



Mehr Gesundheit, mehr verstehen, tiefer sehen

Im Saft - mit Naturkraft

Periodikum mit Tipps für ein langes Leben



Würden Sie bei Windstille einen Drachen steigen lassen? Natürlich nicht! Es sei denn, Sie rennten mit dem Drachen an der Leine los oder setzten ein starkes Gebläse ein. Beides setzt einen erheblichen Energieaufwand voraus. Genau so verhält es sich mit der Natur und mit unserem Körper. **Daniel Ruiz** zeigt Ihnen, wie Sie die Natur zu

Ihrem Vorteil nutzen: "So werden Sie den Drachen immer bei optimalen Windverhältnissen steigen lassen können und sich daran erfreuen!"

Wie stehen die Jahreszeiten in Beziehung zu unserem Leben?

Die Jahreszeit "Herbst"

Während seiner geistigen und körperlichen Entwicklung durchläuft der Mensch alle Wandlungsphasen mit seinen psychischen und physischen Manifestationen. Er kann erst dann reifen und zu sich finden, wenn er diese Phasen erleben und ausleben kann.

Der Herbst entspricht der Wandlungsphase "Metall". Metall wächst und entsteht in der Erde. Es steht für Wertvolles. Der Herbst versinnbildlicht die Zeit der Reifung, des Sammelns und der Erntezeit.

In unserem Leben nach einer Zeit der Selbstfindung in der Jugend, des genussvollen Erlebens der körperlichen und geistigen Höhepunkte des Lebens, des Nachdenkens über die gemachten Erfahrungen, des geistigen Heranreifens erscheint die Zeit des Abschiednehmens, der Herbst des Lebens. Abschied von der Jugend, von den Kindern, der Zeugungsfähigkeit bei den Frauen. Abschied bedeutet Trauer. Es ist ein Zeichen der Reife, trauern zu können, nicht zu verdrängen, zu akzeptieren. Andere Werte erkennen, sich konzentrieren auf das Essentielle.

Ein Baum in seinem bunten Herbstlaub ist wunderschön, das Licht dieser Jahreszeit hebt

die leuchtenden Farben hervor. Bevor die Blätter vertrocknet zu Boden fallen, zeigt er sich im klaren Licht des Herbstes in leuchtenden Farben. Es ist wie ein Aufflammen und Betonen des Äusseren, um die Kräfte dann ins Innere zurückzuziehen. Es ist Loslassen der Aktivitäten und Zuwendung zur Spiritualität.

Metall ist das Element in der chinesischen Medizin, das am deutlichsten Härte, aber auch Struktur im Leben Verkörpert. Jedes Wesen spiegelt Metall durch seine äussere Form sichtbar wider.

Im ernährenden Zyklus der 5 Wandlungsphasen ist Erde die Mutter von Metall, Metall ist das Salz (Kind) der Erde. Alle Metalle entstehen aus der Erde. Metall ist die Essenz der Erde und symbolisiert alles, was konzentriert und hart ist, Struktur und Form hat sowie Wert und Qualität besitzt.

Metall sorgt für Gerechtigkeit und Ordnung nicht nur in der Natur, sondern auch zwischen Menschen. Die natürliche Bewegung des Herbstes mahnt uns, loszulassen. So offenbart die Natur, wie jeder Abschied uns gleichzeitig herausfordert, unser Leben zu reflektieren, zu reorganisieren und neu zu bewerten. Das Ablegen von Unbrauchbarem schafft Platz für Neues.

Wie zeigt sich Metall im Mensch?

Die gestörte Metall-Persönlichkeit

Wenn die Metall-Essenz im Menschen gestört ist, treten Probleme mit Strukturen auf. Entweder baut der Mensch sein eigenes Gefängnis, in dem er zwanghaft alles ordnen und strukturieren muss oder er findet seine Grenzen nicht und versinkt in seinem eigenen Chaos.

Das eine Extrem lässt ihn starr und steif werden (zuviel Metall zerstört die Flexibilität des Holzes), im anderen Fall wird dieser Mensch schlaff, labil und wankelmütig. Grenzenlose Freiheit ist keine Freiheit sondern erzeugt Unordnung.

Der starre Mensch ist verschlossen, ängstlich gegenüber Neuem, der Strukturlose zwar nach allen Seiten offen, aber schutzlos vor Fremdeinflüssen, vor denen er sich nicht abgrenzen kann. So lautet ein alter Witz: *"Wer nach allen Seiten offen ist, ist nicht ganz dicht!"* Wer nicht ganz dicht ist, verliert zu viel kostbare Energie.

Welchen Bezug hat der Herbst zu unserem Körper?

Lunge und Dickdarm als Ehepaar

Es ist die Lunge, die das Qi (Energie) des Himmels empfängt und rhythmisch seine Impulse im Körper verteilt. Der Dickdarm ist verantwortlich für den freien Durchgang. Veränderung und Wandel gehen von ihm aus.

Die Lunge verhält sich zum Dickdarm wie Innen und Aussen, wie Yin und Yang. Die Lunge ist Yin und der Dickdarm Yang. Alles, was innen im Organismus und emotionalen Bereich des Organismus stattfindet, ist Domäne der Lunge. Das, was das Äussere angeht (z.B. Nase, Haut) wird bevorzugt über den Dickdarm-Meridian behandelt.

Die Lunge

Die Lunge steht in der Hierarchie der Organfunktionen gleich an zweiter Stelle. Ihre Aufgabe ist es, dem Herzen zu dienen. Die Lunge beherrscht das Qi, das Herz beherrscht das Blut, das Qi folgt dem Blut wie ein Schatten der Gestalt.

Rhythmus ist immer Eigenrhythmus und Merkmal für die individuelle Entfaltung eines Menschen. Wer seinen Rhythmus gefunden hat, ist ausgeglichen und zeigt seine Individualität gegenüber anderen Menschen. Wer seinen Rhythmus verloren hat, gerät aus dem Takt und wird krank.

- Die Lunge verabscheut die Kälte.
- Die Lunge bildet den Nasenschleim.
- Die Lunge speichert die Körperseele.
- Zu langes Liegen schädigt die Lunge.

Die Lunge kontrolliert (beherrscht) das Qi. Die Synthese des menschlichen Qi erfolgt rhythmisch über die Atmung, ein Rhythmus, bei dem jeder mit muss, eine wellenförmige Ausbreitung in jede Zelle, in jede Aktion, in jede Funktion! Ist die Einatmung tiefgehend, werden die Wurzeln resp. die Nieren genährt.

Der Dickdarm

Wo immer eine Verstopfung besteht, liegt die Störung im Metall, insbesondere im Yang-Aspekt Dickdarm.

Der Dickdarm ist verantwortlich für den freien Durchgang. Veränderung und Wandel gehen von ihm aus.

Das Durchlassen und Eliminieren von Müll vollzieht sich nicht nur im stofflichen Bereich. Emotionen, Gedanken, Beziehungen sind ebenfalls im Wandel und müssen ihren natürlichen Weg gehen.

Erst wenn der Mensch die auf ihn wirkenden Einflüsse richtig verdaut und die für ihn unbrauchbaren Teile ausgeschieden hat, kann Veränderung und Wandel stattfinden!

Die Entleerung schafft die Voraussetzung für neues Aufnehmen. Das Festhalten an wertlosen Dingen widerspricht den natürlichen Bewegungstendenzen des Dickdarms.

Besser ist, beizeiten loszulassen! Dies ist die Botschaft des Dickdarms als Beamter, der den rechten Weg, das Dao, verkündet.

☯ SAFT & KRAFT TIPP

Wie nutzen Sie die Launen des Herbstes zu Ihren Gunsten?

Praktisches Verhalten im Herbst

Die drei Monate des Herbstes nennt man Sammlung und Ausgleich. Man geht früh schlafen, man steht früh auf, man soll es dem Hahn nachmachen.

Man übe seinen Willen friedlich und gelassen aus, um die Schärfe des Herbstes zu mildern.

Man sammle den Geist und beruhige das Qi, um die Einflüsse des Herbstes auszugleichen. Man soll seinen Willen nicht verausgaben, damit das Lungen-Qi klar und frisch bleibt. Dies ist das rechte Verhalten im Einklang mit dem Qi des Herbstes, dies entspricht dem Bewahren und Sammeln der Lebenskraft.

Sich dem entgegengesetzt zu verhalten schädigt die Lunge. Dann entsteht im Winter Durchfall und es gibt wenig, das gespeichert werden kann. Der Natur des Herbstes folgend, muss der Mensch lernen, Äusserlichkeiten (Geld, Besitz, Macht, Prestige) nicht mehr so wichtig zu nehmen. Manche suchen in diesem Lebensab-

schnitt spirituelle Inspiration durch einen Lehrer, der ihnen helfen soll, die Härte ihres Herbstes zu ertragen. Gibt es Probleme in diesem Neuorientierungsprozess, entstehen leicht Melancholie und Depressionen. Man fühlt keine Freude, ist einsam und niedergedrückt, vom Leben abgeschnitten.

Gerade jetzt kann eine vertiefte Atmung (z.B. Qi Gong-Übungen) die Lungenenergie stärken und ein neuer Rhythmus gefunden werden.

Entschlacke Deinen Körper, Deine Wohnung, Deine Gedanken, kläre Deine Beziehungen, um wertlos gewordenen loszuwerden. Gebirgswanderungen bringen Dich ebenfalls in Kontakt mit dem Metallelement. Respektiere die Grenzen anderer Leute und akzeptiere Deine eigenen, prüfe wann Du offen sein willst und wo Du Dich verschliessen solltest.

Übers Schwitzen öffnen sich die Hautporen und bringen Schlacken über den Schweiß nach aussen (!nicht zu viel und zu oft). Scharf gewürztes Essen klärt die Nase und Nebenhöhlen und bringt das Qi in Bewegung. Lasse neue Inspirationen zu, denn erst dadurch kann ein positiver Zugang zum Herbst des Lebens gefunden werden, kann die Angst vor dem Altern und der Schrecken vor dem Tod gelindert werden.

Wie sich unser Körper vor Erkältungen schützt

Abwehr-Energie

Unsere Abwehrenergie ("Wei-Qi") zirkuliert ausserhalb der Gefässe zwischen der Haut und den Muskeln. Der Hauptbestandteil des Wei-Qi's kommt aus der Nahrung und der Atmung und hat folgende Aufgaben:

- es **schützt** die Körperoberfläche vor Attacken durch äussere pathogene Faktoren¹
- es **bewahrt** den Körper vor Schock und Verletzungen
- es **erwärmt** die Haut und die Muskeln
- es **kontrolliert** das Öffnen und Schliessen der Hautporen

Wenn wir uns erkälten, ist der äussere pathogene Faktor "Kälte" (oft auch gepaart mit "Wind") stärker, als unser Wei-Qi resp. unsere Abwehrenergie und die Kälte oder Wind-Kälte durchbricht das Wei-Qi und befällt unseren Körper.

Die ersten Symptome einer Erkältung können sein: Nackensteifigkeit, Kopfschmerzen, leichtes Fieber und Frösteln (wobei das Frösteln überwiegt), Schweißlosigkeit, generalisierte Körperschmerzen, Keuchen. Diese Symptome sind Zeichen von Kälte, die das Äussere angreift, wo sie das Abwehr-Qi einzwängt. Dadurch wird der Fluss der Abwehrenergie im Äusseren behindert, was zum Frösteln führt. Der Kampf zwischen äusserem pathogenen Faktor und unserem Abwehr-Qi verursacht Fieber und macht die Haut fühlbar warm. Am Kopf treffen alle Yang-Meridiane zusammen und wenn Wind-Kälte die oberflächlichen Aspekte des Körpers angreift, resultieren Kopfschmerzen. Kälte schliesst die Poren und verhindert, dass wir schwitzen. Sie beeinträchtigt auch den Fluss der Nähr-Energie, was generalisierte Körperschmerzen verursacht. Die Stauung des Äusseren führt zu einer Einschnürung der Lunge, wodurch die Lungenenergie zu rebellieren beginnt, was sich als Keuchen manifestiert.

☉ SAFT & KRAFT TIPP

Ich habe mich HEUTE erkältet!

Was tun?

Unsere Abwehrenergie zirkuliert tagsüber an der Körperoberfläche und zieht sich in der Nacht (resp. wenn wir schlafen) ins Innere unseres Körpers zurück, um zu regenerieren. An diesem Punkt entscheidet sich, ob wir die Erkältung sofort los werden oder diese über sieben Tage oder eine Woche behalten und bekämpfen müssen.

Wichtig ist auch zu wissen, dass wir den eingedrungenen Feind "Kälte" durch unseren Schweiß über die Hautporen wieder nach Aussen befördern können. Deshalb ist das wichtigste Hauptziel, Schwitzen zu stimulieren - und zwar bevor wir zu Bett gehen bzw. uns Schlafen legen! Ansonsten wandert die Kälte zusammen mit der Abwehrenergie ins Innere unseres Körpers. Wenn wir erwachen, verteilt sich die Abwehrenergie wieder nach Aussen, die Kälte jedoch bleibt in der Tiefe sitzen oder mit anderen Worten, der Feind besetzt die Festung.

Vorsicht: Für Menschen, die bereits von alleine Schwitzen, gilt diese Strategie nicht! Menschen die bereits zu Schwitzen neigen, sollten dafür sorgen, sich innerlich zu Wärmen (ohne Schwitzen zu verursachen), um Ihre Lebensenergie zu stärken, z.B. mit einer warmen Mahlzeit mit wärmenden Gewürzen und wärmenden Tee's.

Das bestehende Schwitzen ist ein Schwächezeichen und induziertes Schwitzen würde sie nur noch mehr schwächen.

Im Anfangsstadium der Erkältungen - Schwitzen induzieren!

