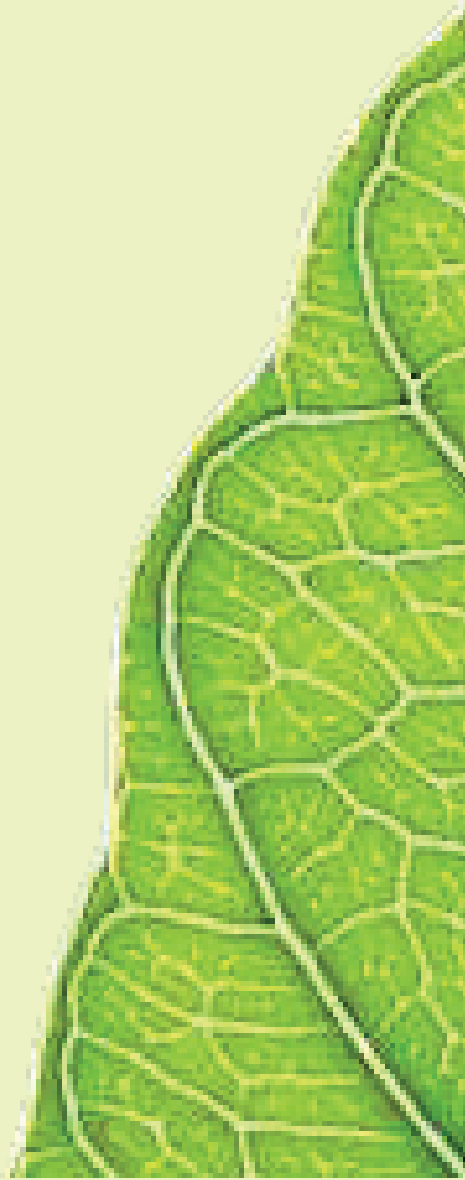


# Die fünf Elemente im Wandel der Jahreszeiten

Frühjahr :: Das Holzelement



# Gesundheit

## 1.) Gesundheit

### Was ist Gesundheit?

„Gesundheit ist zwar nicht alles - aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. Niemand hat das Mysterium rund um die Gesundheit so schön auf den Punkt gebracht wie der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer. Nur: Was ist Gesundheit überhaupt? Und: Sind Sie gesund?

Dass Gesundheit weit mehr ist als das „Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, ist mittlerweile kollektive Erkenntnis und nicht bloß eine Definition durch die Welt-Gesundheits-Organisation. Aber wie können wir in und an uns diesen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ messen? Wie erlangen wir jenes „objektive wie subjektive Befinden“, das laut Gesundheitswissenschaftler Klaus Hurrelmann dann gegeben ist „wenn wir in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen unserer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen stehen“? Welche Schritte sollten wir unternehmen, um diesen Zustand zu erlangen oder uns diesem anzunähern? Und sind diese Definitionen nicht alle ein bisschen zu intellektuell, zu fern vom alltäglichen Leben?

*Wie geht es Ihnen? Wie fühlen Sie sich? Wie gesund fühlen Sie sich? Wie vital fühlen Sie sich? Wie lebendig fühlen Sie sich? Gesundheit steckt in den eigenen Knochen, Gesundheit steckt im eigenen Leib. Ihr Körper lügt nicht. Fragen Sie ihn! Und seien Sie ehrlich ...*

### Selbsttest

Um Sie ein bisschen zu provozieren, lade ich Sie ein, folgenden Selbsttest zu absolvieren, der vom Pionier der Makrobiotikbewegung, Georges Oshawa, stammt.

**1) Freisein von Ermüdungen:** Ein gesunder Mensch fühlt sich niemals müde, vielmehr ist er bereit, gewillt und fähig, eine Schwierigkeit nach der anderen zu überwinden, große Probleme und unmögliche Situationen willkommen zu heißen und sie anzugehen wie ein Abenteuer, wie eine Herausforderung. Je größer das Problem, umso größer die Freude des gesunden Menschen, damit fertig zu werden. Ermüdung, so Oshawa, ist die Folgen von Krankheit.

Trifft voll zu: **JA / NEIN**

**2) Guter Appetit:** Guter Appetit ist gute Gesundheit. Dazu Oshawa: „Wer sich erfreuen kann an der einfachsten Nahrung, mit tiefster Dankbarkeit für den Schöpfer und mit Genuss für sich selbst, der hat einen guten Appetit. Wer einfaches Vollkornbrot oder schlichten Naturreis appetitlich findet, hat einen guten Appetit und einen gesunden, kräftigen Magen.“ Für Oshawa sind aber auch der sexuelle Appetit und dessen freudige Befriedigung ein Gesundheitsfaktor. Ein Mann oder eine Frau, der/die keine sexuellen Wünsche hat oder keine Freude an ihrer Befriedigung empfindet, fehlt ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit.

Trifft voll zu: **JA / NEIN**



**3) Tiefer Schlaf:** Wer in festen, tiefen Schlaf fallen kann binnen drei oder vier Minuten, nachdem er seinen Kopf auf das Kissen gelegt hat, unter allen Umständen, an jedem Ort, überall, wer fest schlafen kann, ohne im Schlaf zu sprechen oder Träume zu haben, wer zu jeder gewünschten Zeit aufwachen kann – einer Zeit, die er sich vor dem Zubettgehen im Geiste festgelegt hat, wer völlig zufrieden ist mit vier bis sechs Stunden Schlaf in jeder Nacht, dessen Schlaf ist tief und gesund. Sollte jemand nicht auf diese Weise schlafen können, bei dem ist etwas grundlegend falsch an seinem Gesundheitszustand, so Oshawa.

Trifft voll zu: **JA / NEIN**

**4) Gutes Gedächtnis:** Das Gedächtnis ist der Kompass unseres Lebens - der wichtigste Faktor und das grundlegende Fundament der Persönlichkeit, unsere Fähigkeit, uns zu erinnern, sollte mit zunehmenden Alter mehr und mehr entwickelt werden. Ohne ein starkes, genaues und korrektes Erinnerungsvermögen sind Geist und Körper kaum mehr als eine Maschine. Ohne ein gutes Gedächtnis ist eine gute Urteilskraft unmöglich und ohne eine gute Urteilskraft können alle unsere körperlichen und geistigen Bemühungen ohne Wirkung sein, Das Ausmaß des Erinnerungsvermögens bestimmt für Oshawa den Grad der Gesundheit. Jedes Versagen des Gedächtnisses ist ein Zeichen von schlechter Gesundheit.

Trifft voll zu: **JA / NEIN**

**5) Gute Laune:** Ein gesunder Mensch gibt sich niemals dem Ärger hin. Er ist heiter und freundlich, auch unter kritischsten Umständen. Seine Stimme, sein Benehmen, sogar seine Kritik schafft gute Laune, ein gesunder Mensch zeigt Bewunderung für alle Dinge, auch für ein Sandkorn, für einen Wassertropfen und natürlich für alle Menschen. Man kann sogar viel von einem Feind lernen, der grausam und stark ist.

