

LOVE & LIGHT



Oktober 2023

diamantherz.de



Bild: Privat

„Im Herbst steht in den Gärten die Stille,
für die wir keine Zeit haben“

Victor Subartin

Inhalt

03

Gesund im Herbst

05

Vitamin C

06

7 Vitamin-C-Bomben

07

Termine

08

Chrysanthemen bringen
Farbe in die Wohnung

Gesund im Herbst

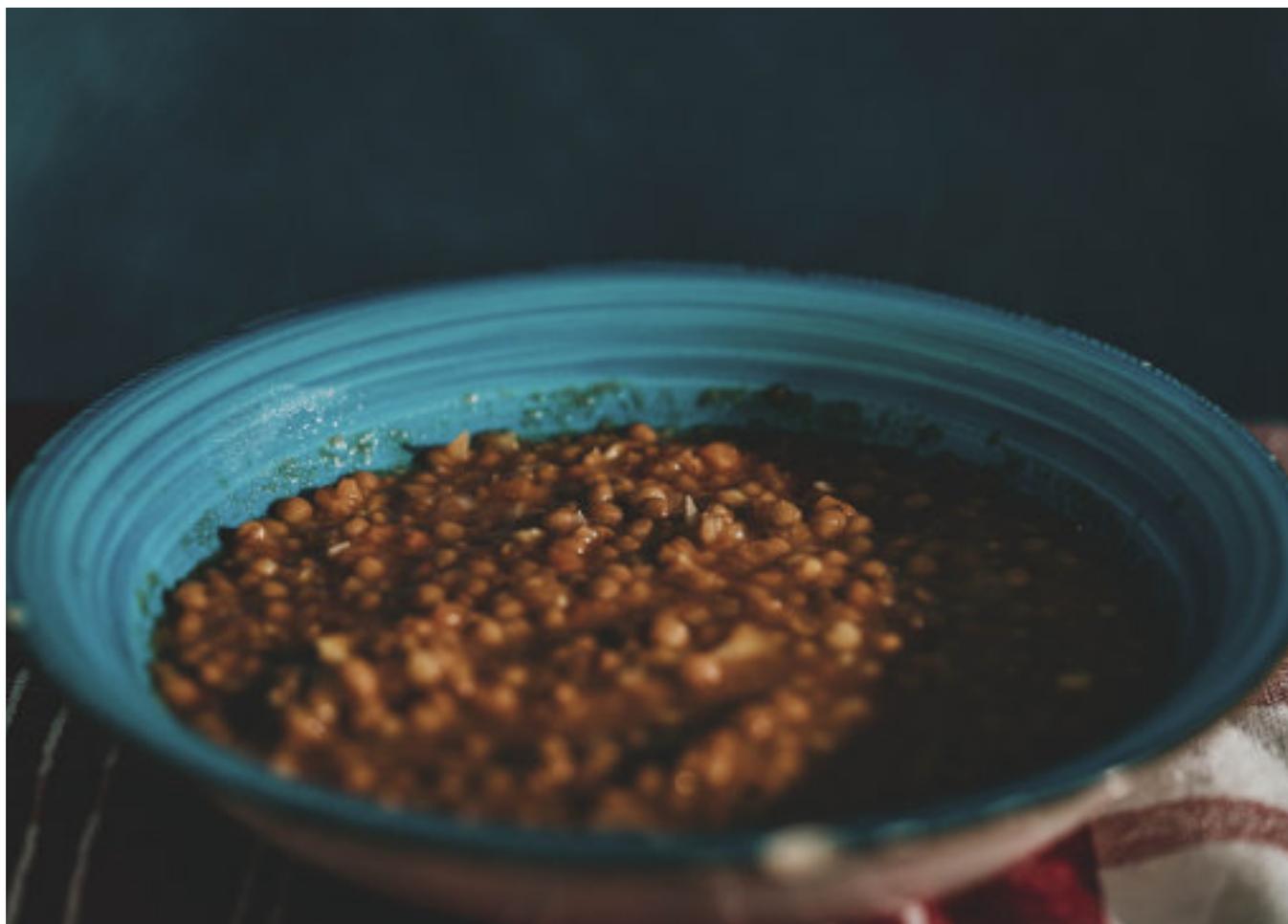
Tipps aus der Tibetischen Medizin

Nach der Traditionellen Tibetischen Medizin haben die Jahreszeiten einen großen Einfluss auf den Körper und das Immunsystem. Gerade deshalb sollte man den Wechsel der Jahreszeiten nutzen, um in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen.

Im Herbst vollzieht sich nicht nur in der Natur ein Wechsel, sondern auch im menschlichen Körper. Die heißen Temperaturen im Sommer lassen seine innere Hitze ansteigen. Ganz besonders betrifft dies die Leberhitze. Zwar werden die Tage im Herbst kürzer und kühler, dennoch wirkt die Sommerhitze noch intensiv nach. Das Gleichgewicht der Körper-Energien (Lung/Wind, Tripa/Galle, Peken/Schleim) kann gestört sein.

Der Wechsel von Sommer in den Herbst kann sich also auf unsere Organe auswirken. Ist aus Sicht der Tibetischen Medizin zu viel der Körper-Energie Tripa (Galle, dem Elemente Feuer zugeordnet) vorhanden, zeigt sich dies etwa mit Fieber oder Hitzeempfinden, mit Entzündungen, einem starken Durst- oder Hungergefühl. Hautunreinheiten, Magenbrennen, Ungeduld oder Stimmungsschwankungen können ebenso Symptome sein, die auftreten.

Um den Überschuss der Tripa-Energie zu beruhigen, sollten im Herbst süße, bittere und herb schmeckende Nahrungsmittel verzehrt werden. Dazu zählen beispielsweise Äpfel, Bananen, Birnen, Artischocken, Chicoree, Rucola, Linsen, Kichererbsen, Maroni, Walnüsse, nicht zu fette Milchprodukte, Reis, Nudeln, Haferbrei, warme Suppen sowie Fleischbrühe. 



Nach der Tibetischen Medizin haben Linsen eine kühlende Wirkkraft und einen süßen Geschmack

Als Getränke tragen zur Harmonisierung der heißen Tripa-Energie unter anderem Fruchtsäfte oder Jasmin Tee bei.

Reduziert oder gemieden werden sollten in dieser Zeit Lebensmittel, die salzig, sauer oder scharf sind.

Ganz besonders wichtig in dieser Jahreszeit ist es, Frühstück, Mittagessen und Abendessen regelmäßig einzunehmen und sie nicht auszulassen.





Hagebutte



Schwarze Johannisbeere



Petersilie

Vitamin C

Es ist mit der wichtigste Nährstoff für den menschlichen Körper, seine Zellen und den Stoffwechsel. Ihm wird eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem nachgesagt. Dauer und Schwere von Erkältungen sollen sich bei vorbeugender Einnahme verkürzen. Gemeint ist Vitamin C oder Ascorbinsäure. Weil der Körper es nicht selbst herstellen kann, muss der Mensch seinen Bedarf über die Nahrung decken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt folgende **Mengen Vitamin C pro Tag:**

Säuglinge und Kinder bis unter 4 Jahren: 20 mg,
dann steigern auf 85 mg bei 13- bis 15-Jährigen

Männliche 15- bis unter 19-Jährige: 105 mg

Weibliche 15- bis unter 19-Jährige: 90 mg

Erwachsene: Männer 110 mg , Frauen 95 mg, Schwangere benötigen 105 mg, Stillende 125 mg. Für Raucherinnen sind 135 mg und für Raucher 155 mg angegeben.

Doch Achtung! Vitamin C ist wasserlöslich und hitzeempfindlich. Deshalb nimmt der Vitamin-C-Gehalt entsprechend der Zubereitungsart ab. Deshalb sollte man Gemüse nur mit wenig Wasser und kurz dünsten. ★

7 Vitamin C- Bomben im Überblick



Roter Paprika

Angegeben sind die Durchschnittswerte.
Der tatsächliche Gehalt kann von der Norm
abweichen.

