



# Innere Reinigung Gebot im Frühjahr?

Warum macht man eine Frühjahrskur? Um den Körper zu entschlacken, Müdigkeit und diverse Krankheitssymptome zu vertreiben und zu verjüngen. Und um schließlich gestärkt und topfit den Frühling begrüßen zu können. Soweit die Vorstellung und sie hat eine lange Tradition, vor allem in unserer Volksheilkunde. Doch während für den einen bittere Frühlingskräuter genau das Richtige sind, um jetzt die Leber zu regenerieren, muss der andere auf ganz etwas anderes achten. Bei Milz-Qi-Schwäche und damit verbundene Feuchtigkeits- und Schleimansammlungen würden die bitterkalten Kräuter sogar eine Verschlimmerung herbeiführen. Eine ideale Frühjahrskur ist also nur dann erfolgsversprechend, wenn sie typgerecht ist und die persönlichen Schwächen miteinbezieht.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**F**rühjahrskuren – darunter Fastenkuren – gibt es seit eh und je. In früheren Zeiten waren sie nicht immer ganz freiwillig, herrschte doch häufig Nahrungsknappheit, bis das Frühjahr wieder neue Nahrungsmittel auf den Tisch brachte. Die „Reinigung der Säfte“ war jedoch schon Paracelsus im 16. Jahrhundert ein Anliegen, wobei Ausleitverfahren bereits in der Zeit der „vier Säftelehren“ vor Paracelsus entwickelt wurden. Allerdings stellt die moderne Medizin die Sinnhaftigkeit von Ausleitverfahren komplett in Frage, die Existenz von Schlacken verneint sie und Gifte, selbst Umweltgifte wie Quecksilber oder Alu-



minium, werden erst dann als problematisch gesehen, wenn es bei hohen Dosen zu akuten Vergiftungen gekommen ist.

### UMSTRITTEN: ENTGIFTUNGSMASSNAHMEN IM FRÜHLING

Doch obwohl die Schulmedizin die Unwissenschaftlichkeit der Naturheilkunde anprangert, suchen Menschen Hilfe bei ihr – und finden sie häufig auch. Naturheilkundler setzen Ausleitverfahren meist an den Beginn ihrer Therapien, um den Körper dabei zu unterstützen, seine Entgiftungsleistung zu steigern oder den Stoffwechsel im Gewebe anzukurbeln und eine Umstimmung bzw. Regulation in die Wege zu leiten. „Entgiftung“ bedeutet aber auch, dass täglich anfallende Stoffwechselnebenprodukte eliminiert und potenziell schädliche Stoffe aus der Umwelt ausgeleitet werden – zumindest einmal jährlich im Sinne einer Frühjahrskur. Hier gibt es viele spezielle Therapien, aber auch ganz einfache Tipps, wie sie in jeder Familie überliefert und bis heute bekannt sind.

### ENTSÄUERNDE KRÄUTER UND BALLASTSTOFFE

Im Frühling wendet man in der Volksheilkunde besonders gern diejenigen Pflanzen an, die bei uns als erste im Jahr wachsen, etwa *Brennnessel* und *Löwenzahn*. Sie sind als Frischsäfte, smoothies, Salate oder als „Spinat“ geeignet, genauso aber auch – getrocknet aus dem Vorjahr – für Tees oder als Kapseln. Sie fördern alle Ausscheidungsorgane und entsäuern, wirken zudem entzündungshemmend. Die *Brennnessel* bringt den Vorteil, dass sie nicht allzu abkühlend wirkt und deshalb bei kälteempfindlicher Konstitution besser vertragen werden kann als die übrigen – meist sehr kühlenden – Frühlingskräuter. Dazu kombinierbar ist etwa die *Akazienfaser* oder *Baobab* als Bindemittel und Unterstützer der Reinigung von Darm und Leber. Die *Akazienfaser* entlastet zusätzlich noch die Nieren.

### SHILAJIT REINIGT DAS BINDEGEWEBE

Auch den *Shilajit* (Mumijo) kann man als Bindemittel einsetzen. Die klebrige mineralische Substanz, die während der Sommerhitze von den Felsen im Himalaya austritt, ist reich an Humin- und Fulvinsäure, sozusagen nährstoffreicher Humus urzeitlicher Pflanzen mit über 60 Mineralstoffen und Spurenelementen in ionischer, gut aufnehmbarer Form. *Shilajit* hat den Zusatzeffekt, das Bindegewebe zu reinigen und kann noch vieles darüber hinaus. Das im Ayurveda beliebte Reinigungsmittel wird nicht nur, aber besonders gern im Frühjahr zur Entgiftungszeit eingesetzt. Unser Bindegewebe ist ein Netzwerk aus Zellen und Zwischenzellflüssigkeit, deren Zusammensetzung dem Meerwasser gleicht. Es wird auch als Faszienewebe, Matrix oder System der Grundregulation im Körper bezeichnet. Es stützt, verbindet, umhüllt und ist mit jeder einzelnen Körperzelle in Kontakt. Es gilt auch als das Kommunikationsnetz unserer Zellen. Außerdem ist es wichtig für die Regulation des Immunsystems und steuert

### > ERNÄHRUNG, DIE HITZE FÖRDMT

Heißes, Scharfes wie Chili, Pfeffer, Curry, Zimt, Anis, Knoblauch, Zwiebel, Lammfleisch, Schalentiere, Muscheln, Essig, Yogi Tee, Austrocknendes wie Kaffee, Rotwein, schwarzer Tee, zu viel Fleisch und Wurst, Fettiges, Frittiertes, scharf Gebratenes, Gegrilltes

### > HITZESYMPTOME

Man erkennt Hitze an geröteten Augen, aufbrausendem Gemüt (Reizbarkeit), Neigung zu Entzündungen, Schwitzen, Fieber, Körpergeruch, aufsteigendem Hitzegefühl, emotionaler Anspannung, Unruhe, dunklem Urin, brennendem Gefühl, rotem Kopf, Durst, schnellem Puls uvm. Typische Hitzeerkrankungen sind akute und chronische Entzündungen des Verdauungstrakts (Magen, Darm, Leber, Galle), Durchfall, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Blutfette, Bronchitis und Lungenentzündung, gelber Schleim, Borreliose, Hautkrankheiten (Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.), Harnwegs-, Blasen-, Niereninfekte, Migräne, Nahrungsmittelallergien (auch Zöliakie), Nasenbluten, Neigung zu Fehlgeburten, vaginalem Ausfluss, Unterleibsentzündungen, Mykosen, Feigwarzen, resistenten Keimen.

## > SHILAJIT

- Stärkt und reinigt das Bindegewebe
- Reguliert den Säure-Basen-Haushalt
- Entgiftet Schwermetalle sowie Pestizide
- Entlastet den Darm, bei Divertikeln, Hämorrhoiden
- Beseitigt Gifte von Gärung, Fäulnis, Viren, Candida, Parasiten
- Hemmt Entzündungen im Darm
- Lindernd bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien
- Beschleunigt die Wundheilung
- Reguliert Leberenzyme
- Regt die Abwehr an
- Hebt das elektrische Potential der Zelle an
- Wirkt antiviral
- Wirkt im Magen als Ersatz für Säureblocker
- Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren
- Hemmt Entzündungen
- Schützt die Schleimhaut
- Stärkt die Knochen
- Gegen Gelenkentzündungen und Gelenksödeme
- Antioxidativ und cholesterinsenkend
- Verbessert die Durchblutung
- Reduziert Venenentzündungen
- Senkt Langzeitzuckerwert
- Steigert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern
- Anti-asthmatisch, schleimlösend
- Regeneriert Nerven und Nebenniere

den Säuren-Basen-Haushalt. Von hier aus wird jede Körperzelle ernährt und auch von Stoffwechselresten befreit. Der *Shilajit* hat eine ausgleichende Wirkung auf alle Doshas (Konstitutionen) und dient als Wirkverstärker für andere Natursubstanzen wie Vitalpilze. Nicht geeignet ist er bei extremer Trockenheit (Yin-Mangel) bzw. gehören dazu ausgleichende Yin-fördernde Maßnahmen ergriffen wie etwa die *Aloe vera* oder der *Auricularia Vitalpilz* zusätzlich. (siehe auch Artikel „Trockene Haut“ in diesem Heft).

## FRÜHLING IST REGENERATIONSZEIT FÜR DIE LEBER

Interessant ist, dass auch andere Kulturkreise das Frühjahr als die Zeit ansehen, in der die Entgiftungsbereitschaft des Körpers sehr groß ist. Die TCM etwa setzt den Jahresbeginn mit dem Beginn der „Regentschaft“ des Holzelements mit seinen zugeordneten Organen Leber und Gallenblase gleich. Pünktlich mit dem chinesischen Jahresbeginn, der sich immer noch nach dem taoistischen Naturkalender orientiert, übernimmt der Lebermeridian die energetische Herrschaft über den Körper.

Wer die Pulsdiagnose der TCM beherrscht, kann das überprüfend. Der Lebermeridian „schnurrt“ vor lauter Energie und hat somit besonders viel Kraft zur Regeneration zur Verfügung. Andererseits kann man der Leber mit den falschen Maßnahmen jetzt auch am meisten schaden. Die Leber verträgt zu viel Hitze nicht gut und die nach oben drängende, wachstumsbereite Energie des Frühlings – sie drückt sich in unserem Körper im nach oben aufsteigenden Lebermeridian aus – soll ruhig und ausgeglichen fließen. Die Leber verträgt weder ein zu schnelles Hochschießen durch heiße Emotionen wie Ärger, Wut, Zorn und Eifersucht, noch Stau durch Frust. Auch Hektik, Zeitdruck, Stress und innere Anspannung können zu Hitze führen. Bittere, ausleitende Kräuter kühlen hingegen und

leiten Hitze aus. Besonders geeignet sind *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, *Mariendistel mit Artischocke* oder die *Aloe vera*. Viel Bewegung im Grünen lässt das Leber-Qi ebenfalls wieder frei fließen. Die unter der Hitze leidenden Körpersäfte (Yin) wollen aber genährt werden. Besonders wichtig bei Yin-Mangel sind Suppen, saftige Eintöpfe, Kompotte und rote Säfte (mehr im Artikel „Trockene Haut“).

## VÖLLIG ANDERES VORGEHEN BEI MILZ-QI-SCHWÄCHE

Doch Vorsicht: Was dem einen gut tut, ist für den anderen nicht geeignet. Wer unter einer Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit und Schleim leidet, muss auf andere Weise ausleiten zur inneren Reinigung! Gerade bei Entgiftungs- und Fastenkuren wird die Milz aber noch mehr geschwächt. Warum?

Die Milz ist die Quelle für die Entstehung des gesamten Qi im Körper und gibt uns im wahrsten Sinne des Wortes Energie. Die Charakteristik der „schwachen Mitte“, wie der Milz-Qi-Mangel auch bezeichnet wird, ist Energiemangel und dass immer pathogene Feuchtigkeit, nicht selten verbunden mit

Kälte, sowie Störungen im Qi-Fluss und Ansammlungen von Schleim vorhanden sind. Die Milz kann ihrer Aufgabe, Qi aus der Nahrung zu extrahieren und im Körper gut zu verteilen, nicht gut nachkommen. Das führt nicht nur zu Verdauungsproblemen wie Blähungen, die Nahrung bleibt auch länger liegen als sie soll – und das führt zu Feuchtigkeit. Es geht also konkret um schlecht Verdautes, das in Feuchtigkeit umgewandelt wird, anstatt sofort verwertet zu werden und als Energie zur Verfügung zu stehen.

## PATHOGENE FEUCHTIGKEIT HAT FOLGENDE URSACHEN

- Zu viel grübeln, denken
- Fasten, hungern
- Feuchtes Wetter
- Abkühlende, verschleimende Nahrungsmittel wie Milchprodukte, viele kalte Mahlzeiten, Rohkost, Schweinefleisch (fettes Fleisch), Zucker und Weizen
- Sich Überessen
- Mangel an Verdauungsenzymen
- Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel
- Antibiotika, verbleibt die Feuchtigkeit im Körper, ist der nächste Infekt mit Schleimbildung schon vorprogrammiert

## SCHLEIM LOSWERDEN MIT GUGGUL, PLEUROTUS UND THYMIAN

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist die hartnäckige Ansammlung von Feuchtigkeit, in der TCM Schleim genannt. Schleim enthält nach chinesischem Denken viele Toxine, die

## > SYMPTOME BEI MILZ-QI-SCHWÄCHE, FEUCHTIGKEIT UND SCHLEIM

Müdigkeit, Kälte, Gewichtszunahme, Stimmungstiefs morgens, benebeltes Gefühl im Kopf, Candida, Hautirritationen, kalte Hände und Füße, Gier nach Kaffee und Süßem, lange Anlaufzeit morgens, schwaches Bindegewebe, Senkungsthematiken, Cellulite an Bauch, Hüften, Oberschenkeln, Neurodermitis, Herpes, Infektanfälligkeit – etwa Verschleimungskrankungen mit häufigem Schnupfen, Ödeme, Fettunverträglichkeit, Blähbauch, breiiger Stuhl, chronische Verdauungsbeschwerden oder erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin!!!), Gefäßproblematiken.

