



Liebe Freunde der Gesundheit,

der Winter ist mit seinen kurzen Tagen und langen Nächten die ruhigste Jahreszeit. Unter der Schneedecke steht die Natur äußerlich still, sie ist durch die Kälte erstarrt und sammelt Kräfte für das nächste Frühjahr. Wir sollten uns genau so verhalten: jetzt ist die geeignete Zeit, um Kräfte zu sammeln und Energie aufzubauen. Denn die im Winter gesammelten Kräfte bilden das Fundament für den Rest des Jahres.

Aus östlicher Sicht entspricht der Winter dem Element Wasser, es ist tief und unergründlich, und besitzt eine ungeheure Kraft, Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit. Die zugehörigen Organe sind vor allem die Nieren, aber auch die Blase, die Knochen und Gelenke. Die Nieren sind der Sitz unserer Urkraft, die für unsere Entwicklung und auch für die Fortpflanzung notwendig sind. Als Emotion wird die Angst dem Wasser zugeordnet, aber auch das Vertrauen. Menschen, die dem Wasser-Element zugeordnet werden, haben oft eine tief verwurzelte Spiritualität.

Krankheiten, die dem Wasserelement entsprechen, sind: Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Hexenschuß, Blasen- und Nierenentzündungen, Knochen- und Gelenkerkrankungen (Arthrose, Arthritis, Osteoporose), rheumatische Erkrankungen, Ohr- und Hörstörungen, Depressionen, Angst- und Panikattacken bzw. -störungen, Phobien, Haarausfall, Impotenz, Frauen- und Wechseljahresbeschwerden, Zahnprobleme.

Können Sie mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, deutet dies darauf hin, dass Ihr Wasserelement aus dem Gleichgewicht geraten ist:

- mir ist schnell kalt, ich erkälte mich häufig
- ich benötige viel Salz oder würde gern mehr Salz verwenden
- ich bin ein eher ängstlicher Typ, alles Neue ist mir unheimlich
- ich bin chronisch erschöpft
- ich hätte gern mehr erotisches Verlangen
- ich leide unter Kreuzschmerzen
- ich muss häufig Wasser lassen, vor allem, wenn mir kalt ist, ist meine Harnblase gereizt
- ich liebe heiße Außentemperaturen

Ernährung

In den Wintermonaten kann die Ernährung etwas deftiger sein, sie sollte grundsätzlich wärmenden Charakter haben. Besonders zu empfehlen sind nun Suppen und Eintöpfe. Einheimische Gemüse, wie z.B. Kohl, und gekochte Getreide haben eine harmonisierende Wirkung und versorgen uns mit den Nährstoffen, die wir im Moment brauchen. Ergänzend können wir Sprossen und frische Kräuter verwenden. Wir sollten auf zu viel Rohkost, Salate und importierte Obstsorten verzichten. Südfrüchte wie Orangen, Ananas, Kiwi usw. kühlen unseren Körper aus.

Januar: Im Januar ist es besonders wichtig, leicht verdauliche Speisen zu essen. Wir erholen uns noch immer von den Feiertagen und den Festessen mit ihren oft schweren, fettigen Speisen und den vielen Süßigkeiten, unter denen vor allem das Milz Qi gelitten hat. Wir sollten viel Bohnen, Tofu, Sojaprodukte, Radieschen, Süßkartoffeln und Karotten essen.

Februar: Unsere Empfehlung für den Februar ist *Hühnerfleisch*. Wegen der Kälte ist im Februar die Anfälligkeit für Infekte besonders hoch. Bereits unsere Großmütter haben bei Erkältungen Hühnersuppe empfohlen. Hühnerfleisch stärkt Milz, Nieren, Lunge und Immunsystem und hilft dabei, Muskulatur aufzubauen. Auch gut für uns sind jetzt: Ingwer, Honig, Walnüsse, Sesam.

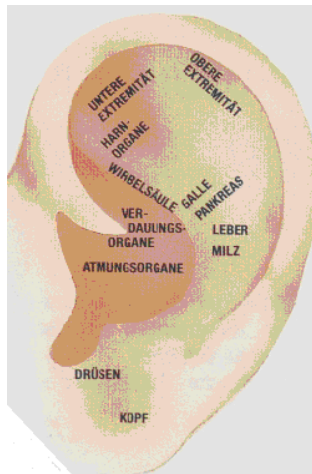
März: Im März geht der Winter in den Frühling über, Wetter und Temperatur sind wechselhaft. Besonders zuträglich für uns ist nun die *Süßkartoffel*, die auch als „Frucht für ein langes Leben“ bezeichnet wird. Auch Milch, Eier, Pilze, Zwiebeln, Brokkoli und Erbsen stärken uns.

Was wir außerdem tun können:

Nierenmassage

In einer gemütlich-sitzenden Position die Hände rechts und links der Wirbelsäule in Höhe der Taille auf den Rücken legen. So lange mit leichtem Druck auf und ab reiben, bis die Lenden warm sind.

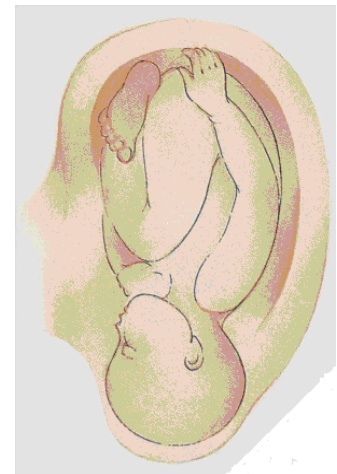
Dann tief Einatmen, beim Ausatmen mit den Händen Druck auf die Nieren geben, beim Einatmen den Druck loslassen. Mehrmals wiederholen.



Ohrmassage

In China heißt es, dass große Ohren für ein langes Leben stehen. Deshalb haben Buddhastatuen oft große Ohren! Im Ohr gibt es Reflexzonen, die für den ganzen Körper stehen. Die Ohrmassage kommt also Ihrem gesamten Körper zu gute.

Zuerst mit den Handflächen beide Ohren reiben, bis ein Wärmegefühl entsteht. Mit dem Zeigefinger die Ohransätze mehrmals in einer kreisförmigen Bewegung entlangfahren, dann die Ohrränder sanft zwischen Zeigefinger und Daumen kneten. Abschließend die Ohrläppchen einige Male schnell und kräftig zupfen.



Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Umsetzen unserer Empfehlungen. Selbstverständlich beraten wir Sie gern persönlich in unserer Praxis.

Herzliche Grüße
Ihre Gunda Fitschen
und Team

PS: Am Mittwoch 17.2.2010 ab 18 Uhr sprechen wir im Rahmen unserer Vortragsreihe „Gesund und vital durch das Jahr“ über die 5 Elemente. Am 17.3. gibt es eine Einführung für eine Frühjahrskur, die Sie über 10 Tage zu Hause durchführen können (weitere Treffen: 24.3. und 31.3., jeweils 18 Uhr). Um vorherige Anmeldung wird gebeten – Anruf genügt.