1. Hagebutte: In den Früchten verschiedener Wildrosensorten stecken in 100 Gramm etwa 1250 Milligramm Vitamin C. Hagebutten sind sauer im Geschmack. Reif sind sie genau dann, nämlich im Herbst, wenn wir Immunstärkendes für unseren Körper brauchen. Sie schmecken beispielsweise als Marmelade.

2. Schwarze Johannisbeere: enthält bis zu 189 Milligramm Vitamin C je 100 Gramm. Schwarzer Johannisbeersaft soll antibakterielle und entzündungshemmende Wirkungen haben, weswegen er gerne bei Halsentzündungen eingesetzt wird.

3. Petersilie: bringt es auf ca. 160 Milligramm je 100 Gramm Vitamin C. Aus frischer Petersilie lässt sich ein Pesto machen. Wegen des ebenfalls enthaltenen Apiols, sollten Menschen mit Nierenerkrankungen oder Herzrhythmusstörungen vor dem Verzehr von Petersilie lieber Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin halten. Schwangere sollten auf größere Mengen Petersilie verzichten, weil Apiole Einfluss auf die Gebärmutter nimmt, Wehen auslösen oder verstärken kann und im schlimmsten Fall zu einer Fehlgeburt führen kann.

4. Rote Paprika: 100 Gramm rohe rote Paprika beinhalten

etwa 140 Milligramm Vitamin C. Vor Gebrauch sollte Paprika gut gewaschen werden. Da die Schale schwer verdaulich ist, schält man sie am besten mit dem Sparschäler oder gibt die Paprikaschoten zum Backen in den Ofen. Die Haut lässt sich dann leicht abziehen. Allergiker sollten vorsichtig sein. Der Genuss von Paprika kann zu allergischen Reaktionen führen.

5. Rosenkohl: hat mit 110 Milligramm Vitamin C je 100 Gramm etwas mehr als die empfohlene Tagesdosis. Saison ist von Oktober bis Januar. Am besten schmeckt er nach dem ersten Nachtfrost. ▶

6. Grünkohl: Etwa 105 Milligramm Vitamin C stecken in 100 Gramm Grünkohl. Am besten verwendet man Grünkohl frisch. Wer ihn lagert, sollte dies nicht länger als vier oder fünf Tage tun, um den vollen Gehalt an Vitamin C nutzen zu können.



Rosenkohl

7. Brokkoli: enthält 95 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm. Seinen Zweitnamen Spargelkohl trägt er nicht zu Unrecht, da sein Geschmack dem von grünem Spargel ähnelt. Weil Brokkoli beim Kochen leicht zerfällt, und auch um das Vitamin C zu erhalten, sollte er bestenfalls gedünstet werden. ★



Grünkohl



Brokkoli

Bilder: Pxabay/Privat

Termine

Immer **donnerstags** von 9 bis 10 Uhr - Baden-Baden
regelmäßige Lu Jong-Praxis mit Voranmeldung

14. Oktober 2023, 15 bis 16 Uhr - online
Meditation: Mit Freude den Löffel verbiegen

11. November 2023, 10 bis 13 Uhr - Baden-Baden
Workshop Weihnachtliche Gewürze & Lu Jong

Infos unter dianantherz.de/event - Event- und Workshop-Anfragen unter [mail\[at\]dianantherz.de](mailto:mail[at]dianantherz.de)

Chrysanthemen bringen Farbe in die Wohnung

Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, freut man sich über jeden Farbkleck, den man sich in die Wohnung holen kann. Chrysanthemen verzaubern mit ihrer Farbenvielfalt und verlängern das Sommerfeeling.

Die zu den Korbblütlern gehörenden Pflanzen haben einfarbige Blüten, die weiß, gelb, orange, rosa oder violett sein können. Manche Sorten zeigen gar einen Farbverlauf.

Darüber hinaus gibt es viele Formen. Darüber hinaus sind die Blumen pflegeleicht. Die Vase sollte stets mit frischem Wasser befüllt sein. Bevor man Chrysanthemen in die Vase gibt, entfernt man am besten die unteren Blätter und kürzt die Stiele ein paar Zentimeter.

Chrysanthemen lassen sich mit Löwenmäulchen, Levkojen oder Edeldistel gut kombinieren. 

