

Wissenswertes aus der Naturheilkunde
für dich und deine Gesundheit

Natürlich.
Gut zu wissen.

Heimat der Seele
und der Zeitenwandel



03 HEIMAT DER SEELE UND DER ZEITENWANDEL

05 WO DIE SEELE WOHNTE

- 05 Eine Seele
- 08 Fünf Seelen
- 09 Die einzelnen Anteile der großen Seele Shen

12 DOJO - ÜBERGANG IN DEN HERBST

- 14 Das kannst du tun
- 15 Reiskur
- 15 Hirsekur
- 16 Das steckt in der Hirse

18 EISENMANGEL UND DAS BLUT

- 18 Das Blut und das Blut auf Chinesisch
- 19 Das Himmlische Wasser
- 20 Zeichen eines Blutmangels nach der TCM
- 22 Der Geist, die Seele und das Blut
- 23 Strömungsspiralen
- 24 Anämie und Eisenmangel
- 24 Das kannst du für dich tun
- 25 Atme:) und die Rumdum-Atemübung
- 27 Iss für's Blut inkl. Lebensmittel-Tabelle

- 31 WAHRNEHMEN UND HEILEN
Einladung zum Heilerzirkel
- 32 VORTRAG: GEHEIMZEICHEN DES GESICHTS
- 33 VORTRAG: GESUND GEHT ANDERS
- 34 WICHTIGE HINWEISE
Quellen
Impressum
Datenschutz
Urheberrecht
- 36 NOCH EIN PAAR WORTE



Heimat der Seele

UND DER ZEITENWANDEL

Endlich ist er da, der Frühling... so sollte die neue 'Natürlich.Gut zu wissen' eigentlich beginnen. Doch jetzt ist schon September und wir laufen mit unaufhaltbaren Schritten in den Herbst. So ist das mit der Zeit. Auch wenn wir meinen, keine davon zur Verfügung zu haben, dreht sich das Rad der Zeit immer weiter und mit ihr wandelt sie sich in immer neue Ausdrucksformen.

Und der September ist eine Zeit des sicht- und fühlbaren Wandels. Der Körper stellt sich auf kommende klimatische Bedingungen ein. In der Chinesischen Medizin nennen wir diesen Zeitraum die 'Dojo-Zeit'.

Aber außerhalb dieser Dojo-Zeit befinden wir uns auch in einer Zeit des Wandels. Denn nach den alten vedischen Schriften erleben wir derzeit auf der Erde einen Aufstieg in ein neues Zeitalter. Einem Zeitalter des Friedens, des Respekts allen anderen Wesen gegenüber, eines Lebens im Einklang mit der Natur. Das ist der Wandel, auf dessen Weg wir uns begeben. Und du kannst es erlebbar machen. Jederzeit.

Bleib gesund und zuversichtlich.

Von Herzen

Melanie Aue



Wo die Seele wohnt

Eine Seele

Mein erstes Buch, mit dem ich in das Mysterium Seele eintauchen wollte, umfasste ganze 566 Seiten. Kleingedruckt. Ich habe es nie gelesen. Noch nicht einmal ansatzweise, denn so enttäuschend, uninteressant und überdimensional war der Inhalt. Aber das ist vielleicht so mit der Seele. Um sie zu verstehen, muss man tief eintauchen in philosophische Anschauungen. Man muss sich einlassen auf unendliche Gedankengänge. Die Seele lässt sich nicht in einer kurzen Mittagspause erfassen. Zumindest nicht theoretisch.

Dabei erinnere ich mich an die Geschichte von einem kleinen Jungen. Nach einem Unfall ließ sich sein Leben nur über eine Organtransplantation erhalten. Welch eine wunderbare Fügung, dass die Medizin so weit entwickelt ist. Oder nicht? Als der Junge zu Hause war, bemerkten die Eltern unerklärliche Eigenarten des Jungen. Er liebte plötzlich klassische Musik und wollte unbedingt das Spielen eines Instrumentes lernen. Auch sonst war er im Wesen verändert. Ähnlich erging es anderen Organempfängern*: Eine abstinent lebende Frau, die plötzlich ein unbändiges Verlangen nach einem großen Bier verspürt; eine Klassik-Liebhaberin, die nach der Operation rapt; ein gestandener Mann, der albern kichert. Menschen, die plötzlich Fastfood, Malerei, Kampfsport oder Literatur mögen. Menschen die unerwartet

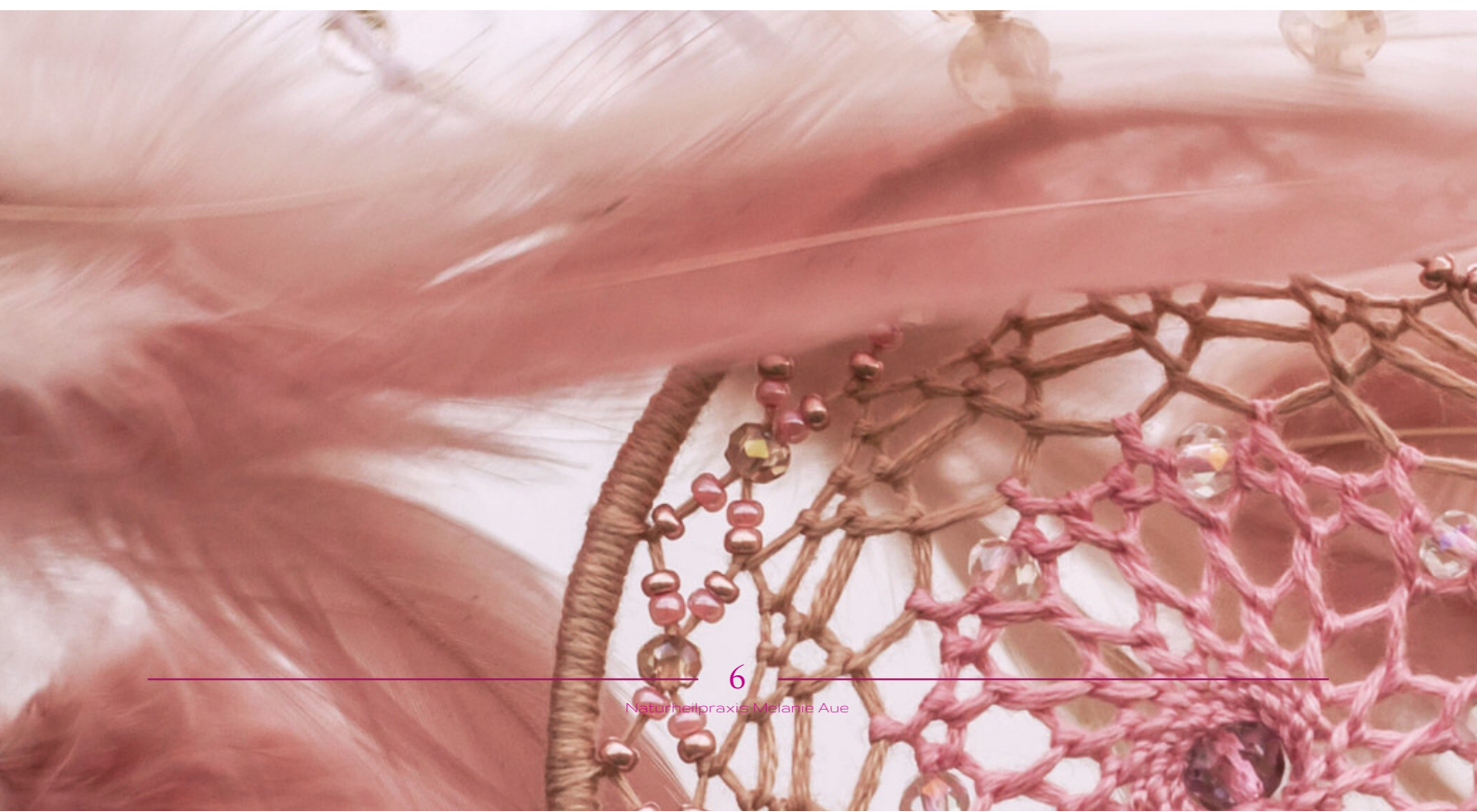
* Dr. Paul Pearsall untersuchte derlei Fälle und stellte fest, dass neu auftretende Persönlichkeitsmerkmale eines Organempfängers mit den Vorlieben oder charakteristischen Gewohnheiten des Spenders übereinstimmten.

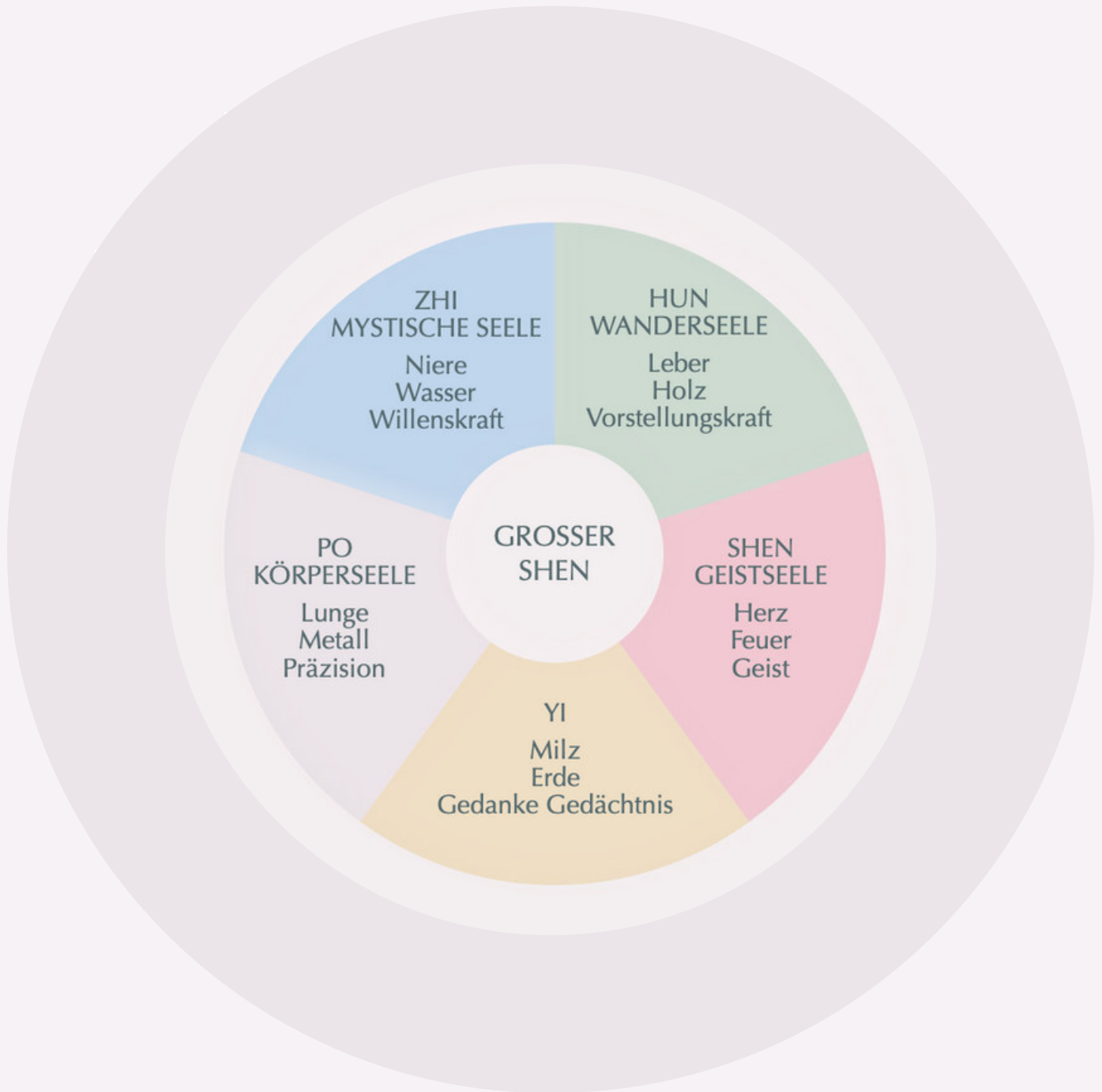
Dr. Paul Pearsall (1942-2007) war Neurologe und Mitglied des Studienteams für Herztransplantationen der Universität Arizona. Er hat seinerzeit unendlich viele Arbeiten verfasst und 18 Bücher geschrieben.

an Ängsten vor Höhen oder Wasser leiden. Menschen, deren Denkweise und Wünsche sich nach einer Transplantation stark von der Zeit davor unterscheiden.

Mittlerweile kann das Heart-Math Institut in den USA solcherlei Persönlichkeitsveränderungen erklären. Sie sehen den Grund dafür im zellulären Erinnerungsvermögen. Gedanken, Erinnerungen oder Verhaltensweisen sind demnach nicht (nur) im Gehirn gespeichert, sondern auch in unseren Zellen. Sind Zellen dann auch Teile unserer Seele? Ist die Seele in jeder Zelle beheimatet? Und geht sie dann bei einer Transplantation auf den anderen Menschen über? Fragen, die in der konventionellen Medizin nicht diskutiert werden, da hier der Körper immer noch losgelöst von seelischen Aspekten gesehen wird. In China aber lehnt die Bevölkerung eine Transplantation aus Glaubensgründen ab. Denn um in das TAO* einzugehen, benötigt es nach der Lehre ihrer buddhistischen-daoistischen Kultur einen unversehrten Körper.

