

Mehr Energie! Mit der TCM gesund und schön in den Frühling starten.

Knackig in den Frühling

Die TCM macht schön, schlank, bringt Energie und lässt die Hormone Purzelbäume schlagen. Die Kärntner Ernährungsexpertin Alexandra Rampitsch gibt zehn Tipps, wie Sie mit der Traditionell Chinesische Medizin grandios in den Frühling starten.

SILVIA TRIPPOLT-MADERBACHER TEXT

TERESA ROTHWANGL, CREATIX-FOTOLIA.COM

FOTOS

1. TCM MACHT MUNTER. Schluss mit Gähnen! Sie haben die Frühjahrsmüdigkeit noch immer nicht überwunden? Dann wird es höchste Zeit für mehr Energie.

Alexandra Rampitsch: Mit Bärlauch, Radieschen, Frühlingszwiebeln, frischen Frühlingskräutern & Sprossen (Kresse, Rettich etc.) knacken wir die Energiestaus, die oft auch durch Verschlackung entstehen. Da hat die Frühjahrsmüdigkeit erst gar keine Chance!

2. TCM MACHT SCHÖN. Der Frühling steht für einen Neubeginn und für den Jungbrunnen schlechthin.

Alexandra Rampitsch: Für ein frühlingshaftes Aussehen empfehle ich dunkelgrüne Blattgemüse (Spinat, Vogerlsalat), rote Rüben (z.B. als Salat oder Suppe) und rote Beeren, denn beide sind essenziell für den Blutaufbau (in der TCM zählt das Blut zu den „Körperflüssigkeiten“). Unseren Flüssigkeitshaushalt im Allgemeinen füllen wir mit klaren Suppen und Kompott, die sind auch die besten „Faltenbügler“. Wie bei allem macht's auch hier die Regelmäßigkeit, also dürfen wir davon ruhig täglich essen.

3. TCM MACHT GESUND. Sie haben sich bei der letzten Cabrio-Ausfahrt verkühlt? Das bringt Sie wieder auf die Beine.

Alexandra Rampitsch: Verkühlungen haben erst gar keine Chance, wenn wir sie bei den ersten Symptomen schon abfangen und das geht z.B. mit einem Tee aus frischen Ingwerscheiben. Damit kommen wir so richtig ins Schwitzen und befördern somit sämtliche Krankheitserreger an die Hautoberfläche und somit raus aus unserem Körper. Gut zu wissen ist hier auch, dass die Hühnerkraftsuppe am besten erst nach einer Grippe zum Wiederaufbau gegessen werden sollte und nicht wie allgemein vermutet während der Erkältung. Die wird nämlich sonst auch „genährt“ und hält noch länger an.

AUF DEM HOLZWEG

In der TCM steht der Frühling für das Element Holz sowie für Wachstum und Lebendigkeit. Die Organe, die dem Frühling zugeordnet sind: Leber und Gallenblase. Für einen harmonischen Energiefluss und Geschmeidigkeit. Die Farbe des Frühlings: grün. Bioklimatische Faktor: Wind. Geschmack: sauer.

ZUR PERSON

Alexandra Rampitsch, Ernährungsberatung Apfelbaum. e-Coachings, e-Seminare, Webinare, Rezeptmappen. Villa Huth, Paul-Hackhofer-Straße 1, 9400 Wolfsberg, Tel. (0664) 85 96 700, www.apfelbaum.cc

4. TCM GEGEN ALLERGIEN. Heuschnupfen - triefende Augen, rinnende Nasen? Das stärkt Milz, Lunge und Nieren.

Alexandra Rampitsch: Allergien und Unverträglichkeiten haben ihren Ursprung oft in einer „schwachen Mitte“, denn die Energie der Milz produziert mithilfe der Nierenenergie aus den Nahrungsmitteln auch unsere Abwehrenergie, die von unserer Lunge dann stetig im ganzen Körper verteilt wird. Und eine starke Mitte gibt's bei drei warmen, gekochten, regelmäßigen Mahlzeiten am Tag, regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Weil alles frisch ist und natürlich.

5. TCM MACHT SCHLANK. Bikinifigur, wir wissen. Höchste Eisenbahn! Sofort und schnell. Denn der Sommer kommt in schnellen Schritten.

Alexandra Rampitsch: Die Top-Entschlacker sind schnell aufgezählt: Basmatireis, Hirse, Haferflocken, Gerste, Champignons, Zucchini, Melanzani, Hülsenfrüchte (Linsen & Bohnen). Also bitte: Mahlzeit! Unbedingt reduzieren oder ganz weglassen: Die „Verschlacker“ wie Zucker, Bananen, Kuhmilch(produkte), Rohkost und Schweinefleisch sowie Weizen(produkte).