Trifft voll zu: **JA / NEIN**

**6) Genauigkeit im Denken und Handeln:** Ein Mensch, der sich guter Gesundheit erfreut, ist fähig, schnell und instinktiv sichere Urteile zu fällen und rasch und präzise zu handeln. Schnelligkeit ist ein Ausdruck von Freiheit. Diejenigen, die bereitwillig, schnell und genau sind, sind immer auf eine Herausforderung, ein unerwartetes Ereignis oder einen Unfall vorbereitet. Sie erfreuen sich guter Gesundheit. Sie fallen auf durch ihre Fähigkeit, Schönheit zu schaffen und alles um sich herum im täglichen Leben zu ordnen. Leben, Gesundheit, Göttlichkeit und Ewigkeit gehöre zusammen. Persönliche Gesundheit und persönliches Glück sind Äußerungen der Ordnung des Universums, übertragen auf die kleinsten Einzelheiten des Lebens.

Trifft voll zu: **JA / NEIN**

Wie ist es Ihnen bei dem Test gegangen? Haben Sie machen Aussagen mit Widerstand gelesen oder als Unfug abgetan? Das ist Ihr gutes Recht. Und ich habe Sie gewarnt, ich wollte Sie provozieren! Aber: Fühlen Sie sich so vital, stark und lebendig, wie Sie sein könnten? Sind Sie ganz gesund?

Nach Oshawa sind Sie bei einer erreichten Punktezahl von 40 Punkten relativ gesund, wobei es – aber nur wenn die Aussagen ganz zutreffen – für die ersten drei Fragen jeweils 10 Punkte, für die Fragen vier und fünf jeweils 20 Punkte und für die letzte Frage 40 Punkte gibt.

*„Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss.“* Schwedisches Sprichwort



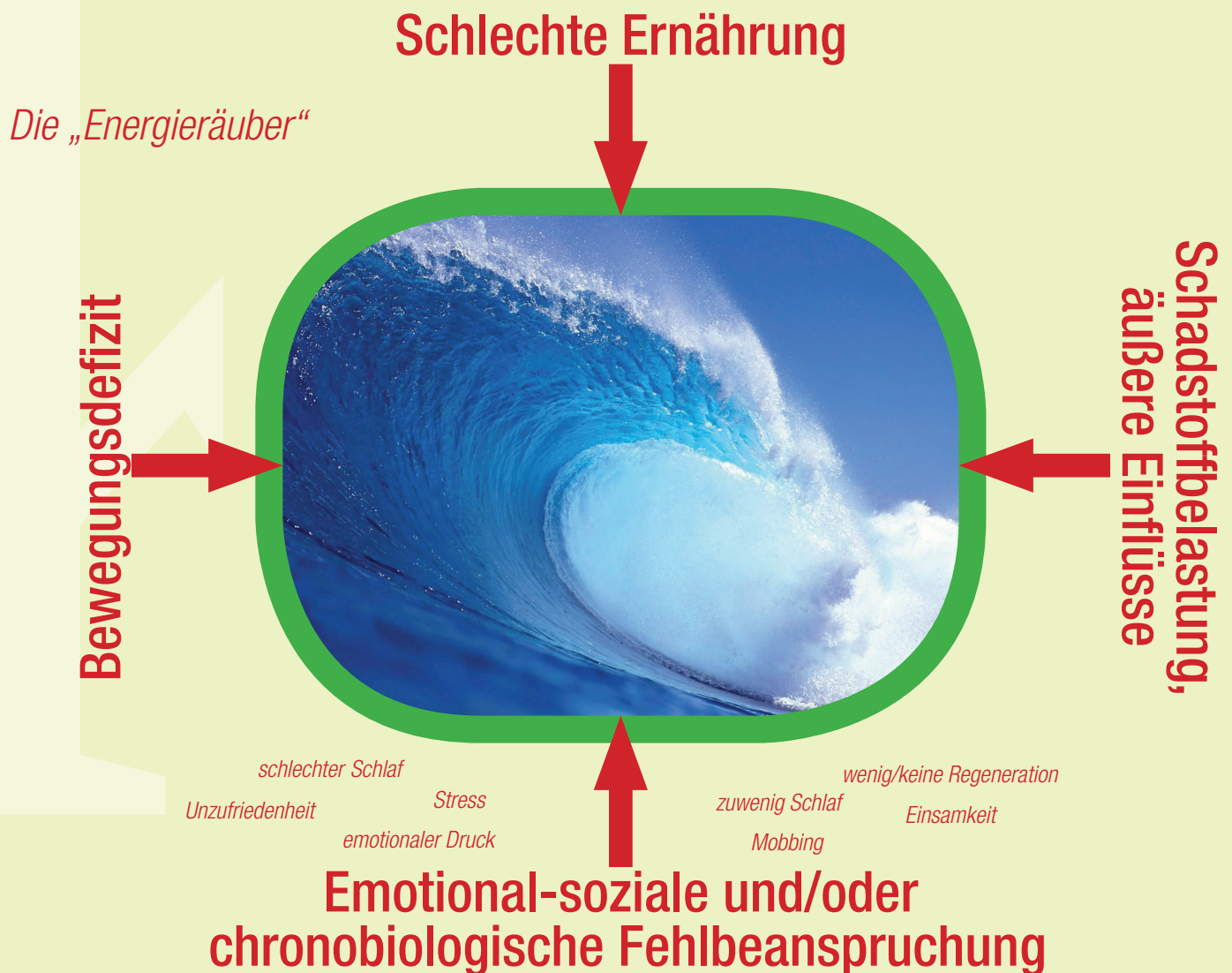
# Vitalität

## 2.) Vitalität

### Gesundheit aus fernöstlicher Sicht

Die fernöstliche Medizin hat schon lange die Notwendigkeit einer präventiven Gesundheitsvorsorge erkannt. „Sich um seine Gesundheit zu kümmern, nachdem die Krankheit bereits ausgebrochen ist, gleicht dem Verhalten, erst dann einen Brunnen zu graben, wenn man bereits durstig ist“ sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Viele Techniken oder Strömungen der fernöstlichen Medizin stellen die Harmonie des Organismus in den Mittelpunkt. Fließt die Energie ausgeglichen im System, ist Gesundheit automatisch vorhanden. Ist der Energiefluss gestört, sind wir zwar noch lange nicht krank, fühlen uns aber auch nicht so kräftig und vital, wie wir sein könnten. Erst wenn der Energiefluss über einen längeren Zeitraum aus dem Gleichgewicht gerät, kann sich Krankheit im Körper manifestieren. Deswegen galt und gilt es in der fernöstlichen Medizin, die Korrekturen im Energiesystem bereits dann durchzuführen, wenn sich leichte Dysbalancen bemerkbar machen.

Ein Ungleichgewicht im System kann viele Ursachen haben. Uralte, empirische Erfahrung trifft hier auf moderne wissenschaftliche Erkenntnisse. Auch wenn wir als Organismus mit unzähligen Faktoren und Einflüssen in Wechselwirkung stehen, haben sich vier große Kernbereiche herauskristallisiert, die uns und unserer Gesundheit „Energie“ rauben und ein natürliches Gleichgewicht stören können.



