

# Lebensenergie zum Löffeln

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Cornelia Kuhlich  
Ravensteiner Promenade 15  
15366 Hoppegarten  
0172/3865566  
[ckuhlich@versanet.de](mailto:ckuhlich@versanet.de)  
[www.co-5elemente.de](http://www.co-5elemente.de)

Oktober ~

Zeit des Abschieds, des Loslassens und des Kürbis`

Im Monat des fallenden Laubes und der heranrückenden Dunkelheit liegt ein Hauch von Melancholie in der Luft. Anfangs stehen die Bäume noch im bunten Blätterkleid, im Verlauf des Monats erleben wir aber das große Absterben. Die Pracht vergeht, die Vorboten des Winters sind unübersehbar. Jetzt müssen die Energiereserven überprüft werden.

Die energetische Qualität des Oktobers ist der allmähliche Abschied von der aktiven, nach außen gerichteten Energie. Die Kräfte des Wachstums ziehen sich zurück.

Wollen wir uns die Oktoberenergie zunutze machen, dann ziehen wir uns für eine Weile aus der gewohnten Welt der Äußerlichkeiten zurück und lassen alle Schutzhüllen und Masken, wie das Herbstlaub fallen. Verstecken wir uns einmal nicht mehr, sondern zeigen wir uns so wie wir sind. Der Wahrheit ins Gesicht sehen. Der Oktober ist die Zeit, sich seinen Lebenslügen zustellen. Zeit für einen Rückblick, während die Natur sich verabschiedet, und die Ernte des Jahres läuft. Was wurde aus unseren Ideen, Träumen, Projekten und Vorhabungen? Wie viel konnten wir umsetzen von dem was uns wichtig war? Ziehen wir Bilanz!

Der Oktober lehrt die Fähigkeit der Unterscheidung in Brauchbares und Unbrauchbares. Wer oder was hat Sie unterstützt, hat Sie gestärkt,

# Lebensenergie zum Löffeln

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Cornelia Kuhlich  
Ravensteiner Promenade 15  
15366 Hoppegarten  
0172/3865566  
[ckuhlich@versanet.de](mailto:ckuhlich@versanet.de)  
[www.co-5elemente.de](http://www.co-5elemente.de)

wer oder was hat Ihnen gut getan? Das ist die Saat des nächsten Jahres.

In der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Herbst dem Metallelement zugeordnet. Ihm wird der Funktionskreis Lunge-Dickdarm und nicht nur die dazugehörigen Schleimhäute sondern auch die Haut insgesamt, zugeordnet. Sie haben die Fähigkeit Stoffe aufzunehmen und abzugeben, zwischen Brauchbarem und Unbrauchbarem zu unterscheiden.

Auf emotionaler Ebene bringt die Lunge das Geben mit dem Nehmen und das Festhalten mit dem Loslassen in Einklang. Dieser Funktionskreislauf sorgt für die Rhythmische Ordnung - Einatmen und Ausatmen.

Warum der scharfe Geschmack diesem Element zugeordnet ist, ist leicht nachvollziehbar, wer Chili, Pfeffer, aber auch Pfefferminze und Eukalyptus kennt, hat die Wirkung auf die Atmungsorgane und die Haut, wie auch auf den Darm schon einmal gespürt.



Jetzt ist Kürbiszeit –

Den üppig rankenden Kürbis mit seinen großen rauen Blättern, seiner goldgelben Blüten und den dicken runden, orangefarbenen Früchten, brachte uns Kolumbus nach Europa. Am 3. Dezember 1492 soll er ihn auf Kuba entdeckt haben.

# Lebensenergie zum Löffeln

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Cornelia Kuhlich  
Ravensteiner Promenade 15  
15366 Hoppegarten  
0172/3865566  
[ckuhlich@versanet.de](mailto:ckuhlich@versanet.de)  
[www.co-5elemente.de](http://www.co-5elemente.de)

Für die Indianer war der Kürbis nicht nur Nahrungs-, sondern auch Heilmittel. Die Maya benutzen den Saft in Salben gegen Verbrennungen. Die Azteken bereiteten ein Mittel aus Kürbiskernen gegen Spul- und Bandwürmer, aus dem Fruchtfleisch stellten sie ein Mittel gegen Blasen- und Nierenkrankheiten her. Die Cherokee und andere Indianerstämme verwendeten den Kürbis als harntreibendes, harnreinigendes Mittel bei Bettnässen, brennenden Harnlassen und Krämpfen der Harnorgane. In der europäischen Volksmedizin erkannte man den Kürbis auch bald als Heilpflanze. Er gilt als Diät und Heilspise für Magen-, Nieren-, und Blasenranke. Kürbisöl ist ein gutes Wundheilmittel und auch die Kerne sind heute noch, nicht nur als Wurmmittel bekannt, sondern wirksam bei gutartiger Prostatavergrößerung und in der Aids-Forschung ist das Interesse gewachsen.

Aber auch in unseren Küchen gewinnt der Kürbis immer mehr an Liebhabern und wird nicht nur zu Halloween in eine Grusellaterne verwandelt. Die Vielfalt der Rezepte spricht für sich.

## Feine Kürbissuppe

ein Rezept von Barbara Temelie



### Zutaten:

- E Kürbis (möglichst Hokkaido)
- M Pfeffer
- M Muskat

# Lebensenergie zum Löffeln

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Cornelia Kuhlich  
Ravensteiner Promenade 15  
15366 Hoppegarten  
0172/3865566  
[ckuhlich@versanet.de](mailto:ckuhlich@versanet.de)  
[www.co-5elemente.de](http://www.co-5elemente.de)

W Salz  
H Weiswein  
H Petersilie,  
F Rosenpaprika oder frischer Tymian  
E Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

In heißes Wasser, große ungeschälte Kürbisstücken; garkochen und danach pürieren

Mit gemahlenem Pfeffer, etwas Muskat und Salz würzen. Einen Schuss Weiswein dazugeben und einige Minuten köcheln lassen, oder mit Orangensaft abschmecken, Petersilie nach belieben zugeben. Etwas Rosenpaprika unterrühren und mit gerösteten Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen vor dem Servieren bestreuen.

Wirkung:

- Leicht erwärmend und nährend
- Harmonisiert die Mitte