



## BESSER DURCH DIE HEISSE JAHRESZEIT



Der Sommer ist eine herrliche Zeit! Die Natur genießen, feiern, ausgelassen sein – das verbinden wir mit dem Sommer. Und doch fühlt sich nicht jeder wohl, wenn das Thermometer in die Höhe schnell. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin herrscht im Sommer das Feuerelement. Die zugeordneten Organe Herz/Dünndarm haben zwar jetzt "Hoch-Zeit", sind aber auch besonders anfällig. Lesen Sie, wie man mit Wissen der TCM einem Zuviel an Hitze gegensteuert, man richtig mit der Sonne umgeht und worauf man beim Baden aufpassen sollte.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**D**ie Energie des Sommers ist nach außen gerichtet, alles blüht und gedeiht. Kommunikation, Bewegung, Feiern mit Freunden sind angesagt. All das bietet aber auch Gefahren, wenn der Körper Hitze nicht gut ertragen kann. Das ist vor allem dann der Fall, wenn das Feuerelement im Körper mit seinen zugeordneten Organen (Herz und Dünndarm \*) schon in Dysbalance ist, bevor die heißen Tage noch so richtig begonnen haben.

\*) Zum Feuerelement gehören außerdem noch Kreislauf und 3-fach-Erwärmer, der über den gesamten Säfte-Kreislauf des Körpers wacht.

### Yang-Überschuss erkennen

Ein grundlegendes Problem kann schon von vornherein zu viel Hitze (Yang) im Körper sein. Die Sommerhitze setzt Herz und Kreislaufsystem dann erst recht zu. Warnsignale sind trockene Haut, Augen und Schleimhäute, großer

Durst, Verlangen nach kalten Getränken, trockener (Reiz-)Husten, Verstopfung, innere Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, bitterer Mundgeschmack, wenig und dunkler Urin, Hitzewallungen, gerötetes Gesicht, gerötete Augen oder Kopfschmerzen. Durch den Yang-Überschuss schwitzen wir mehr und können auf Dauer die Körpersäfte verbrauchen. Vor allem stellt das eine Gefahr für die Säfte des Herzens (Blut und Yin des Herzens) dar.

### Herz-Blutmangel und Yin-Mangel des Herzens

Zu viel Hitze "verbrennt" das Herzblut. Fängt das Herz gelegentlich und bereits morgens zu rasen an, "stolpert" es oder hat es Aussetzer, kann man abends nur schwer abschalten. Ist man schreckhaft, ängstlich, unkonzentriert, unruhig, schnell reizbar oder "angerührt", schwindlig, blass, müde, erschöpft, von lebhaften Träumen geplagt, dann sind das nach der TCM Anzeichen für Herz-Blutmangel. In der TCM ist das Herz der Sitz des Geistes. Herz-Blutmangel wird auch durch geistiges oder emotionales Verausgaben durch Zeitdruck, Hektik oder Überarbeitung mit übermäßiger intellektueller Anstrengung (vor allem nachts), viel Bildschirmarbeit, Schlafmangel, eine anstrengende, leidenschaftliche Liebesbeziehung sowie "heiße" Emotionen

wie Ärger, Wut und Eifersucht ausgelöst. Kommt die trocknende Sommerhitze noch dazu und nimmt man dann auch noch trocknende, bitter-erhitzende Getränke und Speisen zu sich – wie vor allem viel Kaffee, Schwarztee, Alkohol – oder raucht man Zigaretten, dann fördert man damit den Herz-Blutmangel und gerät tiefer in ein Ungleichgewicht. Wenn der Herz-Blutmangel länger andauert, geht er vor allem bei Personen mittleren oder höheren Alters leicht in einen Herz-Yin-Mangel über. Zu den Symptomen des Herz-Blutmangels kommen Ein- und Durchschlafstörungen, Nachtschweiß, Hitze-wallungen, Panikattacken, rote Wangen bei sonstiger Blässe, Bluthochdruck, Herzklopfen tagsüber und starke innere Unruhe.