# Energieräuber

## ÜBUNG 1

### Welche Energieräuber treffen auf Sie zu?

Machen wir eine Bestandsaufnahme. Welche Energieräuber finden sich in Ihrem Leben? Mit welchem Bereich sind Sie absolut zufrieden. Welche Bereich lassen sich optimieren?

1) Bewegungsdefizit:

2) Schlechte Ernährung:

3) Emotional-soziale und/oder chronobiologische Fehlbeanspruchung:

4) Schadstoffbelastung, äußere Einflüsse



# Frühling wird's: Die Energie des Holzelements

Das Frühjahr, und dafür muss man nur einen Blick in die Natur werfen, ist eine dynamische Zeit. Knospen explodieren überall und signalisieren mit einem Feuerwerk an Blüten und frischem Grün, dass die Zeit der Winterruhe nun endgültig vorbei ist. Pflanzen durchbrechen den Erdboden und wetteifern im Wachstum. Frisches Leben überall und der fröhliche Vogelgesang liefert den Soundtrack dazu. Als Mensch muss man sich ob diesem organischen Erwachen schon sehr bemühen, will man sich von der Euphorie der Natur nicht anstecken lassen und morgens auf dem Weg in die Arbeit weiterhin griesgrämig blicken.

Wir spüren den Frühling auch in uns, ob wir wollen oder nicht. Verantwortlich dafür sind Licht, Wärme, Zirbeldrüse und Hormone. Im Winter fehlen unserer Zirbeldrüse die Impulse durch das natürliche Licht. Das Resultat: Der Melatonin-Spiegel steigt im Organismus. Das ist wichtig für eine gute Regeneration und ein auf Sparflamme getaktetes System. Denn im Winter gilt es Ressourcen zu sparen und sich an die dominante Dunkelheit anzupassen. Nur: Im Frühjahr, da wollen wir was tun, da sollten wir was tun. Was im Winter für erholsamen Schlaf sorgt, produziert im Frühjahr verstärkte Müdigkeit. Bis in den Mai hinein können wir einen erhöhten Melatonin-Spiegel aufweisen. Hormonhaushalt und Stoffwechsel müssen sich umstellen, wollen wir die Dynamik des Frühjahrs nicht verschlafen.

Die Natur gibt den Rhythmus vor und es liegt an uns, sich auf diesen einzustellen und zu profitieren. Zu lange köchelte der Organismus auf Sparflamme, jetzt endlich ist der Startschuss gefallen und wir könnten lossprinten, in Baumärkte, Garten- und Fitnesscenter, um Wohnung, Haus und Körper auf Vordermann zu bringen. Aber wie bei einem Motor, der lange Zeit nicht in Betrieb war, bedarf es einer Wartung, einer Reinigung, einer Entölung im übertragenen Sinn, damit der Kaltstart kein Fehlstart und Frühjahrsmüdigkeit kein Thema wird. Die Checkliste für die ideale Frühlingswartung lautet:

- *Aggression kommt von aggredere: Packen wir's an!*
- *Frühjahrsputz im System: Die große Reinigung*
- *Den Motor starten: Stoffwechsel und Kreislauf anregen*

## DIE ENERGIE DES FRÜHLINGS: Frühlingszeit ist Holzzeit

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Frühling dem Holzelement zugeordnet. Das Holzelement wird in manchen Texten auch das Element des Keimlings genannt, was der kraftvollen Energie des Frühjahrs besser entspricht als der eingebürgerte Begriff Holzelement. Ein Keimling sprengt das ihn umgebende Samenkorn mit einer Urgewalt und möchte nur noch eines: Wachsen, wachsen, wachsen. Wachsen durch das Erdreich, wachsen durch Beton, wachsen so schnell es geht, immer weiter, immer dem Licht entgegen. Wachstum ist die besondere Kraft des Keimlings, die besondere Kraft des Holzelements und die besondere Kraft des Frühjahrs, wobei es nicht nur um das Frühjahr des Jahreszeitenzyklus geht. Unter Frühjahr kann im weiteren Sinn jeder Prozess verstanden werden, der sich gerade zu entfalten beginnt.

- *Befinden wir uns im Frühling unseres Lebens, wollen wir wachsen. Kinder und Jugendliche wollen älter und größer werden: „Nein ich bin nicht sechs Jahre, sondern sechseinhalb!“ Das macht einen Unterschied, das ist wichtig, genauso wie der nächste gewonnene Zentimeter beim Messen am Türstock.*





- *Befinden wir uns im Frühling einer Beziehung, wollen wir wachsen, am besten zusammen und bis in die Wolken hinein. Träume werden in den Raum gestellt, Pläne geschmiedet und nichts ist unmöglich.*
- *Befinden wir uns im Frühling einer Firmengründung, wollen wir wachsen, so schnell wie möglich, damit auch einmal geerntet werden kann, und zwar soviel wie möglich.*
- *Ereilt uns später im Leben einmal der „zweite Frühling“, durchströmt uns ebenfalls eine dynamische, lebendige Energie, die uns über uns selber und unsere selbst gesteckten Grenzen hinauswachsen lässt.*

Wachstum ist also die Essenz des Holzelements und um wachsen zu können, benötigen wir zweierlei: Raum und Aggression. Ersteres erscheint uns logisch, zu letzterem haben wir oft ein gespaltenes Verhältnis. Aggression ist in unserer Gesellschaft negativ belegt, weil wir zu oft mit der Kehrseite der Medaille konfrontiert werden. Aggression wurzelt jedoch im lateinischen Wort „aggreder“, was schlicht „eine Sache angehen“, „an etwas herantreten“ bedeutet. Ja, etwas anzugehen erfordert eine starke, dynamische Energie, denn der Frühjahrssputz wird solange auf sich warten lassen, bis wir unseren Hintern in Bewegung setzen und zu Besen und Eimer greifen. Apropos Hintern: Wir können die Sommersachen des letzten Jahres getrost im Schrank lassen, solange wir den Allerwertesten nicht daran erinnern, dass die Zeit, wo er uns mit einer zusätzlichen Fettschicht brav gewärmt hat, mit den letzten Schneeresten den Bach hinter gegangen ist. Wir müssen Dinge angehen, wollen wir etwas – und in diesem Fall vor allem uns – bewegen.

Jeder Mensch braucht also ein bisschen Aggression im ursprünglichen Sinn des Wortes. Vor allem auch, um uns den nötigen Raum zu kreieren, in den wir hineinwachsen können. Raum bekommt man nicht immer geschenkt. Raum muss man sich nehmen, aber nicht um jemanden anderen zu verdrängen, sondern um sich selbst entfalten zu können. Genauso wie der Keimling den Beton nicht durchbricht, um diesen zu zerstören, sondern um seiner Natur gerecht zu werden, um zu wachsen.

