

# Kraftvoller Rückzug

Ernährungsexpertin Margot Wohlkönig erklärt das Prinzip der Ernährung nach den fünf Elementen. Diesmal dreht sich alles um die Wandlungsphase Wasser.

Foto: K. Springner



Margot Wohlkönig

Die Kräfte des Winters schaffen die Kälte im Himmel und das Wasser auf der Erde. Sie schaffen die Nieren, Zähne und Knochen im Körper, das Kopfhaar und die Fähigkeit, alle 5 Geräusche zu hören. Sie erschaffen das Gefühl der Furcht und die Fähigkeit zu stöhnen. (Quelle: der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin)

## Rückzug um kreativ voller Kraft von Vorne zu beginnen.

Die Wandlungsphase Wasser ist der Gegenpol der Wandlungsphase Feuer. Es symbolisiert als YIN im YIN die Zeit der Dunkelheit, des Unbewussten, des Rückzuges und des Mangels.

Die Zeit des Winters zügelt das YANG, merkbar als rastlose hitzige Aktivität und schützt uns davor, geistig und körperlich auszubrennen und so vorzeitig zu sterben. In der Natur, bei Mensch und Tier verlangsamt und reduziert sich das Bedürfnis nach Bewegung. Dies hilft Körper, Geist und Seele, sich zurückzuziehen, zu sammeln und dabei zu erholen.

Die Wasserphase fordert zu Einkehr und Ruhe auf. Sie ist Quelle der Kraft und Kreativität, aus der wir unsere Lebensenergie oder den Lebenswillen beziehen. Leider bieten nur wenige Lebensformen der westlichen Welt uns Frauen die Möglichkeit, einen regelmäßigen vollständigen Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben zu nehmen

und dem inneren Bedürfnis nach Entspannung, warmen Mahlzeiten und beruhigenden Erlebnissen nachzugehen.

Die Zeit des Übergangs zwischen dem alten und neuen Jahr, zwischen Tod und neuem Leben, zwischen einem abgeschlossenen und dem neuen Projekt, wird dem Wasser zugeordnet. Dies ist der Zeitpunkt, an dem man etwa beginnt, ein bezugsfertiges Haus in Gedanken einzurichten. In der darauf folgenden Wandlungsphase Holz werden diese kreativen Pläne voller Kraft zur Tat umgesetzt.

Die Nieren sind die Wurzeln alles YIN und YANG im Körper. Im Alter, bei ungesundem Lebenswandel, nach schweren Erkrankungen und Schockerlebnissen nimmt ihre Energie ab. Einen Mangel zeigen Schmerzen im unteren Rücken und in den Knien, Ödeme in den Beinen, Müdigkeit, Depression, Hitzezeichen, Nachtschweiß und Burnout an.

Alles Salzige nährt die Nieren, es löst Verhärtungen auf und bringt Energie nach unten. Hirse, Algen, Pilze, Süßwasser- und Meeresfische, Hülsenfrüchte, rote Trauben, schwarzer Sesam, Kaviar, Sepia, Tintenfisch, Knochenmark, Sojasauce und Schweinefleisch wirken besonders nährend.

### KÄRNTNERIN-INFO:

Margot Wohlkönig  
Reifnitz am Wörthersee  
Tel: 0699/120 052 42  
[www.margotwohlokoenig.at](http://www.margotwohlokoenig.at)

Haben Sie bisher vielleicht einen Teil dieser interessanten Serie verpasst?  
Mail an [office@kaerntnerin.net](mailto:office@kaerntnerin.net) genügt!



Chinesisches Symbol: Wasser

## FISCHRÖLLCHEN MIT CHAMPIGNONS

ZUTATEN	ELEMENT
pro Pers. 1-2 Fischfilets	Wasser
Zitronensaft	Holz
Salz	Wasser
Fisch mit Salz und Zitronensaft marinieren.	
<b>FÜLLUNG PRO PERSON</b>	
2 EL Semmelbrösel	Holz
1 EL Petersilien gehackt	Holz
1 TL Salbei gehackt	Feuer
1 TL Butter	Erde
1 TL Dill gehackt	Metall
weißer Pfeffer	Metall
Salz	Wasser
Alle diese Zutaten zu einer Paste kneten. Die Filets damit bestreichen, aufrollen, binden.	
1/2 Tasse Suppe	Erde
1 Lorbeerblatt	Metall
frisch gemahlener weißer Pfeffer	Metall
kl. Zwiebel fein gehackt	Erde
Salz	Wasser
2 EL trockener Weißwein	Holz
Edelsüßpaprika	Feuer

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in der Suppe aufkochen und bis zur Hälfte einkochen. Abseihen. Die Röllchen in den Topf mit dem Fond setzen und 8 Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen. Herausheben und warm stellen.

200 g Champignons in Scheiben schneiden, mit 1 TL Butter (Erde) in einer Stielkasserolle garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. In die Sauce geben und bei großer Hitze unter Rühren erwärmen und über die Fischröllchen geben. Zu Reis servieren.