FRÜHLING – ZEIT DES WINDES

**Sehr geehrte Frau Kollegin,
Sehr geehrter Herr Kollege,**

mit dem Frühling kommen schöne, sonnige Zeiten auf uns zu und viele Dinge, die das Herz erfreuen. Doch auch Klimafaktoren, die gefährlich für die Gesundheit unserer PatientInnen sein können: allen voran der Wind, aber auch Nässe und Kälte und all dies in rascher Folge und teils mit massiver Intensität. Daher mein erster Tipp: Bereiten Sie Ihre PatientInnen vor, indem Sie das Wei-Qi stärken und ihnen einerseits scharfe Nahrungsmittel und Getränke empfehlen wie Ingwer-Tee und als Gewürze Paprika, Chili, Thymian, Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch und ähnliches. Ein Brot mit Schnittlauch oder frischer Kresse kann eine passende Zwischenmahlzeit sein. Mein zweiter Tipp: Stärken Sie gegen den Wind. Passenderweise bietet uns die Natur genau in dieser Zeit den frischen Löwenzahn, der eines der besten Leber-Galle-Kräuter ist und auf vielfältigste Weise verzehrt werden kann, am besten im Kartoffelsalat. Dazu kann Schafgarbentee getrunken werden, der

ebenfalls gegen den Wind und Qi-Stagnationen wirkt und daneben eines der besten Kräuter für den HNO-Bereich darstellt.

Ich hoffe, Ihnen und Ihren PatientInnen mit diesen kleinen Anregungen geholfen zu haben und wünsche Ihnen einen schönen und gesunden Frühling, den Sie ungestört genießen können

Ihr

Prof. Dr. med. Leopold Dorfer

Prof. Dr. med. Leopold Dorfer

Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur und TCM (OGKA)

Glacisstraße 7, A-8010 Graz

Tel. +43 316/37 40 50

E-Mail: office@ogka.at, Internet: www.ogka.at