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) werden jedem Element Organe zugeordnet. Zum Holzelement zählen Leber und Gallenblase. Die Funktion dieser Organe reicht in der TCM aber weit über ihre physiologische Aufgabe hinaus. Organe sind vielmehr Funktionseinheiten, die körperliche, emotionale und geistige Aspekte verbinden. Nimmt ihnen der Partner zu Hause durch liegen gelassene Wäsche, nicht weggeräumtes Geschirr oder schlichte Ignoranz kontinuierlich Raum weg, so werden sie sich längerfristig wahrscheinlich ärgern. Es läuft ihnen eine Laus über die Leber, solange, bis ihnen die Galle hochkommt und sie explodieren, mit einer dynamischen Frühlingsenergie, die ihnen ihr Partner gar nicht zugetraut hat.

Auch in unserem Sprachgebrauch hauchen wir den Organen Leben und Emotionen ein, und das seit hundert Jahren. Interessanterweise genau dieselben oder ähnliche Eigenschaften, die auch die TCM in den Organen sieht. Die Leber steht Aggression, die Gallenblase für Tatkraft und Entschlossenheit. Wir wollen die Energien der Organe nützen, um im Frühling den Motor unseres Organismus zu starten und uns auf den Weg zu begeben.

## Architekt und Baumeister

Der Winter ist eine Zeit der Sammlung. Alles in der Natur zieht sich zurück, so auch der Mensch. Wir verbringen viel Zeit in geschlossenen Räumen und abgesehen vom Weihnachtsstress mit Geschenksorganisation, Firmen- und Familienfeiern ist es eine ruhige Zeit, eine Zeit, die wir nützen können, um unseren Blick nach innen zu richten und Innenschau zu betreiben. Viele Bräuche oder religiöse Riten unterstützen diese Innenschau. Innenschau bringt, richtig betrieben, Erkenntnis. Erkenntnis über uns selbst. Erkenntnis wer wir sind und was wir wollen. Durch Ruhe und Innenschau kommen wir in Kontakt mit unserem Persönlichkeitskern, genauso wie sich in der Natur zu dieser Jahreszeit die Säfte im Kern sammeln.



Das Frühjahr ist in der TCM der große Wechsel von Yin zu Yang. Nach einer langen Phase, in der sich die Energie zurückgezogen und letztendlich gesammelt hat, tendiert nun alles wieder nach außen. Der Frühling klopft an die Tür. Es ist Zeit, das wir das sichtbar machen, was wir in der Innenschau erkennt und für gut befunden haben. So wie der Keimling die Essenz des Samenkorns nach außen bringt und sichtbar macht, indem er wächst. Die expansive Qualität des Frühlings unterstützt uns dabei. Nur: Damit wir mithilfe eines erhöhten Aktivitätspotentials, Stichwort Aggression, den Raum einnehmen, den wir zum Wachstum brauchen, benötigen wir einen Plan. Und dessen Umsetzung. Hierbei helfen uns Leber und Gallenblase.

Die Leber wird in der TCM auch als Architekt gesehen, die Gallenblase als Baumeister. Der Architekt weiß, was der Kunde will. Die Leber weiß, was wir wollen. Sie entwickelt daraus eine Vision, eine Möglichkeit, genauso wie der Keimling die Vision und die Möglichkeit des ausgewachsenen Baums in sich trägt. Aber eine Vision braucht auch einen Plan, anhand derer sie umgesetzt wird. Überhaupt: Viele Frühjahraktivitäten brauchen einen Plan. Wollen wir im Sommer einen schönen Garten haben, müssen wir im Frühjahr planen, welche Pflanzen wir wohin setzen, welche Pflanzen wir zurückschneiden, ob wir Bäume, Sträucher oder doch lieber einen Grillplatz bevorzugen.

Wollen wir im Sommer eine gute Figur in Bikini oder Badehose haben, reicht es nicht aus, im Überschwang der Frühlingshormone schnell zweimal Joggen zu gehen. Wir brauchen einen Plan, wie wir unser Ziel erreichen, wie viel Sport betreiben und wie wenig wir Essen müssen.

Diese Planung ist Aufgabe der Leber. Aber jeder Plan ist nur so wertvoll wie seine Umsetzung. Ein Plan ohne Umsetzung ist wie ein Auto ohne Räder. Schön anzuschauen, aber nicht zu gebrauchen. Für die Umsetzung sorgt die Galle, der Baumeister, der Befehlshaber, das kleine, giftige Organ mit der Peitsche in der Hand. Die Frühjahrsenergie in unserem System ist ähnlich stark wie die Kraft, die den Keimling durch den Beton treibt. Wir müssen diese Kraft umsetzen, sonst stagniert sie in uns. Sonst fühlen wir uns nicht frühlingshaft, sondern müde. Sonst explodieren wir nicht wie die Blätter und Blüten, sondern implodieren, werden mürbe und schlecht gelaunt: Die Laus spaziert wieder einmal fröhlich auf der Leber umher.

## Smart: Pläne schmieden und umsetzen

Die geballte Energie des Frühjahres braucht klare Direktiven, damit sie sich nicht im Chaos verliert. Sie muss sich zielgerichtet ausdrücken können, sonst treibt sie seltsame Blüten. Ein Garten, den man sich selbst überlässt, verwildert. Natürlich, wir könnten annehmen, das ist der Lauf der Natur, der natürliche Lauf der Dinge, nur: Unser Körper/Geist-System ist kein Garten. Und was dabei heraus kommt, wenn wir all die Samen, die Eltern, Gesellschaft und wir selber uns eingepflanzt haben unkontrolliert zu wuchern beginnen, dann wage ich zu bezweifeln, dass es sich dabei um einen natürlichen, produktiven Zustand handelt.

Den Organen des Holzelement geht es am besten, wenn sie einen klaren Plan verfolgen und umsetzen können. Das Resultat sind konkrete Ergebnisse, über die man sich freuen kann. In der TCM sagt man, die Energie wandert weiter in das Feuelement, Dinge werden sichtbar und begeistern uns. Um die Ladung des Holzelements in konkrete Ergebnisse zu transformieren, müssen wir unsere Ziele SMART machen. SMART BEDEUTET:

### *S steht für: Spezifisch*

Ziele müssen eindeutig definiert sein (nicht vage, sondern so präzise wie möglich).

### *M steht für: Messbar*

Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien).

### *A steht für: Angemessen / Attraktiv*

Ziele müssen von den Empfängern akzeptiert werden/sein (auch:., attraktiv oder anspruchsvoll)

### *R steht für: Realisierbar*

Ziele müssen erreichbar sein.

### *T steht für: Terminierbar*



Zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht sein muss. Als Beispiel: Wir wollen unseren Körper wieder etwas in Schwung bringen und nehmen uns vor „wieder etwas mehr Sport zu machen.“ Dieses Ziel ist mehr als vage und dient weder dem Fokus noch der Motivation als Leitfaden. Anhand der SMART Formel wird darauf ein konkretes Ziel.

S: „Ich werde Joggen gehen!“ – Ist schon spezifischer

M & A & R: „Ich werde zweimal die Woche vor dem Frühstück 30 Minuten Joggen gehen!“ – Zweimal und 30 Minuten sind klar messbar (M) und im Unterschied zu viermal 50 Minuten auch realisierbar (R) und angemessen (A), weil man damit weder sich noch seine Umwelt (Familie ...) überfordert.

