



Zeit für uns

Lass Nähe und Lebenskraft wachsen
Eine liebevolle Einladung für Verbundenheit



In diesem Guide zeigen dir und deinem
Lieblingsmenschen, wie ihr eure Lebensenergie und
Sinnlichkeit ganz natürlich aus der Küche heraus weckt.
Dafür benötigen wir keine medizinischen Ratschläge
oder lange To-Do-Listen. Sondern Genuss für alle Sinne.

Schön, dass ihr euch diesen Moment für euch nehmt.



Die Lebenskräftigerin
MARTINA KAHLERT

Schön, dass du hier bist.

Hinter euch liegt eine Zeit, die unendlich viel Kraft gekostet hat. Ein Weg, auf dem ein einer von euch im Überlebensmodus funktionierte und der andere manchmal einfach nur versucht hat da zu sein und den Raum zu halten. Das in so einer Phase die Leichtigkeit immer wieder eine Pause machen muss, ist wohl mehr als Verständlich.

Dieses kleine E-Book ist eine Einladung an euch beide, eure inneren Speicher wieder aufzufüllen. Entdeckt, wie nährnde Zutaten, wohltuende Düfte auch aus der Küche und kleine, sinnliche Rituale eurem Nervensystem ein wenig mehr Sicherheit schenken können. Nehmt das Wort Einladung wirklich in seiner ganzen Aussage wahr. Alles kann nichts muss.

Eine sanfte Hand am Rücken, die uns stützt und hält, kann in dieser Zeit mehr bedeuten als jede noch so gut gemeinte große Geste, die uns doch auch fordern kann. Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen.

Mit einfachen Impulsen aus der TCM und der Integrativen Ernährung, die euren Körpern zeigen, wie sicher und geborgen sie doch immer wieder sind. Für eine neue Nähe, die von innen heraus wächst.



Die LebenskräftTigerin®

Die Funktionskreise: Eure energetischen Unterstützer



Auch Intimität, Nähe und sexuelle Energie beruhen in der TCM auf einem feinen Zusammenspiel mehrerer Elemente oder Organsysteme (Funktionskreise).

Wenn wir die einzelnen Funktionskreise sanft stärken, ebnen wir den Weg zurück ins Spüren.

Dieser schöne Nebeneffekt ist nicht über Nacht sofort spürbar, dennoch reicht manchmal ein kleiner Impuls und eine Tür öffnet sich.



Das Herz, die emotionale Brücke

Das Herz beherbergt euren Geist (Shen) und ist der Palast der Emotionen, der Liebe und der tiefen Verbundenheit.

Die Verbindung: Über eine feine Energieachse steht das Herz in direktem Austausch mit den Fortpflanzungsorganen. Wenn das Herz durch Angst verschlossen ist, kann kein Impuls nach unten fließen. Intimität braucht das Gefühl von emotionaler Geborgenheit.



Der Funktionskreis Milz/die Mitte, eure Energiequelle

Die Milz transformiert unsere Nahrung in frische Lebensenergie und Blut.

Der Aufbau: Ist die Mitte schwach, fehlt die Kraft für den Wiederaufbau. Mit warmen, leicht bekömmlichen Speisen entlasten wir die Mitte, damit die gewonnene Energie direkt in eure Regeneration und eure Nähe fließen kann.



Die Lunge, der Raum für Trauer und Loslassen

Die seelische Ebene: Die Lunge ist eng mit dem Gefühl der Trauer verbunden. Nach einer Krebsdiagnose und -therapie gibt es viel zu betrauern: den Verlust der Unbeschwertheit, Veränderungen des eigenen Körpers oder das Abschiednehmen von alten, gewohnten Abläufen in der Sexualität.

Das Loslassen: Erst wenn wir diese Trauer zulassen, kann das Lungen-Qi wieder frei fließen. Die Lunge schenkt uns die Kraft, alte Routinen und den Druck, „wie es früher war“, loszulassen, um Platz für ein neues, sanfteres Kennenlernen zu machen.



Die Leber, der freie Fluss der Energie – Wachstum

Die Leber sorgt dafür, dass Qi und Blut im Körper frei und ohne Blockaden fließen können. Zudem reguliert sie die Durchblutung des Unterleibs.

Die Blockade: Angst, Sorgen und die hormonelle Umstellung führen oft zu einer Leber-Qi-Stagnation. Es fühlt sich eng an, wir stecken im Kopf fest und die Beckenorgane werden schlechter durchblutet. Wenn das Qi wieder fließt, kehrt die Entspannung zurück.



Der Funktionskreis Niere Element Wasser

Die Niere speichert unsere tiefste Essenz (Jing) und ist die Quelle unseres inneren Feuers (Yang) und unserer Säfte (Yin).

