

im gleichgewicht der energien / feurelement /
mit traditionellen chinesischen medizin und sanfter
pflanzenheilkunde die verbindung zwischen
herz und dünndarm stärken

nach der überliefernden erfahrung der
traditionellen chinesischen medizin
sind herz und dünndarm in unserem
körper der sitz der freude.

wenn das herz im gleichgewicht ist und
gut funktioniert, hat der mensch
vorwiegend freude im leben. arbeiten jedoch
herz und dünndarm nur unzureichend, ist es
schwer, manchmal sogar unmöglich, lebensfreude zu
entwickeln.

„ sobald einer der heiler erkannte, dass sich sein klient ständig
traurig und unglücklich fühlte, deutete er das als zeichen, dass
es im leben dieses menschen nichts gab, das ihn inspirierte oder
ihm eine neue richtung weisen könnte “ diesem menschen fehlte das
feuer. in einem solchen fall behandelte der heiler das herz und
das feurelement. das wesen des feurelementes offenbart sich in
der natur im „grossen yang“ des sommers. DAS GROSSE YÁNG ist ein
begriff unter diesem die aktivierung der wundermeridiane
Yáng Wéi Mài, Dài Mài und Du Mài durch akupressur, erfolgt. die
chinesische medizin kennt acht ausserordentliche gefäße, die man
durch schlüssel- und verbindungspunkte mit den zwölf
organmeridianen aktivieren und nutzbar machen kann. wegen ihrer
wunderbaren immunsystem-stärkenden wirkungen werden sie auch
wundermeridiane genannt. sie verhalten sich zu den zwölf organen
und ihren meridianen wie die eltern zu ihren kindern - die
wundermeridiane speichern das yin
und yáng qì und verteilen es je nach bedarf an die zwölf
organmeridiane. **daher ist hier ein ausgewogener umgang mit eigener
energie, die grundlage von wohlbefinden und heilung.** das feuer im
menschen beschert ihm den geist mit all den zum feurelement
hinzuzählenden eigenschaften wie liebe, mitgefühl, begeisterung,
intuition, erkenntnisfähigkeit, interesse und wissensdurst.

gelegentlich ist das feurelement überreizt, dann kommt es zu
hysterie und heftigen emotionalen ausbrüchen. und das, weist auf
eine starke unausgewogenheit im bereich des feurelementes hin,
die man berücksichtigt, wenn man den zustand zu harmonisieren
versucht.

die zum feurelement zugehörigen organe sind herz und dünndarm.
der physikalische aspekt des feurelements ist die zeit. in
unserer westlichen wohlstandsgesellschaft spielen zeitdruck und
einseitige intellektuelle betätigung eine nicht unwesentliche
rolle bei der entstehung von herzerkrankungen. *übermässige*



begierde und die gier nach zerstreung und die emotionalen tendenzen, die unruhe im herzen erzeugen; während ihm zufriedenheit und die einsicht in die vergänglichkeit aller äusseren dinge ruhe bescheren.

der bioklimatische faktor hitze ist der ausdruck von feuer in der natur. der geschmack des feurelements ist bitter. er bestimmt die wirkung von genussmitteln wie kaffee, schwarzem tee und zigaretten, die allesamt mehr oder weniger dazu beitragen, die hohe dynamik ihrer hektischen lebensweise noch mehr zu steigern.

die besonderen qualitäten des bitteren geschmacks:

. einige von den bitteren nahrungsmitteln trocknen den organismus aus, insbesondere all jene die sich das bittere durch rösten, braten oder grillen erworben haben. stark austrocknend wirken zudem zigaretten, kaffee, schwarzer tee und koffeinhaltige softdrinks wie cola. sie erschöpfen die säfte des herzens, wodurch das yang und somit die geistige aktivität vorübergehend erhöht wird. nimmt man sie im übermaß zu sich, so führen diese genussmittel zu blutmangel, yin-mangel oder zu einer hitze des herzens. **innere unruhe und schlafstörungen** sind die haupt Symptome dieses geschehen, das in kombination mit anderen stressfaktoren langfristig in einem herzinfarkt münden kann.

