



Zentrum für Naturheilkunde und Ästhetik

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

Hamburg, im Oktober 2009

Liebe Freunde der Gesundheit,

die Bäume leuchten bereits in allen Farben, Laub fällt zu Boden, die Tage werden kürzer und vor allem kälter. Ohne Zweifel hat der Herbst begonnen. Im Zyklus der Jahreszeiten steht der Herbst für eine Zeit der späten Reife und Ernte, des In-sich-Zurückziehens und Abschiednehmens von der Wärme des Sommers und den angenehmen Tagen des Spätsommers. Wir resümieren jetzt den vergangenen Sommer und sammeln Kraft für den bevorstehenden Winter.

Der Herbst steht für das Element Metall, welches unserer Luft entspricht. Trockenheit schädigt unser Metall-Element, und damit auch die zugehörigen Organe Lunge, Dickdarm, Atemwege und Haut. Mit Beginn der Heizperiode wird die Luft in Räumen meist trockener, der Weg für Atemwegserkrankungen und Hautreizungen wird so geebnet. Ein häufiger Wechsel zwischen kalter Außenluft und geheizten Räumen fordert unser Immunsystem heraus. Stärken wir unser Metallelement frühzeitig, können wir verhindern, dass Kälte in den Körper eingeschlossen wird und Krankheiten entstehen lässt.

Die Funktion des Metall-Elements ist das Aufnehmen und Abgeben. Die Lunge empfängt das „Qi“ (die Energie) der Atemluft beim Einatmen, der Dickdarm ist „der Ausscheider des Abfalls“. Die Fähigkeit des Aufnehmens und des Loslassens bildet die Basis der geistigen und körperlichen Gesundheit. Wenn die Fähigkeit aufzunehmen schlecht entwickelt ist, wird der Organismus Mangel leiden, abgeschnitten sein. Wenn die Fähigkeit loszulassen nicht ausgebildet ist, wird der Körper verstopft sein, stagnieren. Ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht im Metall ist ein Mangel an Verbundenheit mit der Umgebung. Solche Menschen sind oft einsam und zurückgezogen. Sie wirken hart und kalt, zeigen wenig Gefühle. Andere sind ehrgeizig, haben hohe Ideale und streben nach etwas, was sie nie bekommen werden.

Das dem Herbst entsprechende Gefühl ist die Traurigkeit. Es ist die Traurigkeit die uns erfüllt, wenn wir Abschied nehmen müssen.

Was kann ich tun, um mich im Herbst zu stärken:

- Viel Bewegung an der frischen Luft, bitte halten Sie sich dabei warm.
- Überheizen Sie Ihre Wohn- und Arbeitsräume nicht, lüften Sie regelmäßig und sorgen Sie für eine angemessene Luftfeuchtigkeit.
- Regelmäßige Saunagänge unterstützen die Abwehrkräfte und helfen bei der Entspannung und Entschlackung des Körpers.
- Ansteigende Fußbäder mit „Meine Base“ (1 TL auf ein Fußbad): warmes Wasser zunächst knöcheltief, nach und nach über 30 Minuten heißes Wasser zugießen, bis das Wasser bis zu den Waden reicht. Füße gut abtrocknen und warme Socken anziehen, einige Zeit nachruhen. Hilft bei regelmäßiger Anwendung nachhaltig gegen kalte Füße.

Im Herbst hilft und eine energetisch wärmende Ernährung. Grundsätzlich sollten wir nun auf rohe Lebensmittel und kalte Getränke verzichten.

Nahrungsmittel für eine wärmende Ernährung im Herbst

Getreide und Hülsenfrüchte: Amaranth, Buchweizen, Grünkern, Hafer, rote Linsen.

Gemüse: Fenchel, Frühlingszwiebel, Karotte, Meerrettich, Kürbis, Lauch, schwarzer Rettich, Süßkartoffel, Zwiebel, Radieschen, Kohl.

Nüsse: Kastanie, Pinienkerne, Pistazie, Walnuss, Sesam.

Obst: gedünsteter Apfel oder Zwetschge, Bratapfel, Feige, Birne, Rosine, Sanddorn.

Milchprodukte: Schafmilch/käse, Ziegenmilch/käse, stark fermentierter Käse wie Harzer.

Fleisch: Huhn, Wild.

Fisch: Aal, Barsch, Forelle, Scholle.

Sonstiges: Honig, Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch), Ei.

Gewürze: Basilikum, Cayennepfeffer, Ingwer, Kakao, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Schnittlauch, Senf, Vanille, Zimt.

Getränke: Ingwertee, Kümmeltee, heißer Fliederbeer- oder Traubensaft.

unsere Teeempfehlung: Malvenblüte, Odermening, Ringelblumenblüte, schwarze Johannisbeere, Walnussblätter, Malvenblätter zu gleichen Teilen mischen, 1 TL mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen.

Übung zur Stärkung des Metallelements

Die Füße hüftbreit voneinander entfernt parallel zueinander aufstellen.
Die Hände hinter dem Rücken verschränken, Zeigefinger ausgestreckt aneinander legen.

Mit geradem Oberkörper nach vorn beugen, den Kopf hängen lassen.
Mit den Zeigefingern zum Himmel deuten.

Einige Male tief durchatmen, die Dehnung spüren und genießen – am besten natürlich in der frischen Herbstluft.

Wirkung:

Lungen- und Dickdarm Meridian verlaufen an den Daumenseiten beider Arme. Durch diese Übung aktivieren und dehnen Sie die Meridiane und sorgen für einen reibungslosen Qi (Energie) - Fluß.



Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung unserer Anregungen und einen gesunden Herbst.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Internetseite www.GundaFitschen.de

Herzliche Grüße

Ihre Gunda Fitschen