



Kommen Sie gut durch den Winter! Ernährungstipps aus der Chinesischen Medizin

Die Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin sieht uns Menschen als Teil der Natur an. So haben wir auch all ihre Rhythmen in uns, z.B. den Jahreszeitenrhythmus, den Tag- und Nacht-Rhythmus. Der Winter ist in der Natur die Zeit der Ruhe und Sammlung, dem Bewahren und Haushalten der Kräfte. Hier leben wir sehr oft gegen den natürlichen Rhythmus.

Die Ernährung sollte deshalb so aufgebaut werden, dass sie vor allem das Yang, die Energie und wärmenden Kräfte, stützt, aber auch das Yin, den Säftehaushalt nicht vernachlässigt.

Hierzu einige Empfehlungen, die Sie vor Erkältungen und anderen Angriffen auf Ihr Immunsystem schützen:

- Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Getreidefrühstück, das Sie mit Rosinen, Sesam oder Walnüssen und wärmenden Gewürzen wie Zimt oder Ingwer zubereiten.
- Essen Sie mittags eine warme, leichte Mahlzeit. Gut eignen sich hierzu Suppen und Eintöpfe mit Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse.
- Verwenden Sie häufig saisonale Wintergemüse: Rosenkohl, Lauch, Broccoli, Rote Beete, Fenchel, Esskastanien und ab und zu erwärmende Fleischsorten wie Lamm, Wild und Rind.
- Würzen Sie kreativ mit Ingwer, Kardamom, Zimt, Sesamöl, Balsamico.
- Trinken Sie vermehrt warmen Tee, Kräuter- oder Gewürztee.
- Milch und Milchprodukte kühlen und verschleimen und sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden, eher in Kombination mit warmen Speisen.
- Rohkostzubereitung, Salate und Südfrüchte sind im Winter zu abkühlend und sollten nicht mehr gegessen werden. Ebenso ist das Trinken von Obstsaften und Saftschorlen aus energetischer Sicht zu kalt.

Der Vitamin-C Aspekt reduziert die Wirkung eines Lebensmittels auf einen Inhaltsstoff. Dies ist kein Kriterium in der chinesischen Diätetik!

Das Chimed-Team wünscht Ihnen einen gemütlichen und gesunden Winter!

ChiMed Augsburg, Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin
Hermanstr. 1, 86150 Augsburg
0821 – 45 50 305
info@chimed-augsburg.de
www.chimed-augsburg.de