T: „Ich werde beginnend mit 10. April bis einschließlich 30 Juni zweimal die Woche vor dem Frühstück 30 Minuten Joggen gehen!“ – Unser Geist braucht klare Termine, damit er sich nicht selber etwas vormachen kann. Dieses Ziel ist durch Anfang- und Endtermin (T) nun klar ausformuliert.

## ÜBUNG 2:

Gehen Sie zurück zu Übung 1. In welchem Bereich der Energieräuber haben Sie Optimierungsmöglichkeiten gesehen? Versuchen Sie für diesen Bereich ein SMART Ziel zu definieren.

# Frühjahrsputz im System: Die große Reinigung

Der Frühling: Die Sonne setzt zum Höhenflug an, die Tage werden länger, die Temperaturen angenehm. Es ist Zeit für den Frühjahrsputz, das zunehmende Licht lässt die Schatten im Haushalt deutlicher hervortreten. Natürlich, in den letzten Monaten galt die Devise Tür zu, Fenster zu, die kalten Finger des langen Winters durften zwar klopfen, eintreten jedoch nicht. Nun gilt es aber, die Frische des Frühlings hereinzulassen. Und das, was sich durch die abgeschottete Zeit in Haus und Wohnung angesammelt hat, zu entsorgen. Wir sprechen von Staub, Krümeln, Flecken, Streifen ... also all jenen Kleinigkeiten, die in der langen Dunkelheit genügend Zeit hatten, sich einen angenehmen Platz zum Verweilen zu suchen.

Fenster werden geputzt, Teppiche ausgeklopft, jeder Winkel gesaugt und geschrubbt. Schließlich will man sich wohlfühlen. Dass wir Haus, Wohnung und Auto aber weit mehr Aufmerksamkeit schenken, als unserem Körper und unserer Seele, ist bedenklich. Ganz ehrlich: Wie sieht es mit Ihrem körperlichen und geistigem Frühjahrsputz aus?

In vielen Kulturen und Religionen folgt auf dem langen Winter eine Fastenperiode. In christlichen Glauben sogar eine Fastenzeit von 40 Tagen, die an den Zeitraum angelehnt ist, in dem Jesus gefastet hat. Fasten ist ganz simpel DER Frühjahrsputz für unser System. Überflüssiges wird abgelehnt und vermieden, Überflüssiges wird ausgeschieden und verstoffwechselt. Die moderne Medizin hegt jedoch immer wieder Zweifel an der Sinnhaftigkeit des Fastens, bezeichnet Fasten teilweise sogar als gefährliche und nicht gewinnbringende Tätigkeit, da für die Energiegewinnung nicht nur auf die Fett- sondern auch auf die Eiweißdepots des Körpers zurückgegriffen wird. Je nach Fastenbefürworter oder Kritiker sieht die Relation, was wie stark abgebaut wird, anders aus. Nach zwei bis drei Wochen geht der Eiweißverlust jedoch stark zurück. Trotzdem: Beim Eiweißabbau kann unter anderem auch der Herzmuskel angegriffen werden. Inwieweit Bewegung während des Fastens dazu beiträgt, dass primär die Fettdepots und weniger die Eiweißquellen angezapft werden, kann nicht klar bestätigt werden.

Und die sogenannten Schlacken, die beim Fasten ausgeschieden werden, existieren laut Schulmedizin gar nicht. Des Weiteren wird darauf hingewiesen, dass unser Organismus seine Stoffwechselprodukte selber via Verdauung, Urin und Atmung ausscheidet, vorausgesetzt Darm, Leber und Nieren sind stark genug. Nichtsdestotrotz nehmen Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Stoffwechselprobleme, Schlafstörungen oder Kopfweh in einem bedenklichen Ausmaß zu. Über die Ursachen dafür kann oft nur spekuliert werden. Und wirkliche effektive Lösungsansätze werden selten angeboten. Dass Fasten genau bei diesen Problemstellungen einen enormen Erfolgsquote aufweist, wird gerne ignoriert.

Müssen wir aber solange warten, bis ein Symptom endlich nachgewiesen werden kann? Warum werden die Verhaltensweisen, die zu einem Symptom führen so wenig betrachtet? Können nicht doch „Schlacken“ in unserem System sein, selbst wenn man diese wissenschaftlich nicht orten kann? Warum werden Menschen, die sich subjektiv alles andere als gesund fühlen, ignoriert, nur weil zum Beispiel ihre Leberwerte in völliger Ordnung sind? Und kippen die Leberwerte plötzlich, ist das dann eine Strafe des Himmels? Oder doch das Resultat unangepasster Lebensweise? Einer Lebensweise, die sich leicht ändern hätte lassen können? Zählt die empirische Erfahrung und das subjektive Empfinden von hunderten, wenn nicht sogar Millionen Menschen nichts?

In der traditionellen chinesischen Medizin können sich bereits Störungen in einem Organ zeigen, lange bevor diese sich physiologisch nachweisen lassen. Die Leber, als eines der wichtigsten Stoffwechselorgane und als das Frühlingsorgan schlechthin, ist besonders empfindlich, wenn sie ihren Job nicht reibungslos erledigen kann.



Die Leber reagiert sehr empfindlich auf Einschränkungen aller Art. Wie ein Keimling im Frühjahr Raum braucht, um sich entfalten zu können, braucht die Leber Raum, um arbeiten zu können. Gerne wird die Leber in der chinesischen Medizin auch als Schwamm gesehen, der alle Eindrücke aufnimmt, speichert und verarbeitet, ähnlich der Funktion der Leber, das Blut zu speichern und zu regenerieren. In Anbetracht der Tatsache, mit wievielen Eindrücken wir im modernen Leben konfrontiert sind, ist es nachvollziehbar, dass die Leber schnell überlastet ist. Der moderne Alltag ist an Reizüberflutung kaum zu überbieten. Werbung und Telekommunikation überall. Um unsere Aufmerksamkeit zu erlangen gilt die Devise: Je lauter und schriller, desto besser. Das Essen? Überwürzt, damit wir überhaupt noch etwas schmecken. Das Berufsleben? Mehr Arbeit, weniger Geld. Der Druck von allen Seiten wird für unser System immer belastender. Und im Mittelpunkt der Belastung steht die Leber, weil sie Raum braucht, weil sie Freiraum braucht.

Fasten ist primär ein Verzicht. Und jeder Verzicht tut der Leber gut, weil Überflüssiges reduziert wird. Wird Überflüssiges reduziert, entsteht mehr Raum. Die Leber kann ihrer Aufgabe besser nachgehen. Der Körper wird besser gereinigt, das System kommt in Schwung, der Stoffwechsel wird angekurbelt. Gerade in der Frühlingszeit, die Zeit des Holzelements und der Leber, können wir ideal nützen, um mittels Fasten auch einen Frühjahrsputz für unser System durchzuführen. Und Fasten können wir auf vielen Ebenen, der Nahrungsverzicht ist nur eine davon.