### Wie kann man mit Ernährung gegensteuern?

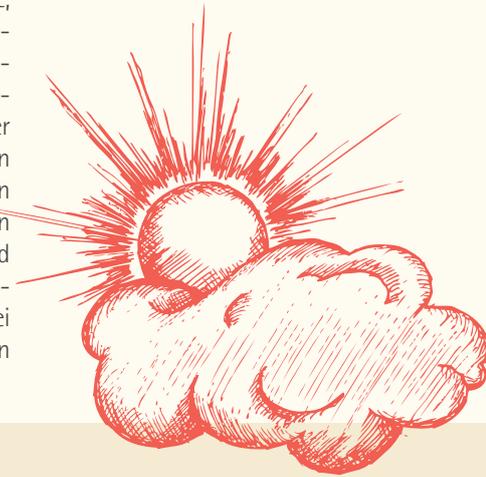
Zunächst muss man so schnell wie möglich sämtliche Risikofaktoren ausschalten, die zu Herz-Blutmangel oder Herz-Yin-Mangel geführt haben. Ruhig werden, entspannen, Mittagsschlafchen machen, nicht zu spät schlafen gehen und abstellen, was einen unnötig antreibt. Außerdem kann man über die Ernährung die "Kühlflüssigkeit" bewahren und nähren, die TCM spricht von Blut und Yin-Aufbau, damit man nicht so heiß läuft und weiter austrocknet. Blut und Yin ist jedoch nicht über Nacht regenerierbar, das braucht seine Zeit und die Ernährung muss mitberücksichtigt werden.

### Gegen innere und äußere Hitze

Der bittere Geschmack wird dem Feuerelement zugeordnet und wirkt trocknend, entgiftend, entzündungshemmend, ausleitend und in kleinen Mengen verdauungsfördernd. Übertreibt man damit, kann man bei entsprechender Vorbelastung speziell im Sommer schnell Hitze-Symptome entwickeln. Vor allem, wenn es sich nicht um kühlend Bitteres wie Salate, sondern etwa um erhitzen Bitteres wie Kaffee, Rotwein oder Lamm handelt. Natursubstanzen wie *Artischocke*, *Löwenzahnwurzelextrakt* und *Tausendguldenkraut* wirken bitter-kühlend und können innere Hitze ausgleichen helfen.

Außerdem gelten viele Lebensmittel und Getränke nach der TCM als erfrischend und kühlend. Sie sind zum Hitzeausgleich empfohlen (siehe Kasten Yin-Aufbau).

Wenn schon einmal Gebrilltes oder Geschmortes gegessen wird, dann sollte im Sommer dazu mit kühlenden Salaten, Joghurtsaucen, erfrischenden Gemüsen und



### > HERZ-BLUTAUFBAU -BLUT-NÄHRENDE NAHRUNGSMITTEL

Speziell das Herzblut regeneriert sich mit kleinen Mengen Hafer, Cashews, Eigelb, Endivienalat, Melone (Wasser, Zucker, Honig), Mungobohnen, schwarzen Oliven, roten Rüben, roten Trauben, Weizentee und getrockneten Maulbeerfrüchten.

neutralem Reis, Kartoffeln oder Getreide sowie mit wässrigem Obst hinterher (z. B. Wassermelone) nicht gespart werden.

Auch die Naturmedizin kann unterstützen. Der *Reishi Vitalpilz* nährt und reguliert Blut und Qi, ist gut bei Störungen im Feuerelement. Der *Hericum Vitalpilz* wirkt leicht kühlend und befeuchtend, zerstreut Hitze und der *Cordyceps Vitalpilz* beruhigt den Geist, wirkt damit etwa bei Stress und Aufregung schützend aufs Herz. Der *Auricularia Vitalpilz* hilft entscheidend beim Blut- und Yin-Aufbau mit. Er wirkt sich auch auf viele Herz-Risikofaktoren, wie die westliche Medizin sie sieht, günstig aus: *Auricularia* verbessert den Blutfluss (wirkt so stark wie ThromboAss), senkt Cholesterin und Bluthochdruck.

### Nicht jeder verträgt viel Abkühlung

Vor allem Frauen, die sowieso eine kühlere Konstitution haben als Männer, sollten jedoch aufpassen. Viele bekommen durch stark abkühlende Nahrungsmittel leicht eine

Milz-Qi-Schwäche mit Blähungen, Wasseransammlungen (typisch für Milz-Qi-Schwäche bei Sommerhitze), Verschleimungen, erhöhter Infektanfälligkeit, breiigem Stuhl, Neigung zu Frösteln sowie Gewichtszunahme und Cellulite an Bauch, Po und Oberschenkeln. Sie sollten stark Abkühlendes wie Wassermelone, Tomate, Gurke, Eis, Joghurt, Milch, kalte Getränke, kaltes Mineralwasser eher meiden. Rohkost vertragen sie auch im Sommer schlecht. Zu viele abkühlende Lebensmittel und eiskalte Getränke schwächen ihr ohnehin schon reduziertes Verdauungsfeuer und sorgen für Schlackenbildung und Gewichtszunahme statt für eine gute Figur.

