

Knackig frisch - kärntnerisch!

Zehn Tipps für einen grandiosen Start in den Sommer, in dem Sie einen kühlen Kopf bewahren.

Von Alexandra Rampitsch, TCM-Ernährungsberaterin



Vielleicht ist es Ihnen ja bereits aufgefallen: Der Sommer klopft in Kärnten schon ganz schön kräftig an die Tür – und das, obwohl er bis zu seinem offiziellen Beginn am 21. Juni ja noch ein bisschen Zeit hätte. Hier ist uns die traditionelle chinesische Medizin (TCM) einen Schritt voraus, lässt sie doch den Sommer bereits am 15. Mai ins Land einziehen und unsere Vorfreude in sommerliche Glücksgefühle tauchen. Auch unser Körper stellt sich mit Beginn der wärmeren Tage innerlich darauf ein, was das alles im Sommer auf ihn zukommt, wie enorme Hitze, Trockenheit und teils auch hohe Temperaturschwankungen. Wie Sie sich dennoch fit halten und einen kühlen Kopf bewahren, verraten Ihnen die folgenden zehn knackigen Frischtipps:

1. Genuss aus dem BEERENLAND

Tauchen Sie im Sommer ein in den unvergesslichen Duft eines Erdbeerfeldes, pflücken Sie Ihre Himbeeren selbst, und machen Sie mit Ihren Kindern einen Abenteuerflug in den Wald zum Schwarzebeeren-„riefeln“. Der saure Geschmack der Beeren hält unsere wertvollen Flüssigkeiten in unserem Körper und schützt uns somit vor dem Austrocknen und vor einem zu starken Schweißverlust.

2. Grünzeug für „cooles“ Blut

Auch unsere Blutbildung können wir ordentlich vorantreiben und mit knackig grünem Blattgemüse aus dem Garten unterstützen. Dazu zählen vor allem dunkelgrüne Blattsalate (als Beilage zum Mittagstisch), aber auch Brokkoli und Petersilie. Durch sie erhält un-

ser Blut die notwendige Konsistenz, um in unserem Temperaturhaushalt die Funktion des Kühlens zu übernehmen und uns somit von innen vor der Sommerhitze zu schützen.

3. Grüntee als Erfrischungsgetränk

Jeder Tee hat seine Wirkung – die des grünen Tees liegt eindeutig in der Kühlung vorhandener Hitze. Gerade der Grüntee wird u. a. durch seine antioxidative Wirkung in den höchsten Tönen gelobt, jedoch auch hier gilt das Prinzip: nicht für jeden geeignet, nicht für jeden unbedingt „gesund“. Denn wenn wir zu viel Kälte (vor allem im Verdauungstrakt) mit uns herumschleppen, wird unsere Verdauung durch das Trinken von Grüntee noch weiter verlangsamt und somit geschwächt.

4. Saftiges Gartengemüse

Just in den Sommermonaten gedeihen Gemüsesorten, die durch ihren hohen Wassergehalt ebenso erfrischend wie regulierend in unser Temperaturverhalten eingreifen. Wir dürfen also das saisonale Sommergemüse auch als Jungbrunnen verwenden und es in schmackhaften Suppen, als kurz gedünstetes Wokgemüse oder auch als Beilagensalat genießen.

5. Suppe und Kompott als Faltenbügler

Haben Sie's schon ausprobiert? Nein, dann tun Sie es in den Sommermonaten, und Sie merken, wie eine klare Suppe oder eine Schüssel Kompott täglich Ihr Hautbild verfeinert und Ihre Konzentration steigert. Ja, so einfach geht das – und ja, auch im Sommer lassen wir den Suppenkasper vor der Tür.

6. Obstsalat ist out

Warum das denn? Weil rohes Obst auch im Sommer viel Verdauungsenergie benötigt, damit unser Körper es optimal verwerten und die im Frischobst vorhandenen Vitamine überhaupt aufnehmen kann. Kurz in etwas Wasser gedünstet schaut die Sache schon ganz anders aus, denn wenn so ein Kompott in unserem Magen ankommt, wird die Verdauung entlastet und kann daraus wertvolle Nährstoffe an unseren Körper weitergeben.

7. Joghurt macht Schwimmreifen

Ja, Sie lesen richtig, denn mal ganz abgesehen davon, dass Fruchtejoghurt enorm viel Zucker enthält (der bekanntlich ja auch unseren Hüftspeck nährt), kühlt auch das Naturjoghurt unsere Verdauungskraft herab und fördert dadurch – mal ganz nebenbei erwähnt – auch unsere Verschlackung (die wir ja eigentlich im Frühling schon loswerden wollten). Wieder einmal „nicht für jeden gesund“ – am ehesten noch (aber auch nur in kleinen Mengen genossen) für die Hitzigsten unter uns.

8. Frisch aus dem Kräutergarten

Frische Kräuter sehen nicht nur als Deko gut aus, sondern machen auch unsere Energieleitbahnen so richtig „durchgängig“. Sie wirken dadurch ausgleichend auf eventuell vorhandene Ungleichgewichte und sollten bei keinem Sommergericht fehlen!

9. Bikinifigur im Anmarsch

Der Countdown läuft, denn die Freibäder haben bald Hochsaison! Wenn's also schnell gehen muss, halten wir uns am besten an die Top-Entschlacker und setzen Basmatireis, Hirse, Haferflocken, Champignons, Zucchini, Melanzani auf unseren täglichen Speiseplan.

10. Vorsicht: EISKALT!

So prickelnd die Versuchung auch sein mag und so „cool“ es auch ist, aber Mineralwasser, Eiswürfel, eiskalte Getränke und auch Speiseeis stellen unseren Magen vor eine riesige Herausforderung und sollten daher am besten ganz vermieden werden bzw. darf das Schleckeis ruhig ab und zu als Nachspeise einer warmen, gekochten Mahlzeit unter uns.

Zum Kennenlernen

Wer: Alexandra Rampitsch, TCM-Ernährungsberaterin
Was: Ernährungsberatung nach TCM & Stoffwechselformen; E-Coachings (Ernährungscoachings via skype), E-Seminare (Seminarunterlagen per E-Mail, Austausch via Facebook-Gruppe), Webinare (Vorträge via Internet), Rezeptmappen (warmes Frühstück, Kraftsuppen, TCM-Kuchen & -Nachspeisen etc.)
Wo: 9400 Wolfsberg, Villa Huth, Paul-Hackhofer-Straße 1
www.apfelbaum.cc, alex.rampitsch@apfelbaum.cc, 0664/8596700