* Tao meint transzendente höchste Wirklichkeit und Wahrheit. Das All-Eins.
"Ich kenne seinen Namen nicht, darum nenne ich es 'Tao'." Laotse





FÜNF SEELEN

Fünf Geister oder Organ-Seelen bilden die "große Seele SHEN", diese Theorie entstammt dem Schamanismus, der die Urform der Chinesischen Medizin ist. Diese fünf Organ-Seelen betreten den Menschen zwischen seiner Empfängnis und der Geburt über bestimmte Akupunkturpunkte. Zum Teil werden die Organ-Seelen von den Eltern an das Kind vererbt. Zum Teil sind es ewige Anteile, die in der feinstofflichen Welt auch nach dem Tode weiter existieren. Diese Organ-Seelen beseelen und begleiten den Menschen sein ganzes Leben lang. So ist die Seele in der Chinesischen Medizin, so wie wir sie in unserer westlichen Betrachtungsweise verstehen, eine Verflechtung fünf einzelner Organ-Seelen, die jede einen anderen Seins-Aspekt beschreibt und die zusammen das "Große Shen" , also die "eine Seele", hervorbringen.

Durch das Große SHEN erhält der Mensch Kontakt zu seinem himmlischen Seelenplan für diese Inkarnation. Um diesen zu verwirklichen, erhält er Fähigkeiten: einen Intellekt, ureigene Potenziale und Schöpfungskräfte. Diese sind es, die uns von anderen Wesen unterscheiden.

Das Große Shen entspricht unserer wahren Natur, unserem wahren Sein. Es drückt sich aus in der Einstellung zum Leben, in der Kreativität, der Inspiration, dem Verstand, im Bewusstsein, in Empathie, Wahrnehmung und die Verknüpfung von Emotionen. Auch die Erfahrungen, die während des Lebens erworben werden sowie die Weisheit, die damit reifen darf, sind ein Teil des Großen Shen. Das Große Shen macht aus dem Menschen ein Individuum. Es steht für das Bewusstsein, für bewusstes Mensch-Sein. Es zeigt sich den Menschen nach außen hin in seiner Ausstrahlung, im Strahlen der Augen und in der Lebensfreude. Je wohler und gesünder sich die einzelnen fünf Organ-Seelen fühlen, desto strahlender ist das Große Shen. Und so lebt die Seele nach der

DIE EINZELNEN ANTEILE DER GROSSEN SEELE SHEN

SEELEN-ANTEIL	Behau- sung	Funktionen
SHEN DIE GEISTEELE	Herz	"Geist" <ul style="list-style-type: none"> • Herzenswärme • spirituelle Intelligenz • Optimismus, Lebensfreude • Inspiration, Emotion, Fühlen
HUN DIE WANDER- SEELE	Leber	"Vorstellungskraft" <ul style="list-style-type: none"> • Visionen • kreative, zielgerichtete Kraft • Selbsterhaltungstrieb Verteidigung
PO DIE KÖRPER- SEELE	Lunge	"Präzision" <ul style="list-style-type: none"> • Lebenswille • angeborene Fähigkeiten (Reflexe, Essen, Ausscheiden, Weinen, Lachen...) • instinktive Kräfte, Triebe • Psychosomatik • Sensibilität, das Spüren
YI DAS GEDÄCHTNIS	Milz	"Gedanke" <ul style="list-style-type: none"> • Verstand, Intellekt • Logik, Struktur • Verdauen und Verstauen des Aufgenommenen
ZHI DIE MYSTISCHE SEELE	Niere	"Willenskraft" <ul style="list-style-type: none"> • Mut, Schwung, Durchhaltevermögen • Entschlossenheit, Willenskraft • Entscheidungsfähigkeit, • Zugang zu unbewussten, tiefen Wahrheiten, Weisheit • Arterhaltung

Lehre der Chinesischen Medizin in den Organen. Wobei ein Organ eine ganz andere Bedeutung hat, wie wir es kennen. Ein Organ, wie die Leber, die Lunge, das Herz, die Milz und die Niere sind Vollorgane. Ein Vollorgan hat viel Substanz und Struktur und natürlich fundamentale Arbeitsanforderungen. Zu einem Vollorgan gehört immer ein Hohlorgan. Ein Hohlorgan unterstützt die Funktionen eines Vollorgans und kann es sogar vor Schäden schützen. Zur Leber gehört die Gallenblase, zur Lunge der Dickdarm, zum Herzen der Dünndarm und zur Niere die Harnblase. Zusammen bilden die jeweils beiden Organe einen Funktionskreis, der gleichzeitig mit der Kontrolle über bestimmte Gewebearten, Sinnesorganen, Emotionen und Wahrnehmungen betraut ist.

Die Seele ist demnach nicht starr in einem Organ beheimatet. Sie ist dynamisch. Sie ist überall. Sie wird genährt durch Eindrücke der Sinnesorgane und Emotionen, durch Gedanken und Erinnerungen. Durch alles, was du tust. Die Seele ist es, die wir nicht sehen. Aber sie ist es, die dich ausmacht. Als Mensch. Als Persönlichkeit. Als Individuum.





Dojo - Übergang in den Herbst

Dojo ist eine Zeit des Wandels. Eine Zwischenzeit. Eine Zeit des Übergangs von der einen in die nächste Jahreszeit und sie dauert immer ganz genau 18 Tage an.

Das ist eine Besonderheit der Traditionellen Chinesischen Medizin, die auf eine bedeutende Philosophie zurückgeht, was die Natur und die Lebewesen, was das Leben an sich angeht. Sie nennt diese Philosophie die 'WuXing', die 'Fünf Wandlungsphasen der Elemente'. Und dazu gehören auch die Wandlungsphasen der Jahreszeiten. Aber anders als hierzulande beschreibt die Chinesische Medizin neben den üblichen Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter noch eine fünfte Jahreszeit, die sogenannte Dojo-Zeit.

Die Dojo-Zeit hat eine wichtige Bedeutung für die Chinesische Medizin, denn sowohl die Natur, als auch der Körper stellen sich körperlich und energetisch auf die neue Jahreszeit ein. Und damit spielt sie eine sehr wichtige Rolle für den Erhalt der Gesundheit. Zugeordnet wird die Dojo-Zeit den Organen des Stoffwechsels, der Milz oder chin. 'Pi'.

Der Stoffwechsel bezeichnet den Wechsel von Aufnahme und Abgabe und das Verdauen von allem, was in den Körper gelangt - auf materielle und intellektuelle Art.

