

## ELEMENT FEUER – Der Sommer

Nach dem Frühling und dessen Holz Element kommen wir jetzt in den Sommer und ins Feuer Element. Holz haben wir gesammelt, auf Bäume sind wir geklettert, jetzt machen wir ein Feuer.

Im Sommer ist es im allgemeinen heiss. Extreme Hitze produziert Feuer, das «Dinge» verbrennen und schwärzen kann. So wird der bittere Geschmack erzeugt.

Ja, auch die Liebe kann manchmal bitter sein, und wir können auf so manches verbittert reagieren. Somit sind wir schon beim Thema des Herzens angelangt. Das Herz, «the big boss» und sein «Body Gard» Dünndarm gehören in der chinesischen Medizin ins Feuer Element.

Menschen mit einer gesunden Feuer-Kraft erkennt man rund um ein Lagerfeuer. Man ist gern in ihrer Nähe, man spürt Vertrauen und Offenheit, es wird gelacht, es sprudelt an Optimismus und Zuversicht. Die Freude als ein Aspekt des Feuer Elementes ist im «herzhaften» Lachen wieder zu erkennen.

### **Wann hast du das letzte Mal mit dem Feuer gespielt?**

KLARHEIT, ACHTSAMKEIT und AUFMERKSAMKEIT sind die Themen des Feuer Elements. Nach den Lehren der chinesischen Medizin hat der Dünndarm die Funktion, «das Reine vom Unreinen zu trennen». Nachdem er der festen und flüssigen Nahrung die «reinen» Nährstoffe entzogen hat, befördert er sie zur Milz, wo sie in Energie (Qi) und Blut umgewandelt werden. Die «unreinen» Bestandteile hingegen werden zwecks Ausscheidung in den Dickdarm weitergeleitet. Ein ähnlicher Prozess findet auch auf der mentalen und psychologischen Ebene statt. Der Dünndarm hat einen Einfluss auf unsere geistige Klarheit und Urteilsfähigkeit. Auch auf unsere Entscheidungskraft nimmt er Einfluss, aber anders als die Gallenblase. Während die Gallenblase die Kraft für und den Mut zu Entscheidungen beeinflusst, gibt uns der Dünndarm die Urteilskraft, Unwichtiges von Wichtigem zu trennen, bevor wir eine Entscheidung treffen.

Der Ursprung von Krankheit beginnt im Dünndarm. Es ist unsere verkehrte Wahrnehmung und hat nichts mit Essgewohnheiten zu tun. Wir sind verstrickt in Emotionen welche zu Verdauungsstörungen führen. Das ist eine Krankheit der Menschheit.

### **Die erste und älteste Medizin für unsere Verdauung und damit auch für den Dünndarm ist: abgekochtes warmes Wasser!**

- Dieses leitet Nässe und Schleim aus
- Fördert die Resorption
- Regt die Nahrungsaufnahme an

Das Feuer des Herzens steht für die Fähigkeit, sich ganz auf etwas einzulassen und seine volle Aufmerksamkeit darauf zu richten. Sich achtsam auf das Hier und Jetzt einzulassen, schafft Klarheit für den Augenblick und freien Raum im Herzen. Um das Herzfeuer zu entfalten, bedarf es an Wahrheit, Ehrlichkeit und Schlichtheit. Frei sein von Eifersucht, Begierde und Neid, das ist die «zeitlose Medizin» für unser HERZ.

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen

## Sommerzeit und die erfrischende Küche

Die Farbigkeit des Sommers sollte sich in den Mahlzeiten abbilden. Bediene dich an der grossen Auswahl an frischem Gemüse, Kräutern, Früchten, Sommerbeeren, genussvollen und hochwertigen Ölen.

Ideen:

- Erfrischende Gemüsesuppen
- Kurz gedämpftes farbiges Gemüse und darüber eine Honig-Salat-Dressing
- Cous Cous Salat mit frischer Minze
- Buchweizensalat mit Parmesanspänen
- Amaranth Getreide-Schnitten mit gefüllten Zucchini Blüten
- Avocadotartar mit Basilikum
- Randencarpaccio mit Mozzarella und Zitronenzesten
- Honigmelonenkugeln Salat
- Kirschenschmaus
- Schlangenbrot am Feuer
- Passionsblüten als Gute Nacht Tee

Treffe dich mit Freunden zu einem Picknick im Freien, entzündet ein Feuer und verweilt in einer fröhlichen Runde mit plaudern, lachen, singen und warum nicht auch tanzen – denn Lebensfreude ist der Ausdruck der Wandlungsphase Feuer.

In diesem Sinne wünsche ich dir einen freudigen Sommer.

Claudia Erni

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen