

VONNATUR AUS GESUND

DIE FÜNFTE JAHRESZEIT
HÖRER-HANDOUT ZUM PODCAST



Inhalt

Einleitung	2
Rezepte	9
Quellen	19

Dieses Handout dient der allgemeinen Gesundheitsinformation und Selbstpflege.
Es ersetzt keine individuelle ärztliche Diagnostik, Beratung oder Behandlung.



Einleitung

Wie wir den Übergang vom Spätsommer in den Herbst bewusst nutzen - mit TCM, Yang Sheng und einer modernen integrativen Perspektive.

Der Übergang selbst ist eine Phase.

**Nicht erst im Herbst anfangen,
den Herbst zu leben.**

Empfehlungen & REZEPTE zur Lebensführung nach TCM & Tao / Yang Sheng von Dr. med. Magdalena Gameiro. Fachärztin für Allgemeinmedizin - Fokus Naturheilverfahren, TCM & TAO , Prävention, Longevity & Frauengesundheit

Instagram: [dr.magdalenagameiro](https://www.instagram.com/dr.magdalenagameiro)

Webseite: www.naturheilpraxis-metao.de



WARUM EINE „FÜNFTE JAHRESZEIT“?

Die Natur kennt keinen Lichtschalter. Sommer wird nicht an einem bestimmten Kalendertag plötzlich zu Herbst. Licht, Temperatur, Nahrung, Aktivität und unser eigener Rhythmus verändern sich schrittweise. Genau diesen Zwischenraum nimmt die chinesische Medizin ernst.

Dōyō (土用) ist die japanische Bezeichnung, die im Westen sehr populär geworden ist. Im chinesischen Kontext sprechen wir sauberer von den fünf Jahreszeiten - Wǔ jì 五季 - und vom Langen Sommer / Spätsommer - Chángxià 長夏 -, der klassisch der Wandlungsphase Erde und der funktionellen Mitte zugeordnet wird. Im Spätsommer steht in unserem Handout das Stabilisieren, Verarbeiten und Vorbereiten auf den trockeneren Herbst im Vordergrund.

**Integrative Medizin heißt hier:
Wir übertragen das Prinzip -
nicht die chinesische Arzneimittelbehauptung.**



DIE 3 PHASEN AUF EINEN BLICK

Spätsommer • Erde	Erde → Metall	Metall • Herbst
Stabilisieren & verarbeiten Regelmäßig essen, Fülle integrieren, Verdauung nicht mit Radikalkuren überfordern. Wildheidelbeere + Schwarze Johannisbeere warm als Kompott auf Hirse oder Congee.	Vorbereiten & anpassen Holunder als europäische Pflanzen-Brücke; Zubereitung wird zum Thema. Nicht: „Holunder baut Wei-Qi auf“. Sondern: heimische Tradition sinnvoll integrieren.	Sammeln & Trockenheit Beachten Birne, Suppen, warme Getränke und ein ruhigerer Rhythmus. Gegarte Birne / Birnen- Congee als klassisches Herbstmotiv.

YANG SHENG 養生 - LEBEN NÄHREN

Yang Sheng bedeutet nicht, eine perfekte Gesundheitsroutine zu erfüllen. Es meint, das Leben so zu pflegen, dass Verhalten, Ernährung, Ruhe und Aktivität zur jeweiligen Zeit passen. Die praktische Frage lautet daher nicht: „Was ist immer gesund?“

Sondern: Was ist jetzt angemessen?



DIE FÜNF GESCHMÄCKER - HARMONIE STATT ÜBERMASS

Im Suwen werden die fünf Geschmäcker den fünf Funktionskreisen zugeordnet: sauer tritt in die Leber ein, bitter ins Herz, süß in die Milz, scharf in die Lunge und salzig in die Niere. Ebenso klassisch ist die Warnung vor einem Übermaß einzelner Geschmäcker.

Alle fünf Geschmäcker gehören auf den Teller. Die Kunst liegt nicht in möglichst viel vom „richtigen“ Geschmack, sondern in der Harmonie der fünf Geschmäcker.

Jahreszeit	Phase	Funktionskreis	Geschmack	Klassisches Klima / Emotion
Frühling	Holz	Leber / Gallenblase	sauer	Wind • Zorn
Sommer	Feuer	Herz / Dünndarm	bitter	Hitze • Freude
Spätsommer	Erde	Milz / Magen	mild-süß	Feuchtigkeit • Grübeln
Herbst	Metall	Lunge / Dickdarm	scharf	Trockenheit • Trauer
Winter	Wasser	Niere / Blase	salzig	Kälte • Furcht

Hinweis: „Ungeduld“, „Übermut“, „Dunkelheit“ oder moderne psychologische Begriffe können anschauliche heutige Bilder sein, sind aber nicht mit den klassischen Emotionszuordnungen gleichzusetzen.



SPÄTSOMMER & VORHERBST: NÄHREN STATT RADIKAL „DETOXEN“

Die Erde steht klassisch für Mitte, Aufnahme, Transformation und Verteilung. Für die Übergangszeit in Richtung Herbst ist deshalb nicht maximale Reduktion das Ziel, sondern eine einfache, regelmäßige und bekömmliche Küche. Wer erschöpft ist, schlecht schläft oder eine empfindliche Verdauung hat, profitiert nicht automatisch von aggressivem Fasten oder einer einseitigen Kur.

Was in einer vereinfachten Übergangsküche weniger werden darf:

- Alkohol und sehr zuckerreiche Süßspeisen
- Stark verarbeitete Fertigprodukte und sehr schwere, fettige Mahlzeiten
- Große Mengen sehr kalter oder roher Speisen, wenn sie individuell Blähungen, weichen Stuhl, Kältegefühl oder Völlegefühl verstärken
- Dauerndes Snacken und Essen unter hoher Reizlast, wenn dadurch Hunger, Sättigung und Verdauung kaum noch wahrgenommen werden

Tiefkühlgemüse, Mikrowelle, Kaffee oder Glutamat werden hier ausdrücklich nicht als „klassische TCM-Toxine“ bezeichnet. Solche pauschalen Verbote lassen sich aus den klassischen Texten nicht ableiten.

Wenn die TCM von „Feuchtigkeit“ spricht Schweregefühl, Müdigkeit nach dem Essen, weicher oder breiiger Stuhl, Blähungen, bestimmte Schleim- und Sekretmuster sowie ein



Gefühl geistiger Schwere können innerhalb einer TCM-Musterdiagnostik zu „Feuchtigkeit“ passen. Diese Zeichen sind unspezifisch und keine medizinische Diagnose. Cellulite, Kopfschmerzen, Ausfluss oder „Brain Fog“ beweisen keine Feuchtigkeit.

Eine Getreidephase kann in modernen TCM-Ernährungsschulen als vereinfachende Kost eingesetzt werden. Eine allgemeingültige klassische Dauer von 12 Tagen lässt sich jedoch nicht belastbar begründen. Insbesondere darf sie nicht aus der etwa 120-tägigen Lebensdauer roter Blutkörperchen abgeleitet werden.



REZEPTE

Frühstück - die Mitte freundlich beginnen

HIRSEBREI MIT WARMEM SPÄTSOMMER-BEERENKOMPOTT

ZUTATEN

- 100 g Hirseflocken oder Hirse
- 400-500 ml Wasser
- 1 kleine Handvoll Wildheidelbeeren
- 1 kleine Handvoll schwarze Johannisbeeren
- ½ reife Birne oder Pflaume
- 1 EL Walnüsse oder schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

Hirse weich kochen. Früchte separat mit 2-3 EL Wasser 5-8 Minuten sanft erwärmen. Als warmes Kompott über die Hirse geben; Walnüsse oder Sesam erst am Ende zufügen.

WARUM JETZT?

Warm, einfach und gut in eine vollständige Mahlzeit integrierbar. Wildheidelbeere und schwarze Johannisbeere sind anthocyan- und polyphenolreiche Lebensmittel. Wir geben ihnen bewusst keine erfundene klassische TCM-Organwirkung.



BIRNEN-CONGEE - WENN DER HERBST NÄHER KOMMT

ZUTATEN

- 80 g Reis
- 800-1000 ml Wasser
- 1 reife Birne
- optional 1 TL schwarzer Sesam
- oder einige Walnüsse

ZUBEREITUNG

Reis waschen und mit viel Wasser 60-90 Minuten sanft köcheln. Birne würfeln und die letzten 10-15 Minuten mitgaren.

WARUM JETZT?

Die gegarte Birne ist ein klassisches Motiv der chinesischen Diätetik für die trockener werdende Herbstzeit.

HINWEIS

Bei ausgeprägter Kälteempfindlichkeit oder Durchfall individuell anpassen. Eine Birne ist nicht einfach eine Birne. Roh an einem kalten Herbstmorgen ist sie etwas anderes als warm gedünstet im Congee.



WARMES HOLUNDER-BIRNEN-KOMPOTT

ZUTATEN

- 1 reife Birne
- 2-3 EL sicher verarbeitete/gekochte
- Holunderbeeren oder ein kulinarisch geeignetes
- Erhitztes Holunderprodukt
- 2-3 EL Wasser

ZUBEREITUNG

Alles 8-10 Minuten sanft köcheln. Zu Hirse oder Congee servieren.

