



Praxis für Ernährungsberatung & Lebensstilkorrektur
Mag. Judith Kraus, Brunnenplatz 2, 3001 Mauerbach,
06991 367 33 55, kraus@vollerleben.at

Schon jetzt!

für den Winter vorsorgen

Der Herbst gilt in der Natur als jene Jahreszeit, in der man die Reserven für den kargen Winter anlegt - in China wird auch heute noch nach dem Zyklus der 5 Elemente gehandelt und es heißt:

„ was du im September nicht einlagerst und sammelst wird Dir im Winter fehlen“



Dies gilt nicht nur für Nahrungs- und Heilmittel, denn wir brauchen auch die Energie aus der Natur – das Licht und Wärme für den Aufbau des Nervensystems und der Abwehrkräfte. Ein wenig früher schlafen gehen unterstützt unseren Organismus, um die Energie und Substanz zu schonen und im Inneren zu sammeln.

Daher zeitgerecht Vorbeugen und die Abwehrkraft stärken mit leicht wärmender, Yin bewahrender, vitamin- und mineralreiche Ernährung, evtl. Sauna & Massagen, lustvolle Bewegung in der herbstlichen Landschaft wie Tai Ji & Qi Gong und Wandern.

das alte Geheimnis ist gelüftet:
zur kalten Jahreszeit Wärmendes, zur warmen Jahreszeit Erfrischendes

Jetzt sind die Tage geprägt vom **kühlen Windeinfluss mit trockener Luft**. Langsam beginnt sich auch der Frost zu formen. Um das **Abwehr Qi** zu stärken, sollten warme Getreidegericht mit einer Prise Ingwersaft schon zum Frühstück genossen werden.

Nahrungsmittel wie gekochtes Kraut, Kürbis, Chinakohl, Karotten, Karfiol, Sellerie, Haferflocken, Buchweizen, Reis sollten jetzt oftmals in den Nahrungsplan miteinbezogen werden. Auch Nüsse, Samenkerne, Kompotte von Birnen, Feige, Pflaume, Weintraube bereichern unseren herbstlichen Speiseplan auf köstliche Weise an. Gewürze und scharfes Metallgemüse wie Zwiebel, Rettich, Lauch, Ingwer stärken die Lunge und das *Wie Qi* (Abwehrkraft).

2 -3 warme, gekochte Mahlzeiten stärken die Abwehr und schützen so vor äußerer Kälte, und bewahren das Qi. Suppen, Eintöpfe mit kleinen Mengen an Hülsenfrüchte wärmen und tonisieren das Nieren Qi. Zur kalten Jahreszeit ist auch der Eiweißbedarf höher: Zeit der Fleisch/Fischsuppen. Getreidegerichte angereichert mit Algen wie Nori, Wakame, Kombu unterstützt die Mineralisierung der Knochen und konzentriert ins Innere.

der Verdauungstrakt muss in der Lage sein, aus den Nahrungsesenzen
genügend Qi zu extrahieren, um uns gesund zu erhalten

MIT DER PASSENDEN ERNÄHRUNG UNSER WEI-QI STÄRKEN

- Jeden Tag ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen
- Gönnen Sie sich jeden Tag eine warme Mahlzeit, besonders Suppen mit heimischen Gemüsen und Gewürzen wie Ingwer, Nelken,... sind sehr ratsam
- Rundkornreis, Haferflocken (lange gekocht), Hirse, Klebreis, Buchweizen Polenta, Dinkel in kl. Mengen
- Linsen, Adzukibohnen, rote Bohnen, Saubohnen, Kichererbsen, Erbsen, schwarze Sojabohne
- Süßkartoffel, Fenchel, Kürbis, Maroni, Lauch, Jungzwiebel, Kraut, Brokkoli, Karfiol, Kohlrabi, Rettich sind gut für den Darm und somit für unsere Abwehrkraft
- Champignons, Austernpilze, Shiitakepilze, Ling Zhi
- Weintrauben, Birnen als Kompott, mit Orangenschalen
- Kümmel, Fenchel, Anis, Bohnenkraut, Liebestöckel, Oregano,...
- Chinakohlsuppe mit Rinder- oder Hühnerfond und Jungzwiebeln

SCHWÄCHENDE ERNÄHRUNGS- UND LEBENSGEWOHNHEITEN

- Tiefkühlkost
- Essen aus der Mikrowelle
- raffinierte Speisen
- Fabrikzucker
- denaturierte Nahrung
- zuviel Rohkost von Gemüse, Obst, auch Fruchtsäfte
- kalte Getränke, schwarzer Tee, Kaffee
- Joghurt und Milchprodukte zuviel Salz
- Unregelmäßigkeit und zu spätes Essen
- Vermeiden Sie möglichst Kalte und Schleimbildende Lebensmittel. Das schützt vor der allzu oft unliebsamen Sinusitis und Bronchitis
- Halte Sie Ihren Stresspegel niedrig – Trend zur bewussten Langsamkeit pflegen

GERÖSTETEN BUCHWEIZEN - EIN NAHRUNGSMITTEL DASS SIE IM HERBST NICHT VERGESSEN SOLLTEN!