### **Hier ein paar Fastenideen als Anregung:**

- *Verzicht auf Kommunikationsüberflutung / Verzicht auf's Handy*
- *Verzicht auf überflüssige Termine*
- *Verzicht auf übertriebene Mobilität*
- *Verzicht auf Konsum*
- *Verzicht auf Fernsehen, Video ...*
- *Verzicht auf Computer*
- *Verzicht auf Sex*
- *Verzicht auf Wut, Ärger ...*





# Reiskur *reinigend, aktivierend*

Die Kur direkt nach dem Vollmond beginnen bzw. bei abnehmendem Mond durchführen. Gute Jahreszeiten dafür sind Frühjahr und Herbst. Dabei auch auf „Freiraum“ achten, nicht zuviel Arbeiten oder Reisen. Ideal auch in Kombination mit der Leberreinigung. Vor Durchführung unbedingt Rücksprache mit dem/der betreuenden PraktikerIn halten. Wichtig ist dabei die Zubereitung des Reis!

## Im Druckkochtopf

1 Teil Naturreis (Rundkornreis) mit 2 ½ Teilen Wasser und einer Prise Meersalz 10 Minuten voll und dann 40 Minuten unter Druck kochen auf kleiner Flamme (Abdeckplatte) oder am Herd auf kleiner Stufe.

## Am Herd, Topf mit Deckel:

1 Teil Naturreis (Rundkornreis) mit 3 Teilen Wasser und einer Prise Meersalz ca. 1 Stunde köcheln (nicht stark köcheln, kleine Stufe oder Flamme)

Dieser gekochte Reis ersetzt für zehn Tage die „normalen“ Mahlzeiten. Jede Reismahlzeit gründlich kauen. Von dem Reis kann soviel gegessen werden, wie man will. Zum Trinken empfiehlt sich Bancha-Tee (siehe Seite 11) oder warmes Wasser bzw. leichter Kräutertee. Auf keinen Fall Kaffee, kalte Getränke oder zuckerhaltige Getränke (Limonaden). Zur Unterstützung der Reiskur kann eine Misosuppe zu sich genommen werden, welche die Reinigung und Entgiftung unterstützt.

## Misosuppe

Wasser kochen, etwas Wakamé hineingeben, Karotte, Rettich oder anderes Wurzelgemüse geschnitten dazugeben, Kohl oder anderes Blattgemüse zum Schluss für 10 Minuten mitkochen. Suppe essfertig machen: Miso dazu geben aber nicht mehr aufkochen - nur ziehen lassen!



# Leberreinigung *reinigend*

Wir putzen uns täglich die Zähne, reinigen einmal in der Woche gründlich das Haus und sogar das Auto darf sich über einen jährlichen Ölwechsel freuen. Aber die Leber? Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Leber gereinigt? Oder haben Sie überhaupt schon einmal Ihre Leber gereinigt?

Natürlich könnte man sagen, die Leber, die soll sich selber reinigen, dass ist ihr Job und wozu bitte ist der Stoffwechsel da. Nur: Wir leben in einer Zeit, in der wir in einem noch nie geahnten Ausmaß mit Umweltgiften zu tun haben, mögen diesen nun aus der Atmosphäre, der Nahrung oder der Kleidung kommen. Kombiniert mit Streß und Bewegungsmangel ergibt dies die besten Voraussetzungen, dass unser motiviertestes Stoffwechselorgan und unsere Entgiftungszentrale schnell an die Grenzen ihrer Belastbarkeit gelangt.

Vielleicht sollten wir uns kurz bewusst machen, welche Aufgaben die Leber in unserem Organismus erfüllt.

- *Sie produziert über 95% der Bluteiweiße.*
- *Sie steuert den Blutzuckergehalt durch Auf- und Abbau von Glukose (Zucker).*
- *Sie regelt den Fettstoffwechsel (z.B. Cholesterin)*
- *Sie speichert Eisen*
- *Sie produziert die Gallenflüssigkeit*
- *Sie entgiftet körpereigene und körperfremde Stoffe*

Um ihrer Funktion nachzukommen, erhält die Leber über einen eigenen Kreislauf via Pfortader nährstoffreiches Blut direkt aus Magen, Darm und Milz. Mit diesem Blut erreichen die Leber aber auch Schadstoffe wie Umweltgifte, Nahrungsgifte, Abbauprodukte des Organismus, Hormone oder Medikamente. Diese Stoffe werden von der Leber, soweit es ihr möglich ist, um- oder abgebaut, bevor sie über den Blutkreislauf zum Zielorgan gelangen oder via Gallenblase mit der Gallenflüssigkeit wieder an den Darm abgegeben werden.

Gebildet wird die Gallenflüssigkeit von den Hepatozyten oder Leberzellen. Abtransportiert wird diese Flüssigkeit dann in kleinsten Gängen, die sich immer mehr vereinen und zu einem Stamm werden, dem Gallengang, der außerhalb der Leber liegt und in die Gallenblase mündet. Dieses starkt verästelte System gleicht einem Baum mit riesiger Krone und genau hier setzt die Leberreinigung an. Denn durch ein Ungleichgewicht der löslichen Stoffen in der Gallenflüssigkeit kann der sogenannten Gallengries entstehen, aber auch Gallensteine. Man geht davon aus, dass 10 bis 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung Gallensteinträger sind. Interessant ist, dass Frauen in etwa doppelt so häufig betroffen sein wie Männer.

Der Gallengries kann den Abfluss der Gallenflüssigkeiten aus der Leber behindern, genauso wie ein verstopfter Abfluss zu einer verstopften Toilette führen kann. Die Leber ist ihrer Funktionsweise beeinträchtigt. Der Fluß fließt nicht mehr, wie er fließen soll. Lebendigkeit und Vitalität des Organs leiden. Da sich dieser Gries in den kleinsten Verästelungen aber nicht wirklich nachweisen lässt, wird die Kraft der Leberreinigung von wissenschaftlicher Seite oft angezweifelt. Und von der Lebendigkeit eines Organs wird meist gar nicht gesprochen. Dafür wird bei der Suche nach den Ursachen für viele Zivilisationskrankheiten wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, schlechter Fettverdauung oder hohen Cholesterin- oder Bilirubinwerten gerne und oft im Dunkeln getappt. Eine Leberreinigung hat hier vielfach, ja tausendfach, empirisch eine deutliche Verbesserung solcher Zustände bewiesen.

**Die Leber hat also viel zu tun. Packen wir's an! Unterstützen wir sie in ihrer Funktion! Reinigen wir sie! Und wie?**



Die Leberreinigung sollte wie die Reiskur direkt nach dem Vollmond beginnen bzw. bei abnehmendem Mond durchgeführt werden.

