



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

Hamburg, im Juli 2009

Liebe Patientin, lieber Patient,

der Sommer bringt Aktivität im Übermaß: Sonne und Regen wechseln sich ab, oft gibt es Gewitter. Die Energie der Erde steigt auf in den Himmel und die des Himmels sinkt herab auf die Erde, ein Austausch findet statt. Uns fällt es leicht, im Einklang mit der Natur zu leben: wir gehen spät zu Bett und können nach wenig Schlaf früh wieder aufstehen. Wir sind körperlich aktiv und das Gemüt ist heiter. Regionale Lebensmittel gibt es im Überfluss.

Der Sommer wird dem Element Feuer zugeordnet und damit der Farbe rot, den Organen Herz und Dünndarm, dem Klima Hitze, dem Geschmack bitter, dem Sprechen und dem Lachen. Die Seele (Shen) wohnt im Herzen: in der Fülle gehören Lachen, Lebensfreude, Lust, Liebe, Enthusiasmus, Kreativität, Inspiration, Wärme, Herzenskraft, Zeitlosigkeit und ein selbstbewusster, erhabener Geist zu unserem Lebensgefühl. Das Feuer in unserem Herzen nährt Liebe und Mitgefühl und gibt uns die Fähigkeit, Emotionen und Ideen richtig zu bewerten. Ein Mangel an Feuer bedeutet Egoismus und wenig Mitgefühl, wir sind innerlich leer und machen uns abhängig von der Anerkennung durch andere. Auch die Zeit gehört zum Feuerelement, das Herz leidet am meisten unter Zeitdruck und Stress.

Was wir tun können, um unser Herz-Feuer zu stärken:

- ❖ Zusammensein mit einem lieben Menschen
- ❖ gemeinsames Lachen mit Freunden
- ❖ Segeln bei starkem Wind
- ❖ Lösen eines schwierigen Rätsels
- ❖ Malen
- ❖ Arrangieren eines Blumenstraußes
- ❖ Lautes Singen im Auto oder in der Badewanne
- ❖ Knuddeln eines Babies bis es lacht

Ernährung im Sommer

Bei äußerer Hitze sollten wir leichtverdauliche Kost und nur wenige ölige oder fettige Speisen zu uns nehmen. Am besten für uns sind Obst und Gemüse aus der Region (in Form von Blattsalaten, etwas Rohkost und kurz blanchiertem Gemüse). Auch gut für das Feuerelement sind leicht bittere Speisen (z.B. Rucola, Chicoree, Radiccio, Grapefruit, Löwenzahn, Artischocken). Wir sollten auf künstliche Röst- und Bitterstoffe und austrocknende Stoffe (Kaffe, Schwarztee, Zigaretten) verzichten, diese erhöhen zwar kurzfristig unsere Energie – bald danach fühlen wir uns aber ausgebrannt, schwach und leer.

Kühlende Lebensmittel. Durch diese wird das im Sommer geschwächte "Yin" gestärkt, welches für Regeneration und Verdauung steht. Wir Mitteleuropäer lieben zwar die Sonne, können die Hitze selbst aber oft nur schwer ertragen. Während der heißesten Zeit sollten wir viel Flüssigkeit zu uns nehmen, nicht nur über Getränke, auch über wasserhaltige Lebensmittel. Am besten geeignet sind (Wasser-)melonen, Gurken, Tomaten, Karotten, Tofu, Auberginen, Rettich, Radieschen, Zwetschgen, Pfirsiche, Erdbeeren,... Stilles Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft erfrischt – und gleicht zusätzlich den Säure-Basen-Haushalt aus.

Rezeptvorschlag: Sommerlicher Rucola-Tomaten-Salat

Marinade aus 2 EL Olivenöl, Saft _ Zitrone, Pfeffer, Salz, je 1 TL weißen und schwarzen Sesam (zermörsert), herstellen. Einige halbierte Cherrytomaten, 1 Hand voll Rucolablätter (zerzupft) untermischen und mit 2 TL gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Teetipp: eine Mischung aus Ginkgoblättern, Lavendelblüten, Schafgarbeblüten, Gänsefingerkraut und Herzgespann wirkt ausgleichend auf den Funktionskreis Herz/Dünndarm. Sie bekommen diese Mischung auch als „Elementeteetee Rot“ bei uns.

Schädliche Kälte. Ein Übermaß an Eiscreme, eiskalten Getränke und Klimaanlage birgt die Gefahr schädlicher Kälteeinflüsse. Sinnvoller ist es, warme, aber dennoch kühlende Tees zu trinken, z.B. aus frischer Minze oder Zitronenmelisse.

Hitzige Lebensmittel. Im Sommer sollten wir weitgehend auf gegrillte, geräucherte, frittierte und scharfe Speisen sowie Süßes verzichten, da diese zu viel Hitze in unseren Körper bringen. Beispiele sind: Ingwer, Lamm- und Rindfleisch, Knoblauch, Curry, (Cayenne)Pfeffer, Zwiebel.

Unser Tipp für Sie:

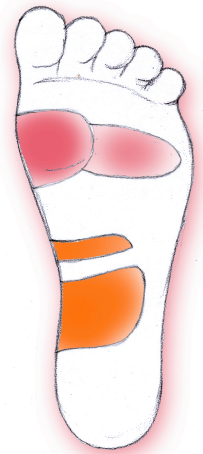
Massage der Herz- und Dünndarmregion am Fuß

Setzen Sie sich in einen bequemen Sessel oder - noch besser - auf den Balkon oder in den Garten. Entspannen Sie 30 Minuten bei einem basisch-mineralischen Fußbad (1 Teelöffel „Meine Base“ auf ein Fußbad, das Wasser sollte Körpertemperatur haben).

Dann folgt die Fußmassage zur Harmonisierung des Feuer-Elements:

Legen Sie den rechten Fuß auf das linke Knie. Mit einem biologischen Lavendel- oder Calendulaöl massieren Sie zunächst sanft, später kräftiger (mit dem Daumen) die im Bild markierten Regionen an der Fußunterseite. Streichen Sie zum Abschluss zur Anregung des Lymphflusses Füße, Knöchel und Waden Richtung Herz aus. Wickeln Sie den Fuß in ein Handtuch und legen Sie ihn hoch. Wiederholen Sie nun die Massage am linken Fuß und legen Sie beide Füße im Anschluss für einige Minuten hoch. Das Öl wirkt herrlich kühlend und belebend.

Laufen Sie so viel wie möglich barfuss!



Wenn Sie mehr über ein gesundes Leben im Einklang mit den Jahreszeiten erfahren möchten: im Herbst (Donnerstag, 22.10. – Sonntag, 25.10.2009) wird wieder unser Gesundheitsurlaub auf Mallorca stattfinden. Melden Sie sich jetzt an, die Plätze sind begrenzt!

Mehr zu unserem Gesundheitsurlaub und zu vielen anderen Themen finden Sie auf unserer neuen Internetseite www.GundaFitschen.de

Herzliche Grüße

Ihre Gunda Fitschen