Indem er die Nahrung verdaut, transformiert der Stoffwechsel Energie. Und diese Energie brauchen wir für unser Tagewerk, für die Atmung, für die Bewegung, das Denken und auch für die Entgiftung. Je leichter und fließender der Stoffwechsel arbeiten kann, desto besser funktioniert die Ausscheidung von allem, was den Körper belasten würde. Dazu

zählen wir in der Naturheilkunde Schlacken, Giftstoffe, Säuren und sogar gedanklichen Müll. In der Chinesischen Medizin fallen diese ganzen Stoffe unter den Begriff Schleim oder chin. 'Tan'. Und Schleim kann sich überall absetzen: in den Gefäßen als Verkalkung, in der Gallenblase als Steine, in der Brust als Knoten oder im Fettgewebe als ein paar Kilo zu viel.

Gerade die Dojo-Zeit zwischen Sommer und Herbst ist sehr gut geeignet, um sich auf den Wechsel in eine Jahreszeit vorzubereiten, die durch Kälte und Wind geprägt ist.

Die Lunge ist das Organ, das dem Herbst zugeordnet wird. Wobei wir chinesischen Therapeuten mit Lunge nicht nur das Organ meinen, so wie es in der Schulmedizin verstanden wird, sondern die Lunge geht von der Nase bis zur letzten Lungenblase. Sie umfasst demnach die ganzen Atemorgane. Und Belastungen der Atemorgane werden häufig durch trockene Heizungsluft oder Klimaanlage verstärkt. Die trockene Luft trocknet die Schleimhäute aus auf schwächt das zarte Gewebe der Lunge. Der schwache Stoffwechsel ist die Ursache für Schleim, die Atemorgane speichern ihn und versuchen ihn unter Anstrengung aus dem Körper herauszubefördern.





DAS KANNST DU TUN

Der Spätsommer ist eine Zeit, in der die Ernte eingefahren wird, Speicher gefüllt und Getreide, Obst oder Gemüse für spätere Zeiten eingelagert werden. Es ist die Zeit der Vorsorge, der Vorbereitung auf vielleicht mühsamere Zeiten. Und deshalb ist es für den Körper sinnvoll, vor dem Einlagern die Lager zu überprüfen und Schlacken auszuleiten. Und dazu sind Getreidekuren mit Reis oder Hirse besonders geeignet. Also nur Reis. Oder nur Hirse...

Versuche es einfach und beobachte, ob du dich zufrieden fühlst und leichter, ob du merkst, dass du dich besser konzentrieren kannst. Vielleicht merkst du auch unmittelbar, dass Symptome verschwinden, ebenso wie Heißhungerattacken. Die Empfehlung für die Reiskur lautet maximal 12 Tage. Für mich persönlich wäre es wie ein halbes Leben. 12 ganze Tage! Aber einen Tag zwischendurch oder auch mal ein Wochenende, das funktioniert gut. Wichtig ist, dass du immer bei dir bleibst. Bei deinem Gefühl, weiterzumachen oder die Kur zu beenden. 12 Tage sind super. Aber ein Tag ist besser als gar nicht.



GETREIDEKUR MIT REIS

Reis ist das Getreide, das dem Herbst zugeordnet wird. Reis entschlackt. Er belastet nicht und kann Erkrankungen vorbeugen, die durch Schleim 'Tan' entstehen können.

Koche den Reis in der doppelten Menge Wasser auf und lasse ihn 20-30 Minuten auf niedriger Stufe ganz leicht köcheln und anschließend etwa 15 Minuten ausquellen.

Diesen Reis kannst du morgens, mittags und abends essen. Und nichts dazwischen. Außer warmes Wasser. Oder auch mal eine selbstgemachte Brühe.

GETREIDEKUR MIT HIRSE

Hirse ist das Getreide der Mitte, des Stoffwechsels oder chin. 'Pi'. Ich persönlich liebe ja Hirse. Sie kann vor allem Feuchtigkeit aus dem Gewebe lösen und entschlackt den Körper.

Koche die Hirse in der doppelten Menge Wasser auf und lasse sie 20-30 Minuten auf niedriger Stufe ganz leicht köcheln und anschließend etwa 15 Minuten ausquellen. Die Hirse kannst du morgens, mittags und abends essen. Und nichts dazwischen. Außer warmes Wasser. Oder auch mal eine selbstgemachte Brühe.

DAS STECKT IN HIRSE

In unserer Kultur ist Hirse relativ unbekannt. Unbekannt geworden. Denn aus Hirse wurde bereits vor 8000 Jahren ungesäuertes Fladenbrot hergestellt. Sie wurde großflächig angebaut und nährte Generationen von Menschen - auch in Europa. Bis die Zeit der Kartoffel kam. Sie verdrängte die Hirse mehr und mehr, so dass sie letztendlich in Vergessenheit geriet. Dabei steckt das kleine, goldene Getreidekorn voller wertvoller Inhaltsstoffe: hochwertiges Eiweiß, Antioxidanzien, Zink, Kieselsäure, Kalium, Calcium, Fluor und eine ganze Liste voller Vitamine. Und sie hält einen Spitzenplatz an Eisen, weshalb sie gerade für Vegetarierinnen und Veganerinnen ein perfektes Lebensmittel ist. Zusätzlich ist Hirse glutenfrei und wirkt einer Übersäuerung entgegen. Das entlastet die Verdauungsorgane und stärkt die Mitte. So unterstützt die Hirse den Stoffwechsel und hilft, den Körper zu kräftigen und mit Qi zu versorgen.

Dass Hirse ein wirklich ein so nährendes Getreide ist, verrät bereits ihr Name. Denn der Begriff 'Hirse' stammt aus dem Altgermanischen und bedeutet 'Sättigung, Nahrung, Nahrhaftigkeit'. Dabei ist die Pflanze auch noch genügsam. Sie gedeiht selbst auf kargen und trockenen Böden.





Eisenmangel und das Blut

DAS BLUT

Tief im unsichtbaren Raum vor den Augen der Umwelt verborgen existiert in uns eine besondere Form des Lebens: das Blut. Die Medizin kennt alle materiellen Bestandteile des Blutes sehr gut und weiß, welche Blutzellen, Mineralien und Zuckerstoffe in welcher Menge vorhanden sein sollen. Auch lassen sich anhand bestimmter Parameter Rückschlüsse darauf ziehen, wie die inneren Organe arbeiten, ob Leber, Stoffwechsel, Niere und Lunge funktionieren. Aber dennoch ist für mich das Blut mehr als ein Transportmedium seiner Inhaltstoffe. Und bereits in den Anfängen meiner medizinischen Ausbildung habe ich gespürt, dass das Blut eine viel elementarere Bedeutung am Leben hat, als wir wissenschaftlich nachweisen können (oder wollen).