*Die ersten sechs Tage:*

### 1) 6 Tage lang 1 Liter Apfelsaft pro Tag trinken.

Die Apfelsäure in dem Apfelsaft weicht die Gallensteine an und erleichtert ihre Passage durch die Gallengänge. Apfelsaft hat eine starke reinigende Wirkung. **Während dieser Tage sollten keine Milchprodukte, tierische Lebensmittel, Zucker, Kaffee, Schwarz - Tee, Alkohol, gebackene/frittierte Speisen, kalte Speisen und Getränke zu sich genommen werden!**

*Am sechsten Tag:*

Frühstück: gekochter Haferbrei. An diesem Tag sollten ebenfalls keine Fette oder Proteine mehr gegessen werden. Früchte und eine leichte Mahlzeit mit Gemüse und Reis kann gegessen werden. **Ab 14 Uhr sollte nur noch Wasser getrunken werden!**

### 2) Um 18.00 Uhr 1 Glas Wasser (180 ml) mit 1 EL Bittersalz (Magnesium-Sulfat) einnehmen

### 3) Um 20.00 Uhr 1 Glas Wasser (180 ml) mit 1 EL Bittersalz (Magnesium-Sulfat) einnehmen

**Um 21.30 Uhr um den Darm zu reinigen einen Wassereinlauf (mindestens 1 Liter Wasser) durchführen. Als Unterstützung kann dafür morgens bzw. / und mittags jeweils 1 EL Colon Clean mit 1 Glas Fruchtsaft oder Wasser eingenommen werden.**

**4) Um 22.00 Uhr die Öl – Grapefruit Mischung (120 ml Olivenöl / 180 ml Grapefruitsaft frisch gepresst rosa) stehend neben dem Bett einnehmen.** Nach Einnahme das Licht löschen und sofort in Rückenlage (mit 1-2 Kissen erhöht) hinlegen. Sollte dies unangenehm sein, dann auf die rechte Seite mit angezogenen Knien drehen. Mindestens 20 Minuten ohne Bewegung und sprechen in dieser Lage verbleiben.

*Am siebten Tag*

### 5) 6.00 - 6.30 Uhr 1 Glas Wasser (180 ml) mit 1 EL Bittersalz (Magnesium-Sulfat) einnehmen

### 6) 8.00 – 8.30 Uhr 1 Glas Wasser (180 ml) mit 1 EL Bittersalz (Magnesium-Sulfat) einnehmen

10.00 -10.30 Uhr 1 Glas frisch gepressten Fruchtsaft trinken, eine ½ Stunde später etwas frisches Obst essen. Eine Stunde später kann eine leichte Mahlzeit eingenommen werden. Die folgenden Tage sollte nur leichte Kost gegessen werden. Nach dem 2. bzw. 3. Tag sollte nochmals eine Darmreinigung (siehe oben) durchgeführt werden, um noch eventuelle Lebersteine aus dem Darmtrakt zu entfernen.

**Achtung:** Wenn Sie schon einmal unter Gallensteinen gelitten haben oder wissen, dass sich große Gallensteine in den Gallengängen befinden, dann halten sie Rücksprache mit ihrem Arzt. Sollten sich große Steine lösen, kann dies zu Koliken und Komplikationen führen.





# Löwenzahn

Der Löwenzahn hat eine lange Geschichte als Heilpflanze, die bis zum legendären arabischen Arzt Avicenna zurückreicht. Die Heilkraft gewinnt der Löwenzahn durch seine Bitterstoffe. Diese haben vor allem auf die Leber eine positive Wirkung, indem sie zur vermehrten Gallenproduktion anregen. Die Steigerung des Gallenflusses durch Löwenzahnzubereitungen beträgt etwa 40 %, ist also alles andere als unerheblich. Aber auch die Verdauung wird durch die Bitterstoffe angeregt, insbesondere die Fettverdauung. Weiters wirkt er harntreibend und verbessert die Durchspülung der Nieren. Das hilft dem System den Stoffwechsel auf den Frühling umzustellen und den Organismus in Schwung zu bringen. In Summe wurden über 50 wichtige Wirkstoffe gefunden. Die häufigsten: Inulin und Taraxerin, Bitterstoffe, Taraxin, Cholin, enzymatisch wirkende Substanzen, Gerbstoffe, Saponine, Vitamin B2, C, D, Mineralien wie Eisen, Silicium, Mangan und Schwefel.

## Wirkungsweise

Belebend durch Vitamin C  
Abwehrstärkend durch Vitamin C  
Blutbildend durch Eisen  
Entgiftend durch mehrere Wirkstoffe  
Leber stärkend durch Bitterstoffe  
Verdauung stärkend durch Bitterstoffe

## Verwendung

**Löwenzahntee:** Ideal zur Frühjahrskur. Am besten mindestens drei Tassen täglich über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen. Einen gehäuften Teelöffel Löwenzahnblätter oder Löwenzahnwurzeln werden mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen, 5 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseien, in kleinen Schlucken trinken.

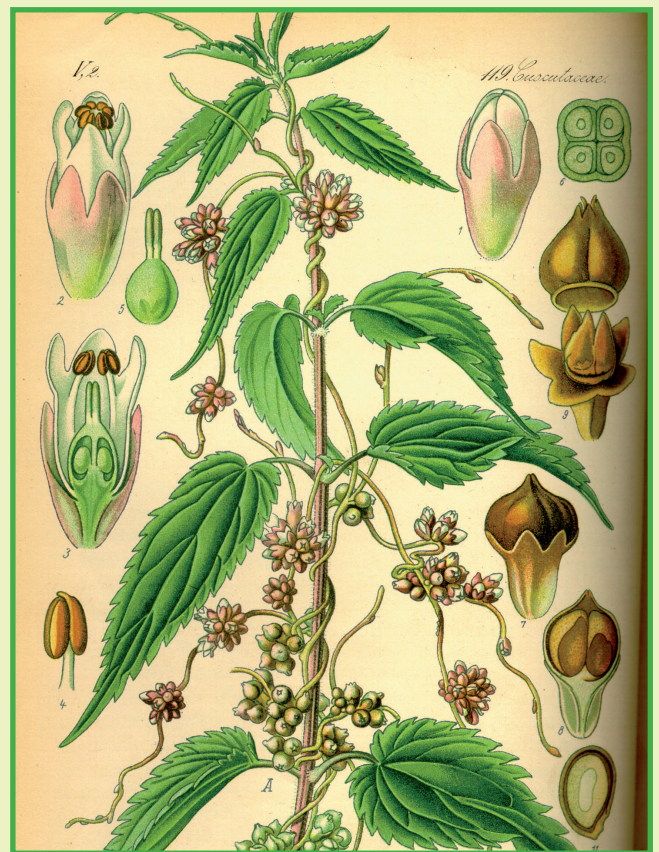
**Löwenzahn-Salat:** Für den Salat wäscht und schneidet man die Löwenzahnblätter. Beim Sammeln darauf achten, dass die Blätter von einer nicht gedüngten Wiese stammen und junge Blätter bevorzugen. Die Zubereitung erfolgt wie bei einem ganz normalen Salat. Entweder man bereitet einen Salat vollständig aus Löwenzahnblättern zu oder als Mischsalat. Wenn man den Löwenzahnsalat etwas milder mag, kann man die ungeschnittenen Blätter auch lauwarm waschen. Dadurch wird ein Teil der Bitterstoffe ausgeschwemmt. Die Löwenzahnblüten kann man als Zierde im Salat essen.