. bittere erfrischende nahrungsmittel, wie **chicorée, radicchio, rucola, löwenzahn und pampelmuse** wirken der austrocknung des herzens entgegen. sie kann man bei schlafstörungen und intellektuell erschöpfender und belastender tätigkeiten eingesetzt um zu harmonisierung und dem ausgleich beizutragen. sie wirken ausgleichend bei nervosität und stress. sauer-erfrischende nahrungsmittel und getränke, insbesondere **weizen, befeuchten ebenfalls die säfte des herzens und fördern den schlaf.**

. **bitter leitet das qi im körper nach unten.** diese qualität macht die verdauungsfördernde wirkung von bitterlikören, bitterer salate und kräutern aus.

sie regen die fettverdauung und die nach unten gerichtete funktion der gallenblase sowie den gallenfluss an. hierzu gehören artischocke, frisches basilikum, rucola (rauке), löwenzahn, frischer oregano, rosmarin und thymian, wermut, edelsüßes paprikapulver und kurkuma (gelbwurz).

*der sommer ist die zeit des nach aussen gerichteten yang und der grossen hitze. starkes schwitzen und große wärme schaden in erster linie dem herzen, indem sie dessen säfte angreifen. dieser säfteverlust tritt übrigens bei allen schweisstreibenden aktivitäten wie in der sauna oder beim sport auf. **bitter und sauer erfrischende salate, vor allem radicchio und rucola, sowie vollreife tomaten und gurken, obst, insbesondere beeren** und kompott, kurz gedünstetes oder blanchiertes gemüse, sprossen und frühlingstees sind hier die ausgleichende mittel. rohe und gekochte*

speisen miteinander kombiniert - beispielsweise getreide mit sprossen und geraspelttem rettich zum frühstück - sorgen dafür, das einerseits das qi der mitte genährt und gewärmt wird und gleichzeitig erfrischende säfte zugefügt werden.

das herz ist ein wärme organ und bekannt ist, dass nur aus oder durch bewegung wärme entsteht. in der chinesischen medizin wird das herz der jahreszeit sommer zugeordnet. die drei monate des sommers nennt man dann die zeitspanne des übersatten wachstums. die energien vom himmel und erde vereinigen sich, so das alles blüht und feucht bringt.

das herz hat eine beziehung zu den *äusseren bewegungen*, die mit unserem bewusstem ich unseres seelenlebens zu tun haben. mit einer durchselten, bewussten bewegung kann man wärme in erkaltete gliedmaßen schicken, wie das beim autogenem training geschieht.

„ich erinnere mich gut an eine klientin, die immer unter kalten händen litt und trotz physikalischer maßnahmen keine besserung erzielte. als ich sie nach vielen monaten wieder traf und ihr die hand gab, war ich erstaunt, wie warm ihr händedruck geworden war. auf meine frage nach der ursache der besserung erwiderte sie, dass sie zum ersten mal im leben etwas ergriffen habe, was ihr wirklich **freude** bereitete und mit dem sie sich mit sympathie verbinden konnte.“(erinnerung von olaf koob) im volksmund weiss man schon seit langem, dass **kalte gedanken auch zu kalten händen führen**. „begreifen“ und „greifen“ durchaus einen inneren zusammenhang haben.

das herz als urorgan des rhythmus und der zirkulation steht zwischen dem kopfpol des wahrnehmens und dem stoffwechselpol des bewegens. beide bedingen sich untereinander. wird man durch überflutung im sinnensbereich bei gleichzeitiger unterforderung der bewegungstätigkeit der beine wie beim autofahren oder am computer aus der harmonie gerissen, werden hier herz und kreislauf zu leiden haben. das umgekehrte ist bei einseitiger sportlicher betätigung auch der fall. die moderne herzphysiologie hat erkannt, dass die ausgleichendste und beste bewegungsart **der spaziergang oder die wanderung** ist und nicht das übertriebene joggen. wir können nun verstehen, dass durch langes sitsitzen, vieles fahren, oder fliegen die herzkrankheiten befördert werden. **die durchseelte eigenbewegung schafft hier den ausgleich**. gemeint sind bewegungen, „wo die muskeln ein fest feiern“, um mit nietsche zu sprechen.

auch die aktive bewegung neben der ernährung stellt die beste prophylaxe gegen herz kreislauf störungen dar. die innere und äussere durchwärmung des organismus ist bei kreislaufstörungen eine wichtige angelegenheit. **die aktivierung der hautwärme durch kräftiges abreiben oder die äussere anwendung der wärmepflanzen kampfer und rosmarin**, ist seit alten zeiten ein bewährtes mittel bei herz- und kreislaufstörungen und neigung zur ohnmacht.

die entsprechende emotion des herzens ist die freude und damit vielleicht auch das gefühl von herzlichkeit. die dem funktionskreis zugeordnete körperflüssigkeit ist der schweiss. die dem herzen entsprechenden geschmacksrichtungen, die dadurch auch **dem kreislauf gut tun, sind nach chinesischer auffassung das scharfe und das bittere**. beide sind bei aufenthalten in den tropen und bei anstrengenden autofahrten oder flügen **sehr hilfreich und erleichtern über die verdauung die herzfunktion**. das geschwisterorgan des herzens ist der dünndarm.

herzmeridian und dünndarmmeridian sind mit der empfindung der freude verbunden.

energieschwäche des herzens

bei zu geringer herzenenergie kommt es manchmal zu herzklopfen und angina pectoris, zu spannungen im hara und zu feuchten händen. ein mensch mit schwacher herzenenergie ermüdet leicht, er hat gewöhnlich eine belegte zunge, und der solarplexus ist verkrampft. die geringe herzenenergie ist die ursache geistiger erschöpfung und von schockzuständen. der mensch hat wenig appetit auf das essen und auf das leben. sein gedächtnis ist schlecht, die willenskraft ist schwach oder fehlt sogar ganz, er leidet ständig unter einem gefühl der enttäuschung.

energieüberschuss des herzens

überschüssige herzenenergie verursacht spannungen und verkrampfungen im bereich des herzens und brustkorbs. auch der mensch mit einem übermaß an herzenenergie hat oft schweissnasse hände, er spürt ständig das bedürfnis, sich zu räuspern, seine haut ist empfindlich, er leidet unter schmerzen in den schultern und armen oder unter einem nervösem magen und herzklopfen. manchmal spürt er ein ziehendes gefühl in der zunge oder allgemeine steifheit im ganzen körper.

eine zu starke herzenenergie kann zu chronischer verkrampfung, zu stress und nervöser unruhe führen. einem solchem menschen fällt die entspannung nicht leicht. er fühlt stets das bedürfnis, sich von den beschwerden abzulenken, unter denen das herz leidet. seine hände sind ständig beschäftigt: er zieht hose und hemd zurecht, streicht sich übers gesicht oder spielt mit seinen haaren. diese menschen ermüden leicht und haben wenig geduld. sie neigen zum stottern und leiden unter chronischer steifheit im bereich des solarplexus. sie haben immer durst, das kommt bei ihnen häufig zu hysterischen anfällen, sie können beim geringsten anlass in unbändiges gelächter oder in tränen ausbrechen.

der dünndarm hat die aufgabe, nährstoffe aufzunehmen und diese dem blutstrom zugänglich zu machen damit diese in zusammenarbeit die herzfunktionen unterstützen. die qualität unseres blutes, das

heisst die versorgung des blutes mit den entsprechenden nährstoffen, hängt von unserer ernährung und von der funktion des dünndarms ab. wenn in der nahrung die wichtigen stoffe fehlen, können wir nicht genügend nährstoffe aufnehmen. infolgedessen entziehen die organe dem gewebe, den knochen und zähnen die zuvor abgelagerte vorräte wodurch auf dauer das essenzielle kraft und lebensenergie dadurch geschwächt werden kann weil die nährstoffversorgung unzureichend war.

dieses lässt sich verhindern indem man die kleinsten anzeichen des körperelebens ernst nimmt, seine ernährungsgewohnheiten umdenkt und sich infolge dessen um das eigene wohl selbst zu kümmern beginnt, nach der ursache des mangels forschend. das Dünndarm nimmt auch **eisen** aus der nahrung auf, das den sauerstofftransport durch den ganzen körper bis in jede zelle hinein unterstützt. wichtig wäre somit bei einem niedrigem eisenspiegel die ernährungsweise durch eisenhaltige nahrungsmittel aufzuwerten. ein eisenmangel-test schafft hier mehr klarheit. es gibt tabellen mit eisenhaltigen lebensmitteln zu denen gewürze wie **kardamom, petersilie, zimt, ingwer, sesam, thymian und grüne minze** gehören. aber auch schweineleber, kakaopulver, hirse und sojabohnen sind eisenhaltige lebensmittel.