Rezept, das die Kälte vertreibt:

- 5 - 10 Scheiben frischen Ingwer
- 3 Knoblauchzehen (man schmeckt den Knoblauch am Schluss nicht so sehr, wie man sich das jetzt vorstellt)
=> in 1/2 Liter Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen
- 1-2 Holunderblüten-Teebeutel*
- 1-2 Lindenblüten-Teebeutel*
=> am Schluss zugeben und 5 Minuten ziehen lassen
- Alles Absieben und 1 Teelöffel weissen Zucker oder Blütenhonig am Schluss dazufügen
- Tee warm trinken

Zusätzlich ein heisses Bad nehmen oder ein Fussbad mit steigender Temperatur. Man beginnt mit Hauttemperatur und fügt innerhalb von 15 Minuten stetig warmes Wasser zu bis zu einer Wassertemperatur bis ca. 41 Grad bzw. bis zum Schweissausbruch. Danach es richtig schwitzen lassen, sich gut zudecken (auch den Kopf) und schweisstreibende und wärmende Tee's trinken (Hagebuttentee, Chai-Tee's, Ingwertee, etc.). Keine Pfefferminze, Melisse oder Grüntee's, da diese kühlend wirken.

Wenn Sie am Tag der Erkältung, diese mit Schwitzen bekämpfen, anschliessend warm Essen, dann können Sie diese besiegen und fühlen sich am nächsten Tag frei von Schnupfen, Husten, etc. Falls Sie die Erkältung ohne Schwitzen in den Schlaf mitnehmen, so schleicht sich diese zusammen mit dem Abwehr-Qi ins Innere und bleibt dann für mehrere Tage spürbar mit den bekannten Symptomen.

Wer kennt sie nicht, die trockene Haut, der trockene Husten?

Herbstzeit - Trockenzeit

Trockenheit als pathogener Faktor konsumiert die Körperflüssigkeiten, schädigt das Yin und führt zu Kontraktionen. Wir unterscheiden:

- Äussere Trockenheit:** extrem trockenes Wetter, überheizte Räume
- Innere Trockenheit:** kann entstehen als Folge von massiven Flüssigkeitsverlusten

oder konsumierenden Erkrankungen (Tbc, Krebs), bei chronischen Leere-Hitzeerkrankungen², Diabetes und als Folge von **starkem Zigarettenkonsum**. Tabak ist erwärmend und scharf, "therapeutisches" Rauchen fördert also die Qi-Zirkulation, zerstreut Kälte und trocknet übermässige Nässe. Suchtartig Rauchen jedoch zerstört das Lungen-Yin und erzeugt Hitze im oberen Erwärmer, die, wenn sie toxisch wird, Krebs erzeugen kann.

Die **Hauptsymptome** einer inneren Dürre sind: allgemeine Austrocknung der Schleimhäute (Augen, Nase, Mund, Vagina), Ruhelosigkeit, vermehrter Durst, mässiges Fieber, spröde Lippen, in schweren Fällen Schlaflosigkeit und Krampfanfälle.

Auf der emotionalen Ebene zeigt sich dies durch Besorgtheit, Reizbarkeit, ohne Freude, Kummer, Neigung zu klagen, humorlos (Humores = Säfte).

☺ SAFT & KRAFT TIPP

Das Behandlungsprinzip ist:

Befeuchten!

Die Produktion der Flüssigkeiten zu fördern, dies mit kühlenden, süssen und feuchtigkeitsspendenden Nahrungsmittel und Kräutern.

Befeuchtende Lebensmittel: Bananen³, Honig, Milchprodukte³, Eier (Eigelb flüssig), Muscheln, Fisch, Melonen³, Birne³, Spinat, Oliven³, Trauben, Pinienkern, Sojaprodukte, Tofu, Gelatine, Pfirsich³, Klatschmohn, Eibisch, Wohlriechendes Veilchen, Spitzwegerich, Malve. Ebenfalls geeignet sind lang gekochte Eintöpfe und Suppen sowie süss-saure Speisen oder Getränke (Wasser mit etwas Honig und Zitronensaft).

Achten Sie auf regionale und saisonale Nahrungsmittel. Sie liefern uns zu jeder Jahreszeit die Essenzen, die wir benötigen bzw. uns gut tun.

¹ krankmachende Faktoren sind in der Chinesischen Medizin Faktoren, die im Übermass unsere Lebenskraft beeinträchtigen können: Kälte, Hitze, Wind, Feuchtigkeit, Nässe, Schleim und Trockenheit

² Leere-Hitze-Erkrankungen bedeutet, dass der Pathogene Faktor sich in Hitze umgeschlagen hat und dadurch unsere Körpersäfte "verbrennt", z.B. Entzündungen, Magenbrennen, etc.

³ Kühlende Nahrungsmittel können immer die Mitte, d.h. die Verdauung schädigen. Deshalb diese nicht kalt essen, besser noch, nach einer warmen Mahlzeit.

Quellenverzeichnis: Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 2, U. Lorenzen, A. Noll