Die Erschöpfung: Therapien hinterlassen oft eine tiefe Erschöpfung des Nieren-Yins (was sich in Trockenheit der Schleimhäute äußert) oder verletzen das Nieren-Yang (was sich in Kältegefühlen und Antriebslosigkeit zeigt). Über die Nahrung laden wir diese Batterien behutsam wieder auf.

Die Magie der Düfte: Über die Nase direkt ins Herz



Düfte besitzen aus neurobiologischer Sicht einen unschlagbaren Vorteil: Sie werden vom Riechnerv direkt in das limbische System geleitet – das emotionale Zentrum unseres Gehirns. Sie umgehen den rationalen Verstand komplett. Wenn dein System nach einer schweren Zeit noch auf Alarm geschaltet ist, kann ein heilsamer Duft in Sekundenschnelle signalisieren:

„Du bist sicher. Du darfst dich entspannen.“

In der TCM hat Duft eine tiefgehende Wirkung auf unseren Energiefluss.

Die Aromatherapie aus dem Kochtopf hilft das Milz-Qi zu wecken:

Der Duft von warmem Essen, von Zimt, Kardamom oder frischer Minze regt nicht nur die Verdauungssäfte an, sondern holt uns sofort aus dem Stresskarussell ab. Das gemeinsame, achtsame Zubereiten einer feinen Mahlzeit, mit sanften Kräutern und Gewürzen ist bereits das schönste, olfaktorische Vorspiel (beachte die kleine Liste was die Thermik von Gewürzen angeht).

Rosenhydrolat, der sanfte Herzöffner (Leber-Qi bewegen & Shen beruhigen):

Die Rose ist die Pflanze der Liebe und des seelischen Gleichgewichts. Ihr Duft bewegt sanft gestautes Leber-Qi, löst emotionale Anspannung und tröstet ein erschöpftes Herz. Euer Ritual: Nutzt ein hochwertiges, biologisches Rosenhydrolat als feinen Raumspray oder sprüht es euch vor eurem gemeinsamen Abend gegenseitig sanft auf Gesicht und Dekolleté. Es kühlt sanft (wunderbar bei Hitzewallungen!), spendet Feuchtigkeit und hüllt euch in eine schützende, liebevolle Atmosphäre.

Kleine Alltags-Checkliste für eure neue Leichtigkeit

Das tut euch jetzt gut (Do's)

Gedünstete, saftige Speisen:

Entlasten eure Verdauungsmitte und schenken dem Körper direkt nutzbare Energie für die Heilung.

Sinnliche Gewürze & Kräuter: Zimt, Kardamom, Safran und frische Minze bewegen das Qi und wecken sanft die Lebensgeister.

Achtsames Atmen zu zweit: Löst Blockaden im Zwerchfell und Beckenboden und öffnet das Lungen- und Herz-Qi.

Darauf solltet ihr verzichten (Dont's)

Eiskalte Getränke & Eiswürfel:

Löschen das Verdauungsfeuer und blockieren den Energiefluss im Unterleib.

Ausgeprägte Rohkost & schwere Kost: Braucht zu viel Kraft bei der Verdauung – Kraft, die dann für die Regeneration fehlt.

Leistungsdruck & feste Ziele: Intimität darf sich verändern. Lasst den Druck los, „funktionieren“ zu müssen. Alles kann - nichts muss.

Hinweis: Die Funktionskreise sind nicht gleichzusetzen mit der westlich-medizinischen Bedeutung der Organe. Hier geht es aus Sicht der TCM um eine modellhafte Beschreibung von Abläufen. Emotionen spielen ebenso eine Rolle, wie Funktionen. Dabei finden sich immer wieder Beschreibungen, die aus moderner Sicht überraschend genau erläutern, was uns als Menschen ausmacht.



Zwei sinnliche Wohltu-Rituale für euch



Je nachdem, was dein Körper gerade braucht, habe ich zwei völlig unterschiedliche Drinks für dich kreiert. Sie schmecken fantastisch, nähren die Elemente/Funktionskreise und lassen sich wunderbar in eleganten Gläsern servieren, um eurem Abend eine feine, besondere Note zu geben.





Sinnlicher Herz-Kakao



PORTIONEN: 2



ZUBEREITUNG 10 MIN

Zutaten

- 450 ml Kokos- oder Mandeldrink
- 2 gehäufte EL hochwertiges, schwach entöltes Kakaopulver oder Rohkakao
- 1 TL gemahlener schwarzer Sesam frisch im Mörser gemahlen (nährt Jing)
- 2 Prisen Apfelkuchengewürz (wärmt sanft die Mitte, bewegt das Qi)
- Ein paar kostbare Safranfäden (hebt die Stimmung)
- Zum Süßen: 1-2 TL Honig oder Ahornsirup
- Zum Garnieren: Einige getrocknete, essbare Rosenblüten
- Extra frische Beeren zum dazu essen

Zubereitung

1. Den Pflanzendrink zusammen mit den Apfelkuchengewürz und den Safranfäden in einem kleinen Topf sanft erwärmen (nicht kochen) und 5 Minuten bei kleinster Hitze ziehen lassen.
2. Das Kakaopulver und den frisch gemahlenden schwarzen Sesam mit dem Schneebesen einrühren, bis der Kakao wunderbar cremig ist.
3. Durch ein feines Sieb in zwei Lieblingstassen gießen, nach Geschmack süßen und mit den Rosenblüten garnieren.
4. Dazu die leckeren Beeren genießen, Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren passen gut.

Sinnlicher Herz-Kakao (Wärmt das Nieren-Yang & öffnet das Herz)

Wenn du dich energetisch leer fühlst, leicht frierst und dein Körper sich nach wohliger Wärme sehnt, ist dieser cremige Kakao dein Seelenschmeichler. Das Apfelkuchengewürz ist eine leichtere Variante zu Zimt. Je nach Vorliebe kannst du auch Vanille und/oder Anis, Kardamom für deine Würze verwenden. Siehe auch Gewürztabelle.



Erfrischender Birnen-Minz-Drink



FÜR 2 ELEGANTE GLÄSER



ZUBEREITUNG 10 MIN

Zutaten

- 2 reife, saftige Birnen (Regeneration von Körpersäften)
- 250 ml Kokoswasser (kühlend, feuchtigkeitsspendend, elektrolytreich)
- 2 EL weißes Mandelmus (schenkt Cremigkeit und nährt das Yin)
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft (hilft, die Säfte im Körper zu bewahren)
- 5–6 frische Minzblätter (kühlen sanft die Hitze und bewegen das Leber-Qi)
- 1 Prise echte Bourbon-Vanille (beruhigt den Geist und das Herz)
- Zum Garnieren: 1 EL geschälte Hanfsamen und zwei frische Minzzweige

Zubereitung

1. Die Birnen schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Birnenstücke zusammen mit ca. 50 ml des Kokoswassers und der Vanille in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten sanft dünsten, bis sie weich sind. Das Dünsten macht die Birne besonders verträglich für eure Mitte.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse handwarm abkühlen lassen.
4. Das restliche Kokoswasser, das weiße Mandelmus, die frischen Minzblätter und den Zitronensaft dazugeben und im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem samtig-feinen, flüssigen Drink mixen.
5. In zwei schöne Gläser füllen, mit den geschälten Hanfsamen bestreuen und mit einem Minzzweig garnieren. Bei Zimmertemperatur oder nur ganz leicht kellerkühl genießen.

Erfrischender Birnen-Minz-Drink (Nährt das Yin & klärt Hitze)

Wenn du unter Hitzewallungen, Nachtschweiß oder den Folgen einer Bestrahlung leidest, brennt vielleicht dein inneres Feuer zu heiß und verbrennt die wertvollen Säfte. Dieser feine, samtige Drink kühlt sanft, ohne deine Verdauungsmitte zu belasten.



Exkurs: Die Thermik der Gewürze – Sanfte Impulse statt Extreme

Nach einer intensiven Krebstherapie ist das innere Gleichgewicht des Körpers wie eine feine Waage im Wind. Greifen wir in dieser Phase zu extremen Gewürzen (sehr heißen wie feurigem Chili oder eiskalten/extrem bitteren Zutaten), kann das den Körper überfordern:

- Zu viel Hitze verbrennt das ohnehin geschwächte Yin (die wertvollen Körpersäfte), trocknet die Schleimhäute aus und kann Hitzewallungen massiv verstärken.
- Zu viel Kälte erlischt das kostbare Milz-Qi (euer Verdauungsfeuer), das wir so dringend für den Wiederaufbau eurer Lebenskraft brauchen.

Deshalb ist es sicherer und nachhaltiger, mit sanften, moderaten Effekten zu arbeiten. Sie wecken den Körper sanft auf – wie die erste Frühlingssonne, anstatt ihn mit einem Sommersturm oder einem Winterfrost zu überraschen.

Hier ist eine Übersicht der Gewürze und Kräuter, geordnet nach ihrer thermischen Intensität von moderat (sanft ausgleichend) bis stark (intensiv):



Wärmende Gewürze, für mehr Lebenskraft & wohlige Wärme

1. **Moderat wärmend (Die sanften Harmonisierer – ideal für den Einstieg):**

- Koriandersamen: Fördern mild die Verdauung und wirken harmonisierend auf die Mitte.
- Fenchelsamen: Schenken milde Wärme, entspannen das Bauch- und Beckengefühl und bewegen das Qi ganz sanft.
- Kardamom: Wärmt sanft die Mitte, ohne auszutrocknen, und hilft, Feuchtigkeit zu transformieren.
- Safran: Wirkt neutral bis mild wärmend, bewegt sanft das Blut und öffnet emotional das Herz.