Für die menschliche Ernährung hat der Buchweizen von alters her eine besondere Bedeutung. Fragt man zum Beispiel ältere Bauern in Kärnten was sie früher hauptsächlich gegessen haben, so bekommt man zur Antwort „Haidensterz“ aus Haidenkorn (Buchweizen) und Blenden (Polenta) aus Mais. Die Bergbauern wussten schon was Ihnen Kraft für Ihre schwere Arbeit gab - Fleisch war meist nur Sonntags am Tisch, dafür gab es Gemüse aus dem Garten, Eier von den Hühnern sowie Milch und Käse von Ziege und Kuh. Durch die fortschreitende Industrialisierung und gleichzeitige Abkehr von den natürlichen, vollwertigen Lebensmitteln, ist auch der Buchweizen in vielen Gegenden in Vergessenheit geraten. Erst in den letzten Jahren wurde sein Wert wieder erkannt und wegen seines Vitalstoffreichtums geschätzt.

stärkende Buchweizensuppe

4-5 EL Buchweizen, 40 g Butter oder Olivenöl, 6 Champignon, 1 kleine Zwiebel, 1 Karotte, 3 EL Sellerie und Petersielwurzel, 1 Knoblauchzehe, 1l Gemüsefond und Gewürze wie Bockshornkleesamen, Wacholder, 1 Nelke, 1 kl. Scheibe Ingwer, Koriander, Bohnenkraut

In der erhitzten Butter oder Olivenöl die klein gehackte Zwiebel und den Buchweizen leicht anrösten. Das kleine geschnittene Gemüse und die Champignon dazugeben, kurz mitrösten und mit dem Gemüsefond aufgießen und zum Kochen bringen. Nun die zerquetschte Knoblauchzehe und restlichen Gewürze zufügen. Nach fünf Minuten Kochzeit mit Koriander würzen. Zehn Minuten fertig kochen, evtl. pürieren und beim Servieren mit frischem Bohnenkraut abschmecken.

WENN MAN SPÜRT, DASS DIE GRIPPE SCHON IM ANZUG IST

Körperliche Anstrengungen und Alkohol sollten Sie jetzt möglichst vermeiden, das Rauchen radikal reduzieren - noch besser – aufhören damit!

Ingwer - Tee – wenn die Gänsehaut warnt

3-4 frische Ingwerscheiben und 3 Nelken mit heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, evtl. mit etwas Honig süßen und schluckweise trinken und dann rasch ins Bett. Ingwer vertreibt pathogene (Krankheit erregende) Faktoren, er *stärkt das Wei-Qi* = die körperliche Abwehrkraft, aber auch die Verdauungstätigkeit.

Kamillen - Thymiantee - wenn man es im Hals und Rachen spürt

Je 1 EL Kamille, Salbei, Thymian mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und mit Honig gesüßt über den Tag schluckweise trinken. *Thymian stärkt das Lungen-Qi*, auf die Kamille verzichten, wenn man Trockenheit verspürt. Sollte Sie schon ein Husten mit Auswurf plagen, dann bitte auf den Honig verzichten.

Apfel - Kren

½ Apfel raspeln, mit 1 EL geriebenen Kren und etwas Honig vermengen und teelöffelweise über 2 Stunden verteilt essen, hilft gegen Halsschmerzen.

Salzwasser Gurgelspülungen gegen beginnendes Halskratzen. Zum inhalieren eignet sich Salzwasser bei einer verstopften Nase. Auch ein Tee aus Lindenblüten und Salbei wirkt beruhigend auf die Atemwege und die Lunge.

ABGESCHLAGEN UND MÜDE? DANN HILFT EINE „KRÄFTIGE DOKTORSUPPE“

Eine Zwiebel klein geschnitten in 1 EL Olivenöl glasig dünsten, ca. 50 g klein gewürfelte Sellerieknolle und Petersielwurzel begeben, ein paar Stückchen Lauch, 2 Scheiben frischen Ingwer und Wacholderbeeren dazu, mit ½ Liter Wasser aufgießen und aufkochen. Danach eine Karotte klein geschnitten begeben nochmals kurz aufkochen lassen, 1 Zehe Knoblauch klein geschnitten beifügen, 10 Minuten ziehen lassen mit Thymian und Liebstöckel abschmecken, mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren. Es kann auch Huhn- oder Rindfleisch mitgekocht werden – die Suppe hat dann noch stärkere, kräftigende Wirkung.

Das Suppenkochen hat eine uralte Tradition in unserer Kultur und auch in der chinesischen Medizin werden Suppen als Heilmittel seit mehr als 2000 Jahren eingesetzt. Kraftsuppen nennt man sie im wahrsten Sinne des Wortes. Durch das lange Kochen der Zutaten, z.B. Fleisch und Knochen, aber auch Gemüse und Kräuter wird die Suppenbrühe zu einer stark kräfte- und Energie aufbauenden Nahrung.

RAUMKLIMA

Jeder weiß, dass in überheizten und schlecht gelüfteten Räumen mit zu trockener Luft überhöhte Infektionsgefahr für Grippe und Schnupfen besteht. Auch Kreislauf, Gefäße und Schleimhäute werden jetzt vermehrt belastet, was oft zu Kopfschmerz, Müdigkeit führt und für schwere Beine verantwortlich sein kann.

Daher durch mehrmaliges Lüften, Aufstellen von Wasserschalen mit einigen Tropfen Lavendel-, Kardamom- oder Eukalyptusöl für gutes Raumklima sowohl am Arbeitsplatz wie auch im Schlafzimmer sorgen.

Haben Sie Lust bekommen? Wollen Sie noch mehr erfahren?

Bei Fragen rufen Sie mich gerne unter 06991 367 33 55 an oder schreiben Sie mir an kraus@vollerleben.at

Ihre Mag. Judith Kraus

