

Dezember 2008

Der Winter – eine Zeit der Kälte, der Verkühlungen und der Müdigkeit?

Das muss nicht sein, denn die TCM weiß von **vielen Qi- und immunstärkenden Maßnahmen** mit denen man den Winter gut überstehen kann.

Nach einer Nacht mit ausreichend Schlaf, sollte man den Tag mit einem **warmen Getreidegericht**, evt. mit etwas Ingwer beginnen. Insgesamt sollten Sie danach trachten, zumindest zwei warme Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen.

Die Kälte entsteht laut TCM durch einen **Qi- und Yangmangel**. Folgenden Nahrungsmitteln werden wärmende und somit auch **Qi-stärkende Eigenschaften** zugeschrieben;

**Getreide:** Haferflocken, Hirse, Polenta, Basmati- und Vollkornreis

**Gemüse:** Fenchel, Fisolen, Kürbis, Wurzelgemüse, wie z. B. Karotten und Kartoffel, Zwiebeln und Kraut

**Obst:** süße Äpfel, gekochtes Obst, Trockenfrüchte, keine Zitrusfrüchte!

**Fleisch:** Lamm, Rind und Wild

**Gewürze:** Zimt, Kümmel, Muskat, Pfeffer, Vanille, Rosmarin, Knoblauch  
Ebenfalls empfohlen wird der Verzehr Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Erbsen) sowie Nüssen und Samen.

Vanille-, Rotbusch- oder Gewürztees, Getreidekaffe, aber auch roter Traubensaft sind u.a. die **idealen Getränke** in der kalten Jahreszeit!

Falls Sie mehr über gesunde Ernährung nach den Prinzipien der TCM erfahren wollen, empfehlen wir Ihnen die Bücher von **Dr. Claudia Nichterl**. Sie hat verschiedene Themen (Abnehmen, Frühstück, etc.) unter dem Aspekt der TCM

verfasst. Alle Bücher sind in unserer Praxis erhältlich und eignen sich natürlich auch sehr gut als Weihnachtsgeschenk.

Gerne möchten wir sie noch auf die **Kochkurse** hinweisen, die **Frau Mag. Judith Kraus** nächstes Jahr abhalten wird. Termine sind der **05.02., 05.03., und 16.04.2009.**

Der Preis von 60,- € beinhaltet die Kursgebühr, Rezeptunterlagen und den Materialkostenbeitrag. Der Kurs findet ab 4 Personen statt.

Der **letzte Ernährungsvortrag 2008** zum Thema „**Schlank ins neue Jahr**“ findet am Freitag, 12.12.08 um 19.30 statt. Bei Interesse bitte um Voranmeldung.

Wir wünschen allen Patientinnen und Patienten ein **frohes Fest, sowie erholsame Feiertage**. Die Praxis ist von **19.12.- 28.12. geschlossen**. Ab 29.12. sind wir wieder für Sie erreichbar (Bitte Ansage auf dem Anrufbeantworter beachten).

Mit besten Grüßen, Dr. Sonja Laciny

Zuletzt noch ein **Suppenrezept** zur Stärkung für kalte Tage:

#### **Erwärmende Kraftsuppe:**

½ kg. Fleisch/Knochen vom Rind, 1 Zimtstange, 2 Karotten, 1 Knollensellerie  
4 Scheiben Ingwer, 4 Lorbeer, 1TL Pfefferkörner, 1TL Koriander, 4 Sternanise  
1TL Salz, 5-6l Wasser  
2 Zitronenscheiben  
1TL Wacholder  
1TL Bockshornkleesamen (im Naturkostladen erhältlich)

Fleisch und Knochen mit 2-3l kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen lassen, bis sich Schaum bildet. Diese Suppe wegschütten, Fleisch und Knochen abspülen, Topf auswaschen. Schaumreste sollten entfernt.

Danach 2-3l Wasser erneut erhitzen und Fleisch und Knochen mit den Gewürzen und dem Gemüse darin mindestens 2 1/5 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Je länger die Suppe kocht, desto erwärmender wird sie. Das Fleisch, sobald es gar ist, herausnehmen, wenn sie es als Suppeneinlage verwenden wollen.

Die Suppe abseihen und mit frischen Zutaten –Gemüse, Kräuter, u.ä. – verfeinern.  
Abgekühlt kann die Suppe im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahrt werden.