2. **Mittelstark wärmend (Aktive Wärmequellen – gut dosiert einsetzen):**

- Ceylon-Zimt: Wärmt die Mitte und stärkt das Nieren-Yang, während er gleichzeitig die Säfte schützt.
- Sternanis: Bringt tiefe Wärme in den Beckenraum und löst energetische Kälteblockaden.
- Frischer Ingwer: Wärmt die Verdauung und die Lunge, bringt das Qi in Bewegung und vertreibt Kälte.
- Gewürznelke: Wärmt intensiv das Nieren-Yang und wirkt schmerzlindernd.

3. **Stark wärmend bis Heiß (Die feurigen Extreme – nach Therapien bitte meiden):**

- Chili / Cayenne-Pfeffer: Wirkt extrem erhitzend, treibt den Schweiß und trocknet die Säfte (Yin) stark aus.
- Getrockneter Ingwer (Gan Jiang): Deutlich heißer und schärfer als frischer Ingwer – wirkt stark austrocknend.
- Schwarzer Pfeffer: Erhitzt den Körper sehr schnell und intensiv.

Kühlende Gewürze & Kräuter, bei Hitzewallungen & Hitzegefühlen

1. **Moderat kühlend (Sanfte, erfrischende Begleiter – ideal für den Einstieg):**

- Süßholz: Neutral bis mild kühlend. Es befeuchtet die Lunge, nährt Säfte und harmonisiert alle anderen Zutaten.
- Zitronenmelisse: Wirkt mild kühlend, entspannt das gestaute Leber-Qi und beruhigt den Geist (Shen).
- Rosenblüten / Rosenwasser: Kühlen sanft Hitze im Blut, trösten das Herz und lösen emotionale Stagnation.

2. **Mittelstark kühlend (Aktive Kühlung – wunderbare Frischebringer):**

- Frische Minze / Pfefferminze: Wirkt thermisch kühlend, erfrischt den Kopf, klärt Hitze und lässt das Leber-Qi frei fließen.
- Salbei: Wirkt stark kühlend und ist in der Naturheilkunde die erste Wahl, um Hitzewallungen und Nachtschweiß sanft einzudämmen.

3. **Stark kühlend bis Kalt (Die eisigen Extreme – bitte meiden):**

- Salz (in größeren Mengen): Hat in der TCM eine sehr kalte Thermik. Während eine kleine Prise Salz die Nieren-Energie sanft stützen kann, wirken größere Mengen (über die normale Würze hinaus) stark abkühlend und entziehen dem Körper kostbare Säfte. Vermeidet in dieser Phase daher zu stark gesalzenes Essen.
- Eiskalte Getränke / Menthol-Extrakte: Blockieren den Energiefluss im Becken komplett und führen zu schmerzhafter Stagnation.



Wie geht es jetzt weiter?

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Wenn du spürst, dass du bereit bist, aus dem „Überlebensmodus“ zurück in deine volle Lebendigkeit zu finden, bin ich an deiner Seite.

Die Inhalte, die du in diesen Unterlagen findest, sind das Ergebnis vieler Jahre intensiver Arbeit, persönlicher Erfahrung und fachlicher Auseinandersetzung mit den Themen Ernährung, Gesundheit und seelisches Gleichgewicht.

Aus diesen Grundlagen heraus sind auch meine beiden Bücher entstanden. Sie verbinden praktische Lebensnähe mit fundierter Ernährung nach TCM sowie modernen Erkenntnissen aus der funktionellen Medizin.

Ich habe sie geschrieben, um Frauen zu stärken – gerade in Lebensphasen, in denen Wandel, Erschöpfung oder körperliche und seelische Veränderungen das eigene Wohlbefinden herausfordern.

Mehr zu meinen Büchern und Angeboten findest du auf meiner Website:

👉 www.martinakahlert.com

Dort findest du auch meine aktuellen Angebote für Frauen 50+ und gerne auch Männer, die einen neuen Weg suchen, darunter:

- Individuelle Begleitung: Nutze die Kraft von wingwave® oder TCM-Ernährung in einer 1:1 Session.
- Workshops & Webinare zu TCM, Hormonbalance und Seelenpflege
- Impulsmaterialien & Praxishilfen für Selbstfürsorge und Regeneration
- Das 12-Wochen-Programm „Lebenszeichen“: Mein Herzensprojekt für deine ganzheitliche Transformation.

Ich arbeite mit einem integrativen Blick, der die Weisheit der TCM mit modernen, westlichen Erkenntnissen verbindet – immer mit Blick auf den Alltag, auf das Machbare und auf das, was wirklich stärkt.

Impressum & Kontakt:

Martina Kahlert

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Integrative TCM-Ernährungsberatung

Webseite: www.martinakahlert.com



QR-Code führt zur Website: