

# Sprossen als pure Lebensenergie

**Fernsehauftritt** | Wie ernährt man sich im Frühling richtig? Andrea Seisl erzählte darüber im ORF.

Von **Christian Wölfig**

**SPILLERN** | Letzten Freitag war die Spillerner TCM-Ernährungsberaterin Andrea Seisl in ORF 2 zu sehen und zeigte, wie wichtig Sprossen und Keime für unseren Körper sind.

Seit bereits sechs Jahren bringt Seisl den Menschen die traditionelle chinesische Medizin näher. Dies reicht von einer Ernährungsberatung über Basenfasten bis hin zu ihren Vorträgen über aktuelle Themen. Diese Vorträge hält die Ernährungsberaterin aus Freude, den Menschen zeigen zu können, dass das Normale und Einfache viel zu einer gesunden und glücklichen Lebensweise beitra-

gen kann. Die positiven Rückmeldungen zu ihren Vorträgen spornen sie dabei noch weiter an. Seisl ist überzeugt: „Man braucht nicht immer zu glauben, gesund zu leben ist schwierig.“ Durch diese Vorträge wurde auch der ORF auf Seisl aufmerksam. Man wollte wissen, wie man TCM mit unseren heimischen Lebensmitteln und Kräutern verbinden kann.

Die wertvollsten Vitalstofflieferanten sind für Seisl Keime und Sprossen: Sie sind Lebensenergie pur. „Mit ein paar Handgriffen, etwas Geduld und viel Liebe sind die Sprossen in drei bis sechs Tagen erntereif und der Körper freut sich“, so Seisl.



TCM-Ernährungsberaterin Andrea Seisl erzählte in ORF 2 von der Wirkung von Sprossen und Keimen.  
Foto: Wölfig