

## **1. FEBRUAR: "ZIEH-ETWAS-ROTES-AN-TAG" – Thema des Tages: Rot tragen, Herzkrankheiten vorbeugen!**

Der Nationale Zieh-etwas-Rotes-an-Tag findet jährlich am 1. Freitag im Februar statt. Ins Leben gerufen wurde er im Jahr 2003 von der *American Heart Association*.

Vor allem in den USA tragen viele Menschen an diesem Tag rote Kleidung, um darauf aufmerksam zu machen, dass man gefährlichen Herzkrankheiten durch regelmäßige Untersuchungen, vor allem aber durch gesunde Ernährung vorbeugen kann.

Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin kann man das Herz durch Lebensmittel stärken, die Bitterstoffe enthalten. Dazu zählen zum Beispiel Auberginen, Radicchio oder Rucula. Aber auch wasserhaltige Gemüse wie Zucchini und Gurken, oder "faserige" Gemüsesorten wie Fenchel, Staudensellerie oder Rhabarber haben gemäß der daoistischen Ernährungslehre positive Wirkungen auf unser Herz.

Neben der richtigen Ernährung stimuliert auch Kommunikation und Kontakt zu anderen Menschen unsere Herz-Energie.

Stress und Zeitknappheit, beides Faktoren, die normale Herzfunktionen gerne mal aus dem Rhythmus bringen, sollte man dagegen tunlichst vermeiden. Denn eine Störung der Herzenergie wirkt sich langfristig auch auf alle anderen Organe negativ aus und macht uns krank.

Tun Sie Ihrem Herzen und Ihrer Seele etwas Gutes und gönnen Sie sich ein *Auberginen-Confit mit Tomaten-Kokos-Sorbet*. – Gesund bleiben kann so köstlich sein!

Gefunden in: "Glücksrezepte. Lebensfreude und Genuss nach den Fünf Elementen"

Mehr Informationen und eine Leseprobe finden Sie hier:

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

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: [info@drachenhause-verlag.com](mailto:info@drachenhause-verlag.com)

Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhause Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen

[info@drachenhause-verlag.com](mailto:info@drachenhause-verlag.com), [www.drachenhause-verlag.com](http://www.drachenhause-verlag.com)

Anlagen:

- 1) Rezept
- 2) Cover Glücksrezepte

Verteiler:

- 1) Essen und Trinken
- 2) Gesundheit und Medizin

Schlagworte:

Herzkrankheiten, Gesundheit, TCM, Ernährung, Stressabbau, Herzfunktionen, Herzerkrankungen, China, chinesisch, Glücksrezepte, Kommunikation

Veröffentlichung: Donnerstag, 24.1.2019, Relevanz: 1. Februar