

FASTENZEIT – 3 TIPPS, WIE SIE IHREN KÖRPER NACHHALTIG ENTGIFTEN!

27.03.2020, 11:49 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Drachenhaus Verlag*

Presseagentur: *Drachenhaus Verlag*



Achten Sie auf Ihre Organuhr!

“Meine Rezepte sollen vor allem Lebensfreude schenken!” Isabella Obrist ist Ernährungsberaterin und Expertin für Traditionelle chinesische Medizin.

In ihrer Küche wendet sie die uralte chinesische Ernährungsphilosophie an, für die Ausgewogenheit, Regionalität und Saisonalität an erster Stelle stehen.

Dieses Wissen hat Isabella Obrist den Rezepten ihrer Ernährungsbücher zugrunde gelegt und es mit modernen Ansprüchen kombiniert: Auf diese Weise sind Rezepte entstanden, die unserem Körper nicht nur zur jeweiligen Jahreszeit das liefern, was wir brauchen, sie sind auch sehr schnell zubereitet und entsprechen damit unserem Lebensstil.

Essen Sie Lebensmittel der Saison:

Im Frühjahr etwa, regiert gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) das Element “Holz”. Die Leber und die Galle sind die Organe, die diesem Element zugeordnet sind und denen man in dieser Zeit daher besonderes Augenmerk widmen sollte, indem man sie stärkt und entgiftet.

Das tut man am besten, indem man Nahrungsmittel bevorzugt, die ebenfalls im Zeichen des Holzelements stehen und im Frühjahr regional vorhanden sind. Dazu gehören grüne Gemüse, Sprossen, Blattgemüse (z.B. Löwenzahn und Sauerampfer), frische Kräuter und bestimmte (v.a. säuerliche) Obstsorten (Rhabarber, Äpfel).

Die Säure zieht die Poren zusammen und verhindert damit in den ersten warmen Tagen eine schnelle Abgabe von Flüssigkeit, und so ein Austrocknen des Körpers, das zu Erkältungen führen kann.
Das, was aktuell vor unserer Haustüre wächst, ist das, was unser Körper braucht!

Beachten Sie Ihre Organuhr!

Milz und Bauchspeicheldrüse sind zwischen neun und elf Uhr am leistungsfähigsten. Die Milz zieht nun die Lebensenergie aus der dem Körper mit dem Frühstück zugeführten Nahrung. In dieser Zeit können wir uns besonders gut konzentrieren und es empfiehlt sich, den Körper während dieser Phase der Leistungsbereitschaft, nicht mit schwerem Essen zu belasten.

Gegen Abend begibt sich der Verdauungstrakt in den Ruhemodus. Wichtig ist daher, dass die Abendmahlzeit eher dürrig ausfällt, nicht zuletzt, um einen geruhsamen Schlaf zu garantieren. Muss die Verdauung nachts noch arbeiten, können Leber und Galle ihre Funktion als Entgiftungsorgane nicht ausreichend ausüben. Auch macht es wenig Sinn, noch reichlich Energie für den gerade zu Ende gegangenen Tag zu produzieren.

Entgiften Sie auch Ihr Gemüt.

Negative Emotionen wie Zorn und Aggressionen, aber auch Sorgen, Frust und Depression verbrauchen viel Energie, bzw. blockieren den Energiefluss. Geben Sie daher dem Tagesgeschehen, das vor Ihnen liegt, einen Impuls in die gewünschte Richtung, indem Sie sich – mental und physisch optimal mit Energie versorgt – positiv darauf einstellen. Sie bestimmen, wie Sie den Dingen begegnen! Eine gute Energieversorgung in Form eines ausgewogenen Frühstücks verhilft Ihnen zu emotionaler Ausgeglichenheit. Auf diese Weise können Sie vermeiden, dass ärgerliche Geschehnisse und Dinge, die Sie nicht ändern können, Sie übermäßig beschäftigen und belasten. So schonen Sie Ihre wertvolle Lebensenergie!

Unsere Buchempfehlungen zum Thema:

“Das Fünf-Elemente-Frühstücksbuch. Schnelle Rezepte für ganz viel Power!” (ET: April)

“Glücksrezepte. Lebensfreude und Genuss nach den Fünf Elementen”

“Suppen aus China. Vegane Rezepte für den Alltag”

BIBLIOGRAFIE:

ISABELLA OBRIST/ JURGEN BUBECK

GLÜCKSREZEPTE

Lebensfreude & Genuss nach den Fünf Elementen

Kochbuch

Hardcover, 200 Seiten

50 Fotos

Format: 21 x 26 cm

€ 24,00 (D) / € 24,50 (A) ISBN: 978-3-943314-35-9

Gewinner des GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARD 2017!

Mehr Informationen und eine Leseprobe finden Sie hier:

<https://www.drachenhaut-verlag.com/yin-und-yang-gluecksrezepte/>

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: info@drachenhaut-verlag.com

DIE MITWIRKENDEN:

Isabella Obrist:

“Zu meiner Person:

Nach einem vierjährigen Basiskurs und einem Praktikum in einem auf Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spezialisierten Krankenhaus in Shanghai, sowie einem Aufenthalt bei den Mönchen am Tiantai Shan in der chinesischen Provinz Zhejiang, war es um mich geschehen: Das Thema TCM und die damit verbundene uralte, daoistische Philosophie von Yin & Yang mit der Fünf-Elemente-Lehre, ließen mich nicht mehr los.

Ich begann, mich intensiver mit dem faszinierenden Feld der Ernährungslehre in der TCM zu befassen und machte gezielt weitere Ausbildungen in Buenos Aires und Aix en Provence. Schließlich eröffnete ich in Paris eine Praxis. Im Laufe meiner Tätigkeit wurde mir zunehmend bewusst, dass viele Beschwerden hausgemacht waren. Schon vor 2000 Jahren hatten die alten Chinesen erkannt, dass eine ausgewogene, bekömmliche und schmackhafte Ernährung der Grundstein für ein langes, glückliches und beschwerdefreies Leben ist. Deshalb gebe ich neben meiner Praxistätigkeit auch Kochkurse und Seminare, in denen die Fünf-Elemente-Lehre erklärt, und danach gekocht wird. Hier zeige ich den Leuten, dass man durchaus auch ohne viel Zeitaufwand gesundes Essen zubereiten kann, ohne auf Fertigprodukte zurückgreifen zu müssen. Die besten Rezepte habe ich schließlich in dem Buch "Glücksrezepte" gesammelt, das letztes Jahr im Drachenhaus Verlag erschienen ist. Dem Rezeptteil ist eine umfassende Einleitung über die Philosophie der Fünf Elemente vorangestellt."

Der Fotograf:

Jürgen Bubeck studierte Visuelle Kommunikation in Darmstadt und Bielefeld. Seitdem lebt und arbeitet er als freier Fotograf und Künstler bei Stuttgart.

Bei den im Drachenhaus Verlag erscheinenden Kochbüchern treffen sich zwei seiner Leidenschaften – asiatisch kochen und ästhetisch fotografierte Stills.

Die Verlegerin:

Nora Frisch, geboren in Wien, studierte Sinologie und Musikwissenschaften in Wien, Peking, Taipei und Heidelberg. Zwischendurch und nebenbei arbeitete sie als Werbetexterin, wissenschaftliche Assistentin und gründete eine Freie Schule.

Nach Abschluß der Promotion im Fach Moderne Sinologie, wurde im Oktober 2010 der Drachenhaus Verlag ins Leben gerufen mit dem Anliegen, Chinas lange Geschichte, die interessante Kultur, die vielfältigen Traditionen und das moderne Leben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wissenschaftlich fundiert und zugleich spannend und schön illustriert aufzubereiten.

Portrait

DER VERLAG:

Die Bücher aus dem Drachenhaus Verlag vermitteln Einblicke in Chinas faszinierende Kultur. Sie bieten Wissenswertes über China für alle Interessensgruppen: Ob Fach-, Sach-, Kinderbuch, Kochbuch, Kunstband oder Reiselektüre, es gibt für jeden Chinaliebhaber etwas zu entdecken.

Neben gut aufbereiteten Inhalten ist uns auch eine hochwertige Ausstattung wichtig: Schönes Papier, Fadenheftung, kunstvolle Illustrationen und Fotografien zeichnen unsere Bücher aus.

Weitere Informationen: www.drachenhaus-verlag.com

News-ID: 1081860 • Views: 4584 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1081860/FASTENZEIT-3-TIPPS-WIE-SIE-IHREN-KOERPER-NACHHALTIG-ENTGIFTEN.html>