DAS BLUT AUF CHINESISCH

Blut ist in der Chinesischen Medizin nicht nur eine Flüssigkeit, sondern ein ganzes Konzept. Obwohl sichtbar, nimmt das Blut einen Zustand zwischen Materie und Energie ein. Man könnte auch sagen, Blut ist sehr stark verdichtete Energie. Es ist substanzieller als die Energie Qi und immaterieller als Gewebe oder Knochen. Unsere Energie Qi ist ganz eng mit dem Blut verbunden. Denn Qi lässt Blut durch den Körper fließen. Und Qi flößt dem Blut das Leben ein. Ohne Qi kann Blut nicht existieren, es zersetzt sich und verwandelt seine Erscheinungsform von flüssig zu fest, einem Zustand, der nicht mit dem Leben vereinbar ist. Anders herum ist aber auch das

Qi auf das Blut angewiesen. Denn Blut nährt das Qi. Und nicht nur das Qi. Der ganze Organismus wird vom Blut genährt und befeuchtet: die Haut und die Schleimhäute, die Augen, die Sehnen und natürlich auch die Muskeln, Gewebe und Organe. Und so bekräftigen Symptome wie die Steifheit der Sehnen, verschwommenes Sehen oder trockene Haut die Diagnose einer Blutschwäche.

Blut ist demnach wesentlich an der Gesundheit des Menschen beteiligt. Und das nicht erst nach der Geburt. Bereits vorher nährt das Blut die Gebärmutter und damit das Baby. Es zirkuliert kontinuierlich über die Nabelschnur zum Baby, um es zu nähren und durch die Nabelschnur wieder zum mütterlichen Körper zurück, um seine Stoffwechselendprodukte abzutransportieren.

Aber eigentlich beginnt die Geschichte unseres Blutes noch früher, denn auch das Menstruationsblut ist Blut.

DAS HIMMLISCHE WASSER

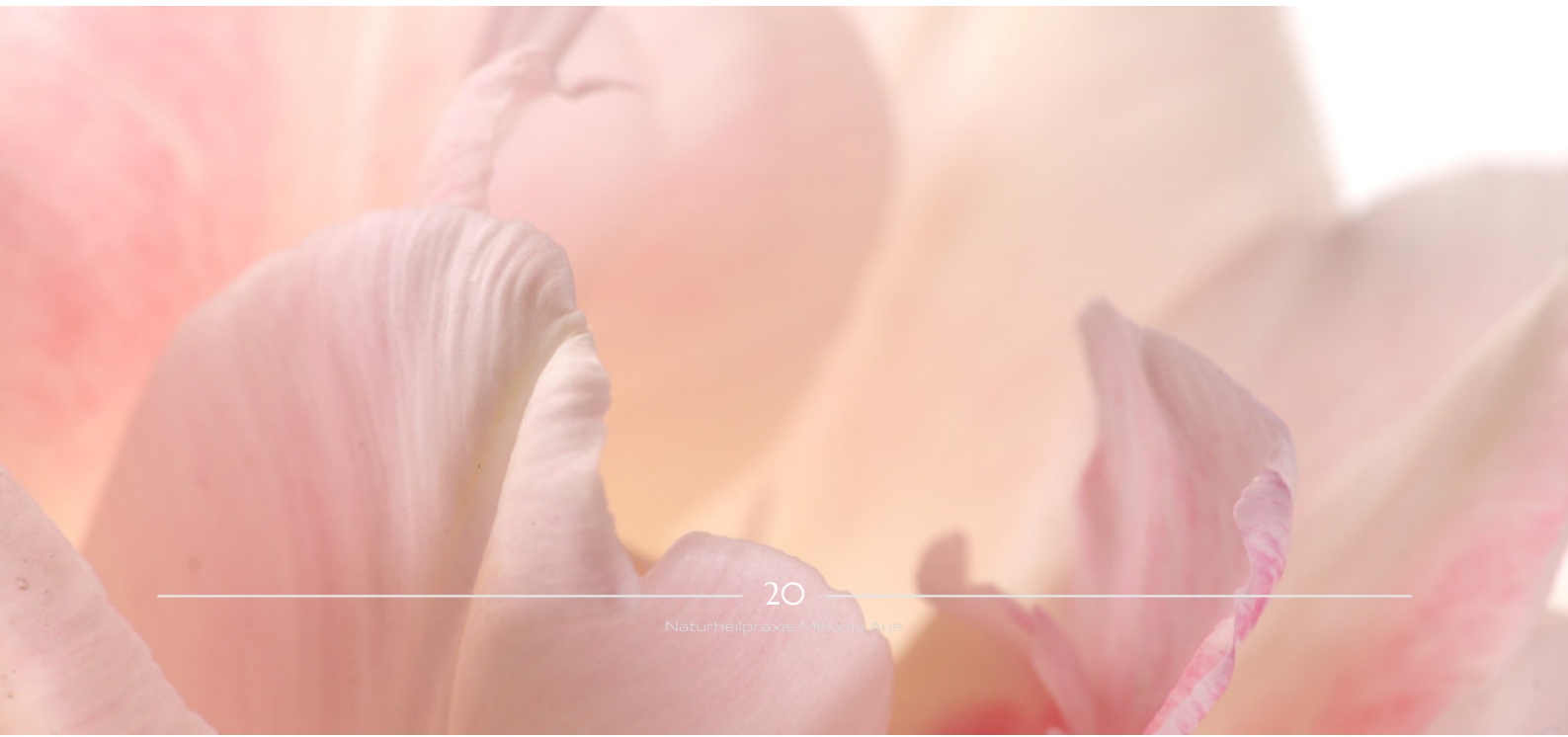
Die Chinesische Medizin nennt die Menstruation „TAN GUI“, das „Himmlische Wasser“. Die erste Menstruation, die ein Mädchen erfährt, ist die „Ankunft des Himmlischen Wassers“ und markiert einen ganz besonderen Moment im Leben. Das Himmlische Wasser ist es, das die Fruchtbarkeit einer Frau erst ermöglicht. Es ist pure Lebensenergie. Energie, die im Falle einer Schwangerschaft im Körper verbleibt, um das Baby mit Substanz und Energie zu versorgen, um es lebendig zu halten und zu nähren.

Bleibt eine Schwangerschaft aus, verliert die Frau dieses energiereiche Himmlische Wasser über die Menstruationsblutung. Manche Frauen reagieren deshalb auf die Menstruation mit einer Schwäche, mit dem Gefühl, sich vermehrt ausruhen zu müssen, nicht belastbar zu sein. Oder mit dem Gefühl der

innerlichen Unruhe, dem Gefühl des Getrieben-Seins oder eines oberflächlichen Schlafes. Diese Symptome spürst du vor allem dann, wenn du einen Mangel an Blut hast. Manchmal sieht man den Mangel an den Laborwerten des Blutbilds, manchmal liegen die Werte jedoch in der Norm oder sind nur grenzwertig. In der Chinesischen Medizin lässt sich ein Blutmangel jedoch bereits viel früher feststellen, wenn er noch im 'energetischen' Bereich liegt, also bevor er sich materialisiert.

