

## IM HERBST REGIERT DAS METALLELEMENT!

Die warmen Tage sind nun endgültig vorbei, die Phase des Yang geht dem Ende zu, das Yin wird stärker. Es ist an der Zeit, sich auf das Innere zu konzentrieren. Dieser Moment der Wende nach innen ist ebenso unausweichlich wie notwendig: Das Wachstum muss aufhören, damit die Energie sich zurückziehen und von Neuem sammeln kann. Die Pflanzensäfte ziehen sich zurück, die Blätter vertrocknen und fallen ab. Die Farbe des Herbstes ist weiß, wie der erste Frost. In China ist Weiß die Farbe der Trauer, sie entspricht auch der Stimmung des Sonnenuntergangs.

Lunge und Dickdarm sind die Organe, die nach daoistischer Auffassung dem Metallelement zugeordnet sind.

Arbeitet der Lungenkreislauf reibungslos, sind Körpersäfte in ausgewogenem Maße vorhanden. Das heißt, sie befeuchten die Schleimhäute wie z. B. die in der kühler werdenden Jahreszeit durch Trockenheit besonders leicht reizbare Nasenschleimhaut ausreichend, ohne jedoch schleimbildend auf Lungen und Bronchien zu wirken.

Auf der Gefühlsebene stellt sich im Herbst manchmal eine gewisse Melancholie ein. Die Tage werden kürzer und lichtärmer, das bunte, sommerliche Leben geht dem Ende zu, ein langer, kalter Winter steht vor der Tür. Diese Gefühle gehören jedoch zum Herbst dazu, doch sollten sie nicht zu lange andauern oder uns allzu sehr belasten.

Bei einer intakten Lungenenergie übernimmt nun der Geist die Aufgabe, uns nach vorn blicken zu lassen. Wir sind in der Lage, klar zu erkennen, woran wir festhalten wollen und was wir entbehren können, wir können Platz für Neues schaffen, indem wir Altes loslassen. Wissen um das, was wichtig und wesentlich ist, geistige Klarheit und Erkenntnis stehen im Mittelpunkt oder wollen gefunden werden.

Den **Herbst** dominiert Trockenheit - selbst an feuchtkalten Novembertagen: Trockener Husten oder Verstopfung können als Auswirkungen eines Ungleichgewichts auf Lunge und Dickdarm die Folge sein. Es gilt, die Abwehr zu stärken und die Metallorgane zu schützen.

Reis, weiße Gemüse (die Farbe des Metallelements) wie Rettich und Schwarzwurzel, Kohlrabi und Blumenkohl in Kombination mit scharfen Gewürzen wie Ingwer, Zwiebeln, Lauch in kräftigen Suppen und Eintöpfen sind dafür ideal geeignet, da sie wärmen und einer Yin-Fülle vorbeugen. Zuviel Scharfes sollte aber vermieden werden, da die Tendenz des Herbstes das Ansammeln ist!

Probieren Sie unsere Herbst-Rezepte! Unsere Empfehlung: Blumengemüse mit Seidenfäden. Ein feines, leicht scharfes Süppchen, das Ihren Lungenkreislauf auf Vordermann und Sie gut durch den Herbst bringt!

Buchempfehlung: NORA FRISCH/ JÜRGEN BUBECK

## **SUPPEN AUS CHINA**

Vegane Rezepte für den Alltag Kochbuch

Hardcover, 80 Seiten

31 farbige Abbildungen Format 21 x 22 cm

€ 19,00 (D) / € 19,50 (A) ISBN: 978-3-943314-15-1

Ob als Abschluss eines Festmahls oder zum Frühstück: Suppen sind aus der chinesischen Küche nicht wegzudenken. Sie schmecken nicht nur, sondern sind auch gut für Gesundheit und Wohlbefinden! Das Buch vereint die besten Rezepte für jede Jahreszeit aus der authentisch chinesischen Suppenküche. Darüber hinaus stellt es die wichtigsten Zutaten der chinesischen Küche vor und listet ihre Wirkung gemäß der daoistischen 5-Elemente-Lehre auf.

**GEWINNER DES GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARDS 2016!**

Anlage: Cover: Suppen aus China, Blumenkohlsuppe

Verteiler: Gesundheit & Medizin, Freizeit & Hobby

Veröffentlichung: Sofort

Schlüsselworte: Essen, Gesundheit, Fünf Elemente, Daoismus, Taoismus, Ernährung, Ernährungsberatung, Essensratgeber, Herbstrezept, Suppen, China, Suppen aus China