6. TCM GEGEN ZU VIEL HITZE. Sollte Ihnen das warme Wetter schön langsam zusetzen und Sie schon richtig schwitzen.

Alexandra Rampitsch: Erfrischende/kühlende Nahrungsmittel werden all jenen empfohlen, die Hitze schlecht vertragen, rasch schwitzen und selbst an kühlen Tagen ein kurzärmeliges T-Shirt bevorzugen. Dazu gehören sämtliche Lebensmittel, die im Sommer in unseren Gärten heranwachsen, wie etwa verschiedene Arten von Salaten und Spargel, Brokkoli, Champignons, Gurke, Paprika, Mangold, Schwarzwurzel, Spinat, Tomate oder Zucchini, entschlackende Kräuter sowie die meisten Obstsorten.

7. TCM FÜR EINE BETÖRENDE AUSSTRAHLUNG. Im Mai stehen alle Zeichen auf Flirten: Dafür braucht's nicht nur ein gesundes Selbstbewusstsein, sondern auch eine „starke Mitte“.

Alexandra Rampitsch: Die Mitte stärkt man am besten mit süßschmeckenden Lebensmitteln wie Rindfleisch, Karotten, Fenchel und Hirse. Brot- und Nudelmahlzeiten sollten Sie hingegen meiden. Auch ein zu viel an rohem Obst und Gemüse hemmt die Verdauung. Ganz wichtig: Genießen, jeden Bissen.

8. TCM STÄRKT DIE HERZENERGIE. Nicht nur für Gesundheit lässig, auch in Betracht auf die Frühlingsempfindungen und das Herzerl.

Alexandra Rampitsch: Frischer Rosmarin vermittelt uns Freude am Leben und bringt unsere Energie zum Fließen. Außerdem stärken Walnüsse unser Nierenfeuer und somit unser Selbstvertrauen und mit einem knackigen Blattsalat beruhigen wir unsere Nerven, die uns beim nächsten Date sicher nützlich sind. Unser Herz erfreut sich aber auch an einem harmonisierenden Tee aus Rosen-, Lavendel- und Orangenblü-



Alles neu macht der Mai – zumindest auf der Speisekarte. Verführerisch: frischer Spargel und Erdbeeren

ten, der uns in null Komma nichts wieder ins Gleichgewicht schaukelt.

9. TCM HILFT BEIM ERSTEN DATE. Ja, ja der Wonnemonat Mai. Hormonelle Hochkonjunktur? Alles ganz normal. Denn der Liebesmonat ist voller Düfte, Farben und Liebeswonnen.

Alexandra Rampitsch: Herzklopfen beim ersten Date? Sollten wir in erster Linie einfach genießen. Aber wenn's dann doch zu viel wird und wir vor Aufregung überhitzen? Tipp: Beim 1st-Date-Dinner einen Prosecco oder Champagner als prickelnden Aperitif wählen. Sich von einem erfrischenden Radieschenschäum-süppchen verführen lassen, zum Hauptgang ein Spargelrisotto wählen und das verführerische Geschmackserlebnis mit einem aphrodisierenden Erdbeer-Dessert beenden.

10. TCM FÜR EIN LÄNGERES LIEBESSPIEL. Auch hierfür ist ein Kräutlein gewachsen, gibt es doch zum Glück Lebensmittel, die unsere „Körpersäfte“ und somit unsere Substanz aufbauen.

Alexandra Rampitsch: Lebensmittel mit blutaufbauender Wirkung gibt's auch in unseren Breitengraden zur Genüge: vor allem rotes Beerenobst, rote Früchte generell, aber auch rote Rüben, Spinat und Brokkoli. Außerdem: Wer sich mehr Prickeln in der Liebe wünscht: Mehr Spice! Mit scharfen Gewürzen wie Chili, frischer Ingwer und Pfeffer ist das ein Kinderspiel. Auch durch wärmende Kochmethoden wie Grillen, scharfes Anbraten oder lange gekochte Kraftsuppen bringen wir unsere Liebeskraft wieder auf Vordermann und die nötige Energie wieder in unsere Zellkraftwerke. Auch dem Kochen mit Rotwein sind wir nicht abgeneigt, bringt er durch seinen vollmundigen Geschmack auch den Genuss in vielen Fleischgerichten hervor.