

GESUNDHEITS-TIPP



ANDREA SEISL, Ernährungsberatung Gesundheitshaus Korneuburg

So erlangen Sie mehr Wohlbefinden.

Wege aus dem Stress

Geistige Überarbeitung oder auch sorgenvolle Gedanken schwächen auf Dauer die Mitte und somit die Milz- und Magenfunktion. Es kann nicht mehr richtig verdaut werden. Leider geht die Lust zum Kochen sowie eine tägliche Esskultur immer mehr verloren. Dabei vergessen wir oft, dass es die Ernährung ist, die die Grundlage schafft, den vielfältigen Lebensanforderungen kraftvoll gegenüberzustehen. In Stresssituationen fühlen sich viele zu Süßigkeiten, Alkohol oder Kaffee hingezogen. Dazu werden Fertiggerichte, Tiefkühlkost, Salate, viele Milchprodukte, Südfrüchte und kalte Getränke bevorzugt. All das schwächt noch mehr die Mitte. Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Konzentrationsschwäche zeigen an, dass auch der Geist in seiner Klarheit und die Nieren in ihrer Essenz nicht mehr angereichert werden können. Die Ernährung der TCM empfiehlt daher, regelmäßig und in entspannter Atmosphäre zu essen sowie Arbeit und Essen zu trennen. Weiters werden drei warme Mahlzeiten empfohlen die möglichst aus Getreide, Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Fetten, Eiweiß und den wertvollen Kräutern und Gewürzen bestehen.

GESUNDHEITS-TIPP



ANDREA SEISL, Ernährungsberaterin Gesundheitshaus Korneuburg

Mit TCM gesund durch die kalte Jahreszeit

Ernährung im Winter

Laut TCM ist dem Winter das Element Wasser zugeordnet und somit das Yin-Organ Niere und das Yang-Organ Blase. Die Niere ist unser Speicherplatz. Hier wird unsere Lebensessenz gespeichert. Wird die Niere jedoch durch zu wenig Schlaf, Alkoholmissbrauch, abkühlende Lebensmittel oder äußere Einflüsse geschwächt, wird somit auch unsere Lebensenergie vermindert. Darum ist es gerade im Winter sehr wichtig, die Niere mit wärmenden Lebensmitteln, Kräutern, Gewürzen und ausreichend Schlaf zu stärken. Was gibt es an einem kalten Wintertag besseres als eine gute Tasse Ingwertee, eine Suppe mit wärmenden Gewürzen wie Lorbeer, Wachholder oder Ingwer und dazu vielleicht noch einen Rindso oder besser noch einen Wildbraten mit gutem Wurzelgemüse, wärmenden Kräutern und einem Schuss Rotwein verfeinert. Dieses Gericht ist besonders für uns kälteempfindliche Frauen ein Muss! Weiters sollten wir uns an der Natur ein Beispiel nehmen und die Winterzeit für mehr Stille und das Entwickeln von neuen Ideen nützen.

Ein Workshop zu diesem Thema findet am Do. 2.12., 19.00-21.00 Uhr im Gesundheitshaus statt.

GESUNDHEITSTIPP



ANDREA SEISL, Ernährungsberaterin, Gesundheitshaus Korneuburg

So kann das Immunsystem gestärkt werden

TCM-Ernährung für Kinder

Gerade das Immunsystem unserer Kinder ist noch sehr sensibel und oftmals vielen beeinträchtigenden Faktoren ausgeliefert. Kinder unter sechs Jahren haben ein noch unausgereiftes Verdauungssystem, und das ist auch die Ursache der häufigen Kindererkrankungen wie Darmkoliken, Ohrenschmerzen, Husten, Drüsenanschwellungen, Asthma, Allergien oder Ekzeme. Laut Chinesischer Medizin ist es für unsere Jüngsten besonders wichtig, die Organe der Mitte, also Milz und Magen, zu stärken. Das heißt, dass eine gut funktionierende Mitte drei warme Mahlzeiten braucht. Gerade

unsere Schulkinder sollten morgens auf eine gute Kohlehydrataufnahme achten, denn nur dann bringen sie die nötigen Energien auf, die sie für einen anstrengenden Schultag brauchen. Die TCM empfiehlt daher ein warmes Getreidefrühstück, das sowohl süß als auch pikant zubereitet werden kann. Süß stärkt die Mitte, das heißt aber nicht in Form von Zucker, sondern dem süßen Geschmack werden alle Getreide, Früchte und auch Gemüse wie Karfiol, Kartoffeln, Kürbis und alle Wurzelgemüse zugeordnet. Dieses warme Frühstück kann man noch mit Nüssen, getrockneten Früchten und wärmenden Gewürzen verfeinern. So gestärkt und von innen gewärmt, haben Kälte und auch die immer wieder vorhandenen Erreger keine Chance einzudringen! Die TCM-Ernährung ist also ein wirkungsvolles Mittel zur Erhaltung der Gesundheit.

Ein TCM-Workshop zu diesem Thema, findet am 24.2.2011 von 19.00 bis 21.00 Uhr im Gesundheitshaus Korneuburg statt. Anmeldung erbeten, Tel. 02262/62920, Mo.-Fr. 8-11Uhr.

Woche 07/2011