

Die Kraft, die im Grün steckt

Wie sich Frühjahrsmüdigkeit mit Hilfe der Fünf-Elemente-Küche bekämpfen lässt

Von **Claudia Fübler**

Die Tage werden länger, die Bewegungen träger – so schön der Frühling uns in den vergangenen Wochen erwischt hat, die Frühjahrsmüdigkeit hat es auch. Arbeitsunlust und ein immenses Schlafbedürfnis sind eindeutige Indizien. Jetzt könnten wir uns natürlich durch den Mai schleppen. Oder wir entscheiden uns für Variante zwei, denn: Energie kann man essen. Sagt zumindest die Freiburger Ernährungsexpertin Claudia Nietzel.

Die Lethargie im Frühling ist eine Erscheinung der modernen Gesellschaft. Früher, als alles besser war und die Menschen im Einklang mit der Natur lebten oder es zumindest versuchten, wusste jeder: Winter ist Ruhezeit. „Dieses Auffüllen fällt heutzutage fast vollständig weg“, sagt Claudia Nietzel. „Für viele ist gerade die kalte Jahreszeit die stressigste im ganzen Jahr.“ Die Quittung gibt's, wenn die Sonne wieder lockt. Die einfachste und wirkungsvollste Medizin gegen die Saft- und Kraftlosigkeit heißt schlafen. Aber wie sag ich's meinem Arbeitgeber?

Die Alternative zur Kündigung lautet Energie aus Essen. Ausgedacht haben sich das die Chinesen. Die Lehre der Fünf-Elemente-Küche besagt, dass jedes Nahrungsmittel nicht nur Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe enthält, sondern auch eine so genannte thermische Wirkung hat. Obst zum Beispiel kühlt eher, während Gemüse von innen heraus wärmt. Außerdem besitzt dieser Lehre zufolge jedes Nahrungsmittel eine Energiestufe, mit der

wir unsere Körperenergie beeinflussen können. Für die Frühjahrsmüdigkeit bedeutet das: „Wir müssen den Frühling auf dem Teller sehen.“

Und der Frühling ist laut Nietzel grün. Also gehören frische Kräuter aufs Essen, „und zwar nicht nur ein paar Krümelchen, sondern ruhig mal eine ganze Hand voll“. Am besten: Frische Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, Rucola. Ideal, wenn unter den Kräutern weiteres, diesmal blanchiertes, Grün schlummert: „Brokkoli, Spitzkohl, Mangold – nicht lange kochen, sondern nur kurz im Salzwasser, dann bleibt es richtig knackig und knallig grün.“ Das viele Grün kommt nicht von ungefähr, in der Fünf-Elemente-Lehre steht der Frühling für Aufbruch, alles wird erneuert, sprießt und treibt aus. Die im Winter gesammelte Energie bricht sich Bahn.

Ein Organ, das zurzeit besonders aktiv ist, ist die Leber. Sie ist mit dem Frühjahrsputz beschäftigt und damit mehr als ausgelastet. Zusätzlichen Stress, den wir ihr mit Hauruckaktionen zumuten, nimmt sie übel: Wir werden ungeduldig, regen uns über jede ungeduldig, regen uns über jede rote Ampel und die Fliege an der Wand auf, sind genervt, mürrisch, schlecht gelaunt.

Dank dem, der uns jetzt eine Zitrone reicht. „Saurer Geschmack ist im Frühling ein rich-



Nicht (mehr) grün, aber sauer und darum ein Muntermacher: Zitronen.

FOTO: BILDERBOX

tiges Lebenselixier“, sagt Claudia Nietzel. Und gibt damit dem Volksmund recht, der in dem Biss in was Saures quasi die Grundvoraussetzung zum Lustigsein sieht. „Bereits ein paar Tropfen Zitrone überm Essen entspannen die Leber und sorgen für mehr gute Laune.“ Auch gut: Den Essig in der Salatsauce durch Zitrone ersetzen.

Als Notfallprogramm für hochgradig Schläfrige empfiehlt die Ernährungsberaterin mitnichten den extra großen Salatteller, von dem sich der gemeine Europäer

Energie und Vitamine verspricht, sondern Suppen. Damit soll die innere Kraft gestärkt werden. Vorschlag: Einen Topf mit Gemüse nach dem persönlichen Geschmack – Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebel, Petersilie – füllen und mindestens drei Stunden kochen. „Dann wird das Gemüse abgeseigt und wir haben eine super Gemüsebrühe, eine Energiekraftsuppe sozusagen“, erklärt Nietzel. Nun gestaltet sich das dreistündige Kochen im Büroalltag nicht immer einfach. Aber statt komplett drauf zu verzichten, rät Claudia Nietzel, beim mittäglichen Restaurantbesuch die Vorsuppe mitzuordern.

Im Supermarkt empfiehlt es sich, einen Bogen um Milchprodukte zu machen, zumindest wenn man auf der Suche nach einem Motivationskick ist. „Die geben nicht viel Energie, und wenn ich eh schon müde bin, peppt mich das nicht.“ Außerdem sei Ge-

kochtes um einiges kraftspendender, vor allem für Menschen, die viel frieren. Plus: grünes Gemüse.

Selbstredend kann man die Frühjahrsmüdigkeit auch wegstinken, und zwar mit den richtigen Tees. Der Sieger im Mobilmachen ist die Zitronenmelisse, am besten aus frischen Blättern. Minze macht frisch und wach, Rosmarin fördert das kreative Denken und regt den Kreislauf an. Und wenn das alles tatsächlich wirkungslos bleiben sollte, bleibt Medizin Nummer eins: schlafen.