Auch wenn im Sommer öfter Salate und Rohkost gegessen werden können, tun unserem Körper prinzipiell warme, aber schonend zubereitete Mahlzeiten gut. Deshalb sollten auch im Sommer gekochte Speisen die Ernährungsgrundlage bilden. Leichte Suppen, statt Rohes lieber Dampfgegartes und Blanchiertes sind ideal. Kühlt man den Magen-Darm-Trakt zu sehr ab, sind Verdauungsstörungen wie Durchfall oder die sommerliche „Magen-Darm-Grippe“ mit Übelkeit und Erbrechen oft nicht weit!

### Die Gefäße im Sommer

Bluthochdruckpatienten können im Sommer aufatmen. Ab Juli, wenn es so richtig heiß wird, erweitert die Hitze die Gefäße, die Adern entspannen sich und der Druck nimmt ab. Doch wer jetzt blutdrucksenkende Medikamente nimmt, muss täglich seinen Blutdruck kontrollieren und Medikamente eventuell reduzieren! Es kann sonst plötzlich zu Blutdruckabfall, Kopfschmerz und Schwindel kommen. Menschen mit einem geschwächten Herzen sind hier ganz besonders in Gefahr, aber auch viele junge Menschen neigen zu niedrigem Blutdruck. Niedriger Blutdruck lässt sich oft mit *Rosmarin*-Kapseln regulieren.

Durch plötzlich eintretende Hitze drohen Herzrhythmusstörungen. Steigen die Außentemperaturen von einem auf den nächsten Tag um mehr als fünf Grad, erhöht das die Herzinfarktgefahr für Menschen mit Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um rund 60 Prozent. Viel trinken und schonen! Sinkt die Temperatur wieder stark ab oder schwankt der Luftdruck, können sich die Herzkranzgefäße verkrampfen. Sekundäre Pflanzenwirkstoffe wie die *Aronia* oder

## > YIN-AUFBAU - ERFRISCHENDE UND KÜHLENDE NAHRUNGSMITTEL

Reis, Kartoffel, Hirse, Amaranth, Bulgur, Quinoa, Mais, schwarze Oliven, Mandeln, rote Rübe, Melanzani, Champignon, Chicorée, Chinakohl, Endivie, Rucola, Artischocke, Löwenzahn, Keimlinge, Spinat, Fisolen, Gurke (bei Hitze), Tomate (bei Hitze), Paprika, Kohlrabi, Zucchini, Spargel, Sprossen, Kohlrabi, helle Sommerkürbisse, Mungobohne, Kichererbse, schwarze Sojabohne, Erbsen, Linsen, Kresse, Basilikum, Petersilie, schwarzer Sesam, Avocado, Blattsalate, etwas Milchprodukte, Ananas, Wassermelone, Zitrone, Apfel, Birne, rote Beeren, Kirschen, Feigen, Weintrauben, Erdbeeren, Wasser mit Zitrone (ohne Kohlensäure), Pfefferminzblättern, Melissenblättern, Ananassaft, Kokoswasser, lauwarmer Pfefferminz- oder Weizentee, Salbei- oder Früchtetee.

Die besten Zubereitungsarten sind Dämpfen, Dünsten, Blanchieren. Leichtes Essen und viel Gemüse bevorzugen. Das Yin lässt sich am besten mit Gemüsesuppen und Kompotten – allen leicht gedünsteten Obstsorten und deren natürlichem Saft – wieder aufbauen. Hingegen wirken scharfe und erhaltende Gewürze (Knoblauch, Ingwer, Curcuma, Rosmarin, Zimt, Nelken etc.) gegrilltes oder scharf angebratenes Fleisch (vor allem Lamm) und sehr fettreiches Essen (Frittiertes, Mayonnaise, Grillwürstel etc.) erhaltend auf den Körper.

das *Traubenkernextrakt (OPC)* glätten die Herzkranzgefäße und helfen ihnen zu entspannen.



### Sport nur am Morgen und am Abend

Die Sommerhitze heizt unserem Körper kräftig ein und wirkt generell anregend. Das macht bewegungshungrig. Doch je größer die Hitze, desto mehr schwitzen wir, was auf Dauer die Körpersäfte verbraucht. Neutrale und erfrischende Nahrungsmittel sind auch hier zu empfehlen wie z. B. kalter *Mate Tee* mit Zitrone. Er ersetzt verloren gegangene Elektrolyte und löscht den Durst. Um der starken Sonne und der größten Hitze zu entgehen, sind sportliche Aktivitäten im Sommer besser auf morgens oder abends zu beschränken. Auch, weil man leicht einen Sonnenbrand bekommen kann. *Krillöl* mit Astaxanthin schützt von Innen bis zu einem gewissen Grad vor Sonnenstrahlen, da sich das schützende Astaxanthin in der Haut anreichert. Genauso sammelt sich dieses starke Antioxidans



in der Muskulatur an, wirkt dort den bei Anstrengung vermehrt auftretenden Oxidationsprozessen entgegen, wodurch Leistung und Ausdauer steigen und schnellere Regeneration nach dem Sport möglich wird. *Krillöl* schenkt außerdem Omega 3-Fettsäuren für gesunde Herz- und Gehirnfunktionen und wichtige Phospholipide wie Cholin, die im Sport stark verbraucht werden. Cholin-Mangel führt zu Schwäche und Leistungsabfall und kann Abbauprozesse im Gehirn hervorrufen.

### Die Sonne genießen

Wenn Sie sich von der Hitze einen heißen Kopf geholt haben, abends kalte Handtücher auf die Unterschenkel legen. Damit wird die Hitze vom Kopf nach unten geholt. Den Kopf sollte man überhaupt vor der Sonne schützen. Strohhüte sind besonders geeignet, weil sie die Luft besser zirkulieren lassen als etwa Kappen. Dass man nicht in der Sonne "braten" soll, muss man wohl nicht extra erwähnen. Wer ohne Aufwand schneller braun werden möchte, kann einen Trick nutzen: Die *Buntnessel* in der Zeit vor der großen Hitze nehmen. Sie hilft einerseits gegen Bluthochdruck, indem sie die Gefäße weiterstellt (Vorsicht jedoch bei niedrigem Blutdruck!) und fördert andererseits die Melaninbildung in der Haut – man wird viel schneller braun und ist so auch besser vor Sonnenstrahlen geschützt.

### Baden ohne Reue

Die *Buntnessel* kann auch mehr Energie schenken, da die Energiegewinnung der Zellen verbessert wird, Cholesterin senken, beim Fettabbau helfen oder – wichtig für alle, die gern ausgiebig schwimmen und plantschen – bei der Ausheilung einer Blasenentzündung helfen. Die *Buntnessel* verhindert, dass sich Erreger in der Blaseschleimhaut verstecken. Da die Erreger aus der Schleimhaut "vertrieben" und mit dem Urin ausgespült werden können, erspart man sich sogar oft das Antibiotikum. Das ist angesichts der immer bedrohlicheren Antibiotikaresistenzen und der durchaus großen Gefährlichkeit mancher nebenwirkungsreicher Antibiotika ein echter Segen. Außerdem bekommen viele nach Antibiotika-Einnahme leicht Pilzinfektionen durch *Candida* Pilze. Sie sind für Badende prinzipiell ein Thema, vor allem für Frauen. Wenn man mit antimykotischen Medikamenten nicht zum Ziel kommt, können Scheidenspülungen helfen: Ein bis zwei Milliliter *Baobaböl* und ebenso viel *kolloidales Silberwasser* abends im Liegen mit einer (nadellosen) Spritze lokal anwenden – das stärkt die Scheidenschleimhaut und hat schon so manchen *Candida* Pilz besiegt: Möglichst liegen bleiben, damit der Körper das Gemisch gut "aufsaugen" kann. Beim Baden in gechlortem Wasser sollte man auch daran denken, dass die Darmbakterien durch das reizende Gas geschädigt werden können und Durchfallerkrankungen leichteres Spiel haben. *Laktobac Darmbakterien* helfen, die Darmflora zu stärken und zu regenerieren. ✨