

Ernährung im Herbst

Im Herbst geht es darum, das **Immunsystem** zu stärken. Doch was soll man also essen?

1. Ganz wichtig jetzt im Herbst ist ein **gekochtes, warmes Frühstück**.
2. Essen Sie Nahrungsmittel, die gezielt die **Lunge** stärken:
 - Weisse Nahrungsmittel wie **Reis, Radieschen** und **Rettich**.
 - **Haferflocken**, weil diese die Abwehrenergie unterstützen, wärmen und kräftigen
 - **Kürbis**, weil diese speziell die Lunge stärken
 - **Datteln** (Essen Sie aber nicht mehr als eine Handvoll pro Tag!)
 - **Mandeln**, weil sie sanft die Lunge befeuchten.
 - **Birnen**, vor allem als Kompott oder/ und Mus.
3. Kochen Sie immer wieder mit frischem **Ingwer**.
4. Essen Sie viele **Suppen (z.B. Linsensuppe) und Eintöpfe**. Empfehlenswert sind vor allem auch Kraftsuppen.
5. Verwenden Sie zum Kochen verschiedene getrocknete **Kräuter** (Basilikum, Kardamom, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Thymian etc.)
6. Meiden Sie: Rohkost, Zuviel Südfrüchte, Joghurt, Fruchtsäfte und Smoothies, Pfefferminztee und Mineralwasser mit Kohlensäure.

Extra-Immunsystem-Tipps:

- Achten Sie auf ausreichend guten Schlaf! Wie viel Schlaf Sie benötigen ist sehr individuell.
- Bewegen Sie sich VIEL an der frischer Luft – täglich mind. 30 Minuten – je mehr desto besser.
- Moxibustion: Wärmetherapie mit Beifuss-Zigarren (*Artemisia vulgaris*)
- Akupunktur und Tuina Massage (Den Körper sanft entlasten und entspannen)