



Eva Laspas, Ernährungsberaterin

Fit durch die kühle Jahreszeit

„Mehr Energie in der Nahrung – Schwerpunkt: Was tut mir gut im Herbst und Winter?“

Warum ein nasser Tennisball nicht so gut springt

Meist merkt man es in der Früh – obwohl man 8 Stunden geschlafen hat, ist man beim Aufstehen noch immer müde. Nach den Mahlzeiten ist man auch schlapp – eigentlich wird man erst etwas wacher, wenn es Abend wird. Was ist da passiert?

Stellen Sie sich einen Tennisball vor. Der springt sehr gut, solange er trocken ist. Er springt auch noch ganz gut, wenn er etwas feucht 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 oder länger bei der Haltestelle gewartet und schon zieht das Kreuz, der Nacken oder der Hals tut weh. Eine Verkühlung rollt heran.

Wenn draußen die kalten Nebelschleier wabern und feuchtkalter Schnee fällt, dann haben wir viel Feuchtigkeit um uns. Normalerweise kommt unser Organismus damit sehr gut zurecht, doch durch unpassende Ernährung können wir ihm seine Arbeit auch unnötig erschweren.

Viele Nahrungsmittel führen dem Körper von innen her Feuchtigkeit zu, das ist bekömmlich in den warmen Jahreszeiten, in der kalten schlägt sich die innere Feuchtigkeit zur äußeren Feuchtigkeit und schon zieht es da oder dort.

Was man dagegen tun 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. Nicht alle Menschen vertragen Alles gleich gut. Ich selber konnte ein Jahr lang nur mit Bohnenkraut würzen, sogar Majoran war mir schon zu heiß.

Zitrusfrüchte, Milch und Milchprodukte, besonders wenn sie eiskalt aus dem Eiskasten kommen und Zucker tragen dazu bei, unseren Organismus zu verschleimen. 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.

Mehr über die Ernährung in der kühlen und kalten Jahreszeit erfahren Sie im Vortrag „Mehr Energie in der Nahrung – Schwerpunkt: Was tut mir gut im Herbst und Winter?“

Copyright: Eva Laspas, Ernährungsberaterin nach der TCM, Internet: www.laspas.at, Telefon: 280 76 27.

Vortrag: Dienstag, 5. Oktober 2004, 19 Uhr, Erster Österreichischer Naturheilverein, 1060 Wien, Esterhazygasse 30.