auch für beginnende Krebsgeschehen verantwortlich sein sollen. Nun gibt es eine Reihe von Einzelmaßnahmen, die hier helfen können. Etwa haben wir schon öfters den *Pleurotus Vitalpilz* (Austernpilz) in diesem Zusammenhang genannt. Doch noch besser wirkt der milzstärkende Vitalpilz in Verbindung mit Guggul – das ist die indische Myrrhe – und Thymian. „In einem bestimmten Verhältnis zueinander steigern sie sich gegenseitig in ihrer Fähigkeit, die Mitte zu stärken“, meint TCM-Experte Bernhard Jakobsch, „und erzeugen also einen Synergieeffekt, wie man das von besonders gelungenen Rezepturen her kennt. Die Guggul-Mischung beruht auf energetischen Tests, die gezeigt haben, dass Guggul, Pleurotus und Thymian die Nahrungsumwandlung verbessern – von der Qi-Gewinnung bis zum rückstandslosen Verdauen, ohne Blähungen oder breiigen Stuhl. Neben der besseren Verträglichkeit der Nahrung, lässt nicht nur Feuchtigkeitsbildung nach, es kommt auch zur Transformation von Schleim aus tiefsten Ebenen“. Das hat auf vieles positiven Einfluss. Tatsächlich wird man kaum jemanden finden, der keinen Bedarf hat, Schleim auszuleiten. Überhaupt nach Weihnachten mit übermäßigem Essen und Süßigkeiten.

### STRAFFER KÖRPER DANK STARKER „MITTE“

Besonders gut wirkt die Mischung im Bereich des „Bodyforming“. Wenn die Mitte stärker wird, wird das Bindegewebe gestrafft, der Körper wird fester, Cellulite und Fettpölsterchen an den Problemzonen bilden sich zurück. Abnehmen – oder bei Bedarf auch Zunehmen – fällt leichter, Senkungsproblematiken bessern sich. Wir kennen diese Effekte auch vom Astragalus, doch er ist ausdrücklich ein Yang-Mittel und wirkt gleichzeitig sehr erwärmend, was wieder nicht für jeden geeignet ist.

### NEBENHÖHLENENTZÜNDUNG AUSHEILEN

Ein typisches Symptom für Milz-Qi-Schwäche mit Schleimansammlung sind wiederkehrende Entzündungen und hartnäckige Verschleimungen im HNO-Bereich. Warum hilft die Mischung hier gerade so gut? „Guggul ist eine der feinsten Natursubstanzen“, so Jakobsch, „um schonend das Blut zu bewegen. Wird das Blut nicht bewegt, kann auch der Schleim nicht bewegt werden. Das ist bei klassischen TCM-Rezepturen nicht immer berücksichtigt.“

Bei einer starken Verkühlung ist die Mischung ebenfalls angezeigt, da sie nicht nur Schleim ausleitend, sondern auch sehr stark entzündungshemmend wirkt. „Aber Vorsicht, wenn Hitze-Komponenten vorhanden sind“, so Jakobsch, „dann leitet man zuvor die Hitze mit *Mariendistel* und *Artischocke* oder mit *Aloe vera* oder *Auricularia Vitalpilz* aus und wendet dann erst die Guggul-Mischung an“.

### GEFÄSSE BEFREIEN

Schleim sieht die TCM auch als möglicher Auslöser für Arteriosklerose, dementsprechend hilfreich kann die Mischung auch hier sein. Denn durch pathogene Feuchtigkeit entstehen Cholesterin und Triglyceride. Dicken sie durch Hitze ein, kann sich der Schleim in den Gefäßen ablagern und alles



## > GUGGUL – DIE INDISCHE MYRRHE

Im Sanskrit bedeutet sein Name „Beschützer des Menschen vor Krankheiten“. Das Harz des Guggulstrauchs kann mit verschiedenen weiteren Natursubstanzen gemischt werden und gilt als wichtigstes Ayurvedamittel für den Stoffwechsel. Mit seinen Dornen erinnert der kleine Guggulstrauch (*Commiphora mukul*) an den Weihrauch. Sein gelbes Harz ist seit Jahrtausenden in medizinischer Verwendung und wurde in Ayurveda-Schriften bereits im 6. Jahrhundert erwähnt. Guggul gibt es in vielen verschiedenen Mischungen, denen es eine schleimtrocknende, blutbewegende, entzündungshemmende, reinigende und entgiftende, stoffwechselanregende Wirkung hinzufügt.

