Monika Viehauser

Facharbeit aus der chin. Diätetik

Zum Thema

Neurodermitis kein Trauma sondern Ein Geschenk des Himmels

Im Juni 2009

Von:
Monika Viehauser
Im Rahmen der Ausbildung zur
Fünf Elemente Ernährungsberaterin in TCM
Februar 2008 bis Juni 2009
Bei Claudia Lorenz

Vorwort:

Als ich das Thema meiner Facharbeit gewählt habe, war das zuerst
eine vollkommen unbewusste Entscheidung.
Jeder fragte mich:
Warum gerade dieses Thema?- Hattest du schon mal Neurodermitis?
Oder einige Freunde waren natürlich total aufgebracht:
Bist du dir nicht bewusst dass es für die Betroffenen kein Geschenk sein kann?
Viele Fragen – keine direkten Antworten.
Während der Ausbildungszeit und Ausarbeitung wurde mir dann
vieles deutlicher und bewusster.

Meine Facharbeit widme ich allen Menschen mit Hauterkrankungen.
Speziell -Neurodermitis- denn mit Ihnen fühle ich mich auf besondere
Weise verbunden.
Neurodermitis war für kurze Zeit (6 Monate) ein Teil meines Lebens.

Im Kindesalter erkrankte ich sehr häufig an: Husten, Schnupfen, Erkältungen, Fieber
und Durchfall mit starken Bauchschmerzen.
Dann in der Pubertät wurden die Beschwerden kurzfristig besser,
aber jetzt trat ein extremer Hautausschlag an Armen und Beinen auf.
Dieser juckte, brannte, nässte. Gerade in dieser Lebensphase einfach unerträglich.

Ich sehe es nun als großes Glück und Chance diesen Lebensabschnitt aus einem
anderen Blickwinkel aufarbeiten zu können.
Meine Hautauschläge wurden damals nur mit Cortisonsalben behandelt.
Die Beschwerden besserten sich schnell und verschwanden.
Aber dann kam die Retourekutsche der Natur. Es wurde ja durch die Salben
alles auf der Haut nur unterdrückt und somit gingen die Symptome (Feuchte Hitze
Dermatitis) nach innen.
Deshalb ist es umso wichtiger die Haut reagieren zu lassen!
Das Unsichtbare Innere wird außen sichtbar. Sie spiegelt nur die realen Zustände der
Organe wieder.
Aus sich selbst heraus wird die Haut nicht krank. Die Dermatologie ist die einzige
medizinische Disziplin wo einem die Krankheit sichtbar vor Augen liegt.
Zum Beispiel auf den Meridianebenen und ihren vielen Punkten.
Im Gesicht mit den besonderen Zonen. Am Ohr spiegelt sie uns alles in
klein Format sowie an Händen und Füßen.
Fotos im Anhang
Auch die Farbe und Beschaffenheit der Haut spiegeln den körperlichen
und seelischen Zustand des Menschen wieder.
Ich bekam kurze Zeit nach der Cortisonbehandlung schubweise, auftretende
Dickdarmentzündungen mit Blut im Stuhl usw.
Diagnose: Colitis Ulcerosa. Den weiteren Krankheitsweg möchte ich hier nicht weiter
beschreiben.
25 Jahre Später kann ich nun durch meine Ausbildung in der TCM diese
Zusammenhänge
nun einfach und logisch nachvollziehen.
Hier ist mir ein
LEBENSSPRUCH ganz wichtig:
Der Körper lügt nicht und die Natur hat immer Recht!

Danksagungen:

Während meiner Ausbildungszeit zur - Fünf Elemente Ernährungsberaterin in der TCM –
ist es für mich ganz klar das wir nur oder hauptsächlich durch die bewusste Aufnahme der täglichen lebensspendende Nahrung eine besondere Spürbarkeit des inneren Friedens, des Versorgt sein und der Eigenliebe erfahren.
Das heißt:
Sie ist die wunderbare Verbindung im Hier und Jetzt als Erinnerung an die himmlische Kraft in uns selbst.

Deshalb Danke ich von Herzen meiner lieben Lehrerin: Claudia Lorenz.
Bei Ihr konnte ich durch Ihre Fachliche Kompetenz und lebensnahen Unterricht Einblick nehmen in diesen Lebenszyklus
NAHRUNG ALS HEILWEG.
Ich lies mich gerne von ihr führen und beraten.

Ein ganz herzlicher Dank geht auch an meine Familie. An meinen Mann, Markus der mich auf seine liebevolle und ruhige Art unterstützt hat.
Er war in dieser Zeit ein guter Zuhörer und musste viele Höhen und Tiefen meinerseits aushalten.

Danke auch an meine 3 wunderbaren Kinder, durch die ich die Erfahrung machen durfte im Hier und Jetzt alle Kräfte des großen Universums im kleinen Universum jeder Zeit zu finden und zu spüren.

Dank auch an meine lieben Kolleginnen und Kollegen die während der Schulzeit alle wunderbare Wegbegleiter, jeder auf seine Art, waren und sind.

Ich wünsche euch Allen auf eurem Weg
Von Herzen:

KRAFT-LIEBE-SPÜRBARKEIT

Und schließe mit den Worten:

MONA OHA-VERTRAUE

INHALTSVERZEICHNIS:

1) Allgemeine Einleitung

2) Der Mensch
2 a) Phase in der Phase
2 b) Das Qi in der TCM

3) Die Haut
3 a) Ihr Aufbau
3 b) Ihre Funktionen
3 c) In der TCM (Traditionellen chinesische Medizin)

4) Die Neurodermitis – Die 3 Arten – Faktor Blut
☯ Blut-Hitze-Dermatitis bei Säuglingen
☯ Feuchte Hitze Dermatitis spez. bei Jugendlichen
☯ Blutmangel Dermatitis bei Erwachsenen
☯ Vorab noch zu Blut und Qi
-Wie entsteht Blut?
-Welche Organe bilden Blut
-Die Beziehung zwischen Blut und Qi und krankmachende Faktoren für Blut-Hitze
4 a) Blutleere / Mangel Dermatitis bei Erwachsenen
4 b) Blut-Stau / Stase
4 c) Blut-Hitze- Dermatitis bei Säuglingen
-Emotionen als Innere Krankheitsfaktoren und ihre Auswirkungen aus Sicht der TCM
4 d) Feuchte Hitze Dermatitis spez. bei Jugendlichen

5)-Literaturempfehlungen

6)-Interessantes zusammengetragen aus der empfohlenen Literatur. Wissenswerte über: Milch, Mikrowelle, Goldene Regeln, Die sieben Stufen des Essens, Power Frühstück, Getreide Nahrungsmittel in Farbe, Lebenselexier Wasser, Entspannung,Kräuter, Tabelle: Phase in der Phase

ABBILDUNGSVERZEICHNIS:

-Fotos mit Text von Postkarten
-Foto: Aufbau der Haut aus dem Lehrbuch der HS
-Mensch und Gesundheit- 4.Jahrgang
-Auszüge und Zitate aus den empfohlenen Literaturempfehlungen
-Kopien der Gesichtszonen, Reflexzonen der Hände und Füße, Ohrkarte

ABKÜRZUNGEN:

-TCM=Traditionelle Chinesische Medizin
-OE=Oberer Erwärmer
-ME=Mittlerer Erwärmer
-UE=Unterer Erwärmer

ANHANGVERZEICHNIS:

-Literaturauszüge
Buchtitel-Autor

1) ALLGEMEINE EINLEITUNG-FRAGE.

Wir sind uns wohl nicht immer bewusst, welche besonderen Zeitzeugen wir sein dürfen.
Millionen von Jahren an menschlicher Evolutionsgeschichte bis heute, zusammengefasst in nur neun Schwangerschaftsmonaten.
Unser Blut ist die Nachbildung des Urmeers, in dem sich das biologische Leben zu sieben Achteln seiner langen Evolutionsgeschichte entwickelt hat.
Zunächst war dieses Wasser klar und rein, aber indem Boden Mineralien entzogen wurden,
wurde es zunehmend salzig.
Biologisches Leben gibt es auf der Erde seit etwa 3,2Millarden Jahren.
Nahezu 2,8 Milliarden Jahre hindurch fand die Evolution ausschließlich im Wasser statt,
während für die Landperiode nur etwa 400 Millionen Jahre anzusetzen sind.

Während der neun Schwangerschaftsmonate wiederholt der Mensch den Teil des Evolutionsprozesses, der sich im Wasser abgespielt hat.
Der Embryo wächst in einer flüssigen Umgebung, und ist daher dem Fisch sehr nahe.
Bei der Geburt wird das Kind durch Kontraktion aus dem Mutterlaib herausgepresst und wird zum luftatmenden „Landtier“

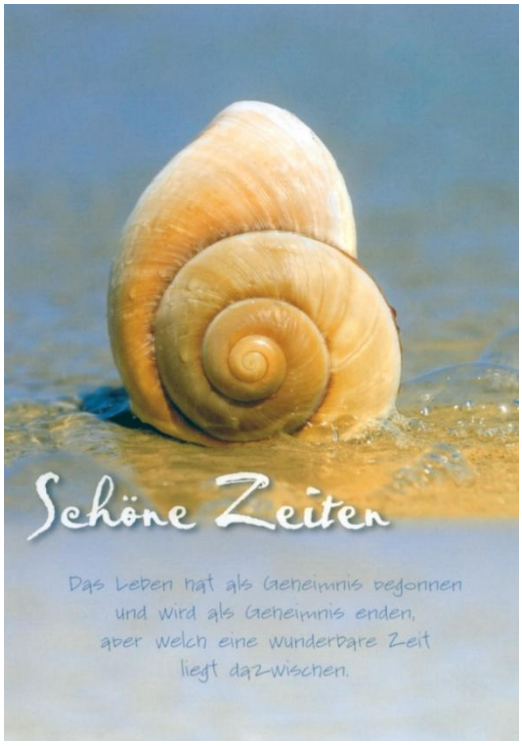
Dieses Wunder ereignet sich direkt vor unseren Augen.

Wie schützen, pflegen, nähren, fördern, stärken und verkörpern wir unseren Teil der Evolutionsgeschichte in uns??
Gehen wir zurück an die Wurzel und beginnen uns im Stillen zu erinnern welches Geheimnis sich hinter unserem Lebensweg verbirgt.

FRAGE:
Ist Neurodermitis heilbar??
Eine klare Antwort: JA!

Denn wir fragen uns:
Was braucht der Körper?
Was braucht die Seele?
Was braucht der Geist?

…..Wieder wird ein Mensch geboren,
ist angekommen
ist aufgenommen
und begibt sich auf seine Lebensreise.



Im Vertrauen eins zu werden, eins zu sein bis er den Ruf des Lösens spürt.
Zurück geht ins alt bekannte, vergessene, gebliebene.
In seiner Lebenszeit bleibt ihm doch seine Hoffnung auf das das es immer da ist und noch da sein wird um ihn wieder abzuholen,
aufzunehmen, eins werden zu lassen in Frieden.
Ohne dieses tiefe Vertrauen und die stille Hoffnung dass es sich erfüllt
ist er Verloren.
Weit ab von seiner Lebensreise.
Vergisst er nicht, sich auf seinem Weg, zeitlos zu erinnern, zu besinnen, dann
erkennt er sich selbst und wird getragen von Liebe und Frieden.

Die Trennung ist nur eine Lektion, Erfahrung, Prüfung ohne Bewertung von Anfang bis Ende.
Im HIER und JETZT erleben wir dieses Einswerden im Vertrauen auf die Natur.
Wir brauchen sie als Partnerin um überleben zu können.

2) DER MENSCH

Sein Körper und seine Funktionen sind Yin und Yang.
Die lebensspendende Nahrung aus Pflanze und Tier ist
Yin und Yang und verbirgt die Lebenskraft Qi in sich.

Es gibt fünf Geschmacksrichtungen-	Wirkrichtungen	-Thermische Wirkungen-
Holz-sauer	-zusammenziehend	-Heiß
Feuer-bitter	-absteigend	- Warm
Erde-süss	-aufsteigend	- Neutral(mild warm-kühl)
Metall-scharf	-zerstreuend	- Kühl/Erfrischend
Wasser-salzig	-sinkend	- Kalt

Durch die verschiedenen Zubereitungsmethoden wird die Nahrung für uns verträglicher, verdaulicher, verwertbarer und das natürliche Qi daraus plus das Atem Qi der Lunge fließen in unseren Körper.

Zubereitungsmethoden:
YANG:
Grillen, Braten, Frittieren, Backen im Ofenrohr, Schmoren im eigenen Saft
YIN:
Dünsten, Wasserbad, Köcheln, Pochieren, Dämpfen, Blanchieren

Durch die Spürbarkeit dieses Wandlungsprozesses
(Nahrung-3 facher Erwärmer die Strasse des Qi`s-Lebenskraft Qi) der sich jeden Tag von Geburt bis zum Tod in uns vollzieht, haben wir nun die Möglichkeit als Verbindungsglied zwischen Himmel und Erde, die Kraft des großen Universums in uns dem kleinen Universum zu spüren und somit als Einheit zu erleben.

Fazit:
Ernähren wir uns nun übermäßig mit Qi-losen Lebensmitteln wie:
(Fast Food,Tiefkühlkost,Junk Food,Fertig Produkten,Rohkost,
Industriell erzeugte Lebensmittel die durch chemische Herstellung,
Verarbeitung und Zubereitung entstanden sind),
werden wir logischer Weise
KRANK-SCHWACH- und das Barometer für Lebensfreude-, Qualität und Gesundheit fällt rapide.
Die mitgebrachten Energiereserven (Vorgeburtliches Qi) werden angezapft und die Lebensenergiespirale beginnt sich abwärts zu drehen.

Goldene Regeln für eine gesunde Ernährung sind im Anhang zu finden!

Jetzt die Entscheidung zu treffen im Hier und jetzt für sich und seine Umwelt die Verantwortung zu übernehmen ist der Heilsamste Weg zu mehr Lebensfreude, Liebe, Glück und GESUNDHEIT.

Bei der Neurodermitis Therapie spielt der Ausstieg aus der Leidensfalle und der Einstieg in den natürlichen Selbstheilungsprozesses eine wichtige Rolle und ist als besondere Lichtquelle anzusehen.

Das Immunsystem hört mit.
Kämpfe nicht gegen die Krankheit – stärke die Gesundheit!

Ist uns eigentlich bewusst, dass wir ständig Selbstgespräche mit uns führen -Radio nonstop?
„Bei diesem Wetter bekomme ich bestimmt einen Schnupfen.“ –
„Diese Arbeit macht mich krank.“
„Diese Kollegin macht mich ganz verrückt, immer kommt sie zu spät…“
„Dieser Pickel ist wieder ätzend.“
„Ach, diese Falten – hilfe, ich werde alt…“ – Heute sehe ich wieder schrecklich aus, Augenringe und meine Haare…“-
Kennen wir nicht alle diese Selbstgespräche morgens im Bad?
Und wussten Sie schon, dass Sie bei Ihren interessanten Gesprächen abgehört werden?
Das Immunsystem ist ein ständiger Belauscher unseres inneren Dialogs, sagt Dr.Deepak Chopra, Endokrinologe und ehemals Chefarzt des New England Memorial Hospital in Stoncham, Massachuetts (USA)
Untermauert wurde diese Aussage durch die Entdeckung der so genannten „Neuropeptide“.
Diese chemischen Stoffe wurden in den 1980er Jahren von Wissenschaftlern ausfindig gemacht.

Fortsetzung: Immunsystem hört mit

„NEURO“, weil man sie im Gehirn vorfindet – und „Peptide“, weil sie proteinartige Moleküle sind.
Jeder Gedanke, also jede innere Vorstellung, jedes Wort beeinflusst das Nervensystem durch diese spezifischen Botenmoleküle.
Überraschenderweise entdeckten nun die Wissenschaftler, dass nicht nur das Gehirn spezifische Rezeptoren (Schlüssel-Schloss-Prinzip) für diese Neuropeptide hat, sondern dass Neuropeptide überall im Blutstrom umherfließen und zu all unseren Organen gelangen, da es für diese Neuropeptide Rezeptoren in den Zellen des Immunsystems gibt.

Kränklicher Wortschatz, kränkliche Menschen

Jede innere bildliche Vorstellung, jedes Wort wird registriert.
Ihr Immunsystem beobachtet, hört und fühlt mit.
Unser Immunsystem nimmt alles wortwörtlich und unsere alltäglichen Sprüche wie: „Das macht mich krank“, „Das war tödlich“, „Ich bin kaputt“, „Ich bin am Ende“, „Ich bin krank“, oder „Ich habe Allergien“ haben so eine entsprechende Wirkung.
Vor allem, wenn sie Bestandteil Ihres täglichen Vokabulars sind.
Die Botschaft, die mittels Neuropeptide zu den Rezeptoren der Organe und des Immunsystems transportiert wird, ist entscheidend.

Leute, die kränklich sind, haben auch einen „kränklichen“ Wortschatz:
Worte wie: gesund-kraftvoll-Freude-Glück-Ich will-Ich kann- fehlen, dafür werden häufig Worte wie: krank-schlecht-müde-kann nicht oder schlapp benutzt.
Unsere Immunsystem registriert die wörtliche Botschaft.
Die Folge:Ihr endokrines System reagiert mit den entsprechenden Gefühlen im Körper.

Motivierende Selbstgespräche und eine positive Wortwahl wirken somit sehr aufbauend und stärken das Immunsystem.
Unser Vertrauen in die Selbstheilungsprozesse des Körpers wird gefördert.
Es wächst und unterstützt die Heilung.

Diese unsichtbare, starke, hoffnungsvolle, unendliche Kraft ist auch bei scheinbar unlösbaren Dingen nicht zu vergessen!
Sie lässt sich jeder Zeit im freien Willen erkennen.
Der Heilschlüssel liegt bereit und will gefunden werden. Und man findet ihn.
Durch die Liebe im Herzen wird er sichtbar.
Lässt alles Neue -LEBEN - und
alles Alte -STERBEN.
Ein Kommen und Gehen.
Im Rhythmus wachsen und stark werden.

Es findet eine Umprogrammierung statt, die Festplatte kann jeder Zeit neu bespielt werden.

Deshalb halte ich auch generell nichts von Selbsthilfegruppen wo sich gegenseitig zu gejammert wird, wie schlecht es uns heute geht.
Wenn man dort nichts Positives für sich selbst erfahren kann sollte man diese Gruppen meiden.

Die Krankheiten von Heute sind die Überschreitungen der Naturgesetze von Gestern!

Gehen wir an die Ursprungswurzel zurück entdecken und erkennen welche Abläufe gestört worden sind.

2a) Die PHASE in der PHASE
(Tabelle im Anhang)

beschreibt den Rhythmus von Yin und Yang und den Zyklus der 5 Wandlungsphasen in der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) als eine aufeinander folgende und logisch nachvollziehbare Konsequenz der Natur in uns Menschen, die bei NICHT Berücksichtigung und Einhaltung sich in Disharmoniemustern und dann in weiterer Folge als Krankheit zeigt.

In den ersten Kindheitsjahren ist es Aufgabe der Eltern, dem Kind Stabilität des Erdelements über bedingungslose Liebe, Schutz, Geborgenheit und Regelmäßigkeit zu vermitteln.
Das erlebte Gefühl der Zugehörigkeit im „Wir Gefühl“ einer Familie, die dem Kind Fürsorge und Unterstützung gewährt, vermittelt Sicherheit und festigt die eigene Identität („Ich bin richtig wie ich bin und nicht „ver-rückt“ aus meiner Mitte“).
Ängste vor einem Falsch-Sein („neben sich stehen“) oder Einsamkeit und Heimatlosigkeit haben dann keinen Raum.
Ist dies nicht der Fall oder findet der Mensch in der weiteren Entwicklung nicht die jeweils nächst höhere Stufe einer Mitte, so bleibt er aus Unsicherheit heraus gefangen in Unfreiheit und Grübeleien.

Auch die wohlmeinendste Elternliebe ist grenzüberschreitend,
wenn sie nicht das Kind,
so hilflos es noch erscheinen mag, als eigenständiges Wesen achtet.
Hinter einem solchen Verhalten verbergen sich häufig unbewältigte Konflikte in der eigenen Lebensgeschichte der Eltern, die durch eine psychologische Elternberatung bewusst werden können.
Meistens wird dies verdrängt oder aus Stolz keine Hilfe anzunehmen ignoriert und der Teufelskreis kann nie unterbrochen werden.
Spiel und Bewegung sind das beste Heilmittel auch für Lunge und Dickdarm:
Die Atmung des Kindes wird vertieft und das Ausbreiten des Qi durch die Lockerung von Blockaden erleichtert.
Auch hier ist bedeutsam, dass von der Körperebene aus z.B. über Atemübungen oder Qigong die energetische und psychische Ebene harmonisiert werden kann.
Durch eine gute, kraftvolle Atemfunktion wird das Lungen-Qi und damit auch das Sammel-Qi(Zong-Qi) gestärkt.
Bewegungsmangel, Rauchen und Luftverschmutzung schädigen die Atmung und das Lungen-Qi.
Auch regelmäßige Massagen sind für das leibliche und seelische Wohl in den Alltag mit einzubauen.
Über die Haut berührt zu werden, gibt dem Neugeborenen die erste Möglichkeit zur Selbstwahrnehmung und zur Kontaktaufnahme mit der Welt.
Berührung bedeutet Zuwendung und stärkt das Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit.
Auch sind feste Ruhezeiten zur Regeneration bei Kindern wichtig.

Die Bedeutung einer ausgewogenen, das Milz-Qi stärkenden Ernährung steht hier zur Prävention an erster Stelle.
Die vollständige Ausreifung des Dreifachen Erwärmers ist erst im Alter von 7 Jahren abgeschlossen.
Werden in dieser Zeit von 0-7 Jahren schwerwiegende Ernährungsfehler begangen, sind weitere Störungsmuster in der Lebensenergie absehbar.

Denn im Mittelpunkt der Pathogenese bei Erkrankungen im Kindesalter steht regelmäßig eine geschwächte Milz-Funktion, oft auch mit Feuchtigkeits- und Schleimproblemen.

Als Ursache für die Verletzung der Mitte kommen bei Kindern vordergründige falsche Ernährung, zu frühe Zufütterung,
ein Übermaß an Milchprodukten, Süßem und verborgenen Fetten, zu kalte oder zu heiße Nahrung und zu frühe Gabe von Rohkost in Frage.

Bei der Geburt eines Kindes beginnt der Dreifache Erwärmer mit seiner Arbeit.

-ATMUNG=Oberer Erwärmer
-VERDAUUNG=Mittlerer Erwärmer
-AUSSCHEIDUNGEN=Unterer Erwärmer

Der Mittlere Erwärmer ist physiologisch noch schwach und
benötigt besondere Aufmerksamkeit bei der Ernährung.
Deshalb sind neutrale bis leicht wärmende Nahrungsmittel
mit natürlich süßem Geschmack wie zum Beispiel:
Hirse, Reis,Möhren,Kürbis,Fenchel,Äpfel,Honig oder Rosinen zu wählen.

Weitere Empfehlungen finden Sie im Anhang

Wir leben nicht von dem was wir essen,
sondern von dem, was wir verdauen!

Aber auch der Schwangerschaftsverlauf (Ernährung,Familie,Beruf,
Soziales Umfeld usw.)
und die Geburt sind von großer Bedeutung.
Hier werden wichtige Grundsteine für das Neugeborene gelegt.

Das heißt:

Der körperlich und geistig seelische Zustand der Eltern
während der Zeugung legen die Ursprungswurzel
für Gesundheit und Essenz beim Neugeborenen fest.
Hier sind nicht die Gene in der westlichen Medizin gemeint oder
die berühmten vererbten Allergien.

Betrachten wir jeden Neuankömmling als einzigartig der nur eine besondere
Starthilfe braucht.

Während der Schwangerschaft entwickelt sich die Struktur für
spätere Energiereserven oder auch nicht.
Die werdende Mutter ist hier besonders zu betreuen und die Nahrung
sollte gezielt auf sie abgestimmt sein.
Werden zum Beispiel in den Jahreszeiten bestimmte Nahrungsmittel
im Übermaß verzehrt, wird bereits im Mutterleib
der Verdauungstrakt des Kindes geschwächt.
Beispiel: Melonen im Winter oder zu Scharfe und energetisch
heiße Nahrungsmittel (Gewürze,Fleisch,Alkohol) über einen längeren Zeitraum,
sie schwächen den 3-fachen Erwärmer und die Koliken in den ersten
Lebensmonaten sind vorprogrammiert.
In der Stillzeit gilt das Gleiche. Alles geht 1:1 in die Muttermilch und das Baby
nimmt die Nahrung direkt auf.
Es wird nichts, wie sooft gedacht rausgefiltert. Alkohol, Rauchen, Drogen
und schlechte Ernährung überfordern das Ungeborene in großem Ausmaß.
Gleichermaßen das Neugeborene in der Stillzeit
Es wird in seiner Entwicklung gestört und gerät aus der so genannten MITTE,
ist aus dem Gleichgewicht.

Eine Mutter-Kind-Paß Erweiterung zum Thema:
Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit mit kostenlosen
Infoabenden, Workshops und einer individuellen Ernährungsberatung wären
von extentieller Bedeutung für alle Familien.
Krankheitsfaktoren rechtzeitig auszuschließen und zu erkennen,
sie erleichtert den Start und unterstützet die bewusste Eigenverantwortung
für Gesundheit und Lebensfreude.

Ich möchte betonen:
Es geht hier nicht um perfekte Eltern und perfektes Essen, sondern vielmehr
um die einzelnen nachvollziehbaren Zusammenhänge zwischen:

INPUT gleich OUTPUT!
aufzuzeigen.

Auch die eigene Kindheit kann in bestimmten Fällen sich in den Krankheitsbildern
der Kinder wieder spiegeln.
Und vielleicht wird es uns dann erst bewusst welche wunderbare Möglichkeiten
sich ergeben nun einen NEUEN WEG mit unseren Kindern gehen zu dürfen.

Manchmal gilt es dann nur die Eltern zu betreuen und zu beraten und das Problem
beim Kind löst sich von selbst.

Dieser Blickwinkel ist auch in der Neurodermitis Therapie ein wichtiger
Ansatzpunkt für den Heilungsprozess.
Wenn erst einmal die Selbstheilungskräfte des Körpers nachlassen oder
überfordert sind, dann heißt es hinschauen, nachforschen solange bis der
so genannte Maulwurf gefunden worden ist.

In der westlichen Medizin werden noch zu häufig nur die Symptome behandelt.
Der Maulwurfhügel wird glatt gestrichen aber die Ursache selbst nicht
oder nur ungenügend erkannt.
Deshalb schickt uns unser Körper immer wieder eine Nachricht bis das wirkliche
Problem gelöst ist.
Und das auf allen drei EBENEN- Körper-Seele-Geist.

Also MUT zum AUFBRUCH

Die Nahrung soll Euer Heilmittel sein
Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein
(Hippokrates 460-370 v.Chr.)

2 b) Das Qi in der TCM

Es bedeutet:
-Dunst, Dampf, Gas
Weitere Bezeichnungen sind:
Energie, Kraft, Bewegungskraft oder es heißt:

Der Mensch wird aus dem Qi vom Himmel und Erde gebildet.
Die Einheit des Qi von Himmel und Erde wird Mensch genannt.

Qi ist die Wurzel des Menschen.

Qi nimmt im Körper verschieden Formen an um eine Vielfalt
von Funktionen zu erfüllen.
-Umwandeln
-Transportieren
-Festhalten
-Anheben
-Schützen
-Wärmen

Bezüglich der Organe gibt es weitere verschiedene Qi Arten:
-Ursprungs Qi (Niere)
-Nahrungs Qi (Magen und Milz)
-Sammel Qi (Herz und Lunge)
-Wahres Qi(bildet sich aus dem Sammel Qi und nimmt zwei Formen an:
Nähr Qi und Abwehr Qi
-Abwehr Qi(Vereinigung von Niere, Magen, Milz, Lunge) es geht mit dem
Blut in die TMM Struktur(Breite Meridiane) Tendino Muskuläre Meridiane
zwischen Haut und Muskeln

Qi ist nun mit seinen Richtungsmechanismen des:
Aufsteigen-Absteigen-Eintreten-Austreten im gesamten Körper aber auch
spiritueller Ebene im Menschen ein lebensnotwendiger Aspekt
für Gesundheit und Lebensfreude.

Man kann sagen: Ohne Qi keine Lebensenergie auf allen 3 Ebenen.

Ich behaupte: Sind nun Leber-, Milz/Magen,- Nieren, und Lungen Qi im
Einklang gibt es keine Hautprobleme.