energieschwäche des dünndarms

äussert sich durch ein andauerndes müdigkeitsgefühl. durch darmstörungen also einer unzureichenden funktion des dünndarms können auch kopfschmerzen entstehen. energiemangel im Dünndarm löst auch migräne aus. bei einer dünndarmschwäche besteht die neigung, allzuviel nachzudenken. betroffene menschen leiden oft unter angst, sie versuchen ihre emotionen durch den verstand zu kontrollieren, es fehlt ihnen die freude, und manchmal verfallen sie in eine tiefe traurigkeit.

oft ist ein mangel an dünndarmenergie der grund, wenn es nicht gelingt, die vorhandenen talente zu entfaltung zu bringen und sie zu nutzen. menschen mit einem schwachen dünndarm spüren meist welche angeborenen fähigkeiten sie besitzen und was für möglichkeiten ihnen diese bieten, aber sie beschreiben sich als unfähig, diese ideen aufzugreifen und diese chancen voll zu nutzen was schliesslich auf emotionalen ebene zu frustration und schweren selbstzweifeln führen kann.

energieüberschuss des dünndarms

bei einem überschuss an dünndarmenergie kommt es oft zu einer steifheit im bereich der halswirbel und des solarplexus. ausserdem besteht eine kälte im hara, die durch die mangelhafte blutzyklulation in den unteren organen entsteht. bei diesen menschen sind die extremitäten schlecht durchblutet, sie haben ständig kalte hände und füsse. sie leiden abwechselnd unter verstopfung und durchfall, ebenso unter ständigem harndrang,

manchmal bestehen auch andere blasenbeschwerden.

menschen mit überschüssiger energie im dünndarm verfügen meist über ein hohes maas an entschlusskraft. zielstrebig bringen sie einmal angefangene projekte auch zum abschluss. sie sind ruhelos, oft überarbeitet, und sie essen zu schnell. im emotionalen bereich sind sie sehr zurückhaltend und das oft zu ihrem eigenem nachteil. es gelingt ihnen kaum, sich zu entspannen. sie sind ausserordentlich ehrgeizig, jedoch wissen oft die eigenen leistungen nicht richtig zu würdigen.

herz und dünndarm werden durch ein übermaß an scharfgewürzten speisen und durch fett- und cholesterinüberschuss im blut als folge zu hohen konsums tierischer nahrungsmittel geschädigt.

nahrungsmittel die das feurelement unterstützen sind getreide, rosenkohl, lauch, schnittlauch, rote linsen, erdbeeren und himbeeren.

leicht bittere nahrungsmittel wie etwa löwenzahnblätter regen die funktion von herz und dünndarm an. die funktion von herz und dünndarm wird auch durch eine optimistische lebeenseinstellung gefördert. denken sie gerne auch dadran, jeweils die nahrungsmittel zu bevorzugen die frisch auf dem markt sind. es ist wichtig, in harmonie mit der umwelt und mit dem klima zu leben.

unsere ernährung bei hitze darf in erster linie leicht sein. auf ölige und fetthaltige speisen ist besser zu verzichten. eine erfrischende wirkung haben vor allem obstsalate und kompotte aus heimischen früchten. auch melonen, gurken oder tofu wirken jetzt kühlend. darüber hinaus sind es kurz gedämpfte gemüse wie zucchini, brokkoli, sellerie, aubergine oder paprika diese regelmäßig auf den tisch kommen hier die nahrungsmittel die besonders gut tun.

auch nahrungsmittel die aus dem leicht bittererfrischenden bereich herkommen, bekommen uns in der feuerjahreszeit besonders gut. zum beispiel artischocken oder frische kräuter, die unsere yin- kraft stärken. bittere blattsalate tonisieren darüber hinaus das yang des herzens. die meisten fleischsorten erwärmen den organismus, deshalb sollte in der heißen jahreszeit vor allem rotes fleisch nur sehr sparsam verwendet werden.