WARUM JETZT?

Ein Küchenbeispiel dafür, dass die Wirkung eines Lebensmittels nicht nur von seinem Namen, sondern auch von Verarbeitung, Menge, Kombination und individuellem Kontext abhängt.

HINWEIS

Rohe/unreife oder unzureichend verarbeitete Holunderfrüchte bzw. andere Pflanzenteile nicht verzehren.



**Mittag & Abend - warme vegane Basisrezepte -
nähren statt „detoxen“.**

WURZELGEMÜSE-SHIITAKE-KRAFTSUPPE

ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 Stück Sellerie
- 250 g Kürbis
- ½ Lauchstange
- 4-5 Shiitake
- Optional 1-2 dünne Scheiben Ingwer
- 1,2-1,5 l Wasser
- Etwas Salz
- Petersilie
- Nach Wunsch Reis oder Hirse

ZUBEREITUNG

Gemüse grob schneiden, mit Wasser aufsetzen und 60-90 Minuten sehr sanft köcheln. Für eine klare Kraftbrühe anschließend abseihen; für eine vollständige Mahlzeit Gemüse belassen und Reis, Hirse oder gut verträgliche Linsen ergänzen.

WARUM JETZT?

Eine warme, einfache Pflanzenbasis für die Übergangszeit. Der Begriff „Kraftsuppe“ bezeichnet hier die lange, ruhige Zubereitung - nicht ein Heilversprechen.



EINFACHER KÜRBIS-REIS-TOPF AM ABEND

ZUTATEN

- Gekochter Reis
- Kürbis
- Fenchel oder Karotte
- Etwas Lauch
- 1 TL Sesamöl
- Nach Wunsch gut verträgliche Linsen oder Tofu

ZUBEREITUNG

Gemüse weich dünsten, Reis untermischen, Linsen oder Tofu nach Wunsch ergänzen und warm servieren.

WARUM JETZT?

Kein therapeutisches „Detox“-Abendessen - sondern eine einfache Mahlzeit, die den Abend nicht unnötig kompliziert macht.



BASENBRÜHE

ZUTATEN

Rezept für ca. 1 Liter:

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Möhre - 120 g Knollensellerie
- ½ Bund Petersilie (zum Schluss)
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1 Prise Cayennepfeffer (optional)
- 1 Liter Wasser

ZUBEREITUNG

Gemüse schälen, würfeln und mit dem Wasser langsam erhitzen. Etwa 20-30 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Ingwer und optional Cayenne erst in den letzten 5 Minuten zufügen. Zum Schluss Petersilie einrühren, kurz ziehen lassen und die Brühe abseihen. Warm trinken.

WARUM JETZT?

Eine Gemüsebrühe liefert Flüssigkeit, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in einer gut verträglichen Form. Sie unterstützt eine ausgewogene Ernährung und eignet sich besonders als warme Mahlzeit während der Dojo-Zeit (Element Erde), in der aus Sicht der TCM die Mitte (Milz und Magen) gestärkt werden soll.



VARIATIONEN NACH KONSTITUTION

Bei Feuchtigkeit / Wasser im Bindegewebe:

Ergänzen:

Fenchel, Petersilienwurzel, 2 angedrückte Kardamomkapseln, 1 TL Fenchelsamen oder etwas Chen Pi (getrocknete Mandarinenschale). Diese Zutaten werden in der TCM traditionell eingesetzt, um die Mitte zu harmonisieren und Feuchtigkeit zu transformieren.

Bei trockenen Schleimhäuten und trockenen Augen:

Etwas Süßkartoffel ergänzen. Nach dem Kochen 5-8 eingeweichte Goji-Beeren zugeben (nicht lange mitkochen). Optional 2-3 Da-Zao (Jujuben) während des Kochens. Aus TCM-Sicht nähren diese Zutaten Blut und Yin sanft.



BASIS-REIS-CONGEE

ZUTATEN/ ZUBEREITUNG

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen. 1 Teil Rundkornreis mit etwa 8-12 Teilen Wasser aufsetzen und 60-120 Minuten sehr sanft köcheln, bis eine weiche, suplige Konsistenz entsteht. Nach Bedarf Wasser ergänzen. Das Grund-Congee bleibt bewusst schlicht.

SPÄTSOMMER-VARIATION

Kürbis oder Karotte mitgaren; dazu am Ende etwas schwarzer Sesam. Wer Beeren gut verträgt, kann ein warmes Kompott separat dazugeben.