Pathologie – Störungen – Erkrankungen des Qi:
-Qi Schwäche
-Absinken des Qi
-Qi Stagnation
-Rebellierendes Qi

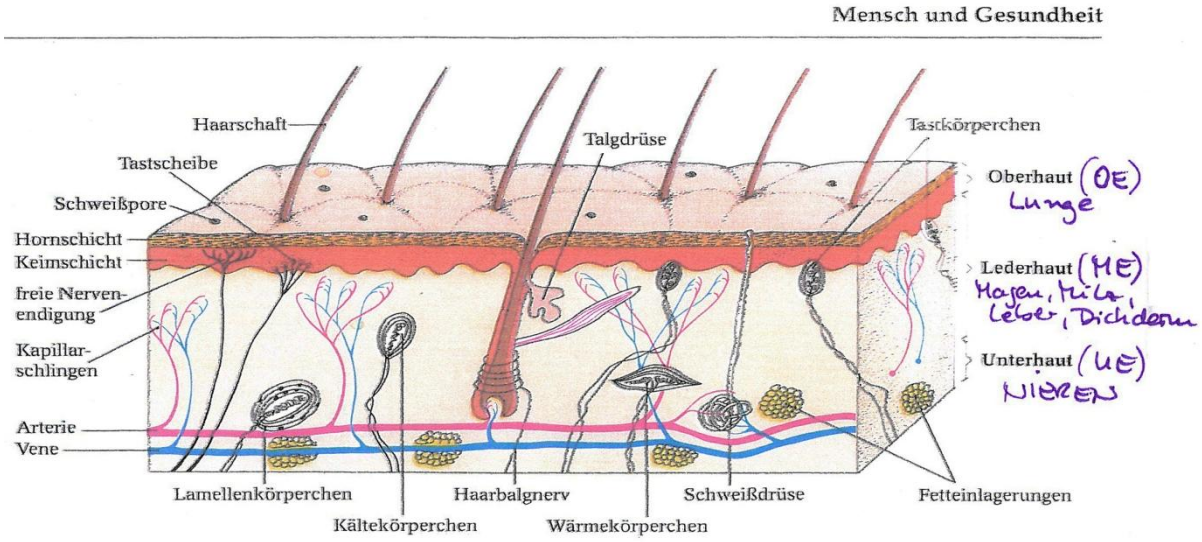
Qi gehört wie:
-Blut, Essenz, Körperflüssigkeiten und Geist zu den vitalen Substanzen
und muss bei der Therapie mit berücksichtigt werden.

Beispiel:

Der Ruf des Organ Qi oder der Laute bezüglich der Fünf Elemente
-Holz: Leber/Galle: Schreien
-Feuer: Herz/Dünndarm: Lachen
-Erde: Magen/Milz: Singen
-Metall: Lunge/Dickdarm: Weinen
-Wasser: Niere/Blase: Stöhnen

Diese Laute kann man sehr gut den Emotionen der Elemente zu ordnen.
Beispiel:
Leber Qi Stagnation-Stau der Kreativität, Enge von Entfaltung, Störung im Wachstum dann wird der Mensch viel und laut schreien.
Denn im Element HOLZ ist eine Disharmonie, es kann nicht ausgelebt werden.
Wichtig zu beobachten bei Säuglingen und Kleinkinder die viel Schreien, aber auch beim Erwachsenen welche direkten Zusammenhänge sich darstellen lassen.
Bei Neurodermitis ist es sehr wichtig für einen reibungslosen Qi-Fluss zu sorgen damit die angestaute Energie sich nicht über die Haut entladen muss!

3) DIE HAUT



Aufbau der Haut

Die Haut ist flächenmäßig, (jedoch nicht nach der realen Oberfläche, Darm bis 450qm) das größte, schwerste (bis zu 10kg) und funktionell das vielseitigste Organ des menschlichen Organismus.
Sie dient mit 2 bis 3 qm nicht nur als Abgrenzung von Innen nach Außen (Hüllorgan), dem Schutz vor Umwelteinflüssen, der Repräsentation, Kommunikation, und Wahrung des inneren Gleichgewichts sondern übernimmt weiterhin wichtige Funktionen im Bereich
des Stoffwechsels und der Immunologie und verfügt über vielfältige Anpassungsmechanismen.
Die Haut verträgt den pH Wert von 5,5 am besten.

Wir müssen nämlich unsere Haut nicht bloß als einen Mantel gegen Regen und Sonnenschein betrachten, sondern als eines der wichtigsten Organe unseres Körpers, ohne dessen unaufhörliche Tätigkeit und Gangbarkeit weder Gesundheit noch langes Leben bestehen kann und dessen Vernachlässigung eine Quelle unzähliger Krankheiten und Lebensabkürzungen geworden ist.
Sie hat in der embryonalen Entwicklung ihren Ursprung in dem äußeren Keimblatt (Ektoderm), woher auch unsere Sinnesorgane und das Gehirn stammen.
Nach Platons Timaios entsteht die Haut aus dem Hirn, das zu schützen sie existiert.
Durch ihre vielfältigen Wahrnehmungsfunktionen können wir unter anderem mit Wärme, Massagen, Farben, Akupunktur, Metallsalben oder Kräuterbädern einwirken.
Als wichtigstes Grenzorgan zwischen innen und außen ist sie daher nicht nur Eindrucks-, sondern auch Ausdrucksorgan (Erröten, Gänsehaut, sexuelle Empfindungen usw.)
Sie wird dadurch zu einem Organ des gesamten Seelischen, wie wir aus der Volkssprache wissen.
(Es geht mir unter die Haut. Man muss sich seiner Haut wehren. Aus der Haut fahren.)

Ein Chinesisches Sprichwort sagt:

Was der Darm nicht heilt,
das heilt die Leber,
was die Leber nicht heilt,
das heilt die Niere,
was die Niere nicht heilt,
das heilt die Lunge,
was die Lunge nicht heilt,
das heilt die Haut,
was die Haut nicht heilt,
das führt zum Tod.

3a) AUFBAU der HAUT

Die äußere Haut gliedert sich prinzipiell in drei Hauptschichten:
Foto:Aufbau der Haut

-Oberhaut (Epidermis)

Die Oberhaut schützt den Organismus vor Verletzungen, Austrocknung und Krankheitserregern.
Die verhornten Zellen der ganz außen liegenden Hornschicht sterben ab und werden als Hautschuppen abgestoßen.
Deshalb verblasst eine Sonnengebräunte Haut wieder nach ca. 6 Wochen.
In der darunter liegenden Keimschicht entstehen laufend neue Zellen.
Sie rücken allmählich nach außen und ersetzen die abgenutzten Hautteile.
In der Keimschicht werden in besonderen Zellen Pigmente gebildet, die die Haut bei zu starker Sonneneinstrahlung vor Verbrennungen schützen sollen.
Jeder Sonnenbrand trägt deshalb zu Zerstörrung der Hautfunktion bei.

-Lederhaut (Dermis o. Corium)

Mit zahlreichen Ausbuchtungen, den Papillen, ragt die Lederhaut in die Keimschicht hinein. Ihr dichtes Netzwerk von elastischen Fasern verleiht der Haut die feste, lederartige Beschaffenheit. In der Lederhaut liegen viele Aterien, Venen und Kapillarschlingen.
Hier wird ersichtlich welche Rolle die Nahrung und die Funktionen der inneren Organe für den Zustand der Haut spielen.
Sie kann nur durch diese Wurzeln exestieren, genährt und geheilt werden.
Von den Schweißdrüsen führen korkenzieherartige Gänge an die Oberfläche.
Diese Drüsen sondern durch feine Hautporen den Schweiß ab. Er enthält gelöste Abfallstoffe des Stoffwechsels und Salze.
Auch hier erkennen wir die Wichtigkeit eines Reinigungsprozesses für die inneren Organe und somit läst sich der Körpergeruch auf die Nahrungsaufnahme des Menschen und seine Lebensweise erklären.
Wenn der Schweiß verdunstet, kühlt sich die Haut ab. So kann die Schweißbildung zur Regulierung der Körpertemperatur beitragen.
Deshalb kann man bei den verschiedenen Fieberarten gleich die Ursache (innerer oder äußerer Pathogener Faktor) feststellen und den Krankheitsverlauf gut beobachten.

-Unterhaut (Subcutis)

Die lockere Unterhaut ist gegenüber der darunter liegenden Muskulatur verschiebbar und verhindert dadurch das Einreißen bei der Bewegung.
Das eingelagerte Fettgewebe wirkt wie ein Stoßdämpfer. Es isoliert auch den Körper gegen äußere Temperaturschwankungen.

3b) FUNKTIONEN DER HAUT

Teile der Haut und ihre Funktionen:
Die Haut schützt vor Wärmeverlust und äußeren Einflüssen und dient der Aufnahme von Berührungsreizen. Darüber hinaus erfüllen die einzelnen Bestandteile spezialisierte Funktionen:

-Haare:	Schutz vor Wärmeverlust und Sonnenstrahlen
-Hornschicht:	Schutz vor Verletzungen und Austrocknung
-Keimschicht:	Nachbilden von Hautzellen
-Melanocyten:	Schutz der genetischen Information im Zellkern vor UV-Strahlung
-freie Nervenendigungen:	Aufnahme von Berührungsreizen und Schmerzempfindung (bei Neurodermitis sehr stark belastet)
-Lamellenkörperchen:	Aufnahme von Druckreizen
-Schweißdrüsen:	Produktion von Schweiß, Schutz vor Überhitzung durch Verdunstung
-Kälterezeptoren:	Aufnahme von Temperaturreizen: „Kalt“
-Wärmerezeptoren:	Aufnahme von Temperaturreizen: „Warm“

Fortsetzung: Funktionen der Haut

-Haarbalgmuskeln: Wärmespeicher durch Aufrichten der Vellushaare
-Talgdrüse: Produktion von Talg (Fett)
-Tastkörperchen: Aufnahme von Berührungsreizen
-Fetteinlagerung: Schutz vor Druck und Unterkühlung
-Blutgefäße: Temperaturregulation und Versorgung der Hautzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff
Auch hier wieder deutlich erkennbar, wie wichtig richtige Nahrung und frische Atemluft sind!

3c) DIE HAUT IN DER TCM (Traditionelle chinesische Medizin)

WÄRMEHAUSHALT

Über die Haut kann der Körper seinen Wärmehaushalt regulieren.
Einer Überhitzung wirkt die Haut mit den Schweißdrüsen entgegen.
Durch die Schweißproduktion und die dadurch mögliche Verdunstung wird Wärme von den dicht unter der Haut verlaufenden Kapillargefäßen, die dazu weit geöffnet werden, abgeführt(Wir Schwitzen).
Bei allen Formen der Neurodermitis ist dieser Prozess in Disharmonie.
Die Kapillarschlingen stehen unter Dauerstress, die Schweißdrüsen sind überfordert.
Denn in der Mittleren Hautschicht (Lederhaut)-Coulischicht-Nährschicht ist der Regulationsmechanismus durch Nässe, Schleimhitze gestört und eingeschränkt.
Also je mehr Ausschlag je mehr Hitze-Nässe-Schleimproblematik im Inneren.
Auch eine Unterversorgung der Haut durch Blutmangel löst einen starken Juckreiz aus.
Der Betroffene hat eine schwache Konstitution.
Die Lunge kontrolliert die Haut und den Zwischenraum zwischen Haut und Muskeln.
Sie empfängt die Flüssigkeiten (Kostbaren Säfte - klaren Anteil) von der Milz und verteilt sie zur Haut und zum Zwischenraum zwischen Haut und Muskeln am ganzen Körper.
Dadurch wird die Haut genährt und befeuchtet.
Deshalb beeinflussen Urlaube am Meer den positiven Rückgang der Hautausschläge.
Die salzige Luft unterstützt das Lungen Qi und die Zirkulation in der Hautschicht sowie den psychologischen Aspekt des entspannt sein.
Kontrollierte Sonnenbäder tun ihr Übriges.
Hier: deutlich erkennbar die Partnerschaften:
Ernährung, Atemluft und Haut
Lunge und Haut sowie die Verschiebung bei Besserung oder Verschlechterung der Haut und Asthma.

Es hängt also davon ab wie das Magen/Milz Qi und Lungen Qi funktionieren und harmonisieren.

Aber auch die Nieren als Kontrollorgan der Wasserwege spielen eine besondere Rolle.
Blasenentzündungen zählen in einigen Fällen zum Beschwerdebild bei Neurodermitis.(Nieren Qi u. Yang Mangel)
Deshalb sind weitere Disharmoniemuster individuell noch genauer zu betrachten und zu analysieren.
Denn in weiterer Folge wirken sich natürlich noch zusätzliche Krankheitsbilder im gesamten Zang-Fu Kreislauf auf die Entwicklung und Intensität der Neurodermitis aus.
Deshalb ist es im so wichtiger jeden Neurodermitis Erkrankten individuell zu behandeln. Es gibt für solche umfangreichen Störungsmuster kein Allround Rezept oder nur ein einziges Zauber-Mittelchen.

Und das ist gut so, denn auf seinem eigenen Heilweg wird der Patient seine eigene Persönlichkeit wieder neu entfalten und entdecken können.
Die Eltern können auf ihrem Weg ihren Energiekreis neu erfahren.
Ich gratuliere jetzt schon allen Familien zu ihrer besondere Aufgabe und ich garantiere eine neue Spürbarkeit auf allen EBENEN!

Jetzt heißt es aus allen Bereichen wie:

-Ernährung(wichtigste Komponente damit bestehende Symptome verschwinden oder verbessert werden und keine neuen hinzukommen)
-Radonbäder als Kur zur Zellregeneration (Dr. Foisner - Bad Hofgastein)
-Körperarbeit - Massagen – Bäder – Wickel - Balsamkompressen
-Naturheilverfahren (Schüssler Salze, Homöopathie),Kräutertees,Kräuteröle
-Akupunktur-Ohrkerzentherapie
-Musik-Tanzen-Singen-Trommeln-Heilende Laute-Meridian Dehnungsübungen
-Malen-Düfte für die Sinne alles entspannende für die SEELE
-Gesprächstherapie zur Motivation und als begleitende, stärkende Unterstützung, Emotionen als Motor für eine gesunde seelische Energieumwandlung
-Literaturempfehlungen

eine Individuelle Kombinationstherapie für den Betroffenen und die gesamte Familie zusammen zu stellen.

Hier ist die Mutter-Kindbeziehung als Einheit zu sehen.
Starke, ausgeglichene Eltern die ihr Kind trotz der Widrigkeiten und Probleme mit Liebe annehmen ist in meinen Augen der wertvollste Therapieansatz. Denn dann ist das Herz Qi nicht blockiert, die Liebe kann frei ohne Bewertung, Schuld und Angst fließen!
Wenn die Eltern das Kind nicht mehr gerne berühren, halten, streicheln fühlt es sich nicht angenommen und erlebt sich nicht als Ganzes, als Einheit!
Dann helfen auch die anderen Therapieansätze nur bedingt.
Die ständige Anspannung (Quälender Juckreiz mit Schmerzen) und Frustration eingeschränkt zu sein in seiner natürlichen Lebensweise und Entfaltung schließen einen Teufelskreis.
Ihn gilt es zu durchbrechen.

☯ Den Juckreiz stillen Innerlich: Ernährung und Kräutertees Äußerlich:(Öle-,Bäder-,Wickel auf Kräuterbasis)
☯Nässe, Hitze, Schleim auflösen, umwandeln, ausleiten
☯Magen/Milz-Qi und Lungen Qi stärken-konsequente Ernährung und Bewegung in der Natur(Im Sommer draußen schlafen)
☯Leber Qi befreien/beruhigen (Emotionen freien Lauf lassen und umwandeln)
☯Nieren Qi/Yang stabilisieren (die Ursprungswurzel pflegen - Meditation u. Gebet)
☯Lebenselixier: WASSER-innerlich/äußerlich/meditativ

4) Jetzt zur Analyse der einzelnen Neurodermitis Arten:
(Dr.med.univ.Florian Ploberger)

☯ Blut Hitze Dermatitis (bei Säuglingen)
☯ Feuchte Hitze Dermatitis (spez. Bei Jugendlichen)
☯ Blutmangel Dermatitis (bei Erwachsenen)

Diese drei Phasen treten der Reihe nach auf, und können als Entwicklungsstadien der Erkrankung angesehen werden.
Zu Beginn überwiegt die Toxische Hitze im Blut. Der Endzustand eines lange Zeit bestehenden Prozesses ist in vielen
Fällen eine Kombination aus Blutmangel und Blutstagnation.

☯ Vorab noch zu Blut und Qi.

A-Wie entsteht Blut?
B-Welche Organe bilden Blut?
C-Die Beziehung zwischen Blut und Qi und krankmachende Faktoren für Blut-Hitze, sowie die Disharmoniemuster der betroffenen Zang-Fu Organe

Die Funktionen des Blutes:

-nährende und befeuchtende Funktion
-beruhigt den Geist (Shen/Herz)
-hält den Geist im Körper(verwurzelt die Wanderseele HUN-Holzelement)
-es bestimmt die Menstruation

Die Beziehung zwischen Blut und Qi

Blut:
-es wird durch Qi bewegt, genährt und in den Blutgefäßen gehalten
-Qi erzeugt Blut (Nahrungs Qi + Atem Qi = Blut)
Beispiel: Milz Qi Schwäche führt zu Blut Mangel

Blut entsteht zum größten Teil aus dem Nahrungs Qi das durch
den Magen (gesunde Nahrung) und von der Milz erzeugt wird
und unter Einwirkung des Ursprungs Qi aus den Nieren(Knochenmark) - Essenz.

Magen und Milz als Quelle von Qi und Blut.

Die Milz selbst ist verantwortlich dafür das das Blut in den Gefäßen
bleibt.(Krampfadern=Milz Qi Schwäche)
Die Milz schickt das Nahrungs Qi aufwärts zur Lunge,
und durch die treibende Kraft des Lungen Qi
wird es weiter ins Herz (es regiert über das Blut) gebracht und dort in Blut
umgewandelt.
Die Lunge beeinflusst das Blut auf mehreren Wegen. Sie unterstützt die Milz
und kontrolliert alle Leitbahnen und Blutgefäße.
Und somit ist das Lungen Qi gemeinsam mit dem Herz Qi die treibende Kraft
das Blut in den Gefäßen zu bewegen.
Die Leber speichert das Blut. Diese wichtige Funktion hat mehrere Bedeutungen.
Wenn der Mensch aktiv ist zirkuliert das Blut in den Gefäßen, wenn er ruht,
kehrt das Blut zur Leber zurück.

Während des Ausruhens regeneriert sich das Blut in der Leber,
daher die große Bedeutung angemessener Ruhepausen bei Leber Blut Mangel
(In dem man sich hinlegt).
Auch ein spätes Abendessen (nach 19Uhr) stört die Regeneration
des Blutes in der Leber.
Wenn das Blut harmonisch ist sind die Sehnen stark und die Gelenke geschmeidig.
Das Leberblut versorgt den Uterus und ist daher von außerordentlicher Bedeutung
für eine regelmäßige und gesunde Menstruationsfunktion.

Die Ernährung in der Schwangerschaft wird also in Form des Blutes an das
Ungeborene weitergegeben und in der Leber und Milz des Kindes gespeichert.
Jetzt wird nochmals deutlich das sich Blut Disharmonie Muster der Mutter
in der Schwangerschaft(Ernährung)
und des Vaters (Information über den Samen) und seine Beziehung zur werdenden
Mutter (Sorgen, Stress, Angst, Ärger, Grübeln)
direkt auf den Föten übertragen. (Siehe Erkrankungen des Blutes)

Die Niere unterstützt mit Ihrem Ursprungs-Qi die Umwandlung von Nahrungs Qi
in Blut und auch die Nieren Essenz kann in Blut transformiert werden.

Fortsetzung: Die Beziehung zwischen Blut und Qi

DAS BEDEUTET:
Das Milz und Nieren gestärkt werden müssen, um das Blut zu nähren.
Ganz besonders wichtig bei Neurodermitis um den Körper aufzubauen
und ihm genügend psychische Kraft und Substanz zu geben.

Auf Grund der Tatsache das sich wichtige Lebensabschnitte der
embryonalen Entwicklung nicht wiederholen lassen, sollte auf allen
3-EBENEN-Körper, Seele und Geist versucht werden ein Gesundes
Gleichgewicht zu erhalten.

Die meisten Menschen essen zu viel.
Von einem Viertel dessen, was sie verzehren,
leben sie, von den restlichen drei Vierteln leben die Ärzte.
(Ägyptischer Papyrus vor ca. 5.700 Jahren)

Die Erkrankungen des Blutes als ein Faktor bei Neurodermitis:

a) Blut Leere/Mangel-Dermatitis(Bei Erwachsenen)
b) Blut Stau/Stagnation
c) Blut Hitze Dermatitis (Bei Säuglingen)
d) Emotionen
e) Feuchte Hitze Dermatitis (speziell bei Jugendlichen)

4 a) Blut Leere/Mangel-Dermatitis(Bei Erwachsenen)

URSACHEN:
Qi Leere und Yang Leere (allgemein angeboren oder erworben)
in Milz ,Magen, Lunge, Nieren,
Chronische Infektionen - Krankheiten, Blutungen
zuviel-- Schwitzen, Grübeln, Ärger, Lesen, Kaffee, Tee, Alkohol,
Fruchtsäfte, Rauchen

Fehler im Ernährungsstil: zu viel Rohkost, zu fett, zu süß, zu spät abends,
zu viel, zu hastig, zu kalt, zu oft, zu wenig gekaut,
zu unregelmäßig, zu scharf, nicht den Jahreszeiten entsprechend
(z.B. Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Bananen usw. im Winter)
zu wenig Bewegungen in der Natur

SYMPTOME:
Mattes, Blasses Gesicht, blasse Lippen, unklares Sehen,
trockene Haare, Müdigkeit, Gedächtnisschwäche,
Taubheitsgefühl oder Kribbeln, Schlaflosigkeit, Hypermenorrhö,
Amenorrhö, Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten,
emotionelle Empfindlichkeit, Krämpfe, Schreckhaftigkeit, Haut: blass, rissig, trocken
Zunge: blass und leicht trocken
Puls: rau(bei Blutstase), dünn, leer

Fortsetzung zu a)

ORGANBEZOGEN:
Milz-, Nieren-, Leber Qi tonisieren mit: süss (Kein Zucker gemeint, sondern Süße aus Getreide u. Gemüse), warm, erfrischend, pikant
Blut und Yin nähren und evtl. Feuchtigkeit umwandeln/ausleiten
Blut erfrischen und bewegen

PATHOLOGISCHE Entwicklung eines Blutmangels:
-Milz-, Nieren-, Leberschwäche
-aufsteigendes Leber Yang
-Leber Wind
-Trockenheit - Wind in der Haut – Eine Syndrome bei Neurodermitis

Die allgemeinen Therapieempfehlungen
sind auf die aktuelle Konstitution abzustimmen!
Ich empfehle allgemein:
Notizen über: Verdauung, Schlaf und Vitalität festzuhalten

Vermeiden:
-Kühle und kalte Nahrungsmittel, Tiefkühlkost, Mikrowelle, Rohkost, Fertiggerichte, Kaffee, Schwarztee,
-scharfe Gewürze, Zitrusfrüchte, Zucker und Süßstoffe, Alkohol, fettige Kuhmilchprodukte,
-gentechnisch manipulierte Nahrungsmittel, Fruchtsäfte, kohlensäurehaltige Getränke
-Stress, Ärger
-Emotionen beobachten

Stattdessen:
-regelmäßig Essen! und gut KAUEN wegen Enzymbildung, besonders bei Getreide, denn der Magen hat keine Zähne!
-genügend Schlaf!-2 bis 3 mal täglich warme Speisen!
-mit Verdauungskräutern Extraktion und Transport begünstigen,-
-Fenchel, Kümmel, Koriander, Oregano, Majoran, Liebstöckel, Bohnenkraut, Lorbeer, Kardamom, Vanille(echte)
-Wurzelgemüse und saisonal, regional Gemüsesorten, Petersilie regelmäßig, Reis
-Hülsenfrüchte, Bohnen, Samen, Nüsse gerieben/geröstet oder Datteln, Feigen beim Getreide mitkochen
-Kraftsuppen (Rind-Huhn) täglich
-Schmoren - Dünsten - im eigenen Saft- im Backrohr
-Getreide richtig zu bereiten und gut kauen (Hirse, Quinoa, Hafer, Gerste, Polenta, Süssreis, Dinkel)
-Getränke: abgekochtes Wasser, belebtes Wasser(Grander, Stein), Quellwasser
-Kräutertees nicht zu lange und zu stark
-Teesorten indiv. je nach Konstitution zusammenstellen, hier gilt: die Dosis macht die Wirkung
-Obst: Kompotte mit Kardamom und Honig – plus - Getreidebreie
-Entspannungsrituale - leichte Bewegungen - ausreichende Naturaufenthalte

4 b) Blut-Stau/Stase:

URSACHEN:
Qi Leere/Mangel, Qi Stau, Yang Leere/Mangel, Prellung,
Qi Stagnation führt zu Blut-Stau
Blut Hitze, Blut Mangel, Verschlimmerung durch Schleim/Nässe/Hitze, Innere Kälte

SYMPTOME:
Dunkle Gesichtsfarbe, violette Lippen und Nägel, Schwellungen mit stechenden Schmerzen,
punktuelle Schmerzen, Parästhesie(Taubheitsgefühl),
klumpiges blut bei Menstruation
Zunge: lila, violette Farbe – Ursache Qi oder Yang Mangel
Organ bezogen:
Bordeaux, dunkelrot, allgemein Flecken auf der Zunge oder an den Zungenrändern
Gestaute und bläulich gefärbte Zungengrundvenen
Puls: saitenförmig, fixiert oder rau

Therapie:
Organische Ursache genau klären.
Das heißt: wo, wann, wie stark, wie lange schon, wodurch??
Organbezogene entsprechende Therapie einleiten.
Was steht im Vordergrund?

Blut und Qi tonisieren und bewegen.
Kräutertherapie entsprechend der Konstitution wählen.

4 c) Blut-Hitze-Dermatitis(Bei Säuglingen)

URSACHEN:
Leber-Qi-Stagnation aus Emotionellen Belastungen heraus,
thermisch zu heiße und scharfe Nahrungsmitteln,
periodisch aufsteigendes Leber-Yang, Lungen-Qi-Leere, Nieren-Yang-Leere,
Milz-Qi-Mangel, Wind-Hitze dringt in die Leitbahnen ein

SYMPTOME:
Hitzegefühl, Hauterkrankungen mit roten Eruptionen und starkem Juckreiz, Durst,
Blutungen, psychische Unruhe, Angstzustände, wechselhafte Emotionen,
dunkler Harn, trockener Mund
Zunge: dunkelrot
Puls: schneller Puls

THERAPIE:
Hitze klären, Leber Qi beruhigen, Nieren und Milz Qi stärken, Geist beruhigen
Kein Sauer ist schon sauer!
Blut erfrischen
Geschmack/Thermik: Süß/kühlend oder süß/warm je nach Konstitution
Konsequente Ernährungsweise und alles entspannende für Körper, Seele und Geist.
Ursachenforschung – individuell – Auslöser?

Fortsetzung zu c)

Diese Syndrombilder liegen meistens als Mischbilder vor.
Warum treten diese Probleme nun schon so früh auf??

Die Antwort aus der TCM lautet:
Einzelne und kombinierte der oben genannten Disharmoniemuster und Faktoren wurden durch die Eltern auf das Kind übertragen.
Zustand der Mutter und allgemeine Lebensweise (Yin-Yang-Gleichgewicht) im sozialen Umfeld, sowie Partnerschaft und Konstitution des Vaters.
Fehler bei der Ernährung (Jahreszeit) wurden bereits oben erwähnt.
Den Säugling nun über die stillende Mutter behandeln.
Entsprechende Kräutertees und Ernährung.

Beispiel:
Leber-Qi-Stagnation

DIE LEBER IST ZUSTÄNDIG FÜR DEN FREIEN QI FLUSS IN ALLEN ORGANE!!

Deshalb wirken sich Leberdisharmonien auf den gesamten Qi Organfunktionskreis aus.
Bei der Stagnation kommt es zu einer Qi Fülle in der Leber.
Diese verursacht Schmerzen, Hitzegefühl, Entzündungen und Schwellungen. Ursprünglich liegt jedoch ein Qi Mangel vor.
Auch eine Blutstagnation, die noch durch Feuchtigkeit- und Schleimansammlung in der Haut durch einen Milz-Qi-Mangel verstärkt wird, kann hier eine Rolle spielen.
Stagnation bedeutet auch „Enge“, die einen Hitzestau erzeugt, der sich entladen muss.
Dies geschieht beim Neurodermitis Patienten über die Haut.
Aufgrund des chronischen Verlaufs der Erkrankung kann die Stagnation auch Zeichen einer
Emotionalen Dysbalance sein, da die Leber-Energie den Fluss der Gefühle reguliert!

4 d) Emotionen als inneren Krankheitsfaktoren und ihre Auswirkungen aus der Sicht der TCM

Bei diesem Thema ist es mir besonders wichtig die Bedeutung, von körperlicher (physische) und seelischer (psychische) Einheit im Menschen näher zu bringen.
Denn untrennbar voneinander bei Krankheit aber auch unterstützend für Gesundheit spielen sie in der TCM eine wichtige Therapieform sowie eine Erklärungsebene für komplexe Disharmoniebilder.
Weiterhin ist es für mich wichtig jeder einzelnen Emotion keiner Bewertung zu unterziehen.
Das Heißt jede von ihnen ist in der natürlichen Form notwendig und spiegelt die Fünf Elemente als Lebendigkeit in uns wieder.
Sind Emotionen im Gleichgewicht erfahren wir sie als angenehm.
Geraten sie jedoch außer Kontrolle oder sind die Reaktionen im Übermaß stellen sie die zugehörigen Organe-Elemente im Ungleichgewicht dar.

Fortsetzung zu d)

ALLE EMOTIONEN TREFFEN SICH IM HERZEN

Die Emotionen lassen sich den einzelnen Fünf Elementen wie folgt zu ordnen:

ELEMENT HOLZ = Zorn, Wut, Frustration, Groll, Empörung, Verbitterung, Irritation
ELEMENT FEUER= Freude, Erregung, Begierde, Eifersucht
ELEMENT ERDE= Grübeln (unproduktives Denken)
ELEMENT METALL= Trauer (Gram, Reue), Zukunftssorgen
ELEMENT WASSER= Angst

Siehe im Anhang: Phase in der Phase

Darstellung des Elementes HOLZ:
Von Geburt bis zur Pubertät befinden wir uns in dieser Wandlungsphase.
Alles was diese Entwicklungsphase fördert, unterstützt und stärkt wirkt sich sehr, sehr positiv auf die nächste Lebensphase, Lebensabschnitt aus.
Keine Phase lässt sich wiederholen, jedoch regenerieren oder auflösen.
Erfahrungen die wir in der Kindheit machen lassen uns später in unserer Persönlichkeit erstrahlen oder ergrauen.
Wir hängen an alten Mustern fest und übertragen sie unbewusst auf andere Kinder, Familie, Freunde usw..
Deshalb kann man immer wieder zum Anfang zurückgehen um dort verschiedene Störungsmuster zu entdecken und dann auflösen zu können
Auch unaufgelöste Emotionen der Eltern und sogar Großeltern kann man häufig bei Neurodermitis Patienten erkennen.
Emotionen sind um uns auszudrücken, unser Innerstes wieder zu spiegeln und somit als natürliche Reaktionen des Körpers und der Seele anzusehen.
Betrachten wir sie auch als weiteren Hinweis als individuelles Wesen in uns.
Auch die verschiedenen Reaktionen auf bestimmte Dinge machen uns zu Emotions-Typen.
Der eine reagiert:-Locker vom Hocker,
Der andere bekommt einen Wutanfall.

Versuchen wir sorgsam damit umzugehen dann entstehen keine weiteren Verletzungen in der Persönlichkeit und wir können aus der Emotion weiter wachsen und lernen.

Siehe im Anhang Tabelle
Chronologiescher Verlauf
Westliche Medizin – Chinesische Medizin
Phase in der Phase
Buch Tabelle Seite 212-213

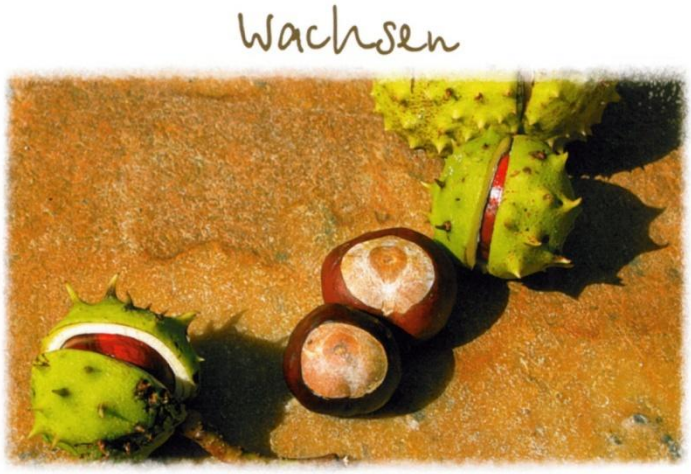
4 e) Feuchte-Hitze-Dermatitis (speziell bei Jugendlichen)

URSACHEN:
Pubertät :Zeit des Wandels – Yangstadium
Es gibt immer wieder Übergangsphasen im menschlichen Leben,
wo sich der sonst nahezu unmerklich, aber doch stetig geschehende innere Wandel extrem beschleunigt und die Anpassungsfähigkeit des Organismus auf körperlicher, psychischer und geistig-spiritueller Ebene aufs Äußerste beansprucht.
Neben Geburt und Tod ist sicher die Pubertät der am schwierigsten
zu bewältigende Übergang.
Die Entwicklung von der Kindheit in die Jugend ist vergleichbar mit der Häutung einer unscheinbaren Raupe zum farbenfrohen Schmetterling:
Die alte, zu klein gewordene Haut wird zurück gelassen und eine Wandlung
auf allen Lebensebenen wird nötig und möglich. Gleichzeitig ist das Lebewesen aber während dieser Zeit extrem verletzlich und schutzlos.
Gelingt die Umwandlung, so ist es bereit zum Flug:
Ein großer Schritt auf dem Weg des äußeren und inneren Wachstums
in der Menschwerdung ist gelungen.

So wird dann klar wie bedeutsam die auftretende Neurodermitis in der Pubertät sich als großes Hindernis in der Entwicklung darstellt.

Angeborene oder erworbenen Milz-Qi-Schwäche, Leber Qi Stagnation
(Streitigkeiten, Unverständnis der Eltern, Wenig Vertrauen)
Falscher Ernährungs- und Lebensstil, Nieren Qi Schwäche
Soziales Umfeld. Rauchen (Lungen Qi Schwäche), Alkohol
Oder sogar alte Disharmoniemuster aus der Kindheit treten wieder ans Licht.
Die Aufarbeitung unterdrückter und nicht abgeschlossener Entwicklungsphasen kann nun endlich erfolgen. Wenn man sie lässt.
Zum Beispiel: Thema ABGRENZUNG

SYMPTOME:
Akne im Gesicht und Nacken/Rücken, nässende Ausschläge mit
Sekret (gelb, zähflüssig),
Juckreiz, betroffene Körperstellen sind: an Ellbogen u. Knien innen,
Müdigkeit, übel riechende Stühle, trüber Urin
Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Unlust



Manchmal müssen wir erst etwas Altes abstreifen, wie eine Haut,
die uns nicht mehr passt, damit etwas Neues wachsen kann.

Fortsetzung e)

THERAPIE:
Hitze klären, Milz Qi stärken (in die Mitte bringen)Yin nähren(Wurzel stärken), Feuchtigkeit ausleiten, Schleimproblematik auflösen und umwandeln
Qi tonisieren, Geist beruhigen, Ernährungsfehler erkennen und neues Ernährungsbewusstsein schulen, Kreativität, Entspannung, Bewegung, Musik, Aromatherapie, Naturaufenthalte an Seen, im Wald an Wasserquellen.
Im Sommer unbedingt draußen schlafen! Wohlfühltagebuch anlegen
Gute Gespräche evtl. neutrale Therapie
Aber das wichtigste ist eine gesunde Vertrauensbasis im Elternhaus bei alle Aktivitäten.
Das heißt immer das Gefühl zu haben:

ICH BIN RICHTIG-SO WIE ICH BIN

5) LITERATUREMPFEHLUNGEN:
Buchtitel/Autor

- ☯ Deine Nahrung sei dein Heilmittel - Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
- ☯ Power Frühstück – Claudia Nichterl
- ☯ Fünf Elemente Koch und Info Bücher für:
  „Das starke Kind“ – Für Schwangere u. Stillende – Abnehmen
  alle von Claudia Nichterl
- ☯ Kapitän Iglo und die Fruchtzwerge
- ☯ Was den einen nährt macht den anderen krank – Dr.Karin Stalzer Und Christina Szalai
- ☯ Kraftsuppen aus der TCM
- ☯ Die Heilkraft unserer Nahrungsmitte – Barbara Wurzel
- ☯ Gesundheit kommt nicht aus der Tüte
- ☯ Unser täglich Brot
- ☯ Der Verletzte Mensch – Andreas Salcher
- ☯ Setz dich hin und tue nichts – LI ZHI-CHANG
- ☯ Die Kranke Haut (Spiegel der Seele-Grenze zur Welt) – Olaf Koob
- ☯ Für Ärzte und Therapeuten:
  - Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche (Integrale Medizin) von Dr. med. Rainer Bohlayer
  - Grundlagen der Chinesischen Medizin 2.Auflage von Giovanni Maciocia
  - Krankheitsbilder in der TCM von Dr. med.univ.,B.Ac. Florian Ploberger

6) AUSZÜGE - ZITATE - ERKENNTNISSE aus den oben genannten Büchern.

Block 1: Deine Nahrung sei dein Heilmittel - Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
Block 2: Die Heilkraft unserer Nahrungsmitte – Barbara Wurzel
Block 3: Power Frühstück – Claudia Nichterl
Block 4: Natürliche Heilung – Michio Kushi
Block 5: Wickel und Co – Ursula Uhlemayr
Block 6: Setz dich hin und tue nichts – LI ZHI-CHANG
Block 7: Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche (Integrale Medizin) von Dr. med. Rainer Bohlayer
Block 8: Kopien, Bacopa Verlag, Schiedlberg, Waidern 42

SCHLUSSWORT:

Den Raum der Heilung öffnen.

Krankheit ist Abwesenheit von Gesundheit.
Gehen wir also langsam Schritt für Schritt ohne Erwartung,
dafür aber zielstrebig und mutig neue Wege,
dann können wir alles was uns umgibt als Hilfreich erkennen und nutzen.

Gesundheit ist nicht Wissen sondern die direkte und stetige Erfahrung von:

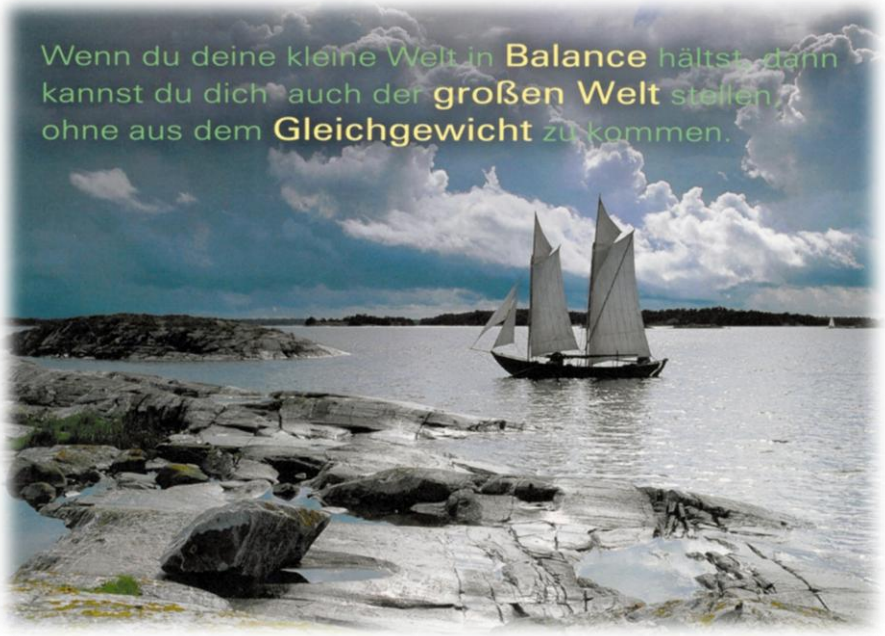
INPUT=OUTPUT

Neurodermitis ist für mich als zusätzliche Herausforderung
in allen Bereichen des Lebens anzusehen.
Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und die westliche Medizin
sollten sich zum Wohle der Patienten vereinigen.
Auch ich hoffte damals, in dem halben Jahr der Neurodermitis Erkrankung, auf Heilung.
Mein Lebensweg mit all seinen Erfahrungen führte mich zu folgender Erkenntnis:

„Gott hat niemals eine Krankheit kommen lassen,
ohne dass er nicht auch ihre Arznei in der Natur geschaffen hätte.“
(Paracelsus 1493-1541)

In diesem Sinne
Wünsche ich gute und liebevolle
HERZENSENERGIEN

Monika Viehauser



Block 1

VIII. Praktische Empfehlungen zur Ernährung

1. *Goldene Regeln einer gesunden Ernährung*

Die folgenden „Regeln" sollten nach Möglichkeit für jede Mahlzeit gelten:

- Bereiten Sie das Essen mit Liebe und in fröhlicher, ausgeglichener Stimmung zu.
- Es sollte mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt und verfeinert werden.
- Die Nahrung sollte immer möglichst frisch und von bestmöglicher Qualität sein.
- Meiden Sie Dosenwaren, Mikrowellen-Essen und Aufgewärmtes.
- Am bekömmlichsten ist warmes Essen.
- Kochen Sie in kleinen Portionen.
- Das Frühstück ist wichtig, sollte aber leicht verdaulich sein.
- Ein warmes Mittagessen stellt die Hauptmahlzeit dar.
- Essen Sie Süßspeisen zuerst, denn Süßes ist am schwersten verdaulich.
- Das Abendessen sollte am besten vor 19 Uhr zu sich genommen werden und leicht verdaulich sein.
- Vermeiden sie zum Abendessen: Fleisch, Wurst, Joghurt, Buttermilch, Käse, Hüttenkäse, Quark, Salat, Obst, vor allem roh, Wurzelgemüse (außer Karotten und Rote Beete), fette und in Öl gebratene Speisen.
- Nehmen Sie kein Essen unmittelbar vor dem Schlafengehen ein.
- Falls am Abend schwer gegessen wurde, verzichten Sie am nächsten Morgen auf das Frühstück.
- Essen Sie mit Ruhe und in einer stillen, schönen und sauberen Umgebung.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf das Essen.
- Kauen Sie gut und beschäftigen Sie sich während des Essens nicht mit anderen Dingen (Zeitung, Fernseher usw.).
- Tischgespräche sollten erfreulich sein.
- Essen Sie weder zu schnell noch zu langsam.
- Der Magen sollte nach dem Essen etwa zu drei Vierteln gefüllt sein: zwei Viertel mit fester Nahrung, ein Viertel mit Flüssigkeit.
- Vermeiden Sie Essen, bevor die letzte Mahlzeit völlig verdaut ist.
- Je nach individueller Verdauungskraft sollten zwischen den Essen 3–6 Stunden Zeit liegen.

- Bevorzugen Sie zum Essen warme Getränke.
- Zum Mittagessen trinkt man am besten Lassi (Zubereitung siehe Kasten „Lassi Natur" auf S. 221).
- Vermeiden Sie grundsätzlich eisgekühlte Speisen und Getränke, da sie die Verdauungskraft einschränken.
- Mischen Sie nie: Milch mit Früchten, Obstsäften, Joghurt, Salz, Knoblauch, Rettich, Alkohol oder Fisch. Milch ist ein Nahrungsmittel (kein Getränk), deshalb sollte es nicht zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden.
- Erhitzen Sie Honig nie über 40 °C. Erhitzt man Honig, wird aus dem Nektar Gift.
- Ruhen Sie sich nach dem Essen für 5–10 Minuten in einem bequemen Sessel aus.
- Nach dem Essen sollte man nicht schlafen.

Tipps zur Bewältigung von Stimmungsschwankungen

- Gehen Sie täglich einer körperlichen Aktivität nach, zum Beispiel Sport, Spazierengehen, Radfahren, Gartenarbeiten, Holzhacken und dergleichen, mindestens eine Stunde lang.
- Um wieder in den gewohnten Lebensrhythmus zu finden, ist es lohnend, leichte Arbeiten – wie Einkaufen oder Hausarbeiten, die man gerne macht – und Zeitunglesen usw. in den Alltag zu integrieren.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken wie Yoga und Tai Chi.
- Setzen Sie sich überschaubare und kleinere, erreichbare Ziele. Das verhilft zum Erfolg.
- Nehmen Sie sich persönliche Misserfolge nicht zu Herzen!
- Erfreuen Sie sich an noch so kleinen Erfolgen!
- Loben Sie sich selbst!
- Gehen Sie immer liebevoll mit sich selbst um, indem Sie sich einen Kino-, Theater- oder Sauna-Besuch gönnen. Hören Sie Musik, die Sie lieben. Dinge, die Ihnen Spaß und Freude bereiten, sollten Sie in die Tat umsetzen.
- Vertrauen Sie sich Menschen an, die Sie mögen.
- Gehen Sie nach außen und suchen Sie Kontakt zu Ihrer Umwelt, ziehen sie sich nicht zurück.
- Nehmen Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf.
- Nehmen Sie ein Entspannungsbad oder ansteigende Fußbäder, bevor Sie zu Bett gehen.
- Sorgen Sie für erholsamen Schlaf.
- Ernähren Sie sich gesund (siehe nachfolgender Absatz).

Nahrungsmittel für die Stimmung

- Bereiten Sie sich eine vollwertige, vitamin- und mineralstoffreiche Kost.
- Essen Sie in angenehmer Atmosphäre (Kerzenlicht, Blumenschmuck!).
- Essen Sie am Abend nicht zu spät und nur leicht Verdaubares.
- Meiden Sie Alkohol und sonstige Genussgifte.
- Trinken Sie mehrmals täglich ein großes Glas warmes Wasser.
- Trinken Sie zur Nervenberuhigung Kräutertees aus Baldrian, Passionsblume, Johannis- oder Melissenkraut.
- Unterstützen Sie Ihre Gesundheit, indem Sie Lebensmittel in bestimmten Farben essen (siehe Kasten). Das Gleichgewicht innerhalb der Organsysteme regeneriert sich dadurch schneller.
- Wählen Sie ganz bewusst Produkte aus biologischer Landwirtschaft, denn diese sind ohne Zusatzstoffe, und die Farbschwingungen sind noch lebendig.

Homogenisierte Milch

80 % des Immunsystems sitzen im Darm. Daher ist es wichtig, ihn nicht übermäßig durch denaturierte Nahrungsmittel – wie homogenisierte Milch – zu belasten. Dieses große Organ ist entweder Wurzel der Lebenskraft oder verschlackte Müllkippe, in der es gärt und fault. Eine Milch, die nur pasteurisiert wurde, ist – sofern dies vertragen wird – nicht mit homogenisierter Milch gleichzusetzen. Pasteurisieren heißt: Die Milch oder das Einweckgut (z. B. Obst) wird eine Zeit lang (gemäß jeweiliger Sterilisierzeit) im Sterilisiertopf auf 90 Grad erhitzt und damit haltbar gemacht.

In der Molkerei wird die Milch jedoch im Regelfall nicht nur pasteurisiert, sondern zudem mit einem atmosphärischen Druck von 250 bar homogenisiert oder 20 Minuten lang mit 110 – 140 bar sterilisiert. Durch diesen Bearbeitungsprozess wird die Kuhmilch denaturiert. Das Eiweiß wird in seiner (molekularen) Struktur zerstört und somit zu einem Halb-Antigen verändert. Trinken wir nun diese veränderte Milch, geht sie außerdem im Körper mit Schwermetallen (z. B. Amalgam, Cadmium) eine Verbindung ein, wodurch schließlich ein Voll-Antigen entsteht. Durch die Zertrümmerung der Milcheiweiße in der Milch und die Berührung mit dem Sauerstoff in der Luft werden weitere Zerstörungsprozesse in Gang gesetzt. Fazit: Das von der Natur für Kälber konzipierte Naturprodukt Milch wird beim industriellen Verarbeitungsprozess völlig denaturiert. Wenn nun diese Milch in den menschlichen Darm gelangt, ist ihre krankmachende Wirkung unausweichlich. Bei der Flut von Antigenen, welche die Darmschleimhaut attackieren, bleibt es nicht aus, dass die Darmbakterien in höchster Weise aktiviert werden. Diese Aktivierung äußert sich in vielfältiger Zellteilung. Die Darmbakterien müssen sich vermehren, um der Antigene Herr zu werden, denn alle diese im Darm befindlichen Fremdstoffe sind abzuräumen.

Die Verdauung der Kuhmilch erfolgt mit Hilfe der Verdauungsenzyme Renin und Laktase, die natürlicherweise die Säuglinge besitzen, damit die Milch verdaut werden kann. An Laktasemangel leiden in Mitteleuropa rund 15 – 20 % der Bevölkerung jenseits des zweiten Lebensjahres. Von diesen Enzymen hat der Organismus des erwachsenen Menschen – im Gegensatz zu dem eines Kleinkinds – zu wenig. In der Folge verfault die Kuhmilch im Verdauungstrakt. Es kommt zu einer bakteriellen Fehlbesiedlung. Hierdurch erklärt sich, dass die Milch im Erwachsenenalter nur bedingt zum Verzehr geeignet ist.

(Weitere Informationen zum Thema „Löst homogenisierte Milch Allergien aus?" sind in Kapitel IV. Allergien zu finden.)

- Verarbeitete Produkte oder gar Fast-Food sind tote Nahrungsmittel.
- Vermeiden Sie aus diesem Grunde auch die Mikrowellenkost. Sie kostet Energie und bringt Sie selbst in Disharmonie.

Nahrungsmittel in Farbe

- *Rot: Gibt mehr Energie und hilft somit gegen Müdigkeit und Lethargie. – Tomate, Paprika, Apfel, Rote Beete, Rotkraut.*
- *Orange: Bringt Optimismus und hilft bei Veränderungen. Kummer und Enttäuschungen werden leichter verkraftet. – Kürbis, Karotte, Erdkohlrabi, Aprikose.*
- *Gelb: Fördert das Lachen, die Freude und den Spaß. Hilft Ihnen bei Depressionen. – Birne, Kartoffel, Mirabelle, Lauch, Chicorée.*
- *Grün: Stärkt die physische Ausdauer und hilft gegen Panik, Angst und Sorgen. – Mangold, Spinat, Zucchini, Lauch.*
- *Blau: Schenkt uns Frieden und Entspannung, stärkt unsere Konzentration und lindert Ängste. – Zwetschge, Brombeere, Heidelbeere.*
- *Indigo: Bringt wieder Struktur ins Leben und hilft gegen Unsicherheiten. – Aubergine, Brombeere, Heidelbeere.*
- *Violett: Fördert die Führungsqualitäten, beruhigt sprunghafte und launische Menschen. – Blaukraut, Zwetschge.*

J. Hände weg von der Mikrowelle!

Dr. Bernhard H. Blanc, Institut für Biochemie an der ETH Lausanne, und Dr. Hans U. Hertel, Umweltbiologische Beratung und Forschung, haben in einer wissenschaftlichen Arbeit nachgewiesen: Nahrung aus der Mikrowelle bewirkt unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme Veränderungen im Blut (siehe Veröffentlichung in Raum & Zeit, Ausgabe Januar/Februar 1992).

Seit dem Einsatz von Mikrowellen im Zweiten Weltkrieg (1939–1945) weiß man von der Schädlichkeit dieser Wellen auf biologische Systeme. Man wollte den Soldaten zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort warmes Essen verabreichen können. Doch es zeigte sich, dass mit der Benutzung von Mikrowellenstrahlen ein hohes gesundheitliches Risiko verbunden ist. Daraufhin wurde der Gebrauch von Mikrowellenöfen im ganzen deutschen Gebiet verboten. Nach dem Krieg befassten sich die Russen mit der Mikrowelle. Sie kamen zum gleichen Ergebnis und verboten gesetzlich die Nutzung von Mikrowellenöfen.

Ende der 1980er Jahre kam nun (siehe oben) aus der Schweiz die Nachricht von der hohen Gefährlichkeit der Mikrowellenöfen. Nicht umsonst gibt es in jedem Land gegen diese Art von Strahlungen Toleranzgrenzwerte. Die Toleranzgrenze wird jedoch von Land zu Land unterschiedlich „interpretiert". Toleranzgrenzen bestehen auch für Mikrowellenöfen, um den Austritt von Leckstrahlungen aus diesen Geräten zu minimieren.

Die Forschungsergebnisse besagen, dass Mikrowellenöfen den Nährwert der Nahrung zerstören, durch den bloßen Betrieb zu direkten Strahlenschäden führen, Gesundheitsschäden durch die im Ofen erhitzten oder aufgetauten Speisen und Getränke verursachen.

Wie sich nun mit Mikrowellen bestrahlte Nahrung durch Aufnahme dieser Wellen in den menschlichen Körper auswirkt, darüber macht sich kaum jemand Gedanken.

Fakt ist:

- Mikrowellenbestrahlung verringert den Nährwert signifikant.
- Die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen wie Fetten, Eiweißen, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralien usw. nimmt ab. Die lebenswichtigen Stoffe können vom Körper nicht mehr aufgenommen und verarbeitet werden.
- Bis zu 90 % der lebensspendenden Nährstoffe in allen Lebensmitteln, die getestet wurden (z. B. Karotten, Kartoffeln usw.), gehen verloren.
- Es kommt zu einer Beschleunigung des strukturellen Zerfalls der Nahrung.
- Die Nahrung wird durch die Strahlung verändert und wirkt säuernd.
- Die Blutwerte verändern sich wie bei einem beginnenden Krebsprozess. Die Zunahme von weißen Blutkörperchen ist nach Aufnahme der Mikrowellenkost am höchsten. Ebenso kommt es mit dieser Art der Nahrungszubereitung zu einer Abnahme des Hämoglobin-Wertes (und damit der

Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren), außerdem zu einer Veränderung des Hämatokrit-Wertes. Das weist auf eine zunehmende Verklumpung der roten Blutkörperchen hin; damit verbunden ist die Gefahr einer Embolie.

Die technische Mikrowelle erzeugt Erwärmung durch hochfrequente und dauernde Umpolung (2,5-milliardenmal pro Sekunde) der Stoffe und Substanzen. Reibungswärme entsteht – dadurch wird die Nahrungsstruktur widernatürlich deformiert und die Nährstoffe werden zerstört. Das Lebensmittel fällt aus seiner Harmonie, ebenso das vorliegende Säure-Basen-Verhältnis. Ein durch die Mikrowellen deformiertes Molekül in den Lebensmitteln ist für den Körper nicht mehr verwertbar. Auf diese nun geschädigten Strukturen reagiert das körpereigene Immunsystem. Es geht auf Abwehrstellung und das Blutbild verändert sich wie bei einem beginnenden Krebsprozess. Krebs entwickelt sich bekanntlich über Jahre, bis er erkannt wird. Deshalb wird die Gefahr der Mikrowellenöfen gerne unterschätzt und nicht in Zusammenhang mit eventuellen Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Erkrankungen gebracht.

Im Gegensatz zu einem Mikrowellenofen wird bei der herkömmlichen Kochweise auf dem Herd oder im Backofen das Essen auf natürliche Weise – von außen nach innen, ohne Reibung zu erzeugen – erwärmt.

Block 2

Honig

Im Gegensatz zum raffinierten Fabrikzucker, dessen Konsum in den letzten hundert Jahren gewaltig zugenommen hat, ist das goldgelbe Sammelgut der Honigbienen ein Naturprodukt. Archäologisch dokumentiert ist die Nutzung des Honigs durch die Menschen bereits vor 15 000 Jahren. Wahrscheinlich ernteten und nutzten sie den Honig jedoch bereits noch früher – als süße Leckerei, aber auch als Hausmittel für ihre Gesundheit. Zum Beispiel wird Honig in vielen überlieferten indischen Rezepturen als Heilmittel verwendet. Im Altertum bekamen die Toten ihn als Seelenspeise mit ins Grab. Den Kelten waren die Honigbienen hochgeschätzte Hausgenossen, und daß die alten Germanen sich am vergorenen Honiggesöff Met berauschten, weiß heute wohl jedes Kind.

Honig zählt immer noch zu den wenigen echten Naturprodukten unter unseren Nahrungsmitteln. Es ist gesetzlich verboten, ihm Stoffe zuzusetzen, die Farbe, Konsistenz, Haltbarkeit oder Geschmack verändern. Deshalb können wir ihn auch nach wie vor beruhigt als Naturheilmittel einsetzen. Ob in warmer Milch als Einschlafhilfe, zur Beruhigung oder gegen Erkältung, ob zum Süßen von Kräutertees, ob vermischt mit Sahne als Gesichtsmaske und Lippenpflege oder ob in Kombination mit Zwiebelsaft zur Erhöhung der Immunabwehr eingenommen – Honig hilft als Hausmittel gegen manches Zipperlein und wirkt insgesamt wohltuend. Für die Zahngesundheit können wir diese positive Wirkung allerdings nicht reklamieren: Durch seine sprichwörtliche Klebrigkeit haftet Honig länger an den Zähnen und hat noch mehr Zeit, Karies zu erzeugen, als Zucker.

Süßes übt einen besonderen Reiz auf viele, vor allem kleine Menschen aus; verstärkt durch soziale (V)erziehung dient es auch als Belohnung sowie als Trost- und Glücksspender. Bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts konnten die Menschen ihr Süßbedürfnis nur mit Honig, süßen Früchten, Süßholz u. ä. befriedigen, also mit natürlich vorkommenden Süßstoffen. Mit Beginn der industriellen Zuckererzeugung änderten sich die Bedingungen drastisch. Wie rasant der Zuckerverzehr seitdem angestiegen ist, machen zwei Zahlen deutlich: Während um 1850 in Deutschland pro Kopf und Tag durchschnittlich 8 Gramm Zucker verzehrt wurden, sind es heute 100 Gramm. Diese nach nur 150 Jahren um mehr als das Zehnfache angestiegene Tagesdosis an Zucker wird für die Zunahme von Zivilisationskrankheiten wie Karies, Adipositas (Fettleibigkeit), Diabetes Typ II (Alterszucker) und Obstipation (Darmträgheit und Verstopfung) mitverantwortlich gemacht. Außerdem gilt Zucker als Kalziumräuber und daher als ursächlich für die sprunghafte Zunahme der Osteoporose, neuerdings auch schon bei jungen Leuten, im Gefolge des »Siegeszugs« von Cola, Ketchup (enthält ca. 30 % Zucker) & Co. In Maßen genossen ist er ein Segen für den menschlichen Organismus, in Massen verschlungen dagegen ein Krankmacher.

»Zucker ist Nervennahrung« – diese Aussage stimmt nur bedingt. Das Gehirn verbraucht allein 20 % des vom Körper aufgenommenen Zuckers für sich als Brennstoff. Weißer Industriezucker ist eher ein Energieräuber: Er läßt zwar den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, aber ebenso rapide wieder absinken. Was bleibt, ist Erschöpfung. Darüber hinaus gehört er zu den sogenannten Säurebildnern, die die Ansammlung von Giftstoffen und Schlacken im Organismus fördern (s. S. 24). Der raffinierte, weiße Industriezucker enthält nichts außer ernährungsphysiologisch wertlosen Zuckermolekülen, weder eingebettet in andere Nährstoffe noch begleitet von Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen wertvollen Ingredienzen. Nach dem modernen Ernäh-

rungsverständnis gilt er als suchterzeugende Droge, die das Süßverlangen immer wieder aufs neue anfacht. Es gilt also, sich von der »Zuckersucht« zu befreien. Wer sich gesund ernähren möchte, kommt nicht darum herum, seinen Zuckerverbrauch einzuschränken und statt zu Fabrikzucker zu gesünderen Alternativen zu greifen, zumal überschüssiger Zucker im Organismus in Depotfett umgewandelt wird. Wir brauchen zwar Nahrungsmittel mit süßem Geschmack; Süßes bewirkt u. a. eine spürbare Energiezufuhr und entspannt bei Streß. Süß ist aber nicht gleichbedeutend mit Zucker. Empfehlenswert als Gehirn- und Nervennahrung sind statt dessen Honig, Frucht- und Traubenzucker (zum Beispiel in Form von reifem Obst und Trockenfrüchten, Samen, Nüssen, Sprossen, Vollkorngetreide) sowie alle komplexen Kohlenhydrate.

Der sprichwörtliche Fleiß der Bienen schenkt uns mit dem Honig also eine gehaltvollere Alternative zum raffinierten Zucker. Trotzdem sollten wir grundsätzlich mit Süßem zurückhaltend umgehen. Eine regelrechte Gier nach Süßigkeiten ist immer ein Hinweis auf einen Mangel, entweder auf der organischen oder auf der seelischen Ebene. Der Mensch fühlt sich nicht rundum »genährt«. Versuchen Sie herauszufinden, wo Sie einen Mangel fühlen, und sorgen Sie anderweitig für Abhilfe.

Das Süßbedürfnis ist individuell unterschiedlich. Reicht dem einen schon das genüßliche Kauen an einer rohen Mohrrübe oder der Genuß von reifem Obst, so hat es ein anderer gerne »richtig süß«. Da bieten sich dann – in Maßen – neben Honig auch Fruchtdicksäfte (Apfel, Birne, Agave), Zuckerrübensirup, Melasse und Rohzucker aus Zuckerrohr, Ahornsirup und Trockenfrüchte an. Aufgrund ihrer komplexeren Kohlenhydrate werden sie nicht so schnell in den Blutkreislauf geschleust (mit allen oben beschriebenen Folgen), machen nicht (so) süchtig, warten zusätzlich je nach Wahl mit Mineralien, Vitaminen, Enzymen, Ballaststoffen sowie weiteren wertvollen Inhaltsstoffen auf und eignen sich auch sehr gut zum Kochen und Backen.

Inhaltsstoffe

Bienenhonig besteht zu etwa 80 % aus Zucker, und zwar überwiegend aus Frucht- und Traubenzucker sowie mehr als 15 weiteren Zuckerverbindungen, die von der Beschaffenheit der jeweiligen Pflanzen abhängen. Da diese komplexe Mischung verschiedener Kohlenhydrate vom Stoffwechsel umgehend absorbiert wird, gibt es keinen schneller wirkenden natürlichen Energiespender. Zu weiteren 20 % besteht Honig aus Wasser, darüber hinaus sind über 180 Begleitstoffe bekannt. Neben fast allen Mineralien und Spurenelementen enthält das Bienengold Spuren von Vitaminen (C, B1, B2, B6, Biotin und Pantothensäure), Fermente, Aminosäuren (davon allein bis zu 85 % Prolin), Enzyme, Phytohormone, Pollen, Acetylcholin und pflanzliche Antibiotika. Dazu konnten im Honig bisher über 120 Aromastoffe nachgewiesen werden.

Heilkraft

Der ernährungsphysiologische Wert des Honigs wird durch die Vielfalt seiner Inhaltsstoffe bestimmt. Diese liegen zwar in geringer Konzentration vor, ergänzen sich aber gegenseitig in ihrer Wirkung. Sie steuern biologische Abläufe im menschlichen Organismus und unterstützen den Stoffwechsel, wirken blutdruckregulierend und sorgen für die Steuerung der Muskel- und Nervenfunktionen. Die antibakteriell wirkenden Stoffe im Honig sorgen für seine lange Haltbarkeit und haben lindernde Wirkung auf Entzündungen der oberen Atemwege. Die Aminosäure Prolin unterstützt die Bildung des roten Blutfarbstoffes. Der Neurotransmitter Acetylcholin fördert die Gedächtnisleistung, stärkt Nervenkostüm und Herztätigkeit und hat außerdem, in Verbindung mit den von den fleißigen Bienen gesammelten Blütenpollen und dem Mineralstoff Kalium, verdauungsfördernde Wirkung. Die zahlreichen Aromastoffe regen ebenfalls die Verdauung (und den Appetit) an und stimulieren zusätzlich das körpereigene Abwehrsystem.

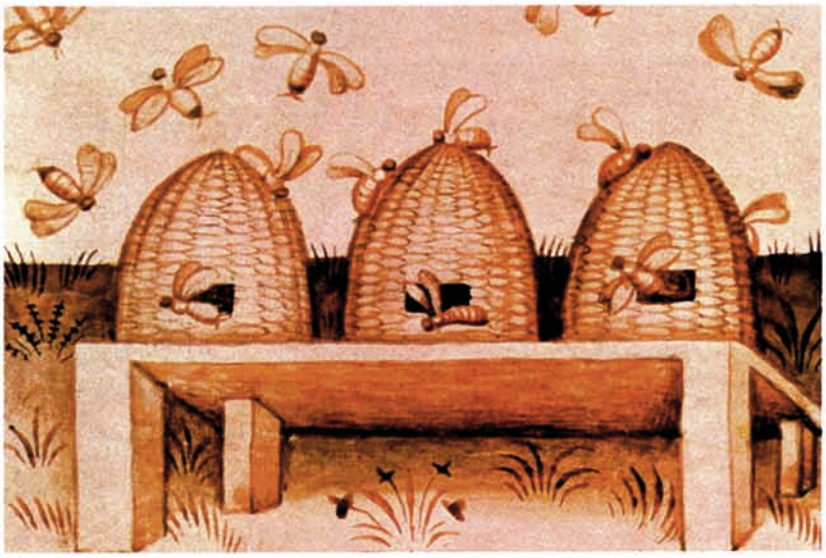
Tips

Die indische Gesundheitslehre Ayurveda zählt zum süßen Geschmack alle Getreide, viele Früchte, ungesäuerte Milchprodukte, kaltgepreßte Pflanzenöle, eine große Auswahl an Gemüsen, die meisten Fleisch- und Fischsorten – also fast alle Hauptnahrungsmittel. Mit all diesen Lebensmitteln können Sie nach Herzenslust ihrem Süßverlangen frönen.

Guter Honig ist immer kaltgeschleudert, d. h., er wird in der Zentrifuge ohne Hitzeeinwirkung aus den Waben geschleudert. Nur so bewahrt er seine wertvollen Inhaltsstoffe, die bei Erwärmung wesentlich verringert werden. Aus diesem Grund sollte Honig auch nie zum Kochen und Backen verwendet werden, denn das mindert seinen Gesundheitswert erheblich, weil es wertvolle Inhaltsstoffe zerstört. Zum Süßen von Getränken wie Tee und Milch erst das Getränk abkühlen lassen, bevor Sie den Honig zugeben, und Bienenhonig bitte nie über 40 °C erwärmen!

Honig muß kühl, trocken, dunkel und geruchsneutral gelagert werden, da Wärme, Feuchtigkeit und Licht seine Qualität negativ beeinflussen.

Kaufen Sie nach Möglichkeit nur Honig aus artgerechter Haltung, am besten in biologisch-dynamischer Demeterqualität.



Zuckeraustauschstoffe (Fructose, Mannit, Sorbit, Xylit) sind natürlich vorkommende süße Stoffe. Sie enthalten Energie (Kalorien), aber keine Vitamine und eignen sich für die Diabetiker-Diät, weil sie Insulin-unabhängig verstoffwechselt werden. Da sie von Kariesbakterien nicht zerlegt werden können, vermindern sie das Kariesrisiko. In größeren Mengen wirken sie abführend.

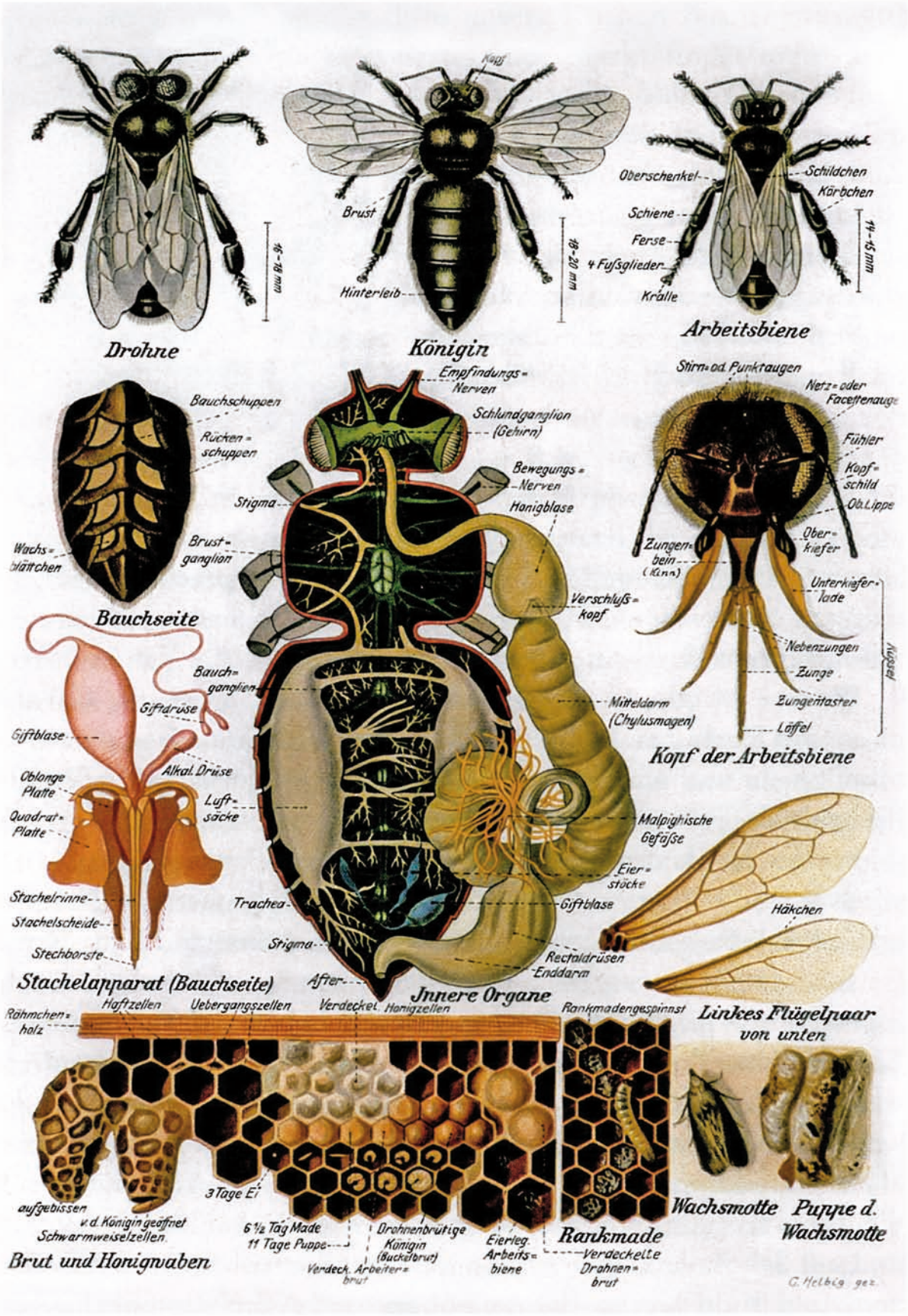
Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam) haben eine sehr hohe Süßkraft, aber keinen entsprechend hohen Nährwert. Sie wirken ebenfalls nicht kariesfördernd. Es ist allerdings nicht endgültig geklärt, ob größere Mengen von Saccharin und Cyclamat Krebs erregen können. Zum Süßen von Baby- und Kleinkinderkost sollten Süßstoffe nicht verwendet werden.

Um Übergewicht und Karies vorzubeugen, sind Süßstoffe für eine breite Palette von Nahrungsmitteln und Getränken zugelassen. Sie sind in letzter Zeit ins Gerede gekommen: Paradoxerweise wird vermutet, daß sie an der Zunahme fettleibiger Menschen, vor allem fettsüchtiger Kinder, mitschuldig sind. Durch Süßstoffe kann zwar Nahrungsenergie eingespart werden. Das darf aber nicht als Persilschein für eine insgesamt zu kalorienreiche Ernährung herhalten.

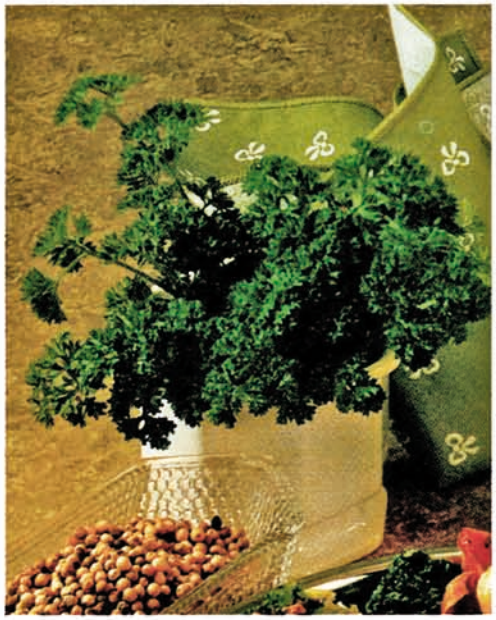
Ein natürliches, kalorienfreies Süßungsmittel, das sich gut bewährt, ist der Kaahe-Ye-Tee aus der südamerikanischen Pflanze *Steviaside rebaudiana,* bei uns zu kaufen als Stevia.

Gegen das Süßverlangen helfen bittere Kräuter und Salate sowie u. a. Zimt, Kurkuma (Gelbwurz) und Bockshornkleesamen. Es empfiehlt sich, bei »Süßsucht« nicht zu scharf zu würzen, da der süße Geschmack nach Ayurveda das Gegenteil der scharfen Geschmacksrichtung ist, und das bedeutet: scharf will durch süß ausgeglichen werden.

Die »Süße des Lebens« läßt sich nicht nur durch Zuckriges erleben, auch süße Farben und Düfte, Herzmusik und eine liebevolle Atmosphäre können ihr Teil dazu beitragen.


Drohne
18-19 mm
Königin
Kopf
Brust
Hinterleib
18-20 mm
Arbeitsbiene
Oberschenkel
Schildchen
Körbchen
Schiene
Ferse
4 Fußglieder
Kralle
14-15 mm
Bauchschuppen
Rücken-schuppen
Wachs-blättchen
Brust-ganglion
Bauchseite
Empfindungs-Nerven
Schlundganglion (Gehirn)
Bewegungs-Nerven
Stigma
Honigblase
Verschluß-kopf
Mitteldarm (Chylusmagen)
Malpighische Gefäße
Eier-stöcke
Giftblase
Rectaldrüsen
Enddarm
Trachea
Stigma
After
Innere Organe
Stirn- od. Punktaugen
Netz- oder Facettenauge
Fühler
Kopf-schild
Ob. Lippe
Ober-kiefer
Zungen-bein (Kinn)
Unterkiefer-lade
Nebenzungen
Zunge
Zungentaster
Löffel
Rüssel
Kopf der Arbeitsbiene
Giftdrüse
Giftblase
Bauch-ganglien
Alkal. Drüse
Oblonge Platte
Quadrat-Platte
Luft-säcke
Stachelrinne
Stachelscheide
Stechborste
Stachelapparat (Bauchseite)
Häkchen
Linkes Flügelpaar von unten
Rahmchen-holz
Haftzellen
Uebergangszellen
Verdeckel
Honigzellen
Rankmadengespinnst
aufgebissen
v. d. Königin geöffnet Schwarmweiselzellen
3 Tage Ei
6½ Tag Made
11 Tage Puppe
Drohnenbrütige Königin (Buckelbrut)
Eierleg. Arbeits-biene
Verdeck. Arbeiter-brut
Rankmade
Verdeckelte Drohnen-brut
Brut und Honigwaben
Wachsmotte
Puppe d. Wachsmotte
G. Helbig gez.

Petersilie und Küchenkräuter



Für alles ist ein Kraut gewachsen, weiß der Volksmund und hat damit wie (fast) immer recht. Kräuter lokken die Verdauungssäfte, unterstützen die Leber bei ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit als Chemiefabrik des Körpers, lösen Schleim, wärmen, kühlen, befeuchten usw. – übernehmen kurz gesagt vielseitige Aufgaben bei der Transformation der Nahrung in unserem Organismus. Da der Mensch nicht etwa das ist, was er ißt, sondern das, was er verdaut, kommt dem Kräuterwissen eine ganz entscheidende Funktion in unserer Ernährung zu, genauso wie den Gewürzen (s. a. S. 64 ff.), zu denen die Kräuter eigentlich auch gehören.

»Petersilie, Suppenkraut, wächst in meinem Garten ...« – diese Kinderliedzeile bringt zum Ausdruck, wie relativ einfallslos unsere Kräuterküche bis vor kurzem noch gewesen ist. Petersilie, Schnittlauch und Dill waren die Favoriten, und damit hatte sich's meist auch schon. Wer einen Garten sein eigen nannte, konnte vielleicht noch mit frischem Majoran und Thymian würzen. Da war es im Mittelalter noch ganz anders. Vor allem in den Klöstern zog man mit Vorliebe allerlei Gewürzkräuter, die gleichermaßen als Heilkräuter zum Einsatz kamen.

Im Jahr 827 besang der Mönch Wahlafrid von der Reichenau die Kräuter seines Klostergartens in dem berühmten lateinischen Gedicht »Hortulus«. Dreiundzwanzig Heil- und Nutzkräuter werden da poetisch beleuchtet, von Salbei über Raute, Wermut, Fenchel, Kerbel, Schlafmohn und Sellerie bis zu Flaschenkürbis, Gladiole und dreierlei Minze (wobei auffällt, daß so gängige Pflanzen wie Kümmel, Knoblauch und Petersilie gar nicht genannt

sind, obwohl sie in Wahlafrids Kräutergarten bestimmt nicht gefehlt haben dürften).

Heute ist Kräutervielfalt gottlob wieder »in«. In Zeiten der Reiselust, der Vorliebe für fremdländische Küchen und der Kräuterspirale im eigenen Garten kommen diese vielseitigen Freunde der Gesunden wie der Kranken zu neuen Ehren. Sie helfen den Gesunden, gesund zu bleiben, und spielen in der Diätküche eine wichtige Rolle, allein schon wegen ihrer herrlichen Aromastoffe, mit denen man schmackhafte Gericht zaubern kann, auch wenn salzarme Kost empfohlen wird. Kräuter helfen grundsätzlich, Salz zu sparen, was schließlich allen guttut. Aber nicht nur das – frische Kräuter sind appetitanregende, das Auge erfreuende, die Nase kitzelnde, wohlschmeckende, gesunde und damit unentbehrliche Zutaten für Suppen, Salate, Gemüse, Fleisch, Fisch und alle anderen Gerichte. Die Frische ist dabei ausschlaggebend! Wer nur getrocknete Kräuter kennt, verzichtet auf ein entscheidendes Geschmackserlebnis.

Auf unseren Märkten gibt es heutzutage erfreulicherweise eine vielfältige Auswahl frischer Kräuter, und in vielen Läden finden Sie Kräutertöpfchen im Angebot, die sich am Küchenfenster oder auf dem Balkon ein Weilchen frisch halten lassen. Auf frische Kräuter wie Rosmarin, Basilikum, Bohnenkraut, Salbei, Minze, Kresse und was das Herz noch begehrt, braucht heute keiner zu verzichten.

Wer offene Wünsche und keinen Garten hat, wird eben zur Balkon-Kräutergärtnerin. Frische Luft, gute Erde und Sonnenlicht sind allerdings unentbehrlich für die Anzucht aromatischer, gehaltvoller Küchenkräuter. Wer sich selbst mit frischen Kräutern versorgt, kann garantiert biologische, giftfreie Pflanzen heranziehen, was bei den gekauften nicht immer gewährleistet ist.

Asiatische Völker, besonders die Chinesen in ihrer traditionellen Medizin (TCM) und die Inder in ihrem Ayurveda, messen den Kräutern beim Kochen besondere Bedeutung zu. Sie werden in der

TCM nach fünf, im Ayurveda sogar nach sechs Geschmacksrichtungen unterschieden (s. Gewürze, S. 64 ff.) und bewußt eingesetzt. Die meisten Hauptnahrungsmittel wie Getreide, gute Fette, Eier und Milchprodukte, reifes Obst und viele Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Fleisch und Fisch gehören dem süßen Geschmack an. Laut TCM sollten ca. 80 % unserer täglichen Nahrungsmittel aus dieser Gruppe stammen, weil der süße Geschmack uns besonders wohltut. Süß sind im Ayurveda zum Beispiel folgende Kräuter: Alfalfa, Borretsch, Fenchel, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Minze, Mohnsamen und Wacholder.

Petersilie, auch als Peterle, Kräutel, Suppenwurzel und Bittersilche bekannt, spielt aus gutem Grund die erste Geige im deutschen Kräuterkonzert. Man vermutet ihren Ursprung im Mittelmeergebiet; zumindest war unsere geliebte Petersilie bereits den Griechen und Römern bekannt, die sie wohl – wie so vieles – mit nach Mitteleuropa brachten, wo sie offenbar schnell heimisch wurde und in heidnischer Vorzeit auch als magische Pflanze galt. Peterle gibt es als Blatt- und als Wurzelpetersilie, wobei die Blattsorte noch in glatte und krause Petersilie unterschieden wird. Die krause Petersilie wird bevorzugt zum Garnieren genommen, aber zwischen dem Gebrauch der beiden Sorten gibt es auch regionale Unterschiede. Die Petersilienwurzel wiederum ist nicht nur unverzichtbare Zutat zum Suppengemüse, sondern auch ein eigenständiges, sehr aromatisches Wintergemüse, das sehr gut in sämigen Suppen und Gemüseragouts schmeckt, aber auch als Püree, zusammen mit Kartoffeln gestampft und mit Sahne, Butter, Muskat, frischer Petersilie und etwas Zitrone abgeschmeckt.

Inhaltsstoffe

Arznei-, Duft- und Würzkräuter zeichnen sich durch ihren Reichtum an gesunden Wirkstoffen aus. Da sind zunächst die ätherischen Öle zu nennen, gefolgt von Harzen, Alkaloiden, Bitter-, Schleim- und Gerbstoffen, Glykosiden, Saponinen, organischen

Säuren sowie Phytonziden. Im synergetischen Zusammenspiel mit dem beachtlichen Mineralstoff- und Vitamingehalt der frischen Kräuter unterstützen diese, zusammen mit Enzymen und Hormonen, die vielfältigen Heilwirkungen der Kräuter.

Petersilie enthält Vitamin C (1 EL gehackte frische Petersilie deckt zwei Drittel des Tagesbedarfs), Carotine, B-Vitamine, Mineralien, allen voran das herzfreundliche Kalium, Bioflavone sowie Phytohormone.

Heilkraft

Recht verschieden sind die Heilwirkungen der einzelnen Kräuter, und zwar aufgrund der unterschiedlichen Zusammensetzung der ätherischen Öle und bioaktiven Substanzen. Deshalb zunächst ein allgemeiner Überblick, was Kräuter alles vermögen: Sie regen Appetit und Verdauung an, unterstützen Atmung und Kreislauf, regulieren den Blutdruck und schützen vor Arteriosklerose; sie bringen die Entgiftung in Schwung, beruhigen, entspannen, vitalisieren und können leichte nervöse Störungen normalisieren.

Mit ihrem hohen Kaliumgehalt steht die Petersilie einsam an der Spitze aller Kräuter. Hildegard von Bingen (s. Dinkel, S. 48 ff.) empfahl zum Beispiel einen Herzwein, der mit Petersilie, Wein, Weinessig und Honig zubereitet wird und für alte Menschen eine Wohltat ist. Ansonsten gilt die Petersilie als appetitanregend, verdauungs- und stoffwechselfördernd, schweiß-, galle- und harntreibend sowie blutreinigend. Ihr hoher Gehalt an Vitamin C stimuliert das Immunsystem und aktiviert die Krebsabwehr. Ein Tee aus Petersiliensamen wirkt entwässernd und reinigend auf Nieren und Blase.

Tips

Frische Kräuter nach Möglichkeit immer erst unmittelbar vor dem Zerkleinern ernten und dann zu den Gerichten geben. Mit wenigen Ausnahmen nie mitkochen, sonst geht das Vitamin C verlo-

ren, die ätherischen Öle verfliegen und die Enzyme werden zerstört.

Zum kurzen Aufbewahren frische Kräuter im Frischhaltebeutel in den Kühlschrank legen. Kräuter können zudem eingefroren werden, aber am besten sind sie immer frisch. Viele Kräuter, zum Beispiel Basilikum und Schnittlauch, halten sich auch im Topf auf der Fensterbank frisch.

Wollen Sie im Winter frische Petersilie ernten, können Sie das obere Stück (ca. 3 cm) einer Petersilienwurzel in Wasser legen oder eine ganze Wurzel in sandige Erde pflanzen und ans Küchenfenster stellen. Solange Sie auf Feuchtigkeit achten, können Sie immer frische grüne Stengel und Blättchen ernten.

Glattblättrige Petersilie hat das ausgeprägteste Aroma und den höchsten Gehalt an Wertstoffen. Sie ist deshalb den krausen Sorten vorzuziehen. Bei den ausländischen Gemüsehändlern bekommen Sie glatte Petersilie in riesigen Bunden zu mäßigem Preis.

Wenn Ihnen die ewige Petersiliengarnitur langweilig erscheint, können Sie Ihre Platten und Gerichte durchaus auch mit anderen Kräutern lecker anrichten. Borretsch mit seinen leuchtend blauen Blüten, Kerbel oder frischer Koriander, aber auch eßbare Blüten von Ringelblume, Löwenzahn, Kapuzinerkresse oder Gänseblümchen (s. »Unkraut«, S. 152 ff.) bieten sich als Alternative an.

Frisches Korianderkraut nimmt in der asiatischen und auch in der südamerikanischen Küche die Stelle unserer Petersilie ein, es heißt denn auch »chinesische Petersilie«. In Süd- und Mittelamerika ist es unter dem Namen Cilantro bekannt. Für unseren Geschmack ist grüner Koriander gewöhnungsbedürftig und daher nicht jedermanns Sache. Sie bekommen ihn frisch im Asienhandel, er läßt sich aber auch bei uns anbauen. Koriander gilt als verdauungsfördernd und magenstärkend. Die Samen zählen bei uns zu den Brotgewürzen.

Wasser

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Alle Körperfunktionen würden ohne die nötige Zufuhr von Wasser lahmgelegt. So wie unser blauer Planet zu etwa 70 % von Wasser überzogen ist, so besteht auch der menschliche Körper zu ungefähr 70 % aus Wasser. Das ist nicht etwa eine zufällige Parallelität, sondern entspricht dem kosmischen Gesetz: »Wie oben, so unten, wie im großen, so im kleinen.«

Alle unsere Lebensvorgänge funktionieren nur auf der Grundlage von Wasser. Es wirkt als Lösungs-, Transport- und Reinigungsmittel im menschlichen Organismus. Die Verdauungssäfte bestehen zum größten Teil aus Wasser. Das Blutplasma, also der flüssige Anteil des Blutes, sowie die Lymphe bestehen zu etwa 90 % aus Wasser. 1400 Liter Blut fließen täglich durch unser Gehirn und ermöglichen Denkvorgänge und Gefühle. Und genauso, wie es die Nährstoffe in die Zellen bringt, transportiert Wasser die Stoffwechselendprodukte wieder ab – die Entgiftung des Organismus über Nieren, Darm, Haut und Lunge erfolgt mit Hilfe von Wasser. Knapp 2000 Liter Wasser durchspülen in 24 Stunden allein die Nieren, und der Körper scheidet zwei bis drei Liter aus.

Um all diese Funktionen aufrechtzuerhalten, müssen wir den Flüssigkeitsverlust durch Trinken wieder auffüllen. Unter den Tips finden Sie eine einfache Faustregel, nach der Sie die von Ihnen benötigte tägliche Menge an Trinkwasser ausrechnen können. Wenn wir das Trinken vernachlässigen, trocknet der Körper aus, er dehydriert. Das passiert vor allem bei älteren Menschen, und es be-

schleunigt den Alterungsprozeß der Körperzellen zusätzlich. Die benötigte Trinkmenge bezieht sich ausdrücklich auf Wasser, und zwar reines Quellwasser ohne Kohlensäure, und nicht auf Kaffee, Tee, Bier und Wein, auch nicht auf Säfte, Cola oder Limonaden, sondern auf schlichtes, einfaches Wasser. Das Wasser muß auch eine Spülfunktion im Organismus übernehmen, soll die Giftstoffe wieder ausschwemmen, die wir mit der Nahrung (zum Beispiel auch mit Medikamenten) und der Atemluft aufgenommen haben und die sich in den Körperzellen einnisten und uns träge und krank machen. Je weniger Inhaltsstoffe – und das meint selbstverständlich auch Mineralien – das Wasser aufweist, desto besser ist es geeignet, Giftstoffe auszuschwemmen. Mineral- und kohlensäurehaltiges Wasser ist bereits gesättigt und kann nichts mehr aufnehmen.

Auch für die Aufrechterhaltung des lebensnotwendigen Säure-Basen-Gleichgewichts im Organismus (s. S. 24 ff.) ist die Aufnahme von ausreichend Wasser unverzichtbar. Kohlensäurehaltiges Wasser aber verschiebt dieses Gleichgewicht in Richtung Säure (wie schon der Name andeutet), weshalb nur stilles Wasser empfehlenswertes Trinkwasser ist.

Doch sauberes Trinkwasser ohne saubere Gewässer und ohne sauberen Regen gibt es nicht! Ideales Trinkwasser lieferte einst der heute nicht mehr existierende, natürlich mäandernde, wirbelnde, sprudelnde, sauerstoffreiche und klare (Berg-)Bach. Da diese natürliche Wasserqualität so nicht mehr vorkommt, gibt es heute zahlreiche Erfinder und Firmen, die sogenannte Wasseraufbereitungsanlagen für den Hausgebrauch anbieten. Es ist nicht einfach, hier die Spreu vom Weizen zu trennen.

Seit den sensationellen Veröffentlichungen des japanischen Forschers Masaru Emoto ist zweifelsfrei bewiesen, daß Wasser mehr ist als die chemische Formel H_2O, daß es in der Lage ist, Informationen zu speichern. Emoto hat mit seinem Team Fotografien von gefrorenen Wasserkristallen aufgenommen, die unter-

schiedlichen, bewußt und kontrolliert herbeigeführten Einflüssen ausgesetzt worden waren. Wasser, das zum Beispiel mit der Information Liebe und Dankbarkeit konfrontiert wurde, zeigt im Versuchsbild eine wunderschöne, harmonische und klare Kristallstruktur, während Wasser, das mit den Worten »Du nervst, ich bringe dich um« bedroht worden war, eine zerstörte, düstere, disharmonische Struktur zeigt. Mit unterschiedlicher Musik (Bach und Heavy Metal beispielsweise) wurden vergleichbare Ergebnisse erzielt. Wasser aus heiligen Quellen wiederum, wie zum Beispiel aus Lourdes, zeigt ein strahlend reines, klares Muster, im Gegensatz zum industriell aufbereiteten Trinkwasser großer Metropolen. Da unser Körper überwiegend aus Wasser besteht, lassen solche Forschungsergebnisse ermessen, wie wichtig die Trinkwasserqualität für unser Gesamtbefinden ist. Viele Menschen stellen ihr Trinkwasser seit Emotos aufsehenerregender Veröffentlichung *Die Botschaft des Wassers* einfach auf eine Unterlage mit den Worten »Liebe und Dankbarkeit«, in der Vorstellung, daß ihr Trinkwasser damit die entsprechenden harmonischen Schwingungen in jede Körperzelle bringt.

Im 19. Jahrhundert haben die »Wasserdoktoren« Hahn, Prießnitz und Kneipp die innerliche und äußerliche Heilkraft des nassen Elements mit großem Erfolg unter Beweis gestellt. Ob wir Heilwasser trinken, Wannenbäder nehmen, kalt duschen, Tautreten, Umschläge oder Wadenwickel gegen Fieber anlegen – unbewußt vertrauen wir damit nach wie vor auf die Heilkräfte des Wassers.

Käufliches Trinkwasser wird unterschieden in Tafelwasser, Mineralwasser, Quellwasser und Heilwasser. Während es sich bei ersterem lediglich um mit Kohlensäure versetztes Leitungswasser handelt, sind die anderen drei Wassersorten natürlichen Ursprungs und müssen nach der Lebesmittelverordnung direkt an der Quelle abgefüllt sein. Quellwasser hat einen niedrigeren Mineralgehalt als Mineral- und Heilwasser. Die verschiedenen Heilwässer sollten gezielt und kurmäßig getrunken werden. Für den täglichen Bedarf

an rund zwei Litern Trinkwasser ist nur das Quellwasser geeignet, das weniger angereichert ist als die anderen drei Wassersorten, die durch ihre Sättigung mit Mineralien die Entgiftung des Körpers eher verhindern als unterstützen. Allenfalls ist Leitungswasser in guter Qualität eine Alternative zum Quellwasser – aber bitte nicht mit Kohlensäure versetzt (gar eigenhändig mittels eines dieser modischen Geräte für den Heimgebrauch!). Im Idealfall reinigen Sie Ihr Leitungswasser zunächst, zum Beispiel mit Hilfe eines Umkehr-Osmose-Gerätes, von Schadstoffen und energetisieren es anschließend mit einer Handvoll Steine wie Rosenquarz, Amethyst und Bergkristall. Wichtig dabei ist, daß Sie Glasgefäße, vielleicht einen hübschen Krug oder eine Karaffe, benutzen und keine Plastikflaschen.

Tips

Ich stelle täglich einen großen Glasballon mit Leitungswasser für ein paar Stunden in die Sonne (außer bei eiskalten Temperaturen) und gieße dieses Sonnenwasser anschließend über Steine in einen großen Glaskrug. Das ist der Vorrat für meinen täglichen Bedarf an dem Lebensmittel Nummer eins.

Faustregel für den individuellen Trinkwasserbedarf: 30 Milligramm Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Wer 60 Kilo wiegt, benötigt demzufolge 1,8 Liter Wasser, bei 80 Kilo braucht der Mensch schon 2,4 Liter Wasser am Tag.

Manche klagen, daß sie nicht soviel trinken können. Man kann sich aber dazu erziehen. Stellen Sie ein Gefäß mit der benötigten Menge Wasser deutlich sichtbar bereit, und trinken Sie dieses Wasser über den Tag verteilt. Damit haben Sie gleichzeitig eine Kontrolle, ob Sie genug Wasser getrunken haben.

Die beste Zeit zum Trinken ist bis eine halbe Stunde vor und ab eineinhalb Stunden nach den Mahlzeiten. Zum Essen sollten Sie nicht trinken, da die Verdauungssäfte dadurch verdünnt werden, was den Verdauungsprozeß unnötig erschwert. Allenfalls ein klei-

nes Gläschen Wein (1 dl) zum Essen ist hilfreich, da Wein die Säfte anregt.

Niemals zu kalt trinken! Die Unsitte der US-Amerikaner, zu jeder Gelegenheit Eiswasser zu trinken, ist schädlich, wie alle Extreme. Nach dem indischen Ayurveda und auch in China trinkt man mit Vorliebe warmes Wasser, das vorher 10 Minuten gekocht wurde. Dieses körperwarme Wasser entzieht dem Organismus keine Energie zum Aufwärmen, und durch das Kochen soll sich die Struktur des Wassers so verändern, daß es von den Zellen besser verwertet werden kann. Probieren Sie es mal. Ich habe immer meine Thermosflasche mit warmem Wasser bei mir.

Nach der Organuhr, die anzeigt, in welcher Tageszeit die einzelnen Organe jeweils besonders aktiv sind bzw. ihre Ruhephase haben, ist es empfehlenswert, zwischen 15 und 19 Uhr viel zu trinken. In dieser Phase hat nämlich die Entgiftung über Harnblase und Nieren ihre Hochzeit. Nach 19 Uhr sollte nicht mehr viel getrunken werden, im Interesse einer ungestörten Nachtruhe.

Sollten Sie in Ihrer Nähe eine Quelle habe, die etwa bei einer Kapelle entspringt oder einem Heiligen wie zum Beispiel St. Ulrich geweiht ist, so nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich dort Ihr Trinkwasser abzufüllen (aber bitte in Glasflaschen!). Sie werden staunen, wie viele Menschen davon Gebrauch machen. Bei einer Quelle, die ich gelegentlich aufsuche, bilden sich zu manchen Zeiten richtige Schlangen.

Block 3

Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag

Warum sollen wir frühstücken? Die wissenschaftliche Erklärung ist, dass wir stundenlang geschlafen und uns keine Energie zugeführt haben. Der Körper ist in der Nacht mit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen beschäftigt: Herz, Lunge und andere wichtige Organe arbeiten ohne Pause und unsere Körpertemperatur wurde konstant gehalten. Diese Nachtarbeit verbraucht körpereigene Energie.

Die Kohlehydratspeicher sind leer und die natürliche Reaktion am Morgen ist ein Hungergefühl, welches durch ein nahrhaftes Frühstück befriedigt werden sollte. Ein Frühstück gibt Ihnen das Rüstzeug für die Bewältigung der Herausforderungen des Tages.

Speziell für Schulkinder ist es wichtig, zur Aufrechterhaltung der Konzentration mit einem Frühstück genügend Nährstoffe zur Verfügung zu stellen. Ernährungsexperten empfehlen, dass mit der Morgenmahlzeit 25 bis 30 % der Tagesenergiemenge zugeführt werden sollen.

Studien zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen der Leistungsfähigkeit während des Tages und einem hochwertigen Frühstück. Eine groß angelegte Studie der Universität von Chicago brachte folgendes Ergebnis: Wer nicht frühstückt, macht mehr Fehler, ist leichter reizbar und schneller müde.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erklärt den Wert des Frühstücks mit der „Organuhr", d.h. jedes Körperorgan funktioniert bzw. erfüllt seine Aufgaben am Besten zu einer bestimmten Tageszeit. Diese Funktionstüchtigkeit wird durch den Fluss des Qi (= Energie) ausgedrückt, der zwischen 5 Uhr morgens und 11 Uhr vormittags in den Verdauungsorganen am stärksten ist. Ein Beweis für diese Funktion ist z.B. der morgendliche Stuhlgang.

Daher kann das Essen in dieser Zeit am schnellsten und umfassendsten ausgewertet werden. Essen ist für den Körper in dieser Zeit am wenigsten belastend und wirkt der Ansammlung von Schlacken und sonstigen Ablagerungen entgegen. Nahrung wird am Vormittag rasch und effizient in Energie umgewandelt.

Zu frühstücken ist daher ökonomisch, sowohl in finanzieller (man braucht nicht so viel um den Körper satt zu machen), als auch in körperlicher Hinsicht (es macht nicht so schnell dick).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch ein Frühstück individuelle Leistung, Konzentration und Aufnahmefähigkeit verbessert werden. Frühstücken bringt Wohlbefinden und erhöht die Stimmung!

Leider nimmt in unseren Breiten die Zahl der Frühstücksmuffel zu. Zu wenig Zeit ist meist der Grund für das Überspringen der Morgenmahlzeit und vielen fehlt einfach die Muße, sich ein köstliches Frühstück zuzubereiten.

Was passiert, wenn ich nicht frühstücke?

Eine Zeit lang oft nichts, aber es summiert sich. Nicht frühstücken kann nach einigen Jahren zu plötzlicher Gewichtszunahme bei gleich bleibendem Lebens- und Ernährungsstil führen. Die Erklärung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist, dass der Stoffwechsel nicht mehr optimal arbeitet. Weitere Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. Konzentrationsmangel, chronische Müdigkeit, extreme Süßgelüste machen sich bemerkbar.

Sicher ist: Ein gesundes Frühstück muss weder langweilig schmecken, noch braucht es für dessen Zubereitung besonders viel Zeit am Morgen. Die besten Energielieferanten sind Kohlehydrate, die reichlich in Getreideprodukten enthalten sind. Besonders in der Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (Fünf-Elemente-Küche) finden sich viele Zutaten und Rezepte, die für's Frühstück gut geeignet sind.

Ein „warmes" bzw. gekochtes Frühstück nach der „Fünf-Elemente-Küche" bietet folgende Vorteile:

- Es ist gut bekömmlich, leicht verdaulich, gibt Energie und fördert die Konzentration
- Es sorgt für ein angenehm wohliges Gefühl im Bauch – besonders im kalten Winter
- Es sättigt und verhindert süße Gelüste am Nachmittag
- Es gibt eine große Auswahlmöglichkeit an Frühstücksvariationen – süßes Frühstück oder pikantes Frühstück, je nach Lust und Laune
- Es kann gut vorbereitet werden (Getreide bereits am Abend vorkochen, fertiges Kompott, etc.)
- Es ist sehr preiswert, besonders im Vergleich zu Brot, Gebäck, Aufstrich, Wurst, Käse etc.
- Es ist besonders für Berufstätige zu empfehlen, die tagsüber kaum Zeit haben, vernünftig zu essen. So wird zumindest einmal am Tag eine ausgewogene Mahlzeit mit allen wichtigen Nährstoffen aufgenommen.

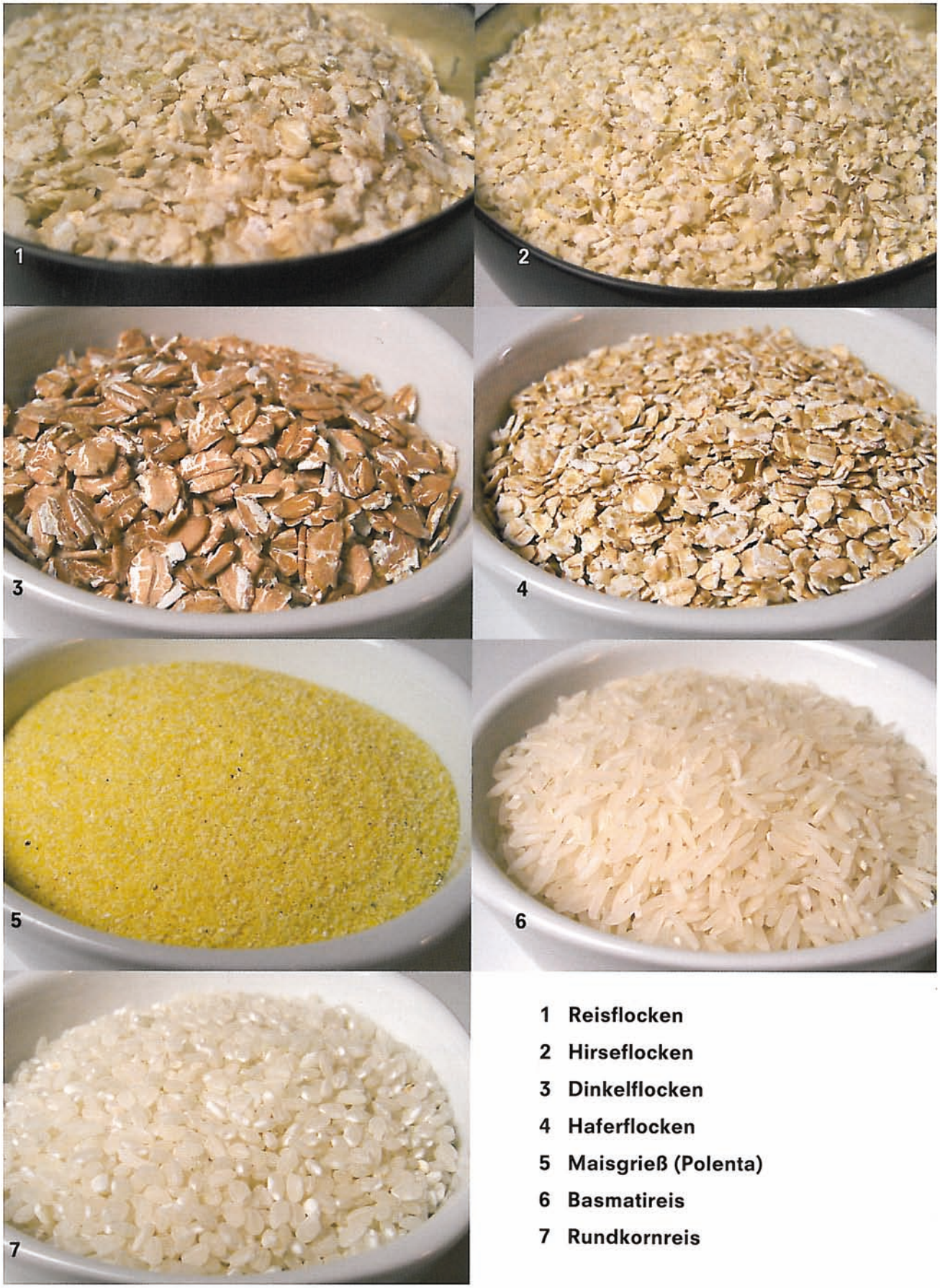
Achten Sie bei Ihren Frühstücksgewohnheiten immer auf Ihr eigenes Gespür: Ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist immer ein gutes und sicheres Zeichen dafür, dass das Frühstück oder Nahrungsmittel für Sie „richtig" ist. Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl hingegen zeigen, dass Ihnen das Nahrungsmittel nicht gut tut. Übernehmen Sie selbst Verantwortung für sich und Ihren Körper.

Tipps zur Vorratshaltung

Ein schnelles Frühstück ist rasch „gezaubert". Vorraussetzung dafür ist, dass Sie immer einige Basis-Zutaten in Ihrer Küche haben.

Hier einige Vorschläge für Ihre Vorratshaltung:

Getreide:	Hirse(-flocken), Reis(-flocken), Haferflocken, Polenta, Grieß (Weizen, Dinkel, Kamut), Süßreis
Hülsenfrüchte:	Linsen (rote, grüne, braune), Bohnen (rote, schwarze, weiße), Kichererbsen, Sojabohnen
Obst der Saison:	Äpfel, Birnen, Marillen, Pfirsiche, Weintrauben, Beeren u.v.m.
Gemüse der Saison:	Karotten, Kartoffeln, Fenchel, Zucchini, Pilze, Spinat, (Frühlings-)Zwiebeln, Radieschen, Stangensellerie
Kräuter und Sprossen:	Petersilie, Dille, Zitronenmelisse, Minze, Koriander, Basilikum, Kresse
Gewürze:	Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Kardamom, Zimt, Nelken, Bockshornkleesamen, Lorbeer, Thymian, Majoran, Rosmarin, Vanille u.v.m.
Sonstiges:	Eier, Trockenfrüchte (Marillen, Dörrzwetschken, Feigen, Datteln), hochwertige Öle (Olivenöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Walnussöl u.a.), Nüsse und Samen



1 Reisflocken
2 Hirseflocken
3 Dinkelflocken
4 Haferflocken
5 Maisgrieß (Polenta)
6 Basmatireis
7 Rundkornreis

Getreide richtig zubereiten

Getreide, welches als ganzes Korn verwendet wird (Reis, Hirse, Quinoa, Dinkel u.a.), sollte vor der Verwendung in einem Sieb mit warmem Wasser gut durchgewaschen werden – bis das Wasser klar ist.

Alle Getreidesorten können grundsätzlich im Verhältnis zwei Teile Wasser und ein Teil Getreide zubereitet werden. Erhitzen Sie die notwendige Menge Wasser und rühren Sie das Getreide hinein. Sobald das Wasser wieder aufkocht, reduzieren Sie die Hitze und lassen das Getreide zugedeckt sieden, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Als Grundregel gilt: Das Getreide ist durch, sobald es weich ist. Achten Sie auch auf Ihre persönlichen Vorlieben. Manche mögen Getreidezubereitungen eher „trocken", andere eher breiig oder flüssig. Je nach Geschmack können Sie die Flüssigkeitszugabe anpassen und variieren.

Getreideflocken sind eine Alternative, wenn es besonders schnell gehen soll. Bereits vorgedämpfte Flocken (z.B. Reisflocken, Hirseflocken) oder Zubereitungen wie Tsampa (geröstete Gerste – gemahlen), Cous Cous oder Bulgur brauchen nur mit kochendem Wasser übergossen werden. Verrühren, kurz quellen lassen und fertig ist der Getreidebrei.

Einige Angaben für die **ungefähre Kochzeit** finden Sie in nachstehender Tabelle:

GETREIDEART	KOCHZEIT
Reis geschält (Basmati, Rundkorn u.Ä.)	20–25 Minuten
Buchweizen	20 Minuten
Hirse	20 Minuten
Haferflocken (roh)	20–25 Minuten
Haferflocken (vorgedämpft)	10 Minuten
Getreidekörner (Weizen, Roggen, Dinkel)	60–90 Minuten
Gerste	30–40 Minuten
Reisflocken	1–4 Minuten quellen lassen
Hirseflocken	1–4 Minuten quellen lassen
Tsampa (geröstete Gerste)	1–4 Minuten quellen lassen
Cous Cous, Bulgur	3–5 Minuten quellen lassen
Vollkornreis	12 Stunden in warmem Wasser einweichen, abspülen und mit frischem Wasser (knapp bedeckt) zum Kochen bringen. 1 Minute kochen und dann 30 Minuten auf niedrigster Flamme ziehen lassen; ggf. übrig bleibendes Wasser abgießen.

Power-Frühstück für Kinder

Viele Mütter sind damit konfrontiert, dass ihre Kindergarten- oder Schulkinder regelrechte Frühstücksverweigerer sind. Die Untersuchungen weisen darauf hin, dass fast 50 % der Schulkinder „nüchtern" zur Schule gehen. Untersuchungen und Blutzuckertests in Schulen haben weiters bestätigt, dass bei Schülern, die nicht gefrühstückt haben, die Blutzuckerwerte und damit zusammenhängend die Leistungsfähigkeit im Laufe des Vormittags deutlich absinkt. Als Folge treten Nervosität und Konzentrationsmängel während der Unterrichtsstunden auf.

Für Kinder ist es wichtig, regelmäßige Essenszeiten einzuhalten. Jede Regellosigkeit bei den Essenszeiten führt auf lange Sicht gesehen zu Naschsucht und überhöhter Energiezufuhr, da immer nur „Kleinigkeiten" gegessen werden und der Überblick verloren geht, wie viel wirklich pro Tag konsumiert wird.

Die Eltern als Vorbild

Ohne Ihnen ein schlechtes Gewissen machen zu wollen: Kinder lernen von Ihrer Umgebung und übernehmen die Gewohnheiten der Eltern. Deshalb ist es besonders für die Frühstücksgewohnheiten wichtig, Ihren Kindern ein Vorbild zu sein. Nur wenn Sie selbst sich morgens etwas Zeit nehmen und frühstücken, wird auch Ihr Kind gerne etwas essen.

Machen Sie aus dem Frühstück ein Familienfest und genießen Sie die gemeinsame Zeit am Morgen. So fällt allen Familienmitgliedern der Start in den Tag leichter und mit etwas Vorbereitung kostet es kaum mehr Zeit als bisher. So können Sie z.B. den Frühstückstisch und einige der folgenden Rezepte bereits am Abend vorbereiten.

Tipps und Tricks für das Frühstück mit Kindern

- Spielerisch können Sie einen Frühstücksplan erstellen, indem Sie die einzelnen Tätigkeiten, wie Tisch decken, Tisch abräumen, Frühstücksrezept auswählen u.Ä. auf einzelne Blätter Papier schreiben und die Tätigkeiten am Vorabend per Los verteilen.
- Kinder haben normalerweise großen Spaß daran, wenn sie aktiv in das Geschehen eingebunden werden. Nehmen Sie sich am Wochenende Zeit und probieren Sie gemeinsam neue Rezepte aus. Zeigen Sie Ihren Kindern verschiedene (Getreide-) Zutaten. Erklären Sie Ihnen, wie sie entstehen und woher sie kommen. Besichtigen Sie gemeinsam einen Bauernhof oder Imker – die Herkunft der Zutaten verliert dadurch ihre Anonymität und nebenbei wecken Sie in den Kindern Begeisterung für die Natur.
- Erstellen Sie ein gemeinsames Frühstücks-Kochbuch! Jedes Rezept, das schmeckt, wird mit Foto, Zeichnung und Beschreibung verewigt. Bei Bedarf haben Sie dann eine schöne Liste zur Verfügung, aus der Sie gemeinsam auswählen können.
- Lassen Sie Ihre Kinder Rezepte erfinden! Die kindliche Phantasie entwickelt oft die ungewöhnlichsten Kreationen.

Kindgerechte Ernährung

In der gesunden Ernährung von Kindern sollte der Anteil von Kohlehydraten mit 55 bis 60 % alle anderen Nährstoffe überflügeln. Getreide ist dazu besonders gut geeignet und enthält außerdem viele Vitamine des B-Komplexes, so z.B. das Vitamin B1 (Thiamin). Auf Grund des Ernährungsverhaltens der Bevöl-

kerung in Industrieländern ist eine ausreichende Thiamin-Versorgung nicht immer gewährleistet. Leichte Mängel an Thiamin sind bei Schulkindern sehr häufig und führen zum Auftreten von Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen.

Rohes Getreide oder Müsliflocken sind allerdings schwer verdaulich und deshalb für Kinder nur bedingt geeignet. Vermeiden Sie außerdem die im Handel erhältlichen Frühstücks-Cerealien (siehe Infos Seite 25), weil sie zumeist einen sehr hohen Zuckergehalt aufweisen. Alternativen dazu finden Sie in den folgenden Rezepten.

Der von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Eiweißanteil liegt zwischen 10 bis 15 % und sollte bei Kindern zur Hälfte mit tierischem Eiweiß gedeckt werden. Der empfohlene Fettanteil liegt mit 30 bis 40 % höher als für Erwachsene (25 bis 30 %). Fette haben für das Sättigungsgefühl eine große Bedeutung. Die Verweildauer der Nahrung im Magen wird durch Fette verlängert. Bei hohem Energiebedarf im Spitzenwachstum und bei schweren körperlichen Belastungen ist Fett nötig, um die notwendige Energie zu liefern.

Nüsse, Samen und Öle

Die darin enthaltenen speziellen Fettsäuren sind unter anderem für den Aufbau von Nervenzellen und Botenstoffen besonders wichtig. Sie sollten von Kindern täglich in kleinen Mengen (1 bis 2 Esslöffel) gegessen werden. Sehr gut geeignet ist dafür das Frühstück. Zu beachten ist, dass Nüsse Allergien auslösen können und der Verzehr erst ab dem 3. Lebensjahr angeraten wird.

Grießbrei mit Zimt

ZUTATEN: 1 Tasse Grieß (Weizen- oder Dinkelgrieß), 2 Tassen Wasser, Milch oder Milch-Wasser-Gemisch (50:50), 1 EL Honig, 1 EL Butter, 1 TL Zimt

2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG:

Wasser in einem Topf erhitzen, Grieß einrühren, einmal aufkochen und auf kleiner Flamme 2 bis 3 Minuten ausquellen lassen.
Grießbrei mit Honig abschmecken und in zwei Schüsseln mit einem Butterflöcken anrichten.

tipp: DER GRIESSBREI SCHMECKT MIT EINEM GERIEBENEN APFEL ODER ANDEREN OBSTSORTEN BESONDERS GUT.

Grießbrei mit Zwetschkenkompott

ZUTATEN: 1 Tasse Grieß, 2 Tassen Wasser, Milch oder Milch-Wasser-Gemisch (50:50), 1 EL Honig, 200 g Zwetschken, 1 Zimtstange, Saft von einer Zitrone, 2 TL Weizenkeimöl

2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: Wasser in einem Topf erhitzen, Grieß einrühren, einmal aufkochen und auf kleiner Flamme 2 bis 3 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Zwetschken waschen, halbieren und in einem weiteren Topf mit etwas Wasser und der Zimtstange zu einem Kompott verkochen. Grießbrei mit Honig abschmecken und in zwei Schüsseln anrichten. Zwetschkenkompott darauf verteilen und je 1 TL Weizenkeimöl darüber träufeln.

tipp: BEREITEN SIE EINE GRÖSSERE MENGE GRIESSBREI VOR UND GEBEN SIE IHN IN KLEINE SCHÜSSELN ODER TASSEN, DIE SIE VORHER MIT KALTEM WASSER AUSSPÜLEN. ABGEKÜHLT IST DER GRIESSBREI WIE FERTIGER PUDDING. MIT EINEM OBSTKOMPOTT ODER -MUS HABEN SIE SO BEREITS EINE FERTIGE ZWISCHENMAHLZEIT ODER EIN FRÜHSTÜCK FÜR DEN NÄCHSTEN MORGEN.
FÜR KINDER WIRD DER GRIESSPUDDING BESONDERS INTERESSANT, WENN SIE EINE KLEINE ÜBERRASCHUNG DARIN „VERSTECKEN". LEGEN SIE DAZU EIN STÜCK SCHOKOLADE, SMARTIES ODER ANDERE LIEBLINGSLECKEREIEN AUF DEN BODEN DER SCHÜSSEL ODER TASSE.

Polenta-Stangerln mit Obstmus

4–6 PORTIONEN

ZUTATEN: 1 Tasse Polenta, 2 Tassen Wasser, Milch oder Milch-Wasser-Gemisch (50:50), 1 Prise Salz, 1 EL Butter, 500 g Obst der Saison (z.B. Äpfel, Himbeeren, Erdbeeren), 1 Tasse Wasser, 2 EL Mais- oder Kartoffelstärke, Honig

ZUBEREITUNG: Das Wasser erhitzen, die Polenta einrühren und mit einer Prise Salz würzen. Den Brei einmal aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme 3 bis 5 Minuten ziehen lassen.

Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Im Anschluss daran weitere 5 bis 10 Minuten quellen lassen.
In der Zwischenzeit Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf das Wasser mit den Obststücken zum Kochen bringen. Je nach Obstart ein paar Minuten weich dünsten. Wenn Ihr Kind keine Obststücke mag und ein Püree bevorzugt, dann diesen Brei pürieren. Mais- oder Kartoffelstärke in etwas kaltem Wasser anrühren und zum Obstbrei geben, einmal aufkochen. Mit Honig abschmecken.
Abgekühlte Polenta in eine Auflaufform oder eckige Schüssel (z.B. Tupperware) streichen. Nach dem Erkalten können Sie einzelne Polenta-Schnitten abschneiden und mit Obstmus servieren.

tipp: DIESE POLENTASCHNITTEN KÖNNEN BEREITS AM ABEND GUT VORBEREITET WERDEN UND SIND DAMIT AM MORGEN BLITZSCHNELL FERTIG. EINFACH ABGEKÜHLTE POLENTA IN SCHNITTEN SCHNEIDEN, IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE ANBRATEN UND KURZ ERWÄRMEN. MIT OBSTMUS SERVIEREN.

Block 4

Die sieben Stufen des Essens

Das Essen ist die wichtigste aller Lebensfunktionen, da Leben ohne Essen nicht möglich wäre. Das Essen ist weiter der wichtigste Einzelfaktor, der dafür bestimmend ist, ob wir uns in Harmonie mit unserer Umwelt befinden und damit, ob wir gesund oder krank sind. So wie es sieben Stufen der Krankheit gibt, existieren auch sieben Stufen des Essens:

1. Das mechanische Essen: Ein Beispiel für diese Art des Essens ist die Nahrungsaufnahme im Mutterleib — ohne Bewußtsein oder besonderes Verlangen. Manche Menschen behalten diese Art des Essens sogar als Erwachsene bei. Beispiel für diese Art des Essens kann in unserem Verhalten gesehen werden, wenn wir abends nach Hause kommen, automatisch zum Kühlschrank gehen und uns etwas zu essen nehmen — oft sogar, ohne uns vorher erst die Hände zu waschen oder unseren Mantel auszuziehen. Sogar Hunde oder andere Tiere essen bewußter. Ein Beispiel für mechanisches Essen liegt ebenfalls vor, wenn wir automatisch zu einer bestimmten Zeit — wie 12 Uhr mittags oder 6 Uhr abends — essen, auch wenn wir gar keinen Hunger haben.

2. Das sinnliche Essen: Diese Stufe des Essens beginnt, wenn unsere Sinne kurz nach unserer Geburt anfangen, sich zu entwickeln; sie ist abhängig von unserer Vorliebe für einen bestimmten Geschmack, Geruch, Farben und der Beschaffenheit der Nahrung. Zur Zeit macht die Nahrungsmittelindustrie riesige Gewinne, da sie sich auf die Befriedigung dieser Wünsche eingestellt hat, weil sich die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung auf dieser Stufe des Essens befindet. Diese Art des Essens wird jedoch, ebenso wie das mechanische Essen, mit der Zeit unsere Gesundheit zerstören.

3. Das sentimentale oder emotionale Essen: Viele Menschen essen aus sentimentalen oder emotionalen Gründen, wenn sie mit Freunden zusammen ausgehen; sie tun dies aus Gründen der Geselligkeit, auch wenn sie vielleicht keinen Hunger haben. Bei festlichen Abendessen mit Musik und Kerzenlicht wird diese Weise des Essens besonders praktiziert. Wir essen ebenfalls auf diese Art, wenn wir Verwandte besuchen und dort das essen, was sie zu sich nehmen, um ihnen einen Gefallen zu tun. Etwa 99 Prozent aller Menschen von heute essen auf diesen drei Stufen, von denen jede mit der Zeit unserer Gesundheit abträglich ist.

4. Das intellektuelle Essen: Diese Stufe des Essens gründet sich auf empfohlene Ernährungsweisen, die hauptsächlich von Ernährungswissenschaftlern und Diätetikspezialisten befürwortet werden. Zur Zeit ist diese Stufe des Essens in den Vereinigten Staaten am populärsten, vor allem bei Wissenschaftlern und Universitätsprofessoren. Der größte Teil dieser Systeme und Theorien läßt sich jedoch nicht in die Praxis umsetzen. Die Vereinigten Staaten von Amerika sind das reichste Land der Welt, so daß es deshalb einigen Menschen möglich ist, diese Art des Essens zu praktizieren; aber sogar in Amerika gibt es viele Menschen, die es sich nicht leisten können. Was nun andere Länder anbelangt, so können sich dort Millionen von Menschen nicht leisten, regelmäßig Fleisch, Milch und andere teure Nahrungsmittel zu kaufen. Diese Stufe des Essens bleibt deshalb nur einer kleinen Minderheit vorbehalten und ist nicht von universellem Nutzen. Außerdem schaden viele der in den Theorien enthaltenen Ernährungsweisen der Gesundheit des Menschen eher als sie ihr nützen.

5. Das soziale Essen: Auf dieser Stufe wird es klar, daß 98 Prozent der Weltbevölkerung es sich nicht leisten kann, die Theorien der Ernährungswissenschaftler zu befolgen und daß diese Art des Essens sogar für diejenigen, die sie empfehlen, zu zeitraubend und kompliziert ist. So ist es zum Beispiel sehr unwahrscheinlich, daß die Ehefrauen von Ernährungswissenschaftlern und Diätspezialisten wirklich beim Einkaufen ihrer Lebensmittel auf deren Gehalt an Vitaminen, Proteinen und Mineralstoffen achten. Wahrscheinlich gehen sie einfach in den Supermarkt und kaufen, was sie wollen — so wie andere Frauen auch. Obwohl viele dieser Theorien großartig klingen, sind sie im allgemeinen für die meisten Menschen nicht praktikabel.

Die soziale Stufe der Ernährung beginnt dort, wo wir das Essen im Zusammenhang mit den volkswirtschaftlichen Konsequenzen sehen.

Ein Beispiel für diese Art der Einstellung finden wir, wenn ein Mensch, der es sich leisten kann, Fleisch, Eier und Milch zu kaufen, diese nur in geringem Maße in seine Ernährung einbezieht, um so einen Beitrag zur Hilfe für Menschen zu leisten, die sich in einer weniger glücklichen Lage befinden. Dieses Konzept des sozialen Essens hat sich erst in der jüngeren Vergangenheit entwickelt, insbesondere mit dem Aufkommen des Sozialismus und Kommunismus: in Ländern mit einer derartigen Regierungsform ist diese Stufe des Essens weiter verbreitet als in Ländern mit demokratischen Regierungsformen, in denen eher das intellektuelle Essen vorherrscht. Die soziale Art des Essens ist jedoch nicht unbedingt als ideal zu bezeichnen, da der Akzent mehr auf der Quantität als auf der Qualität liegt.

6. Das ideologische Essen: Beispiele für diese Stufe des Essens finden sich in den Ernährungsvorschriften vieler Religionen, wie etwa in den Ernährungsregeln, die von Moses, Buddha und anderen gelehrt wurden. Unglücklicherweise haben sie alle ihre Bedeutung verloren, da sie sich nur auf eine bestimmte Umgebung — nämlich die, in der sie entwickelt wurden — beziehen. So gibt es zum Beispiel auch in überwiegend von Juden bewohnten Stadtvierteln nur noch wenige koschere Restaurants und nur wenige Christen ernähren sich auf ähnliche Art und Weise wie Jesus. Das gleiche gilt auch im Falle des Zen-Buddhismus. Wenn man ein Zen-Kloster besucht, stellt man fest, daß die Mönche weißen, raffinierten Reis, Zucker, und andere künstlich aufbereitete Nahrungsmittel essen anstatt braunen Reis, Gemüse und andere natürliche Nahrungsmittel, die der traditionellen Ernährung entsprachen.

7. Das freie Essen: Freies Essen heißt nicht chaotisches Essen, sondern bedeutet, daß man frei in Harmonie mit der Ordnung des Universums ißt. Wenn man zum Beispiel in Länder wie Israel oder Pakistan oder nach Südamerika reist, ist es am besten, die Ernährungsgewohnheiten der Menschen, die dort schon seit Tausenden von Jahren leben, zu studieren. Ihre Grundnahrung kann dann je nach Jahreszeit und persönlichen Bedürfnissen abgeändert werden. Freies Essen bedeutet, die Möglichkeit zu haben, sich frei seiner Umgebung anpassen zu können. Auf dieser Stufe benutzen wir unseren freien Willen um unsere Nahrung gemäß unseren freigewählten Zielen auszusuchen; daraus folgen automatisch Glück und Gesundheit. Die makrobiotische Art des Essens stellt, wenn man sie richtig versteht und anwendet, diese Stufe des Essens dar, da sie sich auf eine flexible Anpassung an die Natur und das Universum gründet. Gleichzeitig entfallen alle Bedürnisse der anderen Stufen des Essens.

Block 5

Ursula Uhlemayr

Wickel & Co.

Bärenstarke Hausmittel für Kinder

Urs-Verlag

Die Grundlage für lebenslange Gesundheit

Nirgendwo in der Medizin erscheint es sinnvoller, natürliche Heilmethoden anzuwenden, als in der Kinderheilkunde. Besonders dort, wo wir den Organismus stärken wollen in seinem Wachsen und Werden, bei der Begleitung unserer Kinder in ihrer gesundheitlichen Entwicklung.

Selbstheilungskräfte stärken

Gerade in den ersten sechs Lebensjahren bleibt Ihr Kind von Schnupfen, Husten & Co. kaum verschont. In den ersten Lebensjahren treten Infekte eher vermehrt auf. Wenn Ihr Kind beginnt, seine Umwelt zu erforschen, trifft es auf viele Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien. Da sich das Immunsystem bei Säuglingen und Kleinkindern erst langsam entwickelt, nachdem es den Schutz durch die Mutter und das Stillen langsam verliert, sind unsere kleinen Erdenbürger häufiger krank als ältere Kinder. Daher ist es notwendig, besonders unsere Kleinen natürlich und sanft zu begleiten. Jeder Infekt, der auf natürliche Weise behandelt werden konnte, ist ein Gewinn und dient zur Verbesserung des Immunsystems, der inneren Kraft, sich mit Krankheitserregern auseinander zu setzen und ausreichend eigenes Heilungspotenzial zu entwickeln. Mit Wasser, Wickeln und Heilpflanzen können Sie somit viel Gutes für die Gesundheit Ihrer ganzen Familie tun.

Aufbau des Immunsystems

Aber auch bei einem dicken Knie vom Fußball spielen, dem

Insektenstich oder sonstigen Wehwehchen verhelfen uns die Hausmittel zu einer spürbaren Erleichterung.

Kinder mögen Hausmittel

Begeisterung ist leicht zu wecken – wenn es Spaß macht.

Ich versuche immer, Kindern die Hausmittel auf spielerische und lebendige Art anzubieten. Dass diese Medizin auch Spaß machen kann, glaubt man oft erst, wenn Mama sie mit Fantasie und Überzeugung praktiziert. Ich staune manchmal selbst, wie begeisterungsfähig Kinder für diese ganzheitlichen Anwendungen sind, wie wohlwollend und selbstverständlich sie auf den Brustwickel oder den köstlichen Tee reagieren – und vor allem auf unser Tun und das sichere Gefühl: »Meine Mama oder mein Papa weiß etwas, dass mir hilft!«

Begeisterung ist leicht zu wecken

All diese Anwendungen sind nicht schwer zu erlernen und wenn sie erst einmal gemacht sind, merkt man, dass der zeitliche Aufwand nicht besonders groß ist.

Sicherheit ausstrahlen

Wichtig ist es, selbst überzeugt vom richtigen Handeln zu sein und sich im Vorfeld genügend informiert zu haben. Kinder spüren sehr schnell, ob Sie unsicher sind und Zweifel haben. Und wer würde sich da nicht wehren? Hatten Sie auch schon mal bei einer Untersuchung oder einem Eingriff Zweifel, ob der »Behandler« das wohl richtig macht? Am besten kann jeder loslassen, wenn der andere sicher wirkt und Zuversicht ausstrahlt.

Bei jeglicher Unsicherheit sollten Sie nur auf bekannte Anwendungen vertrauen und einen Haus- oder Kinderarzt hinzuziehen. Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern lässt man lieber einmal öfter nachsehen, als daheim voller Angst und Unsicherheit alles Mögliche auszuprobieren.

Heilungskräfte aktivieren

Verhalten der Eltern ist sehr wichtig

Kinder spüren sehr schnell, wie es Mama oder Papa geht. Zeigen Sie vor Ihrem Kind niemals Ihre Zweifel und Sorgen über dessen Krankheit. Denn das Verhalten von Mama (oder Papa) sind der Gradmesser, ob etwas »schlimm« ist oder nicht. Je zuversichtlicher Sie wirken, desto leichter wird alles für Ihr Kind sein.

Stellen Sie sich folgende Situation vor:
Sie unterhalten sich mit Ihrer Freundin, während die Kinder spielen. Wer Kinder hat, wird bestätigen, wie erstaunt man immer wieder über ihre Aufnahmefähigkeit ist, vor allem wenn es darum geht, mitzuhören, was die Erwachsenen besprechen.

Angst ist ein schlechter Begleiter

Das Kind sitzt nicht am Tisch, sondern spielt mit den Freunden (vielleicht unter dem Tisch?), und hört mit an, welchen Kummer die Mama mit ihm hat. Besonders bei Kindern mit sichtbaren Erkrankungen wie Neurodermitis ist dies ein häufig auftretendes Problem. Wie kann Zuversicht, Heilung oder einfach Besserung eintreten, wenn die Mama, der Papa oder die Großeltern, eigentlich all die wichtigen Bezugspersonen im Leben eines kleinen Kindes ihre Nöte, Unsicherheiten und schlimmsten Befürchtungen ausdiskutieren. Ich arbeite öfter mit Müttern von »hautkranken« Kindern und für mich ist es enorm wichtig, dem Kind und auch den Eltern Hoffnung zu geben. Sich vorstellen zu können, dass es wieder besser wird und das Kind gesund werden kann. Unterstützen Sie die Erkrankung Ihrer Lieben durch verbale und körperliche Zuversicht. Je zuversichtlicher Sie wirken, desto leichter wird es für Ihr Kind sein. Ihnen geht es vermutlich genauso, dass ein unüberlegter Satz des Arztes oder anderer Vertrauenspersonen Sie tagelang verfolgt und in Ihnen eher Angst und Befürchtungen und nicht Optimismus fördert. Unser Geist und unsere innere Einstellung zu einer Erkrankung ist ein nicht zu unterschätzender Faktor bei der Behandlung und Begleitung von Erkrankungen.

Aus einer inneren Ruhe heraus kann sicherlich der fruchtbarste Boden für Heilung entstehen!

Zuwendung – die halbe Therapie

Welches Kind, ob gesund oder krank, liebt es nicht, wenn sich Papa oder Mama mit ihm beschäftigen. Sich Zeit nehmen, miteinander spielen, eine Geschichte vorlesen – einfach auf den anderen eingehen, das gefällt uns allen, ob klein oder groß. Wenn Ihrem Kind etwas weh tut, möchte es in den Arm genommen, getröstet und möglichst an der schmerzenden Stelle gestreichelt werden. Wie wichtig es für Kinder ist, Liebe und Geborgenheit zu erfahren, wenn sie krank sind, kann man kaum ermessen. Sinnvolle Anwendungen wie Wickel und Bäder bieten eine wunderbare Gelegenheit, Medizin mit liebevoller Zuwendung zu schenken.

Eine ganzheitliche Behandlung

Wie wohltuend ist es doch für ein Kind, wenn die Mama Bescheid weiß über all die bärenstarken Hausmittel, die es gesund machen.

Oase der Heilung schaffen

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit und so manche Erkrankung? Vielleicht kommen Ihnen ganz bestimmte Situationen in Erinnerung, wie es sich anfühlte, als Sie krank waren. Gewisse »Auszeiten« vergisst man nie. Oftmals war es nicht nur unangenehm, mal nicht in die Schule zu müssen, einfach dem Alltag den Rücken zu kehren und bei der fürsorglichen Mama, dem Papa oder der Oma auf der Couch im Wohnzimmer zu liegen. Krank sein ist immer eine Ausnahmesituation. Das Bett wird im Wohnzimmer auf der Couch gerichtet, jeder Familienangehörige ist besonders rücksichtsvoll und am schönsten ist es, wenn die Mama präsent ist und Zeit hat.

Auszeiten genießen

★ Schaffen Sie Ihrem Kind einen Platz, an dem es sich wohl fühlen kann. Als meine Kinder klein waren, haben wir immer ein kleines Krankentischchen hergerichtet. Darauf stand eine Blume, mit einer für das Kind angenehmen Farbe und all die Kuscheltiere, die im Bett keinen Platz hatten. Besonders gut kam immer die Gesundheitskerze an. Jedes Kind hat seine eigene Kerze. Entweder eine bunte Schwimmkerze oder eine mit Wachs gestaltete Kerze. Und immer, wenn eine Besserung

Heilungsrituale helfen schnell wieder gesund zu werden

eintreten sollte, half das Licht der Kerze mit. Auch ein spezieller Glücksstein gehört auf den Nachttisch.

★ Waren meine Kinder länger krank und lagen im Bett, so haben wir überlegt: »Auf was freue ich mich ganz besonders, wenn ich wieder gesund bin?« Davon haben wir mehrere Sachen ausgesucht, die erfüllbar waren, auf kleine Zettel geschrieben und in eine Dose oder Streichholzschachtel gegeben. Darauf stand zum Beispiel: Mit der Mama Minigolfspielen gehen, mit der ganzen Familie ins Hallenbad, Kino, Eisessen gehen …

★ Kinder brauchen immer wieder mal eine kurze Auszeit (Nicht nur die Kinder!) Die anthroposophische Medizin pflegt den Gedanken, dass kurze Erkrankungen, wie eine Auszeit zum Sortieren von Erlebnissen, zum Wachsen und »Weitergehen« gebraucht werden. Für mich waren Krankheitszeiten meiner Kinder oftmals mit einem »inneren Reifen und Wachsen der Kinder« verbunden.

Erinnerungen werden wach

So manche Erinnerung an das »Pflegerepertoire« der Eltern lässt all jene Zaubermittelchen, die Mama für jedes »Wehwehchen« bereit hatte, wieder lebendig werden. Vor allem Gerüche werden lebenslang gespeichert. Hausmittel haben in ihrer klassischen Form leider nicht nur wohlriechende oder duftende Zusätze. Man denke nur an Zwiebel und Essig. Heute können wir durch die sehr wirksamen und wohlriechenden ätherischen Öle die Anwendungen verbessern. (Mehr darüber im Kapitel »Wissenswertes über Zusätze«, Seite 44)

Sich Zeit nehmen

Krankheiten richtig verstehen

Die moderne Medizin hat häufig die Vorstellung unterstützt, jede Beschwerde müsse sozusagen »auf Knopfdruck« verschwinden. Das ist leider auch heute noch die Erwartungshaltung vieler Patienten an die Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten. Um schnell wieder im Alltag zu stehen, werden mit viel zu massiven Medika-

menten körperliche Symptome unterdrückt. Damit wird oft dem Körper die eigene Ausdrucksmöglichkeit genommen. Dabei wäre es vielleicht gerade nun an der Zeit, hinzuspüren und zu erfühlen, was mir gut tun würde. Was kann ich selbst dazu beitragen, dass es mir wieder besser geht? In Zeiten von Anspannung und Stress vergessen wir oft das liebevolle Umgehen mit unseren Bedürfnissen. Wieder mal die Laufschuhe aus dem Keller holen, um für 20 Minuten zügig zu laufen, mal in die Sauna gehen, sich massieren lassen oder einfach ein Wochenende ganz faul sein mit einem guten Buch. Zu erspüren, was mir fehlt und nicht erst warten, bis der Körper durch schmerzhafte Symptome nach Zuwendung schreit.

Das innere Gleichgewicht herstellen

Hippokrates beschrieb Krankheit folgendermaßen: »Krankheit ist die Störung des inneren Gleichgewichts – seelischer, körperlicher und geistiger Art.« Krankheiten, ja schon eine Erkältung, bieten Gelegenheit, unsere derzeitige Lebenssituation zu überdenken und angemessener und liebevoller mit uns selbst umzugehen. Für ausreichende Bewegung, frische Luft, eine natürliche, ausgewogene Ernährung und ein gutes Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe zu sorgen ist wichtiges Gesundheitsgut.

Liebevoll mit sich umgehen

Liebevolle Betreuung ist Balsam für die Seele

Schließlich sind wir selbst verantwortlich für unsere Gesundheit und die der Kinder. Und das gilt ganz besonders, wenn es uns selbst nicht gut geht: Sich liebevoll zu umsorgen oder, besser noch, Zuwendung und Trost geschenkt zu bekommen, tut ausgesprochen wohl und ist Balsam für unsere Seele. Dies ist eine äußerst wichtige Medizin, die durch kein Mittelchen zu ersetzen ist. Sich Zeit nehmen für Aufmerksamkeit und Berührung, für wohltuende Wärme, den entspannenden oder erfrischenden Duft eines ätherischen Öls – das ist unerlässlich für die Heilung. Selber »Hand anlegen oder auflegen« ist ursprüngliche, heilsame Energie und beim Kind, Ihrem Partner oder bei sich selbst spürbare und heilende Zuwendung. Vielleicht wirkt so manches Hausmittel gerade deshalb so gut, weil es für eine kurze »Auszeit«, Ruhe und auch Zuwendung sorgt. Gerade in unserer hek-

tisch gewordenen Zeit ist es dringend notwendig, einmal innezuhalten und sich für solche Behandlungsformen Zeit zu nehmen.

Schon unsere Kinder haben Stress!

Ob mit dem reichlich ausgefüllten Stundenplan, dem Leistungsdruck in der Schule, und … lange ließe sich die Liste fortführen. Und oft hinter allem der aufbauende Satz der Erwachsenen: »Beeil dich, trödel nicht so«. Welche Mutter hört sich da nicht selbst reden. Bedenken Sie immer, was für Sie selbst leicht zu schaffen ist, ist für manches Kind schon Überforderung.

Achtsam umgehen mit sich und den Kindern

Vorbild sein

Als Eltern geben wir unseren Kindern Tag für Tag durch unser Tun ein Bild für die wichtigen Dinge des Lebens. Ist der Alltag geprägt von Zeitmangel, Stress, schneller Küche und »Fast Food«, Kartoffelbrei aus der Tüte und der Fernsehsendung zum Entspannen, ist es an der Zeit, einmal innezuhalten. Selbst ein Kindergartenkind wird es genießen, mit der Mama ganz gemütlich eine Tasse Tee zu trinken und gemeinsam auszuruhen. Hören Sie in Ruhe zu, was Ihr Kind für Erlebnisse und Eindrücke zu erzählen hat. Diese Ruhe-Inseln zu pflegen ist für Jung und Alt ein Muss. Vielleicht, ich würde es mir wünschen, trägt so manche Kneipp-Anwendung mit den Kindern dazu bei, für mehr Zeit und Aufmerksamkeit füreinander zu sorgen.

Ruhe-Inseln einbauen

Vor lauter Fürsorge für die Familie sollten Sie sich aber nicht selbst vernachlässigen! Denn auch auf die eigenen Bedürfnisse zu achten hat eine Art Vorbildfunktion und ist sicherlich, langfristig gesehen, wesentlich ehrlicher durchzuhalten.

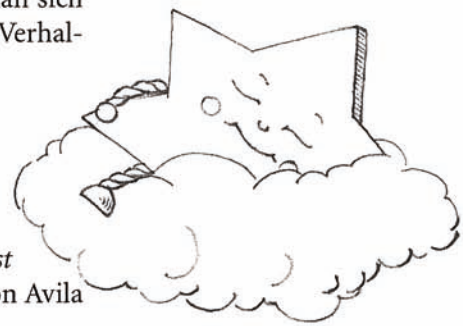
Auch Eltern brauchen eine Pause

Innere und äußere Ruhe

Viele Anwendungen aus dem Bereich der Naturheilkunde fordern uns zur Ruhe auf. Mit Hilfe einer wohltuenden Wasseranwendung wie einem Fuß- oder Armbad, einer wohlig angenehmen Massage mit einer wohlriechenden Aromamischung

oder einem erfrischenden und belebenden kalten Guss an einem heißen Sommertag setzen Sie spürbare Zeichen, um Kraft und Energie zu tanken, die wir sowohl für unseren Alltag als auch zur Unterstützung unserer Heilkräfte benötigen. Gerne bezeichne ich die Anwendungen als Inseln der Ruhe und des Auftankens. Erleben Kinder schon von klein auf, wie Eltern achtsam mit sich selbst umgehen und um Hilfsmittel wissen, mit denen man sich besser fühlt, so geben sie einen wichtigen Impuls für das Verhalten der Erwachsenen von morgen.

Energie tanken



Sich selbst einmal »ausklinken«

Tue Deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen. Theresa von Avila

Sich Gutes tun

Wickel sollten nicht nur bei Halsschmerzen und Husten zum Einsatz kommen, sondern können auch zur Entspannung und Stärkung eingesetzt werden – eigentlich als Wellness-Anwendung für die ganze Familie.

Wie wäre es einmal mit einem ruhigen Abend, Meditationsmusik und dazu ein Vollbad mit einem harmonisierenden Körperöl im Anschluss? Hierzu einige Ideen mit vorbeugenden und entspannenden Wickeln:

Verspannungen und Kopfschmerzen

- ★ Den Nacken mit einer muskelentspannenden Ölmischung einreiben, Heilwolle und ein Halswickel-Außentuch um die Heilkräfte der ätherischen Öle zu konzentrieren.
- ★ Bauchmassagen mit Ölmischungen und anschließend ein Bauchwickel als »umhüllenden« Abschluss.
- ★ Eine Celluliteöl-Kompresse auflegen zur Straffung der Oberschenkel.
- ★ Abends einen Venenwickel zum besseren Entstauen und gegen die Schwere in den Beinen auflegen.

Lange lässt sich die Liste fortführen. Spüren Sie selbst hin, was würde mein Körper mir empfehlen, um ihn zu stärken? Hören Sie einmal genau hin, was Ihr treuer Weggefährte Ihnen alles er-

zählt! Und manchmal muss man einfach etwas Neues ausprobieren. Also, fangen auch Sie an, Ihr eigenes »Wohlfühlprogramm« zu erweitern.

Prävention

Leider hadern wir oft mehr mit unseren Schwachstellen und lehnen sie ab, als dass wir mit liebevoller Zuwendung versuchen würden sie positiv zu verändern.

Das ist eigentlich auch das Ziel jeder Prävention. Gerne nehme ich die Erfolge der Rückenschule als Beispiel. Nur wer es in den Alltag umzusetzen weiß, sich »rückenfreundlich« zu bewegen, aufrecht am Schreibtisch zu sitzen oder die Wasserkiste »rückengerecht« ins Haus zu tragen, wird langfristig Erfolg haben.

Schön wäre es, wenn auch Sie eine Anwendung finden, ob Guss, Teilbad oder Wickel, mit der Sie gut zurecht kommen und die Ihnen ein wertvoller Begleiter wird.

Denn der gemeinsame Weg mit Kindern ist wunderschön, aber auch harte Arbeit. Sie werden dafür sicherlich – wie alle anderen Eltern – viel Kraft und Energie brauchen. Vergessen Sie aber niemals die Freude auf diesem Weg und die Wichtigkeit dieser verantwortungsvollen Aufgabe unsere Kleinen ins Leben zu begleiten.

Ich wünsche Ihnen einen freudvollen Weg und viele gemeinsame Stunden voller Spaß und Leichtigkeit mit Ihrer Familie!

Pflanze	Heilwirkung	Anwendung	Zubereitung	Dosierung
	So wird's gemacht: Die empfohlene Menge mit 1/4 Liter kochendemWasser überbrühen. 5 bis 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. TL = Teelöffel, EL = Esslöffel (Angaben für getrocknete Ware; bei frischen Tees etwa die dreifache Menge nehmen).			
Anis *Anisi fructus* Samen	blähungshemmend krampflösend schleimlösend	Blähungen Magen-Darm-Krampf Husten	1 bis 2 TL (Säuglinge 1/2 TL) kurz vor der Zubereitung (siehe oben) im Mörser anstoßen	2- bis 3mal täglich 1/2 bis 1 Tasse, Säuglinge 3 bis 5 TL vor der Mahlzeit oder in der Flaschennahrung
Fenchel *Foeniculi fructus* Samen	blähungshemmend krampflösend schleimlösend	Blähungen Magen-Darm-Krampf Husten	1/2 bis 1 TL kurz vor der Zubereitung (siehe oben) im Mörser anstoßen	2-bis 3mal täglich 1/2 bis 1 Tasse, Säuglinge 3–5 TL Vor der Mahlzeit oder in der Flaschennahrung
Holunderblüten *Sambuci flos* Blüten	schweißtreibend wärmend immunstimulierend	Erkältung Fieber Stärkung der Abwehrkräfte	1/2 TL überbrühen (siehe oben); so heiß wie möglich trinken	3- bis 5mal täglich 1 Tasse, Kinder unter zwei Jahren maximal 2 Tassen täglich
Johanniskraut *Hyperici herba* Kraut	beruhigend antidepressiv wundheilend (als Ölauszug siehe Seite 136)	Schlafstörung leichte depressive Verstimmung Beschwerden der Wechseljahre	1 bis 2 TL überbrühen (siehe oben)	2 bis 3 Tassen tagsüber und abends 1 Tasse vor dem Schlafengehen
Kamille *Chamomilla flores* Blüten	krampflösend wund-, entzündungshemmend antiseptisch immunstimulierend beruhigend	Erkältungskrankheiten Magen-Darm-Beschwerden Wunden entzündliche Hautleiden	1 bis 2 TL auf 1/4 l kochendes Wasser 5 Minuten ziehen lassen, abseihen Bei Erkältung inhalieren (Seite 73)	2- bis 4mal täglich 1/2 bis 1 Tasse, Säuglinge 2- bis 3mal 2 bis 3 TL; als Schlaftee 1 Tasse vor dem Schlafengehen
Kümmel *Carvi fructus* Samen	blähungshemmend krampflösend	Verdauungsbeschwerden Blähungen Magenkrämpfe	1/2 bis 1 TL (Säuglinge 1/4 TL) kurz vor der Zubereitung (siehe oben) im Mörser anstoßen	2- bis 4mal täglich 1/2 bis 1 Tasse, Säuglinge 2 bis 3 TL vor der Mahlzeit oder in der Flaschennahrung

Pflanze	Heilwirkung	Anwendung	Zubereitung	Dosierung
Lindenblüten *Tiliae flos* Blüten	schweißtreibend abwehrstärkend reizlindernd	Erkältung Fieber trockener Reizhusten Stärkung der Abwehrkräfte	1 bis 2 TL überbrühen (siehe Seite 38 oben); so heiß wie möglich trinken	3- bis 5mal ½ Tasse mit Honig und Zitrone; Kinder bis 2 Jahre max. 2 Tassen täglich
Melisse *Melissae folium* Blätter	beruhigend krampflösend appetitanregend	Einschlafstörungen nervöse Magen-Darm-Beschwerden	2 bis 3 TL überbrühen (siehe Seite 38 oben)	2 bis 3 Tassen täglich; vor dem Schlafen: 1 Tasse mit etwas Honig
Pfefferminze *Mentha piperita folium* Blätter	krampflösend appetitanregend den Gallenfluss regulierend	Übelkeit, Erbrechen nervöse Magen-Darm-Beschwerden Periodenschmerzen	1 TL überbrühen (siehe Seite 38 oben), warm trinken	Bei Bedarf täglich 3- bis 5mal 1 Tasse, Kleinkinder ab 3 Jahren 3mal ½ Tasse
Salbei *Salvia folium* Blätter	entzündungshemmend antibakteriell schweißregulierend milchrückbildend beim Abstillen	Erkältung Halsschmerzen Nebenhöhlenentzündung und Bronchitis (inhalieren!) Magen-Darm-Beschwerden starkes Schwitzen Milchüberschuss	1 bis 2 TL auf ¼ l kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen; oder 6 bis 10 Stunden lang kalt ansetzen, abseihen und erwärmen (schmeckt so weniger bitter)	2 bis 3 Tassen täglich; Gurgeln: 1 TL auf ¼ l kochendes Wasser, 10 Min. ziehen lassen; Inhalieren: 2 EL auf ½ l Wasser. Nicht für Kinder unter 3 Jahren!
Spitzwegerich *Plantaginis Lanc. herba* Kraut	reizmildernd antibakteriell auswurffördernd wundheilend juckreizlindernd	Husten, Keuchhusten Rachenentzündung Erkältung Insektenstich	2 TL auf ¼ l kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen	2 bis 5 Tassen täglich Kinder maximal 2 bis 3 Tassen täglich
Stiefmütterchen *Violae tricoloris herba* Kraut	juckreizlindernd schorflösend hautberuhigend	Hautprobleme, besonders Milchschorf juckende Ekzeme	1 TL auf ¼ l kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen	als Kur: 3 Monate lang morgens und abends 1 Tasse, Säuglinge 4- bis 5mal täglich 2 bis 3 TL
Thymian *Thymi herba* Kraut	schleimlösend krampflösend antibakteriell durchblutungsfördernd	Husten, Keuchhusten, Bronchitis, Asthma Verschleimung und Katarrh der oberen Luftwege	2 TL überbrühen (siehe Seite 38 oben) maximal 10 Minuten ziehen lassen	Bei Bedarf 2 bis 3 Tassen täglich

Zusatz	Heilwirkung	Anwendung	Praktische Tipps
Essig	kühlend juckreizmildernd durchblutungsanregend entstauend (zum Beispiel bei Quetschungen, Krampfadern) stabilisiert den Säure-Schutzmantel der Haut reaktionsverstärkend	Hautpflege bei Insektenstichen und Juckreiz Krampfadern, dicke, schwere Beine Prellungen, Quetschungen, Blutergüsse Kopfschmerzen ideal als Zusatz bei Hals- und Wadenwickeln	Geben Sie immer 1 Teil Obstessig auf 2 bis 3 Teile Wasser; verwenden Sie nur Essig guter Qualität, zum Beispiel reinen Apfelessig ohne Zusätze
Kartoffel	stark erwärmend schmerzlindernd entgiftend entwässernd, wassertreibend (innerlich) guter Wärmeträger	*äußerlich:* Rückenschmerzen Kopfschmerzen Nackenverspannungen Husten, Bronchitis Halsschmerzen *innerlich:* Sodbrennen Darmbeschwerden	Vorsicht: Bei heißen Wickeln die Temperatur gut kontrollieren, da gekochte Kartoffeln innen wesentlich heißer sind als außen! Auch als Ersatz für Leinsamen geeignet.
Kohl	entzündungshemmend schmerzlindernd Gift- und Entzündungsstoffe ableitend abschwellend	*äußerlich:* Gelenkschmerzen Rheuma, Gicht, Hexenschuss, Rückenschmerzen Schwellung, Verhärtung Halsschmerzen, Ohrenweh Bronchitis, Mastitis Venenentzündung	Die Blätter müssen frisch und für die Anwendung richtig vorbereitet werden. Wirsing ist am gehaltvollsten, hautfreundlicher ist Weißkraut Hautverträglichkeit prüfen! (10 Minuten) Vorsicht: Nicht ohne ärztliche Empfehlung auf offene Wunden legen
Leinsamen	stark erwärmend aufweichend (bei starker Verschleimung der Nebenhöhlen) entzündungshemmend schmerzlindernd	Schnupfen Nebenhöhlenentzündung Husten, Bronchitis oberflächliche Furunkel	Muss frisch geschrotet sein (Apotheke/Naturkostladen). Auch als Ersatz für Kartoffel geeignet
Meersalz	durchblutungsanregend abschwellend entzündungshemmend wundheilfördernd besonders geeignet für Menschen mit Neigung zu Allergien	Hauterkrankungen Schwellung, Wasseransammlung im Gewebe Verstauchung Bluterguss Entzündung Krampfadern Schnupfen Nebenhöhlenentzündung	Nur echtes Meersalz verwenden (ohne chemischen Zusatz für bessere Rieselfähigkeit); am besten aus dem Toten Meer (reicher an Mineralstoffen!) Geben Sie 1 bis 2 Teelöffel auf 1 Liter Wasser, wenn im Text nicht anders beschrieben Idealer Wickelzusatz!

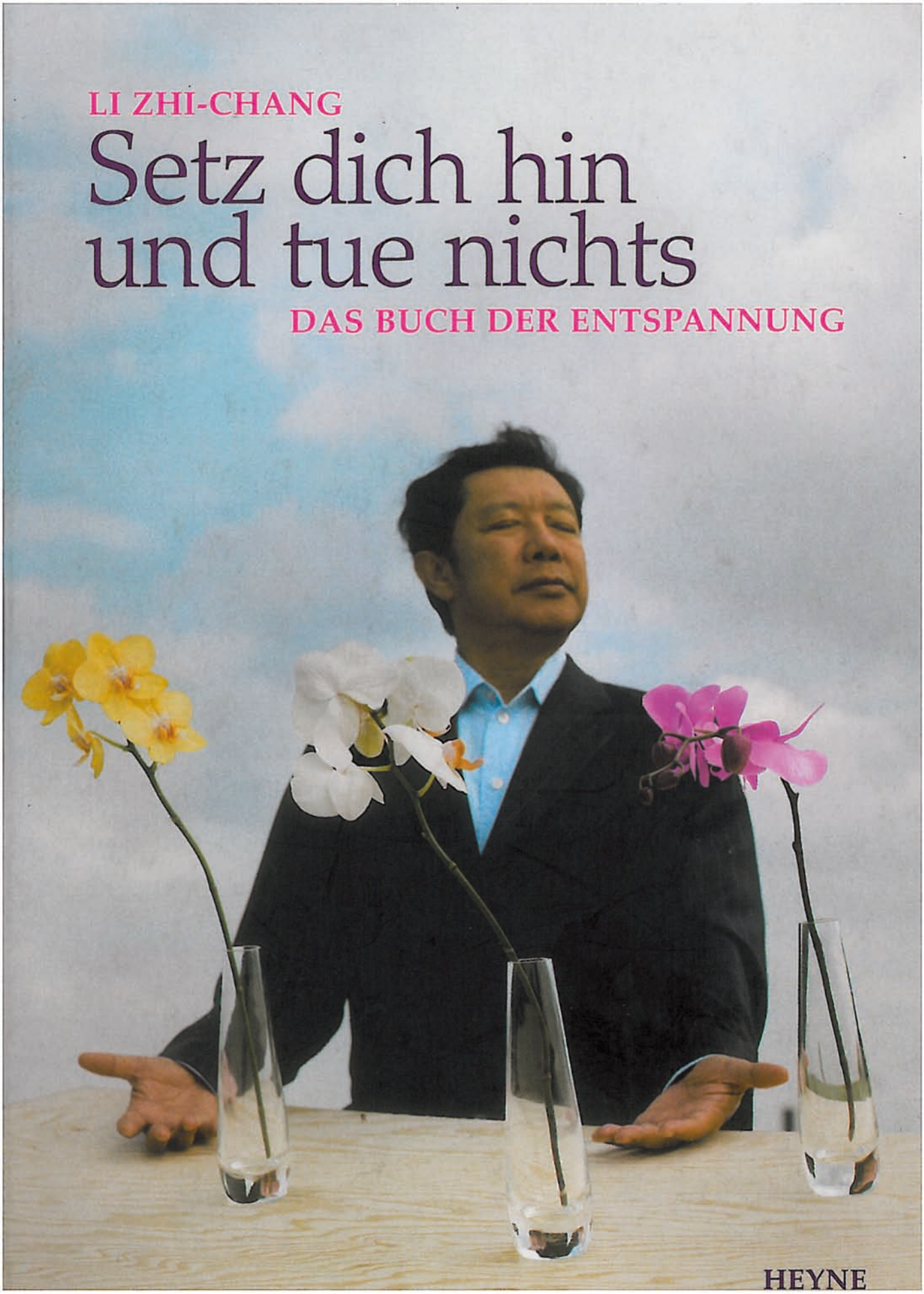
Zusatz	Heilwirkung	Anwendung	Praktische Tipps
Quark	abschwellend, kühlend schmerzlindernd entzündungshemmend entgiftend schleim- und krampflösend adstringierend (= zusammenziehend)	*körperwarm:* Husten, Bronchitis Halsschmerzen Heiserkeit Lymphdrüsenschwellung chronische Gelenkschmerzen	Nehmen Sie Magerquark (ohne Zusatzstoffe); Verbandmull als Trägerstoff ist ein notwendiges Hilfsmittel
		kalt: akute Entzündung und Schwellung Tennisarm Krampfadern oberflächliche Venenentzündung Sonnenbrand Insektenstich Gelenkentzündung Kopfschmerzen Brustdrüsenentzündung	Sehr gute Verbindung mit ätherischen Ölen, Ölmischungen, Arnikatinktur, Essig oder Heilerde Etwa 1 Tropfen äth. Öl auf 1 bis 2 Eßl. Quark Nicht bei Kuhmilchallergie oder Unverträglichkeit auf tierisches Eiweiß Alternative: Kohl
Zitrone	Natürliches Antibiotikum zusammenziehend entzündungshemmend abschwellend kühlend entgiftend	*äußerlich:* Halsschmerzen, Fieber, Husten *innerlich:* Erkältungskrankheiten depressive Verstimmung	Nur ungespritzte Zitronen verwenden! Vorsicht: leicht hautreizend, bei empfindlicher Haut nicht als Wickelzusatz geeignet!
Zwiebel	desinfizierend antibiotische Wirkung (siehe Zitrone) schmerzlindernd entzündungshemmend entgiftend stoffwechselanregend schleimlösend (besonders wirksam ist speziell das ätherische Öl der Zwiebel, das uns zum »Weinen« bringt)	Erkältung Husten Ohrenentzündung Wespenstich Gelenkentzündung Tennisarm Rheuma Anregung der Knochenheilung nach Brüchen Blasenentzündung Zahnfieber	Sie können jede Art Zwiebel verwenden. Als Wickelzusatz wird die Zwiebel roh geschnitten und muss vor jeder Anwendung als Auflage oder Kompresse gut im Wickeltuch (Verbandmull) gedrückt werden, bis sich Saft bildet! *innerlich:* als Tee oder Hustensaft

Block 6

LI ZHI-CHANG

Setz dich hin und tue nichts

DAS BUCH DER ENTSPANNUNG



HEYNE

DEN ATEM FÜHLEN

Sich hinknien oder, noch besser, auf den Rücken legen. Augen schließen. Die rechte Hand liegt auf dem Brustkorb, die linke oberhalb des Bauchnabels. Atmen Sie geräuschlos durch die Nase. Lassen Sie die Luft beim Einatmen langsam tief in die Lunge strömen. Mit der linken Hand spüren Sie, wie sich Ihr Bauch leicht hebt und sich das Zwerchfell in den Bauchraum absenkt. Mit der rechten Hand fühlen Sie, wie sich der untere Lungenbereich, dann der mittlere und schließlich der obere Teil füllt. Die unteren Rippen weiten sich. Der Brustkorb sollte sich nicht allzu stark heben. Beim Ausatmen spüren Sie, wie sich der Bauch leert und die Luft aus der Lunge nach oben ausströmt.

AN DEN BAUCHNABEL DENKEN

Kein Wunder, dass uns das »Bauchgefühl« selten täuscht. Wichtige Entscheidungen trifft man deshalb »aus dem Bauch heraus«. Nach chinesischer Vorstellung sitzt in diesem Bereich die Schaltzentrale für Körper und Seele, der Nabel der Welt.

Die Übung: *Setzen Sie sich bequem hin. Allmählich die Gedanken in den Hintergrund treten lassen. Ruhig ein- und ausatmen. Konzentrieren Sie sich auf den Bauchnabel. Schon nach ein paar Minuten spüren Sie ein wohliges Gefühl der Entspannung, das sich im Bauchraum ausbreitet. Je häufiger man übt, umso leichter gelingt alles. Fortgeschrittene können an das Innere des Bauchnabels denken.*

AN DEN HIMMEL DENKEN

Ein alter taoistischer Meister wurde einmal gefragt, was denn seine beste Übung sei. Er gab eine geheimnisvolle Antwort: Man müsse den »Himmel in der Erde« üben. Er meinte: Wenn man an den Bauch denkt, entdeckt man dabei den Himmel im Menschen. Den Nabel der Welt. Die Übung: sich entspannt hinstellen. Stellen Sie sich vor, Sie wären mit den Füßen zehn Meter tief in der Erde verwurzelt. Und Ihr Kopf berührte den Himmel. Machen Sie jetzt die Übung »An den Bauchnabel denken« (S. 58). In Ihrer Vorstellung nehmen Sie beim Einatmen das Chi aus der Natur auf. Das Chi fließt über den »Himmelspass« (ein Energiepunkt in der Mitte der Schädeldecke), genauso über den »Menschenpass« (in der Mitte der Hände). Beim Ausatmen leiten Sie verbrauchte Energie in den Boden ab, über den »Erdpass« (in der Mitte der Fußsohlen). Ihr Bauchnabel wird zur Mitte der Welt. Wer den »Himmel im Menschen« übt, entdeckt die Harmonie, die im Spiel ist, wenn wir uns mit Himmel und Erde vereinen.

MIT DEM LOTUS ATMEN

In alten Darstellungen aus Indien oder China sieht man häufig Buddha im Lotussitz auf einem Meer von Lotusblüten verweilen, als würde er schweben. Der Lotus als Blume der Entspannung symbolisiert die innere Stille einer menschlichen Seele.

Die Übung: *Stellen Sie sich vor, mit dem Bauchnabel so sanft und leicht zu atmen wie eine Lotusblüte. Atmen Sie langsam ein, atmen Sie langsam aus. In Gedanken ist das Innere ihres Bauchnabels eine Lotusblüte, die nach oben zeigt (wie auf dem Bild). Beim Einatmen öffnet sich die Blüte, beim Ausatmen schließt sie sich.*

DIE BALANCE FINDEN

Mantras sind in Indien und China sehr verbreitet. Das sind gesprochene Formeln, die, im entspannten Zustand gesprochen, die Vorstellung lenken und das Abschweifen der Gedanken verhindern. Manchmal ist es auch allein der angenehme Klang des Wortes, der Wirkung zeigt. Am bekanntesten ist wohl das »Om, mani padme hum!«

Die Übung: *Stellen oder setzen Sie sich hin. Die Gedanken ausblenden. Legen Sie Ihre Hände vor der Brust zusammen wie zum Beten (oder wie hier auf dem Bild: Nehmen Sie mit der einen Hand den Daumen der anderen Hand). Konzentrieren Sie sich wie in der Übung »Die Glückszone« (S. 73) auf das untere »Dantian«, den Punkt unterhalb Ihres Bauchnabels. Atmen Sie ruhig ein. Beim Ausatmen sprechen Sie leise das Wort »song« – das heißt auf Chinesisch Entspannung.*

SICH FALLEN LASSEN

Setzen Sie sich mit einfach gekreuzten Beinen auf den Boden. Kopf, Nacken und Wirbelsäule sind gerade. Nehmen Sie beide Hände hinter den Rücken und greifen Sie dabei mit der linken Hand Ihr rechtes Handgelenk. Beim Ausatmen beugen Sie sich langsam nach vorne und versuchen dabei den Rücken, so lange es geht, gerade zu halten. Senken Sie den Oberkörper weiter langsam ab, bis Ihre Stirn vor Ihren gekreuzten Beinen auf dem Boden ruht. Halten Sie die Hände locker und unverkrampft hinter dem Rücken. Achten Sie darauf, dass sich der Hintern nicht vom Boden hebt. Atmen Sie gleichmäßig. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden. Dann, während Sie einatmen, heben Sie den Oberkörper an und kehren in die sitzende Position zurück. Rücken und Kopf gerade halten. Lassen Sie die Hände los. Strecken Sie Ihre Beine aus und entspannen Sie Ihre Muskeln.

GOLDENER BAUCH

Für die Taoisten ist die Farbe Gelb und Gold die Farbe der Lebensfreude. Sie vermittelt ein Gefühl grenzenloser Freiheit. Im alten China war die Farbe heilig und den Kaisern vorbehalten.

Die Übung: *Machen Sie die Übung, wie unter »An den Bauchnabel denken« (S. 58) beschrieben. Stellen Sie sich zusätzlich vor, dass Ihr Bauch beim Einatmen in goldenes Licht getaucht ist. Das wirkt stärkend und regt das Nervensystem positiv an. Versorgt die Muskeln und die Verdauung mit neuer Energie. Und hat insgesamt einen entspannenden Effekt.*

DIE GLÜCKSZONE

Etwa eine Hand breit unterhalb des Bauchnabels, zirka 3 cm tief unter der Haut, liegt der zentrale Chi-Speicher des Menschen: das untere »Dantian«. Hier liegt auch der Körperschwerpunkt des Menschen: unsere Mitte. Mit Hilfe unserer Vorstellungskraft können wir den Punkt aktivieren und das Chi zum Fließen bringen.

Die Übung: *Setzen Sie sich hin. An den Punkt unterhalb des Bauchnabels denken. Geben Sie nicht gleich auf, wenn Ihre Vorstellung abgleitet oder Sie müde werden. Manche Anfänger »treffen« den Punkt sofort, bei anderen dauert es länger. Manchmal ist der Punkt anfangs »verstopft«. Wenn Sie die richtige Stelle gefunden haben, spüren Sie mitunter ein warmes Gefühl oder fühlen eine kleine Kugel. Atmen Sie ein, atmen Sie aus und halten Sie Ihre Vorstellung auf dem Punkt. Ganz automatisch tanken Sie jetzt erfrischende Lebensenergie. Ihr Körper entspannt sich, Blockaden lösen sich. Das sorgt für gute Gedanken, befreit die Seele und öffnet das Herz.*

DER STOFF FÜR DAS GLÜCK

Das Zeichen für Chi, Lebensenergie, was so viel wie »Hauch«, »Dampf« oder »Atem« bedeutet. In einem der ältesten Medizinbücher Chinas steht: »Der Mensch lebt inmitten von Chi und Chi erfüllt den Menschen. Von Himmel und Erde bis zu den zehntausend Wesen: Alles braucht Chi, um zu leben. Wer das Chi zu lenken weiß, stärkt im Inneren seinen Körper und wehrt nach außen hin alle schädlichen Einflüsse ab.« Das Chi ist ständig in Bewegung. Jede Verlangsamung oder Blockierung bedeutet eine Störung, aus der Krankheiten entstehen können. Mit Übungen kann der Fluss des Chi wieder angeregt werden und Blockaden und Verkrampfungen lösen sich auf.

NACHDEM SIE ATMEN UND SITZEN gelernt haben, zeige ich Ihnen jetzt, wie man auf Knopfdruck glücklich sein kann. Denken Sie ganz einfach an den Bauch – das ist alles. In einer bunten Illustrierten habe ich kürzlich gelesen, dass der Bauch zu den »typischen Problemzonen« gehöre. Und als Anweisung gab es »Bodyshape-Intensivgymnastik zur Straffung des Gewebes«. Ein wenig sah das aus wie beim Catchen oder Sumo-Ringen. Wie schwer es sich die Menschen machen, dachte ich, und legte die Zeitschrift weg. Vergessen Sie Bodyshape und andere schweißtreibende Sisyphos-Übungen. Der Bauch ist alles andere als eine Problemzone: Der Bauch ist der Nabel der Welt.

DAS UNIVERSUM DES CHI

Nach alter chinesischer Vorstellung sitzt hier die Schaltzentrale für Leib und Seele. Und auch in anderen asiatischen Kulturen kennt man seit vielen tausend Jahren das spezielle Energiezentrum im Bauch, das in Indien »Sonnengeflecht«, in Japan »Hara«, in Korea »Ha bog bu« und in China unteres »Dantian«, »rotes Feld« oder auch »chin-lu«, der »goldene Ofen«, genannt wird.

Der Bauch ist das Universum des Chi. Chi ist die Lebensenergie, die in unserem Körper fließt und auch im gesamten Universum. Wörtlich bedeutet Chi »Hauch«, »Dampf« oder »Atem«. In einem der ältesten Medizinbücher Chinas wird Chi wie folgt beschrieben: »Der Mensch lebt inmitten von Chi und Chi erfüllt den Menschen. Von Himmel und Erde bis zu den zehntausend Wesen: Alles braucht Chi, um zu leben. Wer das Chi zu lenken weiß, stärkt im Inneren seinen Körper und wehrt nach außen hin alle schädlichen Einflüsse ab.« Wenn man will, kann man sich das Chi im Körper wie einen Tank voller Lebensenergie vorstellen. Zur Pflege des Chi gehört es, diesen Tank regelmäßig aufzufüllen. Das kann durch Atmen geschehen, durch Nahrung und durch Übungen. Die chinesische Medizin versteht unter Krankheit eine Blockade des Chi. Dann ist

das »Yin« und »Yang« nicht mehr im Gleichgewicht. Man könnte Yin und Yang mit »Schatten« und »Sonne« übersetzen. Oder »kalt« und »heiß«. »Minus und Plus«. Der Mensch ist gesund, wenn beide Gegensätze ausbalanciert sind. Die innere Harmonie entsteht, wenn das Chi gleichmäßig durch den Körper fließen kann.

SIGNALE AUS DEM REICH DER MITTE

Eine besondere Bedeutung für die Entspannung hat ein Energiepunkt, der sich unterhalb des Bauchnabels befindet, in einem Bezirk, der »Dantian« oder »Zinnoberfeld« genannt wird. Die einfachsten Qi-Gong-Übungen, die ich in meiner Schule unterrichte, gehen in ihrem Ursprung viele tausend Jahre zurück. Hierbei konzentriert man sich im entspannten Zustand auf den erwähnten Punkt, der sich etwa eine Hand breit unter dem Bauchnabel befindet – und von da aus etwa 3 cm unter der Haut – genau da, wo auch der Körperschwerpunkt des Menschen liegt. Nach ein paarmal üben werden Sie den Punkt ganz automatisch spüren. Das fühlt sich an wie eine warme Kugel. Ein Gefühl der Entspannung stellt sich ein, das auf den ganzen Körper ausstrahlt. Hören Sie ab heute auf die Signale aus Ihrem Reich der Mitte.

Ganz wichtig dabei: bloß keine Hektik! Oder wie wir Chinesen sagen: »Man man lai« – immer schön langsam. Denken Sie öfter mal an Ihren Bauch. Das entspannt. Zum Beispiel wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind. Im Flugzeug. Oder im Büro während der Kaffeepause. Ein paar Minuten genügen.

Man sollte die Übung ja nicht gleich übertreiben wie manche durchgeknallten Großmeister oder taoistischen Geheimpriester. Die haben Seltsames in alten Schriften gelesen und behaupten nun, fliegen zu können. Sie haben alleine durch die Konzentration auf den Bauch einen »Lichtkörper« erschaffen. Ähnlich wie eine Frau während der Schwangerschaft aus einem Ei ein Embryo und später ein Kind entstehen lässt, glauben sie an

eine »goldene Perle« oder »goldene Blüte«, die im Bauch heranwächst. Im reifen Zustand entsteht ein Buddha-Körper aus Licht, der über die Schädeldecke den irdischen Körper verlassen kann. Dieser Lichtkörper kann dann an vielen Orten gleichzeitig sein.

ACHTUNG: DER BAUCH DENKT MIT

Dass im Bauch unser zweites Gehirn liegt und wir wichtige Entscheidungen immer aus dem Bauch heraus treffen, beginnen westliche Forscher gerade erst zu entdecken. Nach neuesten Erkenntnissen, etwa des Neurobiologen Michael Gershon von der Columbia University in New York ähnelt das Bauchhirn verblüffend unserem Kopfhirn. Mit seinen 100 Millionen Nervenzellen hat es mehr Neuronen als im gesamten Rückenmark. Neben der Verdauungsarbeit, die für den Menschen der Überlebensgarant für Leib und Seele ist, liegt hier die Quelle vieler psychoaktiver Substanzen. Glückshormone werden produziert und ausgeschüttet, etwa Serotonin, Dopamin und Opiate. Auch beruhigende Chemikalien, so genannte Benzodiazepine werden hier produziert, die zum Beispiel Drogen wie Valium ihre beruhigende Wirkung geben.

AUS DEM BAUCH HERAUS

Dass viele der Übungen, die ich in meiner Schule des »stillen Qi-Gong« unterrichte, eine nachweisbare Wirkung haben, bestätigten in einer umfangreichen Studie Mediziner der Harvard Medical School. Ihre Erklärung: Die Entspannungsübungen trainieren einen natürlichen Reflex des Menschen, den »relaxation response«. Das ist eine Art Schutzmechanismus im Körper.

Die – wörtlich übersetzt – »Entspannungsantwort« ist eine urtümliche physiologische Reaktion aller Lebewesen auf Stress: Nach jeder heftigen Stress- oder Paniksituation wie Flucht oder Kampf schaltet der Körper bei Säugetieren automatisch auf Tiefenentspannung.
Besonders meine Bauchübungen trainieren diesen Effekt. Den Untersu-

chungen zufolge haben die Entspannungsübungen auch eine positive biochemische Nebenwirkung: Menschen, die regelmäßig üben, reagieren in belastenden Situationen weniger gestresst als Ungeübte – das Stresshormon Adrenalin macht ihnen weniger aus, weil sich ihre Adrenalin-Rezeptoren verändert haben.

Laotse und andere weise Meister des Taoismus hätten über diese westlichen Erklärungsversuche nur müde gelächelt. Für sie war klar, dass im Bauch das »Universum im Zentrum des Leibes« liegt. Hier begegnen sich Himmel (Yin) und Erde (Yang), das Männliche und das Weibliche. Das Gleichgewicht der Harmonie: unsere Mitte.

DER HIMMEL IM MENSCHEN

Als ein taoistischer Meister einmal gefragt wurde, was denn seine beste Übung sei, sagte er nur so viel: Man müsse den Himmel in der Erde üben. Das klingt rätselhaft, ist aber ganz leicht zu verstehen.

Nach chinesischer Vorstellung teilt sich der menschliche Körper in zwei Teile: In die Erde und den Himmel. Von den Füßen aufwärts bis zum Bauchnabel befindet sich die Erde. Alles, was darüber liegt, gehört zum Himmel. Wenn man nun an den Bauch denkt, entdeckt man den Himmel im Menschen. Den Nabel der Welt.

Den Himmel im Menschen üben – wir können Spaß an dem taoistischen Satz haben. Die Harmonie begreifen, die entsteht, wenn wir uns mit Himmel und Erde vereinen.
Genießen Sie die fernöstliche Leichtigkeit des Seins.

Block 7

Tab. 2.3 Lebensthemen in den Wandlungsphasen, Folgen gelungener und misslungener Entwicklungsschritte.

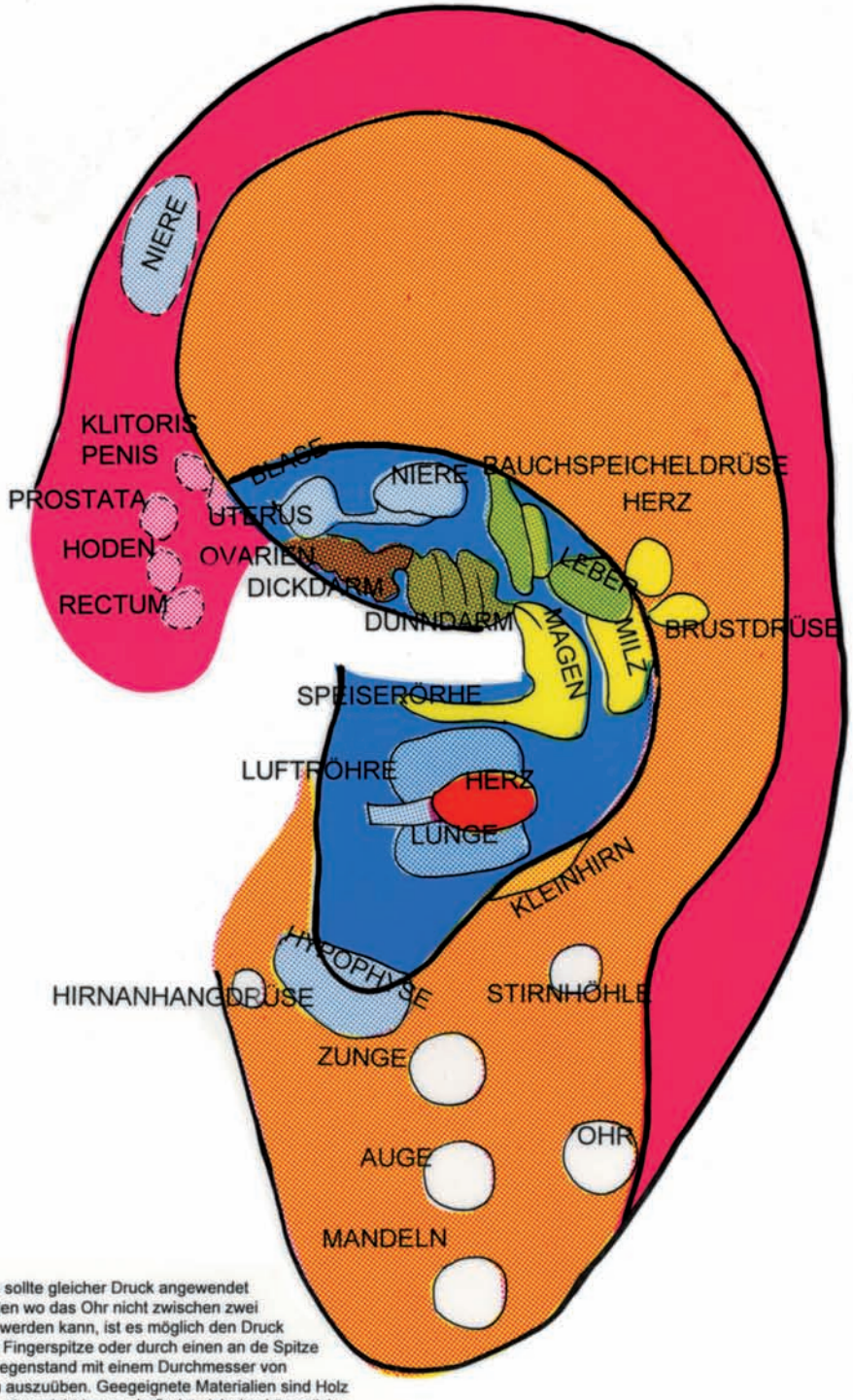
Wandlungsphase	Lebensalter	Lebensthema	Gelungener Entwicklungsschritt	Misslungener Entwicklungsschritt
WASSER	Zeugung, Schwangerschaft bis zur Geburt	• Festlegung der Konstitution durch die vorgeburtlichen Essenzen (*Jing*) der Eltern • Übermittlung der Lebensbestimmung durch den hinzutretenden kosmischen *Yang*-Funken (*Shen*)	• Stadium des Es • Urvertrauen, Mut • Willenskraft • Selbstachtung	• Ängste, Unsicherheit, Selbstunterschätzung • Starre, Zwanghaftigkeit
HOLZ	Kindesalter ab dem ersten Atemzug bis zum Pubertätsbeginn	• körperliches Wachstum • Raum zur Entfaltung und Erfahrung nötiger Grenzen • Sozialisation und Konditionierung durch den Einfluss der Familie und der sozialen Umwelt	• Ich-Entwicklung • Wachstum und Entfaltung der Persönlichkeit • Entwicklung von Lebensplänen • Durchsetzungskraft • Fähigkeit zu Gefühlsregungen • positiver Umgang mit Aggression und Zorn („etwas in Angriff nehmen") • Entscheidungskraft • Mut • psychische Wendigkeit	• psychische Anspannung, chronische muskuläre Anspannung • Frustration, dem Zorn ausgeliefert • Antriebslosigkeit, Selbstmitleid
FEUER	Pubertät, Adoleszenz und frühes Erwachsenenalter	• Opposition, Sturm- und Drang • Ablösung, Selbstständigkeit • Entwicklung sozialer Kompetenzen	• Entwicklung des Selbst • Wissensdurst • Neugierde • Lebensfreude • geistige Interessen • Lebensziele • Mitglied einer sozialen Gemeinschaft • erste spirituelle Rückbindung	• Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Nervosität, Unruhe • Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen • „der Rebell", unkontrollierte Leidenschaft • Gefühl der Ausweglosigkeit

Tab. 2.3 Lebensthemen in den Wandlungsphasen, Folgen gelungener und misslungener Entwicklungsschritte. (Fortsetzung)

Wandlungsphase	Lebensalter	Lebensthema	Gelungener Entwicklungsschritt	Misslungener Entwicklungsschritt
ERDE	mittleres Erwachsenenalter	• „Sesshaftwerden", Familiengründung, berufliche Stabilisierung, Ernährer der Familie • in der Mitte des Lebens die eigene Mitte zwischen Himmel und Erde finden	• Pflege von Bindungen • innere Stabilität • Harmonie und Gelassenheit	• „aus der Mitte gefallen", „neben sich stehend" • „verrückt" • aus Unsicherheit heraus gefangen in Unfreiheit • Grübeleien, übertriebene Sorgen • Befürchtungen • Selbstüberforderung
METALL	reifes Erwachsenenalter	• Abschluss der Familienphase und der notwendigen Existenzsicherung, Besinnung auf das Wesentliche • die Früchte des Lebens ernten, auch teilen und weiterreichen • die Zeit der weisen Alten, des weisen Alten	• Durchlässigkeit und Austausch, Loslassen • Reduktion auf das Wesentliche • Fähigkeit zur Trauer, Intuition • Bewusstwerdung eines höheren Selbst	• Überschreitung der eigenen Grenzen und der anderer • Beeinflussung anderer • Verführbarkeit • anklammerndes Verhalten • Resignation, Hoffnungslosigkeit
Wiederum WASSER	Greisenalter und Tod	• Rückzug aus dem Leben, unvermeidlicher körperlicher und geistiger Abbau bis zum Tod	• Verankerung im Kollektiven • Vertrauen	• Angst vor dem Tod

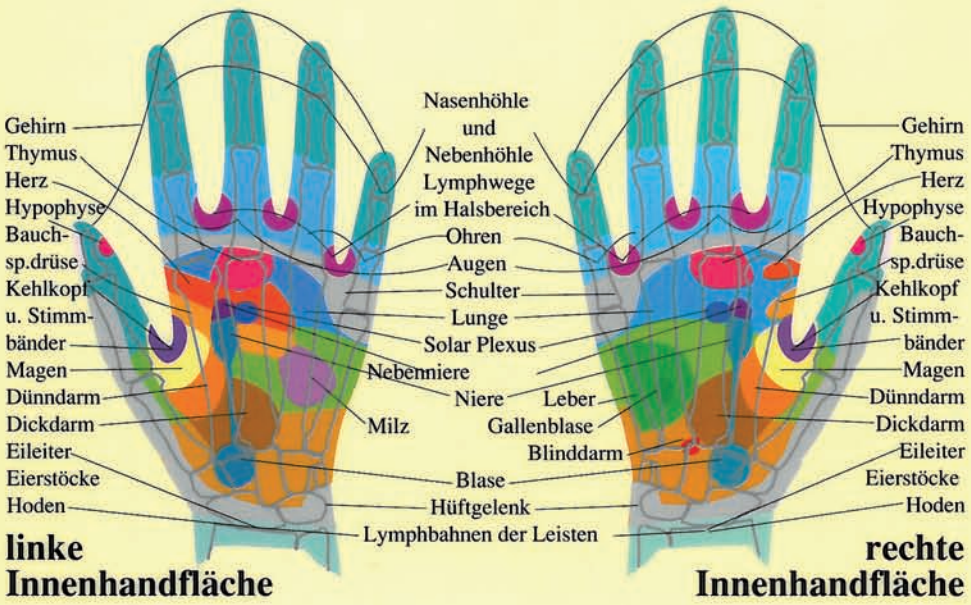
Block 8

DIE REFLEXZONEN VOM OHR



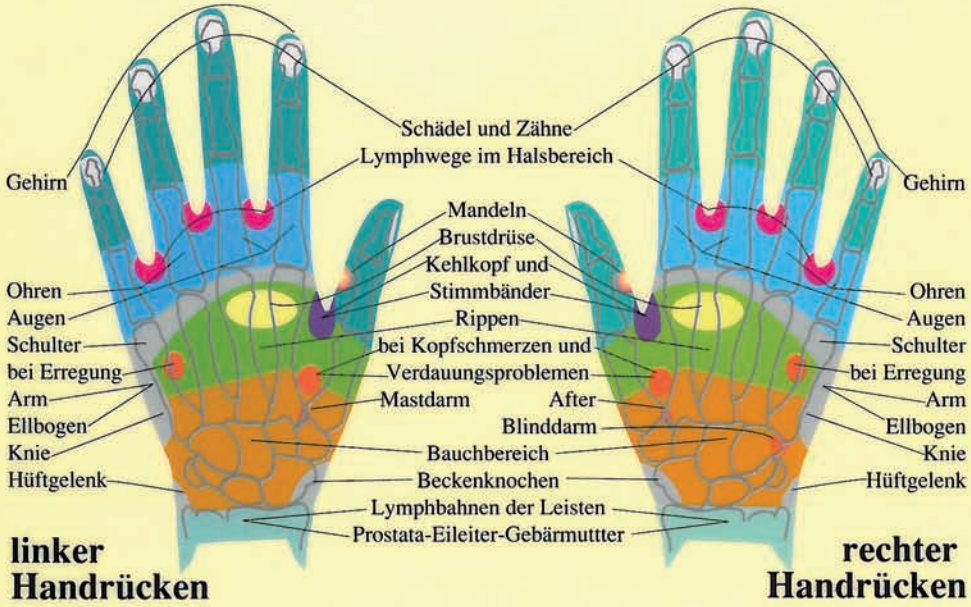
Bei allen Punkte sollte gleicher Druck angewendet werden. An Stellen wo das Ohr nicht zwischen zwei Finger gehalten werden kann, ist es möglich den Druck mit der seite der Fingerspitze oder durch einen an de Spitze abgerundeten Gegenstand mit einem Durchmesser von höchstens 5 mm auszuüben. Geegeignete Materialien sind Holz und Glas. Meist, aber nicht immer, befindet sich das körperliche Leiden auf der selben Seite wie der korrespondierende schmerzhafte Reflexpunkt im Ohr. Gelegentlich aber wird der größte Schmerz im anderen Ohr empfunden. Die größere Aufmerksamkeit sollte dem schmerzhaften Ohr gelten. Fühlt man Schmerz in einem bestimmten Punkt im Ohr ohne Anwendung äußeren Drucks, sollte dieser Punkt nicht behandelt werden. Es bedeutet der Körper heilt sich selbst. Ist ein Teil des Ohres durch äussere oder innere Einwirkung verletzt worden (z.B ein Schnitt oder Abszeß. ist es besser auf die Behandlung dieses Punktes zu verzichten. In solch einem Fall kann man die gleiche Stelle im anderen Ohr behandeln, und so einerseits den Heilungsprozeß der Verletzung beschleunigen und andererseits das Gleichwicht des Organs oder Körperteils wiederherstellen, welches mit den verletzten Reflexzone korrespondiert. Der oben erwähnte Gegenstände könn für die Behandlung folgendermaßen angewendet werden. Festes Reiben auf dem Punkt oder reiben im Urzeigersinn. Anfänglich wird der Schmerz stärker, nach einiger Zeit geht er zurück. Falls notwendig kann der massierte Punkt durch Fingerdruck auf der Muschelaußenseite unterstützt werden. Während der Massage wird das Gewebe der behandelten Stelle deutlich geschmeidiger. Ist die Massage zur Schmerzlinderung oder zur Linderung eines sichtbaren physischen Problem durchgeführt worden, wird sich auch dieses merklich verbessern.

Die Reflexzonen der Hand



linke Innenhandfläche

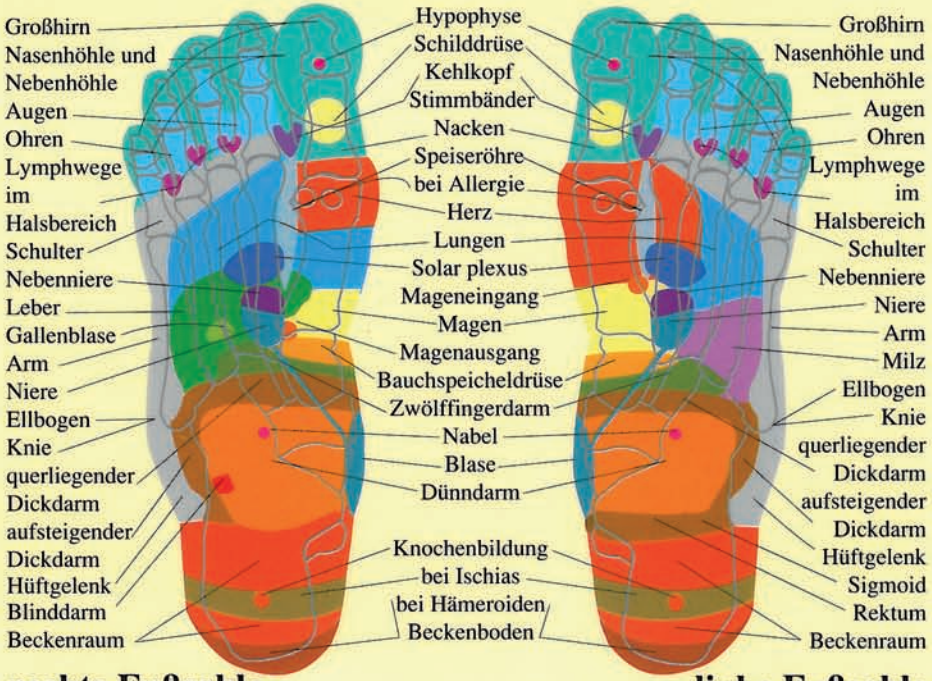
rechte Innenhandfläche



linker Handrücken

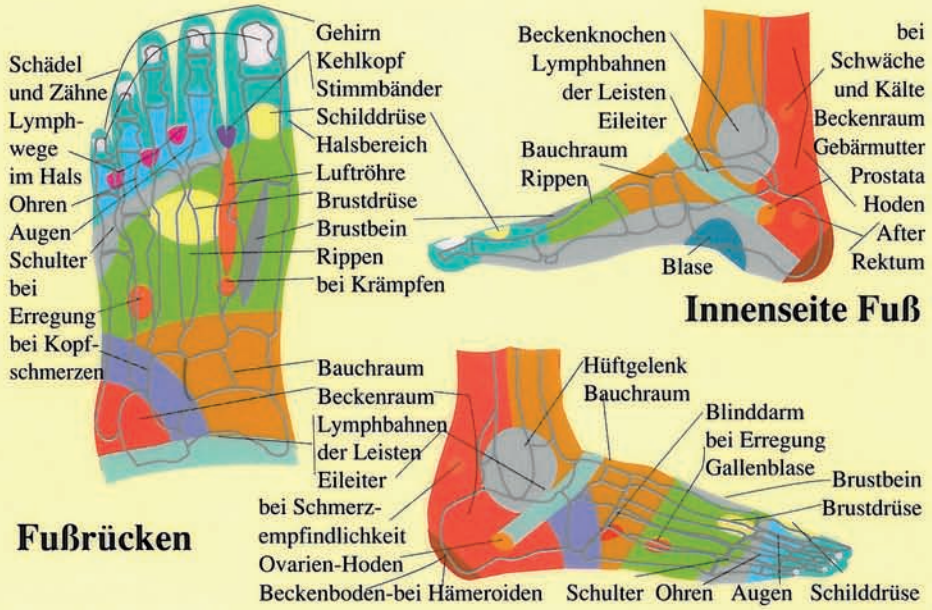
rechter Handrücken

Die Reflexzonen am Fuß



rechte Fußsohle

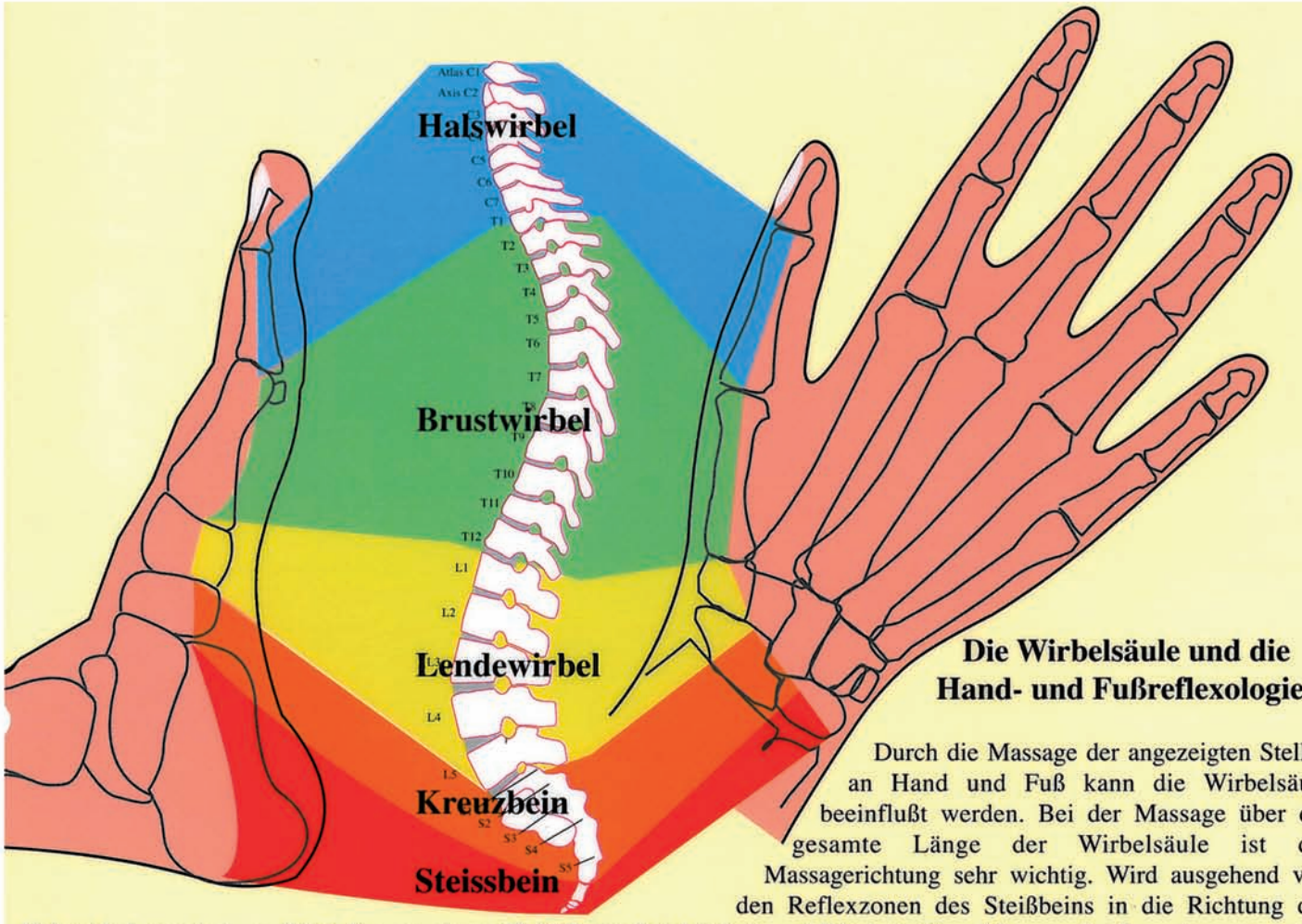
linke Fußsohle



Fußrücken

Innenseite Fuß

Aussenseite Fuß



Die Wirbelsäule und die Hand- und Fußreflexologie

Durch die Massage der angezeigten Stellen an Hand und Fuß kann die Wirbelsäule beeinflußt werden. Bei der Massage über die gesamte Länge der Wirbelsäule ist die Massagerichtung sehr wichtig. Wird ausgehend von den Reflexzonen des Steißbeins in die Richtung der Halswirbel massiert, so führt dies zu einem Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit. Eine Massage in die entgegengesetzte Richtung hingegen bewirkt Bodenständigkeit und Erdung. Bei Problemen an einzelnen Abschnitten der Wirbelsäule stellt die Massage entsprechender Stellen an Hand und Fuß eine Möglichkeit dar, um auf indirekte und doch effektive Weise Entspannung und Erleichterung zu erreichen. Die Metamorphosetechnik verfügt über reiches Wissen und Erfahrung über den Einsatz von Reflexzonenmassagen bei der Behandlung der Wirbelsäule. Allgemein wird dabei eine leichte, weitgehend energetische Beeinflussung bevorzugt.

Eine Massage der Reflexzonen an Händen und Füssen führt zu unmittelbar spürbarer Erleichterung und Entspannung und weckt so neue Lebensenergien. Darüberhinaus hat diese Massagetechnik auch Langzeitwirkungen, die sich sowohl positiv auf das psychische als auch auf das physische Wohlbefinden auswirken. Der Effekt ist dadurch zu erklären, daß durch die Massage druckempfindlicher Stellen die zugehörigen Organe stimuliert und positiv beeinflusst werden.

Die Massage der Hand ist vor allem bei psychischen Beschwerden sowie bei Problemen der Oberflächengewebe, wie Haut, Bindegewebe und Muskeln geeignet , während bei organischen Beschwerden eine Massage der Fussreflexzonen am effektivsten ist. Die energetischen Verbindungslinien sind am stärksten zwischen -auf der einen Seite Hand, Kopf und Nacken und -auf der andern Seite Fuß, Rücken, Hüfte und Beine. Dabei gilt, daß die Massage der Hand bei kurzfristigen und akuten Beschwerden am effektivsten ist, während die Massage des Fußes bei langfristigen, chronischen Beschwerden ihre beste Wirkung zeigt. Es ist also nicht gleichgültig, ob Hand oder Fuß massiert werden. Andererseits schließen sich die beiden Massagen auch nicht aus, denn die Reflexzonen sind prinzipiell sowohl an der Hand als auch am Fuß repräsentiert und wirksam. Dies bedeutet also in Situationen, wo das eine oder das andere nicht massiert werden kann nicht, daß auf eine Massage vollkommen verzichtet werden muß. Bei Menschen, die täglich vor allen Dingen mentalen Belastungen und mentalem Stress ausgesetzt sind, ist eine Fußreflexzonenmassage, die am stärksten die "unteren" Bereiche des Körpers stimuliert, äußerst effektiv. So werden aufgestaute Energien wieder in Fluß gebracht und die Balance zwischen Kopf und Fuß wiederhergestellt.

Die spezifischen, zugrundeliegenden Prinzipien:

	Korrespondierende Gebiete	Wirkungsweise	Beschwerden	Zeitl. Effekt
Massage der Handreflexzonen	oben: Kopf und Nacken	an der Oberfläche	psychisch	akut
Massage der Fußreflexzonen	unten: Rücken, Hüften, Beine	in der Tiefe	organisch	chronisch

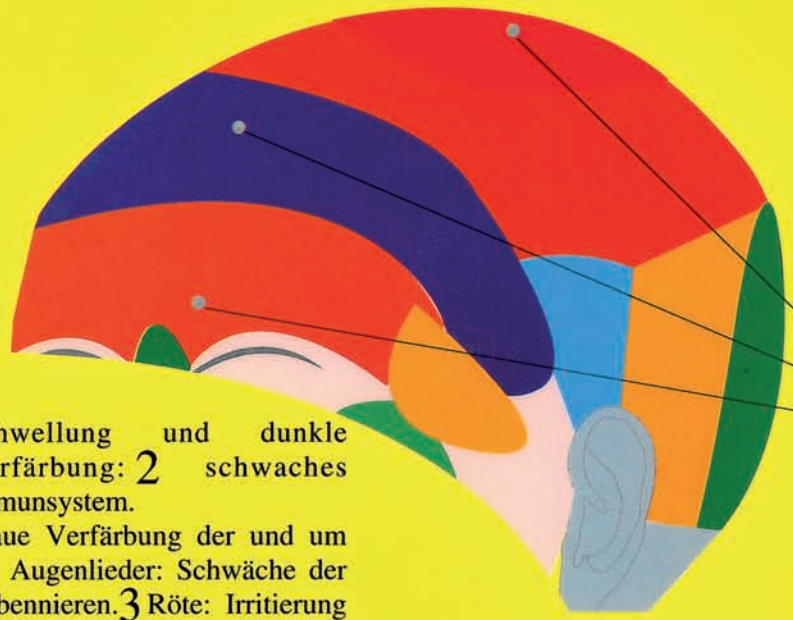
ISBN 907028147-3

Verlag Jan van Baarle, Amsterdam, Niederlande
jan@baarle. com, www.baarle.com

GESICHTSDIAGNOSE
nach östlichen Methoden

Der Zustand der Haut und des darunterliegenden Bindegewebes an verschiedenen Stellen des Gesichtes gibt über den Zustand der hier aufgeführten Organe Auskunft. Der Zustand der Haut am ganzen Körper und im Gesicht ist vor allem vom Zustand der Lungen und der Därme abhängig, und diese sind wiederum abhängig von äusseren Einflüssen, wie z.B. Sonne, Wind, Licht und der Qualität der Ernährung. Auf der Rückseite finden Sie eine Darstellung der verschiedenen Diagnosestellen an denen sich der Zustand der Organe, und die Bedeutung von ihren unterschiedlichen Merkmalen ablesen lässt.

Diese Karte ist eine aus einer Serie über esoterische, naturheilkundliche und gesundheitliche Themen. Weitere Informationen über diese und andere Karten und Poster, sowie ein Gesamtverzeignis des Verlagsprogramms sind erhältich bei: Verlag Jan van Baarle, Pf 53072, NL-1007RB Amsterdam Niederlande



Kahlheit auf einer der Schädelzonen weist auf eine (im Vergleich zu anderen Organen) relative Schwäche hin. Falten, Pigmentflecken, Schuppen, Ekzeme und Allergien deuten auf eine mangelhafte Ausscheidung bei Därmen, Lungen und Nieren hin.
Die kahlen Stellen des Schädels beziehen sich auf die hier aufgeführten Organe.
Herz, Kreislauf, Dünndarm.
Blase.
Horizontale Falten: schwacher Dünndarm

Schwellung und dunkle Verfärbung: 2 schwaches Immunsystem.
Blaue Verfärbung der und um die Augenlieder: Schwäche der Nebennieren. 3 Röte: Irritierung und Wut.

1 aufgesetzte Falten: geschwollene Leber. Tiefe Linien: zusammengezogene Leber, leicht irritierbare, ermüdete Organe
Gallenblase: viele bzw. früh auftretende Falten weisen auf Überbelastung hin.
Verbunden mit der Bauchspeicheldrüse. Röte weist auf Hypoglycaemie hin.

4 Verbunden mit den Nieren. Aufgeschwollen und/oder blau: zuviel Feuchtigkeit im Körper.
Tiefliegend und/oder braun oder blau: Zusammenziehung und Trockenheit im Körper. Harte Schwellung: Fettablagerung
Röte: Stagnierung des Blutes, Flecken können auf Nierensteine hindeuten.
Verbunden mit dem Dickdarm. Geschwollen und hart: Stagnierung durch verhärtetes Fett im Körper. Geschwollen und weich: überladene, ausgeschaltete Därme.

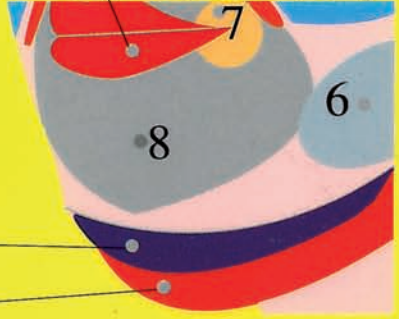
5 Verbunden mit Herz- und Kreislauf. Nasenspitze rot oder geschwollen: Stagnierung der Herzenergie: unregelmässiger Herzschlag, Ermüdung, Kreislaufprobleme, z.B. kalte Hände und Füsse. Nasenspitze weiss: Erschöpfung der Herzenergie; äussert sich in allgemeiner Lustlosigkeit und Herzklopfen. Purperne Nasenspitze: Blutstauung am Herzen.

Die Wangen wiederspiegeln den Zustand der Lungen. Wangenröte entsteht durch Aussetzung an Kalteinfluss. Rosa oder blasse Wangen indizieren einen Energiemangel der Lunge.
Falten zwischen Nasenflügel und Mundecke geben in ihrer Form den Zustand des Dickdarms wieder. Regelmässigkeit und Wohlgeformtheit ist günstig. Eine tiefe Falte deutet auf Energiekonzentration in den Därmen, Röte und Hautprobleme auf Irritierung der Därme hin.

Eine gespannene Oberlippe, kleine Geschwüre, weisse Punkte und trockene Lippen weisen auf Magenprobleme hin .
Nieren: 6 falls weisslich, eingefallen oder mit Fältchen deutet dies Schwäche an.
Dickdarm: hell, glänzend und rot weist auf Überbelastung der Darmenergie; Verdickung oder ein kleines Geschwür weist auf Stagnation.

Tiefe vertikale Linien oder Falten; Degeneration der Geschlechtsorgane. Horizontale Linien: Verschwächung der Geschlechtsorgane. Haarbildung bei Frauen: Störung des Hormonausgleichs

7 Zwölffingerdarm. Entzündete Mundwinkel: Eisenmangel der zu Müdigkeit und Schwäche führen kann
8 Geschlechtsorgane: Schwellung deutet auf Stagnation hin, Röte auf Überreizung, Falten auf Rückgang.
Blase: geschwollen, weist auf Feuchtigkeitsablagerung im Körper hin, Falten deuten Schwäche der Blasenenergie an.
Därme: geschwollen, weist hin auf Stagnation und Trägheit der Därme über längere Zeit, Falten weisen auf abnehmende Dickdarmenergie.



Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;

2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;

3. ich meine Studien- bez. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung abgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms/ Titel zur Folge haben wird.

Bad Hofgastein, am_____ _____