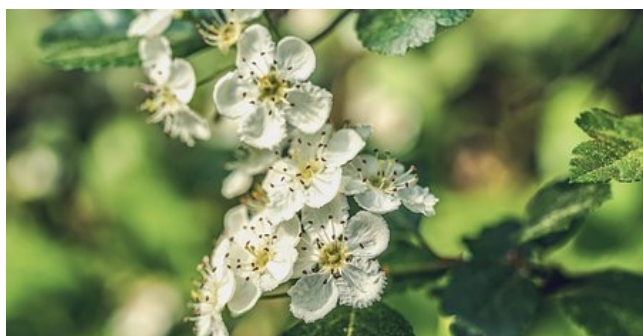
pflanzen die zur harmonisierung der kräfte beitragen:

das wesen des weißdorns manifestiert sich im spannungsfeld zwischen gestauter kraft und impulsiver entladung. durch stauung und entstauung entsteht der rhythmus des herzschlags.

„bei der menschlichen natur ist das wichtigste, um gesund und ausdauernd zu sein, dass der blutumlauf im ganzen körper in ordnung ist. man kann sagen: der wird wohl zu den glücklichsten gehören, bei dem keine blutstörungen stattfinden. es wird aber auch kein unglück für den menschen geben, das größer sein kann,

als wenn der blutlauf in große unordnung geräth.“ (sebastian kneipp).

weissdorn schützt das herz und stärkt die muskelkraft des herzens und den herzrythmus, reguliert den blutdruck und schützt den herzmuskel vor Schädigung durch sauerstoffmangel. unterstützt die herzfunktion bei schlafstörungen, ängsten, nervosität, depressionen. bei längerer Einnahme geeignet zur arteriosklerose vorsorge. reguliert das für stress zuständige vegetative Nervensystem und senkt die ausschüttung von stresshormonen. man fühlt sich mit seiner hilfe wieder energiegeladen.
eine weissdorn herzkur unterstützt den stoffwechsel, verbessert die durchblutung



der herzkranzgefäße und entspannt. mit seinem hohem gehalt an flavonoiden stabilisiert weissdorn sowohl die blut- als auch die herzkranzgefäße.

weissdorn genuss kur

weissdorntee-kur:

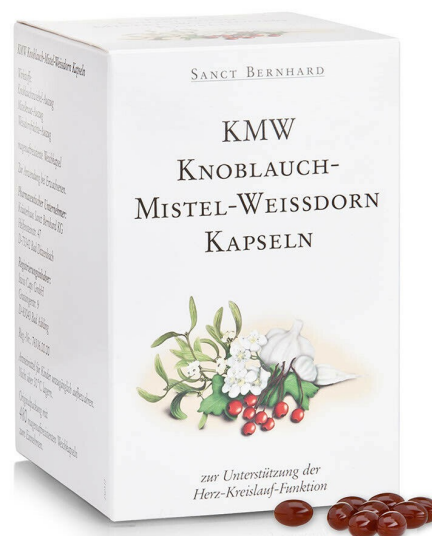
1 TL (1-1,5g) blüten und blätter mit 1 tasse kochendem wasser überbrühen, zugedeckt 15 minuten ziehen lassen, ablassen.

weissdorntee kann auch gut kombiniert werden mit anderen heilpflanzen. je nach gewünschter wirkung sind unterschiedliche mischungen empfehlenswert:

bei hohem blutdruck: je 20 g weissdorn, melissenblätter, lindenblüten, schafgarbenkraut und mistelblätter.

bei eher niedrigem blutdruck und kreislaufbeschwerden: je 25 g weissdorn, rosmarinblätter, schafgarben und thymiankraut. dieser tee erwärmt auch kalte hände und füsse.

6 wochen oder länger drei bis vier mal täglich 1 tasse tee trinken.



als präparat können sie den weissdorn hier bestellen

auch die positiven effekte auf herz, kreislauf und gefäße des granatapfels ergeben sich aus den vielfach gesundheitsfördernden inhaltsstoffe dieser powerfrucht. antioxidantien, flavonoide und sogenannte sekundäre pflanzenstoffe, wie sie im granatapfel reichlich vorkommen, halten die gefäße elastisch und verbessern die durchblutung. darüber hinaus wird auch ein zu hoher blutdruck wieder reguliert und normalisiert, ein entscheidender faktor für ein gesundes herz und für gesunde gefäße.

auch verschiedene gewürze und andere pflanzen wirken sich positiv auf das gesamte herz-kreislauf-system aus. **herzgespann** trägt zur entlastung und besseren durchblutung des herzmuskels bei, **ginkgo erleichtert sauerstofftransport im blut**, **rosmarin verbessert die durchblutung**, **oregano**

beruhigt und borretsch wirkt nervösen irritationen entgegen. eine besondere wurzel ist der **galgant**. er lindert engegefühle und stechen im brustbereich, die oft von starken verdauungsstörungen herrühren. in der küche wird galgant wie ingwer eingesetzt. gegen erhöhten blutdruck, der nicht zuletzt das herz stark belastet, hat die natur ebenfalls etwas zu bieten: **ein tee aus oliven- oder lindenblättern senkt ihn sanft.**

ausgewählte mahlzeiten diese bei schlafstörungen und innerer unruhe beruhigend und harmonisierend wirken:

morgenmahlzeit (vegetarisch):

bulgur mit tomaten und frischen kräutern

zutaten:

bulgur (weizen), tomaten, frische kräuter, rucola(rauke), edelsüßes paprikapulver, olivenöl, pfeffer, salz

vorgehensweise:

halbes liter kaltes wasser in einen topf geben und 200g bulgur hineinstreuen, einmal aufkochen und 20-30 minuten quellen lassen; 4 mittelgrosse, klein geschnittene tomaten, 1 tasse frische Kräuter wie petersilie, basilikum, thymian, rucola, eine prise edelsüßes paprikapulver, einen esslöffel olovenöl, etwas gemahlenen pfeffer, etwas Salz unterrühren.

variante:

etwas mozzarella im erdelement hinzugeben oder schafskäse im feuerelement.

wirkung:

- . sehr erfrischend
- . baut säfte auf.

empfehlung:

bei nieren- und herz-yin-mangel, bei yang-fülle; bei schlafstörungen, innerer unruhe. ideale morgenmahlzeit im sommer; ebenfalls geeignet als abendmahlzeit, insbesondere bei schlafstörungen.

erfrischender weizenschrot mit obst**für zwei personen oder zwei tage.**

zutaten: weizen, kakao, apfelsaft, einheimisches süß-erfrischendes obst, rosinen, sesam, sonnenblumenkerne, kardamom, salz.

vorbereitung am vorabend:

1 tasse weizen grob schritten;
mit etwas kakao
in zwei tassen apfelsaft über nacht
einweichen.

am morgen:

mit etwas heissem wasser den weizenschrott aufsetzen; etwa 15 minuten unter rühren köcheln.

währenddessen:

einheimisches, süß-erfrischendes obst,
1 EL rosinen,
1-2 TL sesam zerstoßen, 1-2 TL sonnenblumenkerne,
etwas gemahlenen kardamom, eine kleine prise salz dazu geben.

wirkung:

- . erfrischend
- . kühlt und baut säfte auf

empfehlung:

bei yang-fülle, bei yin mangel von leber, herz und nieren; bei schlafstörungen;
ideale abendmahlzeit bei innerer unruhe.

meditationen und übungen jene die energien im feurelement ausgleichen**lächle in herz und dünndarm**

lass in deinen augen ein freudiges lächeln entstehen, indem du dich an ein freudiges ereignis erinnerst...
spüre diese freude und dieses lächeln in deinen augen ... und

lächle jetzt von deinen augen zum herzen,... spüre dieses lächeln in deinem herzen...

und lächle jetzt von deinem herzen in deinen dünndarm,... spüre dieses lächeln in deinem dünndarm... und lächle jetzt mit deinem dünndarm,... indem du dir vorstellst, dass dein dünndarm wie ein smiley ist,... ein gesicht, dessen mundwinkel sich nach oben zu einem lächeln verziehen,... wie wenn es ein smiley wäre... spür, wie du mit dem dünndarm lächelst...

und erinnere dich an einen frohen moment, als du lachtest und es genossest... bring dieses gefühl und die erinnerung in dein herz.... und in deinen dünndarm...



man setzt sich im schneidersitz auf dem boden, umfasst die knie miteinander überkreuzenden armen von aussen und beugt sich nach vorn. der rücken wird dabei rund werden. die knie mit den händen leicht zueinander ziehen und die vorbeugung verstärken. wichtig ist hier mit dem gesäß auf dem boden zu bleiben. einige atemzüge lang in dieser position verweilen. mit der letzten ausatmung richtet man sich wieder auf und wiederholt die übung mit andersherum übereinander geschlagenen armen und beinen.

