



## Sommer aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Endlich Sonne! Die Wärme tut gut. Die Natur ist voller bunter Farben und die Düfte berauschen uns. Die Abende sind warm und wir können mit Freunden draußen sitzen. Danach haben wir uns schon lange gesehnt. Doch oft fühlen wir uns schlapp, der Kreislauf spielt nicht mit, wir schwitzen viel, schlafen schlecht und die Verdauung ist aus dem Lot geraten. Auch Allergien und Sommergrippe können uns in dieser Jahreszeit besonders belasten.

So haben wir uns den Sommer nicht vorgestellt!

In der TCM wird der Sommer dem Element Feuer zugeordnet. Es steht für Jugend, Lebensfreude, Lust, Leidenschaft, Geselligkeit, Inspiration und Herzenswärme. Die Organe Herz und Dünndarm, die Farbe Rot, der bioklimatische Faktor Hitze und der bittere Geschmack werden dem Funktionskreis Feuer zugeteilt.

Gerät das Feuerelement ins Ungleichgewicht, so entstehen Beschwerden die besonders in den Sommermonaten typisch auftreten:

Herz-Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen, innere Unruhe, Schwindel, Gedächtnisstörungen, schwere Beine, Krampfadern, Störungen im Verdauungssystem, vermehrtes Schwitzen, Allergien und Sommergrippe.

Damit Sie jedoch den Sommer genießen können geben wir Ihnen Tipps aus der TCM

### **5-Elemente Ernährungs-Tipps im Sommer:**

Der Sommer ist die Zeit des nach außen gerichteten Yang und der großen Hitze. Starkes Schwitzen und große Wärme schaden in erster Linie dem Herzen, indem sie dessen Säfte angreifen. Dieser Säfte-Verlust tritt übrigens bei allen schweißtreibenden Aktivitäten wie in der Sauna oder bei Sport auf.



Die ausgleichenden Mittel sind hier:

Bitter-und sauer erfrischende Blattsalate, vor allem Radicchio und Rucola, sowie voll reife Tomaten und Gurken, Obst, insbesondere Beeren, Bananen, Melonen, Kompotte, kurz gedünstetes oder blanchiertes Gemüse, Mungbohnen, Sprossen und Fruchteees.

Rohe und gekochte Speisen miteinander kombiniert - beispielsweise Getreide mit Sprossen und geraspelttem Rettich zum Frühstück - sorgen dafür, dass einerseits das Qi der Mitte genährt und gewärmt wird und gleichzeitig erfrischende Säfte zugeführt werden.

Die „yangisierende“ Kraft und Wärme des Sommers und ausgiebige Bewegung an der frischen Luft stellen reichlich Yang bereit, so dass die Eiweißmenge in Form von Fleisch, Ei und Fisch reduziert werden können.

Viel Gemüse in Kombination mit hochwertigen Speiseölen, Nüssen, Samen, Blattsalate, frischen Kräutern und Getreide sind die wichtigsten Bestandteile der Sommerküche.

#### **Tees für den Sommer mit kühlender Wirkung:**

Pfefferminztee, Grüner Tee, Goji-Chrysanthemen-Tee (bei ChiMed erhältlich).

Keine eisgekühlten Getränke zu sich nehmen, denn diese schädigen die „Mitte“ des Körpers, wo Nahrung und Getränke in die Lebensenergie „Qi“ umgewandelt wird. Vielmehr dagegen kühlende Getränke“.

#### **Kräuter für die Sommermonate mit kühlender Wirkung:**

Salbei, Sellerie, Basilikum, Beifuß, Löwenzahn, Radicchio, Rucola, Borretsch, Dill, Estragon, Koriander, Kurkuma, Majoran, Petersilie und Petersilienwurzel.

Bleiben Sie gesund!

Mehr zu diesem Thema finden Sie auf unserer Internetseite: [www.chimed-augsburg.de](http://www.chimed-augsburg.de)