

Fit durch die kühle Jahreszeit: Warum ein nasser Tennisball nicht springt

Meist merkt man es in der Früh – man hat geschlafen, ist aber immer noch müde. Was ist da passiert? – Stellen Sie sich einen Tennisball vor. Der springt sehr gut, so lange er trocken ist. Lag er aber einige Zeit im Wasser, ist es aus mit seiner Springfreudigkeit. Zu viel Feuchtigkeit im Körper lässt unsere „Springfreudigkeit“ verpuffen. Genauso fühlen wir uns dann auch und schleppen uns müde durch den Tag. Kühles, feuchtes Herbstwetter verstärkt die Feuchtigkeit noch zusätzlich.

Was man dagegen tun kann:

Vermeiden Sie kühle Getränke und rohe Nahrungsmittel wie Salate und Obst in großen Mengen, denn sie binden die Feuchtigkeit im Körper.

Ideale Obst- und Gemüsesorten für den Herbst sind etwa Kürbis, Maroni, Weintrauben, Zwetschken, Äpfel, Birnen, Lauch, Kohlgemüse, Erdäpfel und Karotten.

Dünsten Sie Gemüse und Obst immer leicht an. Ideale Gewürze sind u.a. Fenchel, Kümmel, Pfeffer und Ingwer.

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 zuzubereiten und man kann sie auch gut ins Büro mitnehmen.



Eva Laspas
Ernährungsberaterin
nach TCM
Tel.: (01) 280 76 27

E-Mail: eva@laspas.at
Internet: www.laspas.at