man sitzt dabei auf dem boden, legt die fußsohlen aneinander und lässt die knie zu seite fallen. mit den händen umfasst man die zehen, und während man sich nach vorne beugt, zieht man den körper leicht in richtung zu den füssen hin (man nähert das herz den händen und müssen und öffnet damit zugleich den leistenbereich). die ellbogen sind vor den unterschenkeln, der rücken gerade wie möglich strecken. der nackten ist entspannt und der blick nach vorne auf den boden gerichtet. einige tiefe atemzüge lang in dieser position bleiben und das an und abschwollen der spannung im körper spüren. mit der letzten ausatmung richtet man sich langsam wieder auf.



feuermeditation (z.t. von aminah raheem)

bitte stell dir vor, du sitzt vor einem gut brennenden kaminfeuer oder lagerfeuer und schaust in die flammen. lass das feuer ganz auf dich wirken. nimm den charakter des feuers wahr. was bedeutet für dich feuer?

und dann stell dir jetzt vor, du sitzt am meer bei **sonnenaufgang** und schaust in die aufgehende sonne (am besten mit einer sonnenbrille), schaust in die sonne, diesen riesigen feuerball, den **ursprung unserer wärme** auf erden. nimm diese energie auf, nimm diese wärme auf und führe sie in dein herz (lege deine hände auf dein herz) und lass diese wärme ganz tief in dein herz eindringen, lass es ganz "**warmherzig**" werden... spür die warmherzigkeit,... oder mit andern worten: spür die liebe...

bring auch das feuer in dein herz, diese begeisterungsfähigkeit und **lebensfreude**, das lachen ... und die sprudelnde kreativität.

wenn wir von der erde geborgenheit, vom wasser sicherheit und vom holz kraft aufgenommen haben, können wir zum feuer übergehen, in uns das feuer und die wärme und die liebe entfachen.

spüre dich jetzt selber, spür, das du wertgeschätzt bist, werde dir deiner eigenen ganz individuellen, ganz einmaligen persönlichkei bewusst... und genieße sie... spüre deinen eigenen individuellen geist... spüre **deine eigene persönliche individualität**, die einzigartigkeit, so wie die du bist, wie es sonst niemanden anders gibt, der genauso ist wie du... und verbinde dich mit der freude in deinem herzen mit dem lächeln in deinem herzen ...



kontakt:
anna mastalerz | praxis für körpertherapie
und berührt sein | am hang 6 | 29683 bad
fallingbostel
tel. 0173 36 220 92 | www.achtsam-beruehrt-sein.de

glossar:

yang fülle: hitze; pathogener prozess, bei dem es im bereich eines oder mehrerer organe zu hitze kommt, z.b.: yang-fülle im herzen verursacht schlafstörungen.

qi: die kraft, die alle körperfunktionen aufrechterhält; auch die basis für blut und säfte.

nährend: mild-süsse nahrungsmittel, die viel fett, eiweiß und kohlenhydrate enthalten, stärken die yin und yang-wurzel; sie sind die grundlage für saft und kraft. anhaltende sättigung und zufriedenheit sind die folgen, die sich in physischer und psychischer kraft und ausdauer zeigen.

wirkung: mild süsse nahrungsmittel, die viel fett, eiweiss, und Kohlenhydrate enthalten, stärken yin- und yang wurzel; sie sind die grundlage für saft und kraft. anhaltende sättigung und zufriedenheit sind die folgen, die sich in physischer und psychischer kraft und ausdauer zeigen.

mitte: dreh und angelpunkt wo körperfremdes in körpereigenes umgewandelt wird.

hitzezeichen: rote gesichtsfarbe, heisse körperempfindung, hitziges temperament, laute stimme, viel durst.

bibliographie:

das fünf elemente kochbuch (die praktische umsetzung der chinesischen ernährungslehre für die westliche küche); barbara temelie und beatrice trebuth; ohashi (körperdeutung), wenn die organe sprechen könnten (grundlagen der leiblich-seelischen gesundheit), andere fachliteratur.

gemeinnützige verbände zur förderung der 5 elemente-ernährung:

deutschland: www.5-elemente-ev.de

bildnachweis: weissdorn präparat bild (kräuterhaus sanct bernhard), eigene, freie quellen.