



# ERNÄHRUNG IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Im Frühling oder Sommer isst man anders als im Herbst oder Winter, hat der Körper doch zu jeder Jahreszeit andere Anforderungen zu bewältigen. Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM erklärt, wie man sich in der kalten Jahreszeit am besten ernährt, um Krankheiten zu vermeiden und stattdessen bis zum Frühjahr fit und gesund zu bleiben.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schon im Übergang vom Spätsommer in den Herbst beginnt man am besten damit, Krankheitsanfälligkeit durch das Meiden kalter Speisen und Getränke zu reduzieren. Was in warmen Gegenden wächst, wirkt meist kühlend auf den Körper, was in kalten Gegenden wächst, wärmt eher. Daher sind jetzt Südfrüchte wie Bananen, Orangen, Ananas – so vitaminreich sie auch sein mögen – nicht so geeignet. Das Vitamin C holt man sich besser aus Wurzelgemüse, Kräutern, Sauerkraut und Sprossen. Tiefgekühltes ist immer kalt, selbst wenn es mit Zubereitungsarten, die erhitzen wirken (Grillen, scharf Anbraten, Rösten, mit Alkohol kochen) oder wärmen (kochen, im Rohr braten) zubereitet werden. Dünsten im Wok macht Speisen bekömmlicher als Rohkost, die man im Herbst und Winter genauso meiden sollte wie rohes Obst. Gedämpftes Obst ist hingegen sehr empfehlenswert, überhaupt zusammen mit wärmenden Gewürzen wie Zimt. Gekochte Gemüsesalate (Kartoffel, rote Rübe, Kraut, grüne Bohnen, Chinakohl etc.) sind neutral, während Blattsalate sehr eingeschränkt werden sollten, da sie kühlen. Tomaten und Gurken sind extrem kühlend und gehören darum zum Sommer, wo sie bei Hitze ausgleichen. Im Winter wirken sie verschleimend durch die zu starke Abkühlung, genauso wie Südfrüchte, Tiefkühlkost, Rohkost, Zucker, Weizenprodukte und Milchprodukte

wie vor allem Joghurt. Wenn man schon erkältet und verschleimt ist, ist das besonders wichtig zu beachten. Zusätzlich hilfreich sind *Sternanis Kapseln* und der *Coriolus Heilpilz*, die Verschleimungen entgegenwirken. Essen aus der Mikrowelle ist ganz verpönt, geht doch die Lebensenergie und damit der energetische Wert völlig verloren.

## Was man bevorzugen sollte

Wärmende Nahrungsmittel und wärmende Zubereitungsarten (siehe Kasten) sorgen für mehr Energie und schützen den Körper vor Kälte. Kälte schließt die Poren und verlangsamt Energiefluss und Stoffwechsel. Warmes Essen und warme Getränke beschleunigen den Organismus und verbessern den Stoffwechsel. Der scharfe Geschmack bringt die Energie in Fluss und stärkt die Lunge, die auch für die Bildung der Abwehrkräfte zuständig ist. Ideal sind dafür schwarzer Rettich, Kren (Meerrettich) oder Gewürze wie Ingwer, Nelken, Zimt, Rosmarin, Kardamom, Kümmel oder Muskat. Zusätzlich stärkt Wurzelgemüse die Mitte.

Auf kleiner Flamme langgeköchelte Suppen und Eintöpfe wärmen und steigern die Lebensenergie im Herbst und Winter. Sie liefern



## > Reisbrei zum Frühstück

(Zubereitungszeit: ca. 8-10 Min.)

Pro Person etwa 4 Esslöffel Reisflocken leicht anrösten (ohne Fett), mit Reis-, Mandel- oder Kokosmilch aufgießen und zusammen mit Zimt und 1-2 geschnittenen Datteln kurz köcheln. Vom Herd nehmen, eventuell mit Reis- oder Ahornsirup süßen, Chia Samen und kaltgepresstes Traubenkernöl unterrühren. Dazu: Kompott (Apfel, Zwetschke, Traube, Kirsche).

die notwendige Flüssigkeit zur Befeuchtung von Lunge/Dickdarm und Magen. „Neutrale Nahrungsmittel“, die ausgleichend wirken und die Lebensenergie aufbauen, sollten ebenso einen wichtigen Teil der Nahrung ausmachen. Dazu zählen Karotten, Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Kartoffeln, Rindfleisch, Eier und Butter.

Im Herbst und Winter sollte man drei warme Mahlzeiten am Tag essen. Vor allem das Frühstück entscheidet über die Energie des ganzen Tages. Das bedeutendste Stärkungsmittel für die Lungen ist dabei Reis in allen Zubereitungsarten. Er ist leicht bekömmlich, für alle verträglich und transformiert Feuchtigkeit. Für das Frühstück empfiehlt sich Congee, die langgekochte Reissuppe, sowie ein Reisbrei aus Reisflocken oder ein Kokosmilchreis. ☺