

## IM HERBST ÜBERNIMMT 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. Auch in der Natur ziehen sich die Pflanzensäfte zurück, die Blätter vertrocknen und fallen ab.

Das Metall steht für das Element des Herbstes, mit Werkzeugen aus Metall bringt der Mensch jetzt die Ernte ein. Aber nicht nur auf den Feldern wird geschnitten, auch im Leben setzen wir einen Schlusspunkt, ziehen Bilanz aus dem vergangenen Jahr. Nach der ausgelassenen Sorglosigkeit des Sommers ist nun verantwortungsbewusstes Handeln angesagt. Das Metall wirkt strukturgebend, daher steht der Herbst auch für Tatkraft und Entschlossenheit, sowie für einen ideellen Abstand zu den Dingen und für rationales Denken. Entscheidungen sollten in Ruhe getroffen werden. Man tut gut daran, zu reflektieren, auf sein gesammeltes Wissen zurückzugreifen, zu meditieren.

In dieser Zeit fällt es leichter, sich von alten Gewohnheiten zu trennen: Der Herbst steht allgemein für einschneidende Maßnahmen, dazu gehören u. a. das Entrümpeln und Ausscheiden.

Mit dem Herbst wird der Funktionskreis der Organe Lunge und Dickdarm assoziiert. Auch die Haut ist diesem Funktionskreis zugeordnet. All diese Organe stellen einen Übergang zwischen unserem Körperinneren und der Umwelt dar: Lunge und Dickdarm stehen in ihren Funktionen der Atmung und Ausscheidung in Austausch mit unserer direkten Umgebung, während die Haut die Grenze zwischen dem Innen und dem Außen bildet.

Ist der Lungen-Dickdarm-Kreislauf im Lot, sind wir im Besitz eines funktionierenden Abwehrsystems und damit vor Kälte, Wind und Feuchtigkeit, die unseren Körper im Herbst bedrängen, bestens geschützt und wir sind in der Lage, einen gesunden Lebensrhythmus zu finden, der in seiner Regelmäßigkeit unserer Atmung gleicht.

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. Die Haut, die für das Öffnen und Schließen der Poren zuständig ist, meistert ihre Aufgabe auch bei größeren Temperaturschwankungen zwischen drinnen und draußen problemlos, ohne Symptome von Trockenheit zu zeigen. Und auch der Dickdarm arbeitet verlässlich und regelmäßig und sorgt somit für Wohlbefinden.

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.

Ein gut funktionierender Stoffwechsel, der unseren Körper mit viel kräftiger Energie versorgt, ist vor allem im Herbst für unsere Gesundheit von essentieller Bedeutung. Generell sollte die Ernährung in dieser Jahreszeit leicht erwärmend und kräftigend sein. Suppen und Eintöpfe sind dazu ideal geeignet. Wer im Herbst häufig unter Erkältungskrankheiten leidet, tut gut daran, sein Frühstück auf warme Reis- und Getreidebreie aus Gerste, Hirse oder Hafer mit Kompotten aus Äpfeln und Birnen umzustellen. Milchprodukte sind thermisch kalt und wirken befeuchtend. Dasselbe gilt für Orangensaft. Vitamin C wird nun besser aus Kräutern, Sauerkraut oder Wurzelgemüse bezogen.

Zur speziellen Stärkung der Lunge als das Organ, das maßgeblich die Energie aus der Atemluft generiert und im Körper verteilt, können Sie nun vermehrt Lebensmittel mit scharfem Geschmack auf den Tisch bringen. Dazu gehören viele Gewürze wie Chili, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Gewürznelke und Zimt und vor allem weiße Gemüse wie Knoblauch, Zwiebel, Rettich oder Meerrettich. Nahrungsmittel, die dem Yin-Bereich des Metallelements

zugeordnet sind, wie etwa Rettich oder Kresse, helfen im Herbst Säfte aufzubauen und fördern damit auch das gesunde Aussehen unserer Haut.

Unsere Herbst-Rezepte tragen zu Ihrem Wohlbefinden in der kälter werden- den Jahreszeit bei, indem sie Ihren Lungen-Dickdarm-Kreislauf kräftigen und somit den Aufbau und die Verteilung der Wärme und Kraft spendenden Lebensenergie unterstützen. So kommen Sie mit Schwung und Elan durch den Herbst und werden vielleicht den einen oder anderen Drachen weit über alle Barrieren hinaus steigen lassen!

**Übrigens: Am 10.10.2019 findet in Esslingen ein Herbst-Kochkurs mit der Autorin und TCM-Expertin Isabella Obrist statt. Weitere Informationen erhalten Sie hier: [info@drachenhaus-verlag.com](mailto:info@drachenhaus-verlag.com)**

Gefunden in:

**“Glücksrezepte – Lebensfreude und Genuss nach den 5 Elementen”**

von Isabella M. Obrist/Jürgen Bubeck

Kochbuch

Hardcover, 200 Seiten

50 farbige Abbildungen

Format: 21 x 26 cm

€ 24,00 (D) | € 24,50 (A)

ISBN: 978-3-943314-35-9

Glücksrezepte ist Gewinner des „Gourmand World Cookbook Award“ für Deutschland in der Kategorie „Best Chinese Cuisine Book“ 2017.

Eine Leseprobe finden Sie hier:

[https://www.drachenhaus-verlag.com/wp-content/uploads/2018/06/Glücksrezepte\\_Leseprobe.pdf](https://www.drachenhaus-verlag.com/wp-content/uploads/2018/06/Glücksrezepte_Leseprobe.pdf)

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: [info@drachenhaus-verlag.com](mailto:info@drachenhaus-verlag.com)

Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhaus Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen

[info@drachenhaus-verlag.com](mailto:info@drachenhaus-verlag.com), [www.drachenhaus-verlag.com](http://www.drachenhaus-verlag.com)

<https://www.drachenhaus-verlag.com/kontakt/>

Besuchen Sie unsere Website, hier gibt es noch weitere interessante Autoren zu entdecken: [www.drachenhause-verlag.com](http://www.drachenhause-verlag.com)

---

Veröffentlichung: Dienstag, 9:00

Anlage: Cover: Glücksrezepte, Birnen-Quinoa-Auflauf

Verteiler: Essen und Trinken, Beauty & Wellness

Schlagworte: Herbst, Metallelement, Feuchtigkeit, Kühle Jahreszeit, Abwehrkräfte, Immunsystem, Grippewelle, Nasenschleimhaut, Trockenheit, Diät, Rezepte, Fünf Elemente, TCM