

Erkältung? – Nein danke!

Fit durch die kühle Jahreszeit mit Tipps der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin)

Die Tage werden kürzer und mit ihnen rollt auch schon die nächste Erkältungswelle heran. Warum manche Menschen krank werden und andere nicht, hängt zu einem großen Teil von der Ernährung ab. „Vorbeugen ist besser als heilen.“ ist Eva Laspas, Ernährungsberaterin nach der TCM, in der Vita Plus Apotheke, überzeugt. Sie versorgt ihre Einzel- und SeminarkundInnen in jedem ihrer Herbst/Wintersemester mit Tipps zum Vorbeugen von Erkältungskrankheiten.

Warum ein nasser Tennisball nicht so gut springt

Eigentlich war es ein Abend wie immer. Vielleicht aßen wir etwas später also sonst. Nichts außergewöhnliches. Doch der Morgen war anders. Obwohl wir 8 Stunden geschlafen haben, sind wir beim Aufstehen noch müde. Träge schleppen wir uns durch den Tag. Was ist da passiert? Stellen Sie sich einen Tennisball vor. Der springt sehr gut, solange er trocken ist. Lag er aber einige Zeit im Wasser ist es aus mit seiner Springfreudigkeit. Zuviel Feuchtigkeit im Körper lässt unsere ‚Springfreudigkeit‘ verpuffen. Wir spüren es auch tatsächlich so und schleppen uns durch den Tag. Jetzt noch ein kalter Wind und schon hinkt man mit Hexenschuss dahin, der Nacken oder der Hals schmerzen. Eine Verkühlung rollt heran.

Wenn draußen die kalten Nebelschleier wabern und feuchtkalter Schnee fällt, dann haben wir schon viel Feuchtigkeit um uns. Normalerweise kommt unser Organismus sehr gut zurecht, doch oft führen wir ihm viel zuviel Feuchtigkeit über die Ernährung zu. Das erschwert seine Arbeit unnötig. Feuchtigkeit von innen und außen machen unseren Körper anfällig für Wind, Wetter und Krankheiten.

Meiden Sie also die ‚Feuchtigkeits-Tankstellen‘!

Zitrusfrüchte, Milch- und Milchprodukte (besonders wenn sie eiskalt aus dem Eiskasten kommen) und Zucker führen unseren Organismus Feuchtigkeit zu. Daraus entsteht Schleim. Daher ist es besser, besonders im Winter diese Nahrungsmittel einzuschränken oder gar zu meiden.

Kochen Sie statt dessen Rahm, Schlagobers oder Butter mit, flambieren Sie die Orangen oder braten Sie sie kurz mit Zimt und Nelken ab.

Wie man sonst noch vorbeugen kann

In der kalten Jahreszeit braucht unser Körper wärmende Kost. Vermeiden Sie kühle Getränke und rohe Nahrungsmittel, wie Salate und Obst in großen Mengen. Grundsätzlich gilt immer: Vertrauen Sie unserer Mutter Natur. Sie lässt Obst und Gemüse immer dort und zu der Zeit reifen, wenn es unserem Organismus am Besten bekommt. Also sind die idealen Obst- und Gemüsesorten für den Herbst: Kürbis, Maroni, Wurzelgemüse, Weintrauben, Zwetschken, Äpfel und Birnen, später dann Lauch, Kohlgemüse, Erdäpfel und Karotten.

Dünsten Sie Gemüse und Obst leicht an und wärmen Sie es schon im Kochtopf vor. Kompotte und Trockenobst haben jetzt Hochsaison! Je kälter und feuchter es draußen wird, desto öfter können Sie eine Mahlzeit aus dem Backofen servieren. Aufläufe aller Art mit Getreide und Gemüse sind einfach und zeitsparend zu kochen und man kann sie auch gut ins Büro mitnehmen.

Zusätzlich sind jetzt wärmende Gewürze angesagt, Fenchel, Kümmel, Pfeffer und Ingwer, um nur einige zu erwähnen. Bei den Gewürzen verwenden Sie zu Beginn weniger und spüren Sie in sich hinein, wann es genug ist. Denn in der TCM gibt es keine allgemeinen Lösungen, jeder Mensch ist einzigartig.

Individueller TCM-Ernährungsfahrplan

Leiden Sie an häufigen Erkältungskrankheiten, dann empfiehlt sich ein individueller Ernährungs- und Lebensmittelplan nach der TCM von Ernährungsberaterin Eva Laspas. Diese schreibt sie individuell nach einem ausführlichen Gespräch, Puls- und Zungendiagnose. So kann durch eine Ernährungsumstellung eine Verbesserung der Lebensqualität erzielt werden.