ZEICHEN EINES BLUTMANGELS NACH DER CHINESISCHEN MEDIZIN

- Blässe der Haut, der Zunge und der Lippen
- Müdigkeit, Schwäche, Konzentrationsstörungen
- innerliche Unruhe tags und nachts, Nervosität
- Depressionen, Ängstlichkeit
- Durchschlafstörungen, leichter Schlaf oder ständiges Erwachen
- keine Menstruation oder nur sehr wenig, helles Menstrualblut
- trockene Haut, Schleimhaut, Haare und brüchige Nägel
- Taubheitsgefühle, Kribbeln der Haut
- Restless-legs- Syndrom
- Verspannungen der Muskeln





Der Geist, die Seele und das Blut

Innerliche Unruhe, Nervosität und Durchschlafstörungen zeigen deutlich die Verbindung des Blutes zu den geist-seelischen Anteilen unseres Seins. Welche Verbindung haben jedoch das Blut und der Geist? Oder das Blut und die Seele?

"Die Seele des Fleisches ist im Blute."

3. Mose 17; 11

"Blut ist der Geist eines Menschen."

„Klassiker des Gelben Kaisers der inneren Medizin“ (Neijing) -
Einfache Fragen, Kap.26, ca. 100 v.Chr.

Blut ist der Träger der Seele. Im Blut ist unser Geist, der „SHEN“ fest verwurzelt. Der Shen verkörpert sich durch den Intellekt, durch Herzenswärme, Optimismus und Lebensfreude. Shen ist zuständig für das Fühlen, die Inspiration, für spirituelle und emotionale Aspekte. Klar, dass wenig Blut wenig Verwurzelung des Geistes zur Folge hat. Ein wurzelloser Geist wirbelt durch den Körper. Macht Unruhe. Schlafstörungen. Zerstreutheit.

„Nähre das Blut und verwurzele den Geist“, das sind die Therapieanordnungen aus der Literatur der Chinesischen Medizin. Wie du dein Blut nähren kannst, erläutere ich dir weiter unten.

Und wie verwurzelt man den Geist, damit er nicht mehr herumwirbelt und alles durcheinanderbringt? Am besten gelingt dies mit der Akupunktur und mit Kräutern. Beide helfen dem Blut, wieder in seine ursprünglichen Strömungsspiralen zurückzufinden.

DIE STRÖMUNGSSPIRALEN

Das Blut bewegt sich aus eigenem Antrieb in Strömungsspiralen durch die Blutgefäße. Diese Erkenntnisse entstammen der anthroposophischen Lehre nach Rudolf Steiner, der detailliert beschrieb, wie sich das Blut durch das Wirken der Seele spiralförmig durch die Gefäße bewegt und dadurch die Pumpfunktion des Herzens antreibt. Diesen Prozess kann man sich vorstellen wie den Mechanismus einer Wassermühle. Durch das Fließen des Wassers wird die Mühle angetrieben und kann so ihre Funktion ausüben. Diese Erkenntnisse Steiners widersprechen damit der Ansicht der Schulmedizin, dass das Herz das Blut durch die Gefäße pumpe. Neuere medizinische Untersuchungen bestätigen jedoch Steiners Aussagen. Tatsächlich lässt sich in der Embryologie feststellen, dass zuerst das Blut zirkuliert und dann erst das Herz zu schlagen beginnt. Etwa einmal in der Minute durchfließt deine gesamte Blutmenge dein Herz. Etwa einmal in der Minute durchfließt das Blut diesen heiligen Raum, diese göttliche Matrix. Nach spirituellen Lehren wird genau hier dein Blut mit den Informationen der Trinität von Körper, Geist und Seele aufgeladen, den Informationen deines individuellen Seins.



Anämie und Eisenmangel

Dass unsere Blutzellen kontinuierlich begutachtet und bei Bedarf aussortiert werden, ist einer der großen Wunder unseres Körpers. Nur die Blutzellen, die geschmeidig und verformbar sind, dürfen weiter in den Blutgefäßen kreisen, denn sie gewährleisten, auch die entferntesten und kleinsten Blutgefäße unserer Gewebe zu durchströmen, in dem sie sich ganz klein machen können. Diese Aufgabe übernimmt nach der Lehre der westlichen Medizin die Milz.

(Auch in der Chinesischen Medizin hat die 'chinesische' Milz 'Pi' eine wichtige Aufgabe bei der Blutbildung. Denn Pi transformiert die Energie Qi aus der Nahrung. Und aus Qi wird Blut aufgebaut.)

Ein wichtiges Element im Blut ist das Eisen. Eisen, das nicht nur in der Erdkruste vorkommt, sondern gar ein ganzes Zeitalter geprägt hat, ist für den menschlichen Körper unentbehrlich. Eisen transportiert den Sauerstoff, um damit alle Zellen des Körpers zu versorgen. Müdigkeit, Schwäche und Antriebslosigkeit gehören zu den ersten Anzeichen eines Eisenmangels. Wenig Sauerstoff macht viel müde.

Das kannst du für dich tun

Schlafstörungen, Ruhelosigkeit, Kribbeln und vor allem diese leidige Schwäche - diese Symptome eines Blutmangels nach der Chinesischen Diagnostik kannst du beeinflussen.

Da nach den Lehren der Chinesischen Medizin unser Blut aus der Energie Qi (die hauptsächlich aus der Nahrung und der Atmung stamm) aufgebaut wird, ist es nur logisch, im Alltag möglichst viele Dinge einzubauen, die Qi hervorbringen. Allen voran eine gute Atmung und eine qi-reiche Ernährung.

ATME! :)

Der Atmung ist etwas besonders. Obwohl sie unbewusst abläuft, so wie der Herzschlag oder die Verdauung, kannst du sie bewusst beeinflussen. In unserem Kulturkreis wird der Atmung leider nur wenig Bedeutung zugeschrieben, obwohl wir wissen, wie wichtig eine ausreichende Versorgung mit Sauerstoff ist...und obwohl wir wissen, was für Folgeerscheinungen eine schlechte Atmung hat. In anderen Kulturen wird der Atemschule eine große Bedeutung beigemessen.

“Der Vollkommene atmet
bis zu seinen Fußsohlen,
während das gewöhnliche Volk
nur bis zu ihren Rachen atmet.“
Zhuangzi, 3. Jh. v. Chr.

Untersuchungen haben ergeben, dass eine gleichmäßige Ein- und Ausatmung bereits über fünf bis sechs Sekunden einen ausgleichenden Einfluss auf das Nervensystem hat.

