben des Akupunkturpunktes „Leber 14“.

Dazu legen wir beide Handflächen auf diesen Punkt unterhalb der Brust und reiben kräftig. Dies hilft zu entgiften, tiefer zu atmen und den Energiefluss anzuregen.



### Anne Baumgart

Anne Baumgart ist Heilpraktikerin und Yang Sheng-Coach mit eigener Praxis im Zentrum Münchens. Sie unterstützt mithilfe der

Chinesischen Medizin seit 2015 Menschen mit Schmerzen, Neuralgien, Erschöpfung und Kinderwunsch dabei, die Kunst der Selbstfürsorge dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren und so eine deutliche Steigerung von Energie, Vitalität und Zufriedenheit zu erfahren.

[www.naturheilpraxis-baumgart.com](http://www.naturheilpraxis-baumgart.com)

Foto: THOMAS DREIER | PHOTOGRAPHIE



## Gesund durch das Jahr Wohlbefinden fördern – Beschwerden behandeln

Michael Elies  
KVC Verlag, 2022, 41 Seiten

Es ist zuträglich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, wenn wir im Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der jeweiligen Jahreszeit leben. Dazu finden Sie in diesem Ratgeber zahlreiche bekannte und weniger bekannte Tipps und Empfehlungen. Nicht nur die Ernährung, unser Bewegungs- und Schlafverhalten, auch die Heilmittel und die Hausmittel ändern sich mit den Jahreszeiten und dem Wetter. Wie wir alle gesund durch Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter kommen, ist ein Steckenpferd-Thema des Autors Michael Elies, der uns mit auf seine Reise durch das Jahr nimmt.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 10,00 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin oder direkt im Internet unter: [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)