



Zentrum für Naturheilkunde und Ästhetik

Gunda Fitschen – Heilpraktikerin
Hindenburgstraße 99b
22297 Hamburg
Telefon: 040 . 50 22 26
www.gundafitschen.de

Hamburg, im April 2009

Lieber Patientin, lieber Patient,

der Frühling ist da: die Natur entfaltet ihre Kraft, das Leben kommt in Bewegung! Samen keimen, Knospen springen auf, Pflanzen sprießen und wachsen. Die Tage werden länger, heller und wärmer.

So wie sich im Frühjahr das Leben in der Natur erneuert und expandiert, entfaltet sich im menschlichen Organismus das Qi (die Lebensenergie) der Leber. Im chinesischen Verständnis ist es die Leber, die für den freien Fluss von Qi und Blut in unserem Körper sorgt – das bedeutet kreative Entfaltung auf allen Ebenen! Ist Ihre Leber im Gleichgewicht, fühlen Sie sich rundum wohl. Ihre Leber ist gut versorgt und Energiestauungen lösen sich.

Welche Beschwerden ergeben sich aus einer Leber-Energie-Blockade?

Es fehlen die Perspektiven im Leben, der Lebensplan, die Vision, die Zielsetzung. Das Gefühl, jeder Tag führe nur in eine beklemmende, traurige Leere, kennzeichnet den Mangelzustand der Leber. Stressanfälligkeit, Aggressivität („Dir ist eine Laus über die Leber gelaufen“), Verdauungsstörungen wie Sodbrennen, saures Aufstoßen, Blähungen, Heißhunger wie auch Appetitlosigkeit, Gewichtsprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel und Panikattacken, Heuschnupfen, gerötete, trockene und empfindliche Augen, Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden, Verspannungen v.a. der Schulter-Nackenpartie, Ischias, Hautausschläge, Wetterfühligkeit, Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Selbstzweifel, Ängste, Herzrasen, Taubheitsgefühl, unausgeglichener Wärmehaushalt.

Wie können wir unserer Leber Gutes tun?

- Persönliche Kontakte pflegen und neue knüpfen, heraus aus der Isoliertheit und Bedrücktheit des Winters kommen.
- Sport an der frischen Luft, Bewegungsübungen wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga.
- Leicht verdauliches Essen, vermehrt saure Geschmäcker (fördert das Leber-Qi). Bei Neigung zu Verspannungen ist der süße Geschmack mit einzubeziehen. Sich mit grünen Farben (Kleidung, Pflanzen, Accessoires, Einrichtungsgegenstände oder Bilder) im Einklang mit dem Grün der Natur umgeben.
- Lauten-(Gitarren)Musik ist die Musik für den Frühling.
- Jeden Tag sich etwas Neues vornehmen, sich damit trainieren, Entscheidungen zu treffen (stärkt die Gallenblase, die ebenfalls zum Funktionskreis Leber gehört).
- Für die Zukunft sein Leben besser zu planen, denn jetzt im Frühjahr haben wir dafür die beste Unterstützung aus der Natur.
- Der Frühling ist die aktivste Jahreszeit, jetzt sollte der Körper zur Entgiftung angeregt werden!

Ernährung

Die zum Frühling passenden Nahrungsmittel sind dem Holzelement zugehörig. Sie haben oft einen fein säuerlichen Geschmack und tendieren farblich ins Hellgrüne. Beispiele sind: Dinkel, Grünkern, Weizen, Zitrone, Sauerkraut, Sauerampfer, Kapuzinerkresse, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Alfalfa- und andere Sprossen, Petersilie, saures Obst (Äpfel, Sauerkirschen) Huhn, Essig, Sauermilchprodukte, Hibiskus-, Malven-, Melissen-, Hagebuttentee.

Alle grünen, zarten Gemüsesorten stärken die Leberenergie. Radieschen und Rettichsamen, gekeimt, sind wie Kresse ein Wundermittel gegen Trägheit. Basilikum, Rosmarin, Dill, Kümmel und Fenchel versorgen Körper und Geist mit Frühlingsenergie. Kurze Garzeiten, Dämpfen, Dünsten und Blanchieren verleihen den so zubereiteten Speisen eine lebendige und leichte Qualität.

Der Tag sollte mit einem **warmen Frühstück** begonnen werden, um das Qi von Milz und Magen zu stärken, deren Hauptzeit nach der chinesischen Organuhr von 7 bis 11 Uhr ist.

Ein Rezeptvorschlag

3 EL Dinkel- oder Haferflocken

1 EL Rosinen

1 EL Sesam und/oder Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)

etwas Trockenobst (Mango, Feigen)

eine Prise Zimt

nach Geschmack: Ahornsirup

Zusammen in einen Topf geben, über Nacht in reichlich Wasser einweichen, morgens kurz aufkochen. Lecker!

Das **Mittagessen** (Gemüse, Hülsenfrüchte oder kleine Mengen Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch oder Tofu, Getreide) gibt uns Qi für den Rest des Tages. Ein Abendessen in Form von Gemüsesuppen ist leicht verdaulich und sorgt für ausreichend Yin (Ruhe), damit wir gut schlafen. Um die Verdauung zu schonen, sollte zum **Abendessen** ab 18 Uhr keine Rohkost (Salate, rohes Gemüse, Obst) mehr gegessen werden.

Weitere Empfehlungen:

- ✘ Trinken Sie jeden Tag erfrischendes Zitronenwasser. Einfach den Saft einer frischgepressten Zitrone auf 1 Liter Wasser geben. Der saure Geschmack aktiviert die Leber und nebenbei tun Sie Ihrem Säure-Basen-Haushalt etwas gutes. Denn die Zitrone schmeckt zwar sauer, wird aber basisch verstoffwechselt.
- ✘ Abends ein Leberwickel (eine warme Wärmflasche mit einem feuchten Tuch darunter auf die Leber geben): die feuchte Wärme harmonisiert die Energie der Leber, besonders empfehlenswert ist er bei Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, dauernder Müdigkeit, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten (vor allem in der Zeit von 23 Uhr bis 3 Uhr). Der Leberwickel kann bleiben, so lange er angenehm ist. Der Sitz der Leber ist übrigens auf der rechten Seite dort, wo die unteren Rippen sind!
- ✘ Fußbäder mit „Meine Base“ – sind ein wahres Wundermittel, an das Sie bei jeder Art von Unwohlsein denken sollten. Ein Teelöffel von dem basischen Salz in eine Schüssel mit angenehm warmem Wasser geben, Sie werden sich sofort besser fühlen.

Starten Sie entgiftet und regeneriert in den Frühling. Eine Frühlingskur in unserer Praxis hilft Ihnen dabei, neue Energie zu sammeln! Bitte rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern und erstellen eine individuell auf Sie abgestimmte Kur. 040 50 22 26

Herzliche Grüße
Ihre Gunda Fitschen & Team