Deshalb: atme tief. Atme bewusst. Immer wieder über den Tag verteilt. Oder singe, summe, pfeife.

Dein Atem nährt das Bewusstsein. Das Bewusstsein ist ein Wesensmerkmal des Shen, unseres Geistes. Und der Shen ist im Blut verwurzelt.

DIE RUNDUM-ATEMÜBUNG

Löse dich von der westlichen Vorstellung, dass Tiefatmen nur etwas mit „tief in den Bauch atmen“ zu tun habe. Tiefatmen ist viel mehr. Weil das Zwerchfell, unser größte Atemmuskel, an der Wirbelsäule fixiert ist, drückt es bei der Einatmung die Leber, Milz und den Darm zusammen. Das ist für die Organe wie eine kleine Massage und stärkt sie in ihrer Funktion.

- Setze dich und ohne dich anzulehnen so auf einen Stuhl, dass du die beiden Sitzbeinhöcker spüren kannst. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Richte deine Wirbelsäule auf. Vielleicht stellst du dir vor, ein Krönchen auf dem Kopf zu tragen.
Entspanne deinen Kopf, dein Gesicht, die Schultern, deinen ganzen Körper.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Lendenwirbelbereich. Anfangs kannst du auch die Hände auf den Lendenbereich und den Bauch legen, um die feinen Bewegungen des Zwerchfells zu spüren: an den Flanken, dem Unterbauch und am Rücken.
- Lass den Atem ruhig strömen und bleibe mit der Aufmerksamkeit im Lendenbereich.

Mit dieser Übung förderst du neben einer besseren Atemqualität auch eine innere Sammlung.

ISS FÜR'S BLUT

Du musst dir vorstellen, die Chinesische Medizin ist wirklich alt. Sie stammt aus einer Zeit, in der es keine laborchemischen Messmethoden gab. Es war auch nicht wichtig. Denn die Grundlagen der Chinesischen Medizin stammen aus der Zeit, in der das Immaterielle noch eine große Bedeutung hatte und damit auch die Energie Qi. Je mehr Qi in einem Lebensmittel erkannt wurde, desto wertvoller wurde es für den Menschen angesehen. Qi-reich sind frisches Obst, Gemüse und Getreide. Und da die Chinesen in diesem Bereich sehr pragmatisch sind, halten sie vor allem rote Lebensmittel als besonders geeignet, um rotes Blut aufzubauen. Heute wissen wir, dass rote Lebensmittel tatsächlich reich an Eisen sind, das im Blut an die roten Blutkörperchen gebunden ist und dem Sauerstofftransport im Körper dient. Vor allem Rote Bete, aber auch Karotten, Kürbis, Nüsse und Getreide sind eisenreich. Auch Tees aus Sanddorn, Hagebutte oder Gojibeeeren sind empfehlenswert, denn sie können die Eisenresorption aus der Nahrung anregen.

Der Eisengehalt eines Lebensmittels sagt jedoch nicht sehr viel über dessen Verfügbarkeit aus. Fisch und Fleisch enthalten viel Eisen und dieses ist auch noch leicht verwertbar. Andere Lebensmittel wie Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten zwar viel Eisen, benötigen aber bestimmte Zubereitungsmethoden, um das Eisen gut resorbierbar zu machen. Deshalb sind alte Zubereitungsmethoden wie das Einweichen von Hülsenfrüchten, das Kochen und Quellen von Hafer, Hirse oder Weizen und auch der Keimvorgang beim Sprossenziehen, hervorragende Methoden, um die Verwertbarkeit und Aufnahme des Eisens zu optimieren. Letztendlich sind aber auch die Gesundheit von Magen und Darm notwendig, denn die natürlich vorhandene Magensäure spielt eine nicht unerhebliche Rolle in der Eisenverwertung.

BLUTAUFBAUENDE VEGETARISCHE LEBENSMITTEL

- Amarant, Quinoa, Hirse, Grünkern, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Reis, Weizen
- Sonnenblumenkerne, Mandeln, Sesam, Cashewkerne (alle vorher einweichen)

- Obst oder Kompott aus roten Trauben, Aprikosen, süßen Kirschen, Feigen, Äpfeln, Pflaumen, Weintrauben, Birnen, und natürlich roten Beeren z.B. Gojibeeren, Rosinen
- kurz gekochtes, knackig gegartes Gemüse, v.a. alle Nahrungsmittel von roter oder lila Farbe wie Auberginen, Kidneybohnen, Rote Beete, gekochte Karotten, Kürbis, Kartoffel, Süßkartoffel, Rotkohl,...
- Blumenkohl, Fenchel, Kohlrabi, Pilze, Porree, Rettich, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Sprossen, gedünstete Tomaten, Zucchini
- alle grünen Gemüse: Mangold, Spinat, Brokkoli, Chinakohl, grüne Bohnen, Mungbohnen UND Sprossen

- alle frischen Kräuter v.a. Basilikum, Borretsch, Brunnenkresse, Estragon, Kerbel, Kresse, Majoran, Melisse, Minze, Petersilie, Safran, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Zimt

Tee aus:

- Verbene, Hagebutte, Hibiskus, Himbeerblätter*, Malve, Melisse, Petersilie*, Taubnesselblüte, chin. Angelikawurzel, Alchemilla, Kamille, Mönchspfeffer, Gojibeeren

*vorsichtiger Gebrauch in der Schwangerschaft

Auch Fleisch zählt zu den besten blutaufbauenden Lebensmitteln. Je roter, desto blutbildender. Wenn du Fleisch magst, baue es in Maßen in deinen Ernährungsplan ein. In der Chinesischen Medizin verwendet man aber vor allem Knochen, die lange als Knochenbrühen ausgekocht werden. Eine so hergestellte Kraftbrühe nährt das Blut und sorgt für eine gute Basis um Blut aufzubauen.

Als Vegetarier:in empfehle ich eine dir sehr ausgewogene Ernährung mit roten Früchten und Gemüsesorten, mit Hülsenfrüchten, Kernen, Kraftbrühen und natürlich Sprossen.

VERMEIDE ODER REDUZIERE

- Kaffee und Schwarztee
um die Eisenaufnahme in den Zellen nicht zu behindern
- viel bitteres Gemüse
- viel salzig gewürzte Speisen
- Zucker, viel Weißmehl und Produkte daraus
- 'Lebensmittel' aus der Industrie, Fertiggerichte oder Convenience-Food
- Rauchen

IN DER PRAXIS

Blut ist vor allem für uns Frauen ein Thema. In jeglicher Hinsicht. Und in meiner Naturheilpraxis für Frauenheilkunde ganz besonders. Es gibt viele Kräuter, viele homöopathische und anthroposophische Arzneimittel, Schüßlersalze und natürlich die Akupunktur, die allesamt die Blutbildung anregen können. Und da das Blut eben vielmehr ist als nur ein Transportmedium, achte auf dein Blut. Denn Blut ist besonders. Es verwurzelt deinen Geist und ist das Fundament deiner Seele.



“

Wissen sollte man
durch Weisheit ersetzen,
dadurch wird Sorge
schwinden.

Alles nur mit dem
Verstand erfassen zu
wollen
wird Weisheit vertreiben.

Laotse

Wahrnehmen und Heilen

ERLEBE DEINE HEILKRÄFTE

Das Geistige Heilen ist eine ur-uralte Weise. Und das allerschönste ist, du brauchst dazu nichts weiter, nur deine Hände und dich selbst. Und das Vertrauen, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde, mehr als das Sichtbare. Eine Kraft, die nicht gesehen und nicht gehört werden kann. Eine Kraft, die aber wahrgenommen werden kann, die jede Mutter ihrem Kind schenkt - und jedes Kind seinen Eltern.

In meiner Praxis biete ich regelmäßig Heilerabende an.

Zum Lernen. Zum Geben und Nehmen. Zum Genießen.

Entdecke in einem kleinen Kreis Gleichgesinnter die Kraft der Hände.

Erlebe mit meinem festen Zirkel deine Heilkräfte. Wir freuen uns auf dich!

Montag, 16. Oktober 2023 - 19:15 - 20:30 Uhr

Bitte melde dich unbedingt an, da die Plätze sehr begrenzt sind.



GEHEIMZEICHEN DES GESICHTS

Im alten China unterzogen die Bauern den potenziellen Ehemann ihrer heiratsfähigen Tochter einem kleinen Gutachten. Sie prüften ihn nicht nur in einem Gespräch auf Tauglichkeit, sondern auch anhand einer ausführlichen Gesichtsbetrachtung. Denn sie kannten die Geheimnisse des Gesichts, seiner Gestalt, seiner Falten, Farben und Formen.

Früher wie heute erzählt ein Gesicht eine aufregende Geschichte. Es spiegelt die Konstitution, die Stärken und Schwächen, ja, es offenbart sogar Hinweise auf den Charakter. In diesem kleinen Vortrag führe ich dich hinter die Kulissen dieser alten Weisheit.

Mitzubringen ist ein kleiner Handspiegel.

FREITAG, 06.OKTOBER 2023, 19:00 - 20:00

VHS Hildesheim

Anmeldung

ODER JEDERZEIT,

indem du ein eigenes Event organisierst.





GESUND GEHT ANDERS - DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN ORGAN UND GEFÜHL

In unserer Kultur gilt das Gehirn als Sitz unserer Gefühlszustände. Die Chinesische Medizin sieht dies anders. Hier gelten unsere Organe als Heimat der Emotionen. In diesem Vortrag erfährst du, wo Ärger und Stress, Freude und Trauer oder Sorge und Angst wohnen und wie die Heimatorgane auf diese Gefühle reagieren.

Lass dich von der Faszination der Chinesischen Medizin anstecken und erfahre einige Denkweisen und Möglichkeiten der fernöstlichen Therapierichtung - zum gesund werden und gesund bleiben.

DONNERSTAG, 12. OKTOBER 2023 · 19:15 - 20:30

Ev. Familienbildungsstätte Hildesheim

Anmeldung

DONNERSTAG, 02. NOVEMBER 2023 · 19:00 - 20:15

VHS, Pfaffenstieg 4-5, Hildesheim

Anmeldung

ODER JEDERZEIT,

indem du ein eigenes Event organisierst.

HINWEISE

Alle Anleitungen sind lediglich als Empfehlungen zur Selbsthilfe gedacht. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker, vor allem dann nicht, wenn du den Hintergrund deiner Beschwerden nicht kennst.

Obwohl ich alle Hinweise, Rezepte, Dosierungsangaben und Applikationsformen sorgfältig geprüft habe, sind alle Angaben ohne Gewähr. Ich übernehme daher keine Garantie oder Haftung.

QUELLENANGABEN

Wo wohnt die Seele

eigene Aufzeichnungen aus Seminaren bei Birgit Kriener

Chinesische Medizin heute - Ein westliches Lehrbuch der östlichen Heilkunst von Montakab, Hamid, ISBN 978-3-86401-043-9

www.epochtimes.de/gesundheit/ratgeber/organtransplantationen-koennen-die-menschliche-psyche-veraendern-a434587.html

www.paulpearsall.com/info/about.html

Dojo - Übergang in den Herbst

Karola Bettina Schneider: Kraftzeiten nach der Chinesischen Heilkunde - ISBN 9783038009467 - sehr empfehlenswert

Eisenmangel und das Blut

eigene Aufzeichnungen meiner Ausbildungsseminare

Giovanni Maciocia, Grundlagen der Chinesischen Medizin, 978-3437565816

<https://anthrowiki.at/Blut>

Peter Deadman in 'Qi', der Zeitschrift für Chinesische Medizin, 04/2020

FOTOS UND ZEICHNUNGEN

Titelseite, Seite 7, 9: Melanie Aue

Seite 2, 4, 6, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 25, 30, 31, 33, 34: Canva

Seite 32: Pixabay

IMPRESSUM

findest du hier <https://naturheilpraxis-aue.de/8-O-Impressum.html>

DATENSCHUTZ

findest du hier <https://naturheilpraxis-aue.de/38-O-Datenschutz.html>

URHEBERRECHT

Bitte beachten Sie, dass alle Texte, Grafiken und Photos dem Urheberrecht unterliegen und nur mit meiner Genehmigung kopiert oder veröffentlicht werden dürfen.

Noch ein paar Worte


Für mich ist das Schreiben der "Natürlich. Gut zu wissen." eine Herzenssache, um dir Einblicke in die ganzheitliche Denkweise der Naturheilkunde zu geben. Und es erfreut mich, wenn ich dir die Sinnhaftigkeit, die Logik und die Ehrlichkeit der alten Heilkunde näher bringen und dich für die Wunder der Natur begeistern kann.



Oberstraße 2 • 31162 Bad Salzdetfurth • 05063 - 30 31 287
info@naturheilpraxis-aue.de | www.naturheilpraxis-aue.de

ALTERNATIVE FRAUENHEILKUNDE
CHINESISCHE MEDIZIN UND AKUPUNKTUR | HOMÖOPATHIE | NATURHEILVERFAHREN
THERAPEUTISCHE FRAUEN-MASSAGE | WIRBELSÄULENTHERAPIE | FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Termine täglich nach Vereinbarung | Termine kannst du [hier](#) online buchen



Gib Deinem Verstand
eine Pause
und spüre

dein Herz