

## **ZEIT, DIE NIEREN ZU STÄRKEN!**

Gemäß der daoistischen Philosophie von Yin und Yang und den Fünf Elementen, gewinnt im November das Yin über das Yang, die Natur bereitet sich auf den Winterschlaf vor. Alles zieht sich zurück, um in Ruhe neue Kräfte zu sammeln.

Auch wir sollten nun innehalten und in uns gehen, Meditation und Atemübungen helfen uns dabei. Im Winter sollte vor allem der Funktionskreis der Niere, dem Sitz der Lebensenergie Qi, besonders viel Aufmerksamkeit zuteil werden.

Ein Mensch mit einem harmonischen Nierenkreislauf bewegt sich im Einklang mit der Natur. Ein Ungleichgewicht wirkt sich hingegen schnell auf den gesamten Organismus ungünstig aus.

Zum Speichern und Bewahren unserer Kräfte im Winter ist daher die Stärkung der Nieren essentiell. Neben ausgiebigem Schlaf und der optimalen Nutzung des natürlichen Lichts sollten wir v.a. auf die richtige Ernährung achten.

Besonders Hülsenfrüchte sind zur Stärkung der Nieren geeignet, aber auch Miso, Soja und Algen kräftigen die Nieren in idealer Weise. In Form von Suppen oder Eintöpfen zubereitet und mit wärmenden Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Chili und Rosmarin verfeinert, helfen uns diese Zutaten zudem, wertvolle Körperflüssigkeiten zu produzieren und uns vor dem Austrocknen zu schützen.

Entdecken Sie unsere Winterrezepte und lesen Sie mehr über die uralte chinesische Ernährungslehre der Fünf Elemente!

Nora Frisch/ Jürgen Bubeck

### **SUPPEN AUS CHINA**

Vegane Rezepte für den Alltag

Kochbuch

Hardcover, 80 Seiten

31 farbige Abbildungen

Format 21 x 22 cm

€ 19,00 (D) / € 19,50 (A)

ISBN: 978-3-943314-15-1

Isabella Obrist/ Jürgen Bubeck

### **GLÜCKSREZEPTE**

Lebensfreude und Genuss nach den Fünf Elementen

Kochbuch

Hardcover, 200 Seiten

50 farbige Abbildungen

Format: 21 x 26 cm

€ 24,00 (D) / € 24,50 (A)

ISBN: 978-3-943314-35-9

Beide Titel wurden mit dem Gourmand World Cookbook Award ausgezeichnet!

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: [info@drachenhaus-verlag.com](mailto:info@drachenhaus-verlag.com)  
Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhaus Verlag, Holgenburg 6, D -  
73728 Esslingen  
[info@drachenhaus-verlag.com](mailto:info@drachenhaus-verlag.com), [www.drachenhaus-verlag.com](http://www.drachenhaus-verlag.com)

---

Anlage: Cover Suppen, Cover Glücksrezepte

Schlagwörter: Suppen, Suppenrezepte, Chinaküche, chinesisches kochen, Winterzeit, China, Suppenschüssel, Eintopf, asiatisch, chinesisches, Fünf Elemente, Yin Yang, Daoismus, Tao, Ernährung, Winterrezepte

Verteiler: Natur & Garten, Gesundheit & Medizin

Veröffentlichung: Sofort