VORHERBST-/HERBST-VARIATION

Reife Birne die letzten 10-15 Minuten mitgaren. Bei passender Verträglichkeit eine sehr kleine Menge frischen Ingwer ergänzen. Scharf ist dem Metall zugeordnet, aber auch hier gilt: nicht überdosieren.



TEE & GETRÄNKE

Ingwer-Mandarine

2 dünne Scheiben frischer Ingwer + 1-2 kleine Streifen unbehandelte Mandarinenschale mit 500 ml heißem Wasser 5-8 Minuten ziehen lassen.

Birnen-Wasser

½ Birne in Scheiben in 500-700 ml Wasser
10-15 Minuten sanft köcheln. Warm trinken.

Gerösteter Reis-Aufguss

1-2 EL trockenen Reis ohne Fett leicht rösten, mit 700 ml Wasser 10 Minuten sanft köcheln. Mild, warm und koffeinfrei.

WEITERER TIPP: 5-MINUTEN-YANG-SHENG FÜR DEN ALLTAG

- Morgens: 5-10 Minuten Tageslicht und kurze Bewegung, bevor der Tag dich übernimmt
- Beim Essen: zehn Minuten ohne Mails, Nachrichten oder Social Media
- Abends: 10-15 Minuten angenehm warmes Fußbad, danach bewusst in die Ruhephase wechseln
- ST36 / Zusanli: sanft massieren - als traditionelles Körperwahrnehmungsritual, nicht als Ersatz für Behandlung



**Pro Woche nur eine saisonale Veränderung:
Nachhaltigkeit schlägt Gesundheitsaktivismus.**

Warum saisonale Anpassung keine Folklore ist:

Diese Forschung beweist weder TCM noch eine
18-Tage-Dōyō-Biologie.

Sie zeigt etwas anderes:

**Der Mensch besitzt messbare saisonale bzw.
circannuale biologische Muster.**



Quellen

Dopico et al. 2015

Mehr als 4.000 protein-kodierende mRNAs in weißen Blutzellen und Fettgewebe zeigten saisonale Expressionsmuster. Nature Communications 2015;6:7000. DOI 10.1038/ncomms8000 · PMID 25965853.

Gassen, Mengelkoch & Slavich 2024

2.118 Teilnehmende; 19 Immun- und Stoffwechselmarker. Die meisten Marker zeigten saisonale Muster. Die Beziehung zwischen wahrgenommenem Stress und 18 von 19 Biomarkern variierte je nach Monat. Brain Behav Immun Health 2024;38:100793. DOI 10.1016/j.bbih.2024.100793 · PMID 38813082.

Aswinanand et al. 2025

Review zu Klima, Wetter, saisonalen Übergängen, Tagesrhythmen, Darmmikrobiom und Immunhomöostase. Antonie Van Leeuwenhoek 2025;118(7):86. DOI 10.1007/s10482-025-02097-6 · PMID 40450648.

Klassische Grundlage der fünf Geschmäcker

Huangdi Neijing, Suwen, Kap. 23, Xuanming Wuqi: „Fünf Geschmäcker treten ein“ - sauer in die Leber, scharf in die Lunge, bitter ins Herz, salzig in die Niere, süß in die Milz. Derselbe Abschnitt warnt auch vor einem Übermaß einzelner Geschmäcker. Die Tabelle in diesem Handout ist daher eine Orientierung, kein Aufruf zur einseitigen Geschmacks-Therapie.

Huangdi Neijing, Suwen, Kap. 22 - Bezug Milz/Chángxià. Wieland LS et al. 2021 - systematischer Review zu Holunder, DOI 10.1186/s12906-021-03283-5, PMID 33827515. Zhang L et al. - Review zu Pào zhì / Chinese herbal processing, PMID 29375653. Die Kunst ist nicht, den Wandel aufzuhalten.

Die Kunst ist, rechtzeitig mit ihm zu gehen.

ZU DIESEM HANDOUT

Begleitmaterial zum Podcast „Von Natur aus gesund“ mit Kristie Reeves, gesponsert von rubyni®. Empfehlungen zur Lebensführung nach TCM & Tao / Yang Sheng: Dr. med. Magdalena Gameiro. Die Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Gesundheitsinformation, Ernährung und Selbstpflege. Sie stellen keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnostik oder Therapie dar und begründen kein Heilversprechen. Bei Erkrankungen, Schwangerschaft, regelmäßiger Medikamenteneinnahme oder Unsicherheit sollten Arzneipflanzen, Extrakte und Nahrungsergänzungsmittel individuell geprüft werden.