**Löwenzahn-Kaffee:** Löwenzahnkaffee ist ein wohlschmeckender Pflanzenkaffee mit einer günstigen Wirkung auf Leber und Verdauungsorgane. Die Zubereitung ist etwas aufwendig. Man kann aber auch Löwenzahnwurzel in der Apotheke erstehen. Wer sich den natürlichen Spaß jedoch nicht nehmen lassen möchte: Die Wurzeln ausgraben, reinigen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend zum Trocknen an einen warmen, trockenen Platz oder in den 40°C warmen Backofen legen. Die getrockneten Wurzelstücke werden in einer Pfanne ohne Öl leicht angeröstet und anschließend geröstet. Die Zubereitung des Getränks erfolgt wie bei Kaffee (überbrühen).



# Die Brennessel

Bereits in der Antike war diese Pflanze allgemein bekannt und beliebt und besonders bei Blutreinigungskuren angewandt. Aber erst Hippokrates integrierte die Brennessel in die Medizin. Sie wurde zu dieser Zeit bereits als eine der wichtigsten Heil- und Nährpflanzen anerkannt. Brennesselblätter enthalten fast doppelt soviel Proteine wie die Sojabohne und in reichem Maß Spurenelemente, Vitamin A sowie wichtige Enzyme. Die Brennessel wirkt entgiftend und blutreinigend, aber auch harntreibend, deshalb wird sie für Frühjahrskuren verwendet. Pfarrer Kneip empfiehlt die Brennessel als gutes Mittel zur Entwässerung bei Nierenerkrankungen. Die Brennessel ist Bestandteil von Diabetikertees weil sie den Stoffwechsel entlastet und aktiviert. Die Brennessel hat auch gewebesaufbauende Wirkung und hilft gegen Appetitlosigkeit. Vitamin C, Eisen, Chlorophyll und Yantophyll regen die Blutbildung an. Durch den hohen Gerbstoffgehalt der Pflanze kann man die durchfallhemmende und blutstillende Eigenschaft nützen. Der Anteil an Sekretin bewirkt eine Sekretsteigerung im Verdauungstrakt, in der Bauchspeicheldrüse - und damit auch eine Anregung der Magen- und Gallenfunktion.



## Wirkungsweise

Blutreinigend, blutbildend

Stoffwechselfördernd, gegen Frühjahrsmüdigkeit

Bei Harnwegserkrankungen, Nierenschwäche

## Verwendung

**Brennesseltee als Frühjahrskur:** Pro Tag 1 Handvoll frischer Brennesselblätter verwenden. Die Blätter klein schneiden und mit 1/2 Liter lauwarmen Wasser übergießen. Zugedeckt über Nacht stehen lassen und abseihen. Nüchtern 1/4 Liter trinken, den Rest über den Tag verteilen oder vor dem Mittagessen trinken. Diese Kur kann man einige Wochen lang machen.

**Brennessel-Salat:** Zutaten: 250 gr Brennessel, 250 gr Spinat, 10 gr Butter, 20 g Mehl, 1/8 l Milch, 1 Knoblauchzehe, Salz u. Pfeffer. Brennessel und Spinat gut waschen und in Salzwasser garen. Abseihen, gut ausdrücken und das Kochwasser aufheben. Das Gemüse pürieren. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten, mit dem Kochwasser und der Milch aufgießen und gut umrühren. Das pürierte Gemüse, Salz, Pfeffer und die zerdrückten Knoblauchzehen beifügen und alles aufkochen.

**Brennessel-Suppe:** Zutaten: 1 Handvoll Brennesselblätter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 gr Butter, 1 EL Weizenvollkornmehl, 1/4 l Sauerrahm, 1 EL Gemüsebrühe, 2 Scheiben Vollkornbrot. Die Brennesselblätter gut waschen und kurz in einen Topf kochendes Wasser geben, Kochwasser aufheben, Brennesselblätter klein hacken, Zwiebel u. Knoblauch würfeln und in Distelöl dünsten, Mehl darüberstreuen, umrühren und leicht anbräunen. Nun unter Rühren den Rahm zugießen, kurz aufkochen lassen, mit 1 Liter Brennesselkochwasser aufgießen, Gemüsebrühe und die Brennesselblätter dazugeben und fünf Minuten lang ziehen lassen. Das in Würfel geschnittene Vollkornbrot leicht anrösten und beim Servieren auf die Suppe geben.



# Bärlauch

Um den Bärlauch ranken sich viele Geschichten. Fakt ist, dass er anders als seine Brüder Zwiebel und Knoblauch in Mitteleuropa immer heimisch und schon den alten Germanen bekannt war. Diese verehrten den besonders starken Bären und der ebenso kräftigen und heilsamen Pflanze wurden Bärenkräfte zugeschrieben. Die Bären galten als Frühjahrsboten und weideten sich als Allesfresser ebenfalls am Bärlauch, um einen ordentlichen Vitamin- und Nährstoffschub zu bekommen. Denn Bärlauch enthält viel Vitamin C, Eisen, Magnesium, Mangan, Biokatalysatoren, Flavonoide, Fructosane, Allicin und gilt als die Schwefelreichste Pflanze Europas. Die Wirkung von Bärlauch wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Bei einem Laborversuch zeigte sich eine entspannende Wirkung auf die Gefäße, die zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Arteriosklerose und zur Senkung des Blutdrucks beiträgt

## Wirkungsweise

Bei hohem Bluthochdruck

Bei hohem Cholesterinspiegel

Anregend, stärkt das Immunsystem

Antibiotisch



## Verwendung

Der Bärlauch lässt sich vielfältig in der Küche einsetzen. Ob Salat, Bärlauchpesto, Bärlauchnudeln, Bärlauchaufstrich, Bärlauchsuppe ... Man findet hunderte Bärlauchrezepte. Sinnvoll ist es, den Bärlauch, dessen Blätter sich nur eine kurze Zeit ernten lassen, zu konservieren, um während des gesamten Jahres auf die Wirkung des Bärlauches zurückgreifen zu können. Erwähnenswert sind diesbezüglich Bärlauchtinktur und Bärlauch-Pesto.

**Bärlauchtinktur:** Um eine Bärlauch-Tinktur selbst herzustellen, übergiesst man Bärlauch-Blätter in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

**Bärlauch-Pesto:** Zutaten: 150 gr Bärlauch, 30 gr Parmesankäse (zerkleinert), 30 gr Pinienkerne (leicht geröstet), 125 ml Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer. Als erstes die Blätter gut abwaschen und von evtl. Schmutz befreien. Dann in kleine Stücke reissen und in eine große Schüssel geben. Als nächstes geben wir den Parmesan und die Pinienkerne hinzu, um die Masse zu binden. Ganz zum Schluss soviel Öl hineingeben, das ganze mit einem Stabmixer gut durchpürieren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. In Glasbehälter abfüllen und nochmals mit Olivenöl bedecken. Da Pesto hält sich dunkel und kühl gelagert das ganze Jahr. Frisches Bärlauch-Pesto kann sehr scharf sein. Mit der Zeit wird der Geschmack jedoch milder.

