

# TCM-Expertin Claudia Holl: Coole Tipps für heiße Tage!

**Der Sommer steht vor der Tür und viele Menschen bekommen Probleme mit dem Kreislauf oder schwitzen leicht, wenn das Thermometer an Hitzetagen nach oben klettert. Die Luftenberger TCM-Expertin und Kinesiologin Claudia Holl hat „coole Tipps“ für heiße Sommertage.**

Sommer, Sonnenschein, Wärme bis hin zu Hitze – lange haben wir dieses Jahr darauf gewartet. Aber nun ist er endlich da - der lang ersehnte Sommer mit seinen warmen bis heißen Tagen und lauen Abenden. Grillen, Eis schlecken – das gehört einfach zum Sommer dazu. Doch – was macht das alles mit unserem Körper?

Eis ist Gefrorenes, was – in der TCM-Sprache ausgedrückt – den Körper stark abkühlt. Das wäre doch wünschenswert im Sommer, oder? Doch ganz so einfach ist es nicht. Natürlich kühlt Eis, jedoch nur kurzfristig. Denn unser Körper ist bestrebt, das innerliche Auskühlen zu vermeiden, damit die Stoffwechselforgänge nicht verlangsamt werden, sondern am Laufen bleiben. Der Körper versucht, sich von innen heraus wieder zu erwärmen – und so hält die kühlende Wirkung vom leckeren Eis nur kurze Zeit an, um dann wieder einer inneren Wärme zu weichen. Es ist wie beim Kneippen: das kalte Wasser regt den Körper zu vermehrter Durchblutung und damit verbunden auch zu mehr Wärme an!

Wie es an Hitzetagen trotzdem gelingen kann, das innere Gleichgewicht aufrecht zu erhalten weiß TCM-Expertin Claudia Holl. Zitronenwasser ist eine einfache Möglichkeit, die Sommerhitze ein wenig auszugleichen:

## TCM-Tipp: Zitronenwasser

### Zutaten:

1 l Wasser  
Saft und Schale von ½ -1 Bio-Zitrone  
7-8 Blätter der Zitronenmelisse



### Zubereitung:

Die Bio-Zitrone vor dem Abreiben der Schale gut waschen. Zitronensaft in einen Krug pressen, die Schale mit einem Zester reiben, dann die Zitronenmelisseblätter dazu geben und mit Wasser auffüllen. Das Zitronenwasser für 1-3 Stunden ziehen lassen.

### Wie uns die Zitrone beim „Coolbleiben“ hilft:

Das Innere der Zitrone wirkt kühlend, ihre Schale erwärmend. Durch die Kühle und die Säure der Zitrone wirkt sie – in TCM-Sprache ausgedrückt – zusammenziehend und die Säfte im Inneren bewahrend. Was bedeutet, dass die Hitzegefühle sinken und man weniger schwitzt. Gleichzeitig wird Zitrone basisch im Körper verstoffwechselt. Die Schale selbst wirkt erwärmend und durch ihre Aromastoffe verdauungsfördernd. Also ein kühlendes Getränk, das gleichzeitig die Verdauung unterstützt. Die Melissenblätter helfen dem Herzen, bei zu viel Hitze ruhiger zu werden. Unruhezustände, die also durch Hitze hervorgerufen werden, können so abgemildert werden.

Noch ein Hinweis zum Abschluss: Eis ist ein Genussmittel, diese selbst hergestellte Zitronenlimo kann ein Heilmittel sein. Denn wie sagte bereits Paracelsus: „Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein.“

Noch mehr Wissen rund um Gesundheit, Ernährung und gute Lebensweise gibt es in Claudia Holls Büchern. Ihr erstes Buch „Kochen für die Seele“ ist bereits 2009 im freya Verlag erschienen (3 Auflagen), 2013 folgte das zweite Buch „Kochen für die Mitte“ – ebenfalls im freya Verlag. Nähere Informationen unter [www.kch.at](http://www.kch.at)

**Kontakt:**

Claudia Holl: 0676/77 58 605

E-Mail: [claudia.holl@kch.at](mailto:claudia.holl@kch.at) - [www.kch.at](http://www.kch.at)

**Bildtext:** Coole Tipps bei Sommerhitze gibt TCM-Expertin Claudia Holl aus Luftenberg.  
Fotoinweis: Holl