



## Tipps für den Sommer aus 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.

Laut der Chinesischen Medizin ist der Sommer die Zeit des Yang – die Energie, die für Hitze steht. Der Sommer wird der Farbe Rot zugeordnet, dem Yin-Organ Herz, dem Yang-Organ Dünndarm, dem Geschmack bitter, dem Körpersinn Sprechen, der Stimme Lachen, dem Gefühl Freude und dem Schutzgeist Shen. Die Kraft des Feuers ist wichtig, um Emotionen und Ideen richtig zu bewerten. Ein Mangel führt dagegen zu innerer Leere und zu Abhängigkeiten von äußerer Anerkennung. In den Sommermonaten leidet das Herz am meisten unter Stress und Zeitdruck, was wieder zu innerer Unruhe und Schlafstörung führen kann.

Andere typische Beschwerden, die entstehen wenn sich das Feuer-Element im Ungleichgewicht befindet sind Schwindel, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, schwere Beine/Krampfadern, vermehrtes Schwitzen, Allergien und Sommergrippe.

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

### **Nach der 5-Elemente-Lehre wirken folgende Nahrungsmittel ausgleichend:**

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 Früchtetees.

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.

Um den Verdauungstrakt nicht zu sehr abzukühlen, sollten zu viel Rohkost und kalte Getränke oder Gefrorenes vermieden werden. Genießen Sie Eis nur ein- bis zweimal in der Woche. Versuchen Sie dies auch Ihren Kindern und Kleinkindern beizubringen. Ein Sojadessert, etwas Joghurt oder eine rote Grütze sind ebenso erfrischend und viel gesünder. Sanft abkühlend sind außerdem Obstsalate und Tofuspeisen. Wählen Sie kurze Kochzeiten, verzichten Sie auf scharfe Gewürze und nutzen Sie die vielen frischen Kräuter des Sommers.

#### **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.

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

Bleiben Sie gesund!

Ihr ChiMed-Team Augsburg