Für sich allein genommen, hat Guggul folgende Wirkungen:

#### BEDEUTENDER ENTZÜNDUNGSHEMMER

Schmerzlindernd bei Rheuma und Arthrose, bei Knochenentzündung oder bei (nodulozystischer) Akne. In Vergleichsstudien wirkte Guggul genauso gut wie ein dafür häufig eingesetztes Antibiotikum. Seine blutbewegende Wirkung kann außerdem bei Haarausfall, Juckreiz der Kopfhaut, Hautmykosen und Hautflechten nützlich sein. Doch wirklich spektakulär ist sein Einsatz bei Herzmuskelentzündung.

#### BEI SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Studien zufolge steigert Guggul die Jodaufnahme in der Schilddrüse, reguliert die Schilddrüsenfunktion und kann speziell einer Unterfunktion entgegenwirken. Hintergrund ist eine Erhöhung der Schilddrüsenaktivität und eine bessere Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3. Das führt zu einer Stimulierung des Stoffwechsels und erhöhter Fettverbrennung. Deshalb kann Guggul auch bei der Gewichtsreduktion helfen.

#### BEI ARTERIOSKLEROSE

Guggul bewegt das Blut, verbessert dadurch das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, senkt Bluthochdruck und Blutfette. Hilft vor allem in der Mischung mit Pleurotus und Thymian, wenn Arteriosklerose durch Schleim-Kälte, also infolge einer Milz-Qi-Schwäche entstanden ist.

#### SENKT BLUTFETTE

Aus Sicht der TCM werden Blutfette durch Feuchtigkeit und ihrer Steigerungsform, Schleim, verursacht.

#### VERJÜNGEND UND GEWEBE REGENERIEREND

Guggul zählt im Ayurveda zu den beliebten Verjüngungsmitteln. Es regt die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes.

#### FÖRDERT DIE MENSTRUATION

Bei ausbleibender Regelblutung ist Guggul günstig, nicht aber bei sehr starker Regelblutung.

verkleben. Das Blut fließt schlecht und es muss höherer Blutdruck aufgewendet werden, damit es durch die Gefäße gelangt. Die Ausleitung von Feuchtigkeit und Schleim leistet daher auch den Gefäßen gute Dienste.

## VON GELENKSSCHMERZEN BIS HEXENSCHUSS

Die Mischung hilft auch dem Bewegungsapparat: *Guggul* lindert Gelenkentzündungen und der *Pleurotus* wird in der TCM bei der großen Palette von Symptomen eingesetzt, die mit Feuchtigkeit, Schleim, blockiertem Qi und Blutmangel zusammenhängen. Dazu gehören Hexenschuss (Lumbago), Glieder- und Sehnenstarre, angespannte Muskeln, Sehnen und Gelenke. Der *Pleurotus* hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule. *Pleurotus* und *Thymian* trocknen Feuchtigkeit und transformieren Schleim. Damit kommt das Qi wieder in Fluss. Nur wenn das Qi frei fließen kann, also nicht stagniert, kann das Qi Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper eliminieren und der Körper dauerhaft gesund sein. Wird der Qi-Fluss gestört, hilft der *Pleurotus* gegen die damit zusammenhängenden Schmerzen, Taubheitsgefühle und Schwellungen (Bi-Syndrom).

## WIE WENDET MAN DIE MISCHUNG RICHTIG AN?

Bereits nach nur zwei Tagen sieht man Veränderungen über die Zungendiagnose. Man spürt alte Problemstellen, die Durchblutung ist verbessert, Entzündungsherde werden angegangen. Ein leichtes Wärmegefühl und große geistige Klarheit stellen sich ein. Die Schleimausleitung erreicht schnell tiefe Schichten. Die Mischung ist für den kurmäßigen Einsatz bestimmt, weniger für eine dauerhafte Anwendung. Werden größere Entzündungsherde vermutet, geht man es lieber langsam an, beginnt mit 2x1 oder 2x2 Kapseln und steigert langsam auf 3x2. Ist das nicht der Fall und man will nur einfach einmal Schleim ausleiten, ohne dass man größere Probleme hat, dann kann man auch gleich mit 3x2 Kapseln beginnen und weitere zwei Tage lang auch nur 2x2 oder 2x1 Kapsel dosieren. Da *Thymian* sehr stark trocknet, kann man bei Trockenheitszuständen *Aloe vera* oder den *Auricularia Vitalpilz* dazu nehmen.

Nicht geeignet ist die Mischung bei Einnahme von Blutverdünnern und bei starker Regelblutung. ♪



### Interesse an TCM?

Besuchen Sie das vier-teilige online-TCM-Grundlagenseminar von Bernhard Jakobitsch auf unserer Vereins-Website, mehr auf Seite 33.