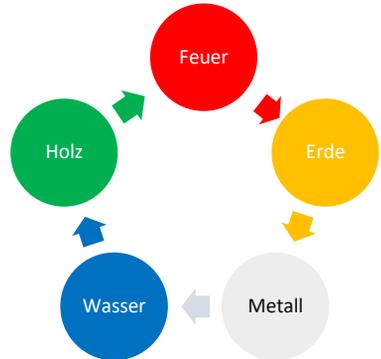


Die Mitte stärken

„So gelingt es, uns in dieser hektischen Welt zuhause zu fühlen“

- Die Mahlzeit mit Freude in Ruhe genießen!
- Frische Nahrungsmittel ohne Zusatzstoffe haben die meiste Energie. Mikrowelle, Tiefkühlkost und stark verarbeitete Nahrung wie Fertiggerichte schwächen unsere Mitte.
- Alle fünf Geschmacksrichtungen und Farben in den täglichen Speiseplan aufnehmen.
- Passen Sie die Ernährung den klimatischen Verhältnissen an, im Herbst/Winter eher gekochte warme Speisen, wenig rohes Obst oder Gemüse wie Salate und Tomaten bevorzugen.
- „Morgens essen wie ein Kaiser, Mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“, das heißt morgens haben wir die stärkste Verdauungskraft, ideal wäre eine warmes Getreidemüsli mit Nüssen und Kompott, die Chinesen beginnen den Tag mit einer herzhaften Suppe.
- Abends eine leichte Mahlzeit wie eine Suppe und nicht zu spät essen. Für einen geruhsamen Schlaf.
- Um die Mitte zu stärken und uns zu „erden“ wäre es gut weitgehend Kuhmilchprodukte, raffinierten Zucker und Frittiertes zu meiden. Bevorzugen Sie Vollkorngetreide, lieber Dinkel als Weizen und Nüsse oder getrocknetes Obst statt dem Schokoriegel. Da Südfrüchte besonders Bananen den Körper abkühlen sind sie im Winter ungeeignet.
- Achten Sie besonders in der kalten Jahreszeit darauf mindestens eine warme Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen. Das unterstützt Ihre Mitte und stärkt die Abwehrkraft.



Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Frühling	Sommer	Spät-sommer	Herbst	Winter
Zorn	Freude	Sorge	Trauer	Angst
Sehnen	Blut	Muskel	Haut	Knochen
Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohr