

Skript vom Vortrag: Wege durch den Winterblues 18.11.2019

Die nachfolgenden Empfehlungen stellen Möglichkeiten zur Selbsthilfe für die leichte und übliche Form der jahreszeitlich bedingten Verstimmungen dar.

Bei Verdacht auf ernsthafte Erkrankungen holen Sie sich bitte ärztliche/therapeutische Hilfe, denn ein solcher Vortrag ersetzt nicht die professionelle Beratung, Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.

Winterblues - Geschenk der Natur?

Typische Symptome Winterblues

scheinbar grundlose Traurigkeit, über mehrere Tage, Müdigkeit, Erschöpfung und ein reduziertes Empfinden von Freude. Der Alltag wird aber noch mehr oder weniger gut bewältigt.

Wie schaffen wir es also, zu allen Zeiten des Jahres die Harmonie aufrecht zu erhalten, die hinter allem - auch jahreszeitlichem Wechsel steht?

Geht es nicht eigentlich darum, Ja zum Leben zu sagen, auch JA zu trüben Stimmungen - einfach mal anerkennen, was ist? Auf Gefühle achten? Nach innen schauen?

In einem JA zu schlechter Laune auch Chancen zu sehen, und zu erkennen, dass das Lebensglück dadurch nicht in Gefahr kommt, sondern dass alles dazu gehört?

Wie wäre es mit INNENSCHAU?

Statt vor dem Fernseher unglücklicher zu werden, zum Beispiel die Hollywoodtherapie nutzen- was Filme über uns verraten - Buchtip: Hollywoodtherapie von R. Dahlke

Glücksgrundlagen im Körper Glückshormone

Hier nur ein paar Beispiele der Hormone/ Faktoren, die auf unsere Stimmung wirken

Serotonin -

Serotoninmangel - Die Symptome

- Depressionen
- Schlafstörungen (Serotonin regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus)
- Antriebslosigkeit/sich rasch überfordert fühlen
- Unruhe und Angstzustände
- Erhöhtes Schmerzempfinden (Serotonin hemmt Entzündungen und dämpft Schmerzen)
- abwechselnd frieren und schwitzen oder beides gleichzeitig
- Heißhungerattacken - insbesondere auf Süßes und andere Kohlenhydrate

Ausgangsstoff **Tryptophan** - muss mit der Nahrung zugeführt werden

Es sind Cofaktoren zur Bildung notwendig

1.Vitamin B3, 2.Folsäure, 3.Vitamin C

Bei Entzündungen im Körper- Tryptophan wird in Kyneurine umgebaut, dann steht es nicht mehr für Bildung von Serotonin zur Verfügung und kann somit auch Ursache für Depressionen sein!

Nahrungsmittel u.a. mit hohem Anteil Tryptophan:

Reisprotein 1400 mg
Haferflocken 190 mg
Cashewkerne 280 - 450 mg
Kakao 290 mg
Sonnenblumenkerne 310 mg
Sesamsamen 290 mg
Erbsen 275 mg
Walnüsse 200 mg
Erdnüsse 320 mg

Melatonin: auch aus Tryptophan, wichtig für den gesunden Schlaf und somit auch unbedingt nötig für unser Wohlbefinden

z.B. als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich:

L-Tryptophan - Ausgangsstoff der Serotoninsynthese

5-HTP - direkte Vorstufe von Serotonin

GABA - beruhigt das Nervensystem und wirkt Stress entgegen - Antistress - Neurotransmitter Botenstoff im NS wie auch Serotonin

Achtung: keinen Wirkstoff länger als 3 Monate einnehmen, welchen Körper selber bilden bzw. aus anderen Stoffen herausfiltern kann/muss!

Endorphine werden in Not und bei positiven Ereignissen freigesetzt - schmerzlindernd und beglückend

Oxitocin: Bindungs - Wohlfühl - Kuselhormon für das Wohlbefinden

Dopamin: Motivation, Appetit, Koordination, zusammen mit Noradrenalin Einfluss auf unser Glücksempfinden

Zusätzlich bitte bedenken: Ballaststoffe gehören ausreichend in die Nahrung - u.a. erforderlich zur Bildung der Versorgung der Darmbakterien!

Denn auch Darmbakterien beeinflussen psychische Gesundheit! (Bildung von Butyrat - aus Ballaststoffen - Energiequelle) Das Thema Darmbakterien steht in der Wissenschaft glücklicherweise endlich im Fokus der Forschungen - ist jedoch so umfangreich, dass ich es hier nur kurz erwähnen kann.

SPEICHER AUFFÜLLEN, PFLEGEN

Was ist möglich mit der Nahrung? Wieso sollten wir über Vitaminmangel als Risikofaktor nachdenken? Welche Rolle spielen die Leber und der Darm beim Wohlfühlen?

„Deine Nahrung sollte deine Medizin sein“

Wenn jede Körperzelle optimal versorgt ist, haben wir die Grundlage für

Stressresistenz, Energieniveau und Stimmung

Einerseits: wir erleben eine stetig wachsende Belastung von außen mit gleichzeitig steigenden Leistungsanforderungen.

Andererseits: ein deutlicher Rückgang des Vitalstoffgehaltes in Lebensmitteln ist gesichert dokumentiert. (die Reife von Obst und Gemüse)

"one apple a day keeps the doctor away". Da ist so gut wie nix mehr drin! - Warum? Ausgelaugte Böden, Einsatz von Herbiziden, Pestiziden, zu frühe Ernte, weite Wege, Lagerung usw. führen dazu, dass insbesondere wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe verloren gehen.

Von Genmanipulation und ihren Folgen, die wir nicht absehen können, ganz zu schweigen...Die Regale in den Supermärkten quellen über, trotzdem erleben wir in unserer fortschrittlichen Zeit Mangel inmitten vom Überfluss...!

BESONDERS WICHTIG für viele Vorgänge im Körper, die mit Stimmung zu tun haben: Vitamin C, D-, Eisen-, Vitamin B-Mangel und Omega-3-Fettsäuren, Magnesium

Vitamin D ist in Verbindung mit Stimmung absolut wichtig - sie sehen dazu sämtliche Infos im Skript von Susanne Bürkert / Vortrag im September 2019

Risiko Vitaminmangel (Buch von Andreas Jopp / Medizinjournalist, Gesundheitscoach mit gleichem Titel - viele Studien zu Vitaminen nachzulesen)

Ein Optimum an Vitalstoffen würden wir mit 8-9 mittlerweile Portionen Obst und Gemüse täglich erreichen.

Wem gelingt das? Wichtig ist auch, dass man klar darüber wird, dass die Vitalstoffe nicht wie Medikamente wirken, denn es dauert 6 Monate im Schnitt, bis man wirklich von einer spürbaren Veränderung reden kann.

Buchtipps mit vielen Studien zum Thema: A. Jopp „Risikofaktor Vitaminmangel“

Lebergesundheit

Schadstoffe wann immer möglich meiden!!! Nährboden für Krankheiten!

Einige der giftigsten Stoffe der Welt

Arsen, Asbest, Benzol, Cadmium, Dioxin, Fluoride
Blei, Quecksilber, Pestizide,

Amalgam (verboten in Russland, Japan seit 1985, Schweden seit 1991,



Naturheilpraxis

Yorckstr. 19, 76185 Karlsruhe, Tel 015901391426

Deutschland weiterhin für Erwachsene erlaubt, nur für Schwangere und Kinder verboten seit 2018)

Zusatzstoffe allgemein kritisch anschauen, z.B. E171 (Titaniumdioxid) in Zahnpasta und sogar auch in Süßigkeiten und einigen Nahrungsergänzungsmitteln zur optischen Verschönerung!

regelmäßig Entlastung - **damit Leber unterstützen**

bessere Aufnahme der Nährstoffe- Stabilität in alle Richtungen

gute Hilfe durch Bitterstoffe einnehmen - mindestens vor großer Mahlzeit

½ TL Heidelberger 7 Kräuter Sterntee oder Bitterpulver plus, Bitterkräuter nach Hildegard von Bingen, Schwedenbitter nach Maria Treben o.ä.

Reinigung und Pflege

Achtung: Nebenwirkungen! Stimmungsbeeinträchtigung!

Britische Forscher veröffentlichten im September 2014 im Fachmagazin BMC Pharmacology and Toxicology eine Liste mit 110 Medikamenten, die nachweislich Depressionen verursachen können.

Dazu gehören Arzneimittel gegen Akne, Malaria, Haarausfall, Epilepsie, Migräne, Hepatitis und Asthma, außerdem Medikamente zur Raucherentwöhnung, Appetitzügler, Statine, manche Antibiotika (Gyrasehemmer), Schmerzmittel, Parkinsonmedikamente und nicht zuletzt die Antibabypille.

Schüsslersalze

Es gibt in Ettlingen als Ansprechpartner zum Thema einen Verein ASS - Arbeitskreis Schüssler Salze - dieser bietet auch Fortbildungen und Vorträge an

Können zur Selbsthilfe angewendet werden:

„Biochemische Heilweise“ Theorie: Einfluss in der Zelle

Es geht hierbei nicht um das homöopathische Prinzip (Ähnliches kann mit Ähnlichem geheilt werden), sondern um physiologisch- chemische Vorgänge. Schüssler bestritt die spezifische Arzneikraft, die Homöopathen wiederum wichtig ist.

Es gibt in der Erfahrungsheilkunde diese Therapieform seit ca. 150 Jahren. Bei manchen Firmen gibt es gleich Kombinationen für verschiedene Situationen, auch als Salben, Lotionen, Gele. Im Folgenden nur ein paar Beispiele:

Meine persönlichen Erfahrungen: Nr. 7 für die bekannte „Heiße 7“ ...Kopfschmerz, Krampfneigung , für Schnupfen gut geeignet: bei Fließschnupfen Nr. 8, bei Schnupfen mit fieberheißer Stirn kombiniert mit Nr. 3 Ferrum phos., bei Stockschnupfen Nr. 4 Kalium chloratum mit Nr. 12 Calcium sulfuricum.

Schüssler speziell für die Stimmung:

Das Schüssler Salz Nr. 5 (Kalium phosphoricum, Kaliumphosphat) Es kommt in allen Gehirn-, Nervenzellen und Muskeln vor. Darum wird es auch Nervensalz genannt und bei Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen und Stress eingesetzt.

Es bewirkt Regeneration und Energie. Darüber hinaus wirkt das Kaliumphosphat stimmungsaufhellend bei Stresszuständen, lindert Unruhezustände bei Babys, fördert bei Schülern die Konzentration und stärkt das Selbstbewusstsein sensibler Kinder.

Mit einer Kombination aus Schüssler Salz Nr. 5, Nr. 9 und Nr. 10 gesund in Form

Das Schüssler Salz Nr. 16: Lithium chloratum

Zu Lithium chloratum gibt es die Erfahrungen, dass es beruhigend auf die Nerven und bei allgemeiner Erschöpfung kräftigend wirken kann.

Das Schüssler Salz Nr. 17: Manganum sulfuricum

Das Salz ist an der Energiegewinnung im Körper beteiligt und die Wirkung wird als stärkend beschrieben.

Das Schüssler Salz Nr. 21: Zincum chloratum

Zincum chloratum soll das Immunsystem stärken und das Nervensystem beruhigen

Homöopathie

Die Homöopathie betrachtet jeden Menschen sehr individuell und ganzheitlich. Auch bei depressiven Verstimmungen unterscheiden wir verschiedene Gemütszustände, um dann das richtige Mittel einzusetzen. Damit erzielen wir einen Reiz, der den Körper anregen soll, sich selbst zu heilen. Kurzfristig kann es zu einer Erstverschlimmerung kommen, die aber spätestens nach zwei Tagen verschwunden sein sollte. Wer sich selbst behandeln möchte, sollte nur niedrige Potenzen zu sich nehmen, also höchstens in einer Einzeldosis drei Globuli in C-30-Potenz auf der Zunge zergehen lassen.

Bedenke: Der Selbstmedikation sind hier Grenzen gesetzt. So gehören die Hochpotenzen über C30 in die Hand eines erfahrenen Homöopathen. Insbesondere bei schweren oder chronischen Erkrankungen ist besondere Vorsicht geboten. Das richtige Einzelmittel zu finden, erfordert hier umfangreiches Wissen über ihre Wirkweise, ihre Modalitäten und die Dosierung. Außerdem orientiert sich der Homöopath nicht nur an den augenblicklich vorhandenen körperlichen Symptomen, sondern bezieht u.a. auch psychische Komponenten und Verhaltenseigenheiten der Patientin bzw. des Patienten in seine Arzneimittelwahl ein.

Mögliche Mittel in Bezug zur Stimmung:

Hypericum: Ängstliche Menschen, die schnell gereizt und empfindlich - auch auf Berührungen - reagieren, können es damit versuchen. Ruhe und Kälte sind für sie ebenfalls hilfreich, bei übertriebener Bewegung und zu viel Schlaf verschlechtern sich die Symptome.

Sepia können Frauen probieren, bei denen sich depressive Verstimmungen mit Hassgefühlen abwechseln. Sie reagieren oft gleichgültig auf Verpflichtungen und lindern ihre Beschwerden durch Wärme und Bewegung, während Ruhe, Kälte und der Mondwechsel oft kontraproduktiv wirken.

Ignatia wenn man entweder himmelhoch jauchzend oder zu Tode betrübt und zudem schnell beleidigt reagiert, steht das Mittel. Wärme und Bewegung tut diesen Menschen ebenfalls gut, Kälte und starke Gerüche können den Gemütszustand negativ beeinflussen. Wenn nach einer Woche keine Verbesserung eintritt, empfehle ich den Besuch bei einem homöopathischen Arzt.

Natrium muriaticum (chloratum) depressiv, weil Traurigkeit unterdrückt
...versucht, seinen Gefühlen zu entgehen, fühlen sich besser, beim Weinen Traurigkeit von Natrium sammelt sich gewöhnlich während der Kindheit an, Gedanken kreisen deshalb oft um Vergangenes, vergisst nichts, liegt oft nachts im Bett und grübelt endlos - über lange zurückliegende Ereignisse oder neue Enttäuschungen, ist sehr nachtragend, spricht aber nicht darüber - zumindest so lange nicht, bis das Fass voll ist. Dann kann es auch sein, dass Natrium explodiert und sehr heftig reagiert
Innenleben sieht oft anders aus, als nach außen gezeigt verbirgt oft seine Gefühle hinter einer Maske, die durchaus aus Lachen und Fröhlichkeit bestehen kann. Sehr viele Menschen haben einen Natrium-Anteil und es kann das erste Mittel sein, das der Homöopath verschreibt

Aurum metallicum (Gold) Vorsicht findet man auch im Internet - sehr wichtiges Mittel bei der Behandlung von Depressionen, sollte aber niemals eigenmächtig eingenommen werden, Selbstmordgedanken werden in der Literatur beschrieben, auch von Homöopathen im Freundeskreis und Fortbildungen erfuhr ich davon - **hat das Gefühl die Sonne ist erloschen**, mit dem Gefühl des absoluten Lebensüberdrusses

Typ ist sehr gegensätzlich: Einerseits ist er sehr tatkräftig, nichts geht ihm schnell genug - Unruhe, Hast, Jähzorn, Heftigkeit und Streitsucht stehen im Vordergrund; diese Symptome wechseln sich jedoch ab mit Phasen tiefer Melancholie und Verzweiflung, mit Lustlosigkeit und Selbstvorwürfen

Pulsatilla (Küchenschelle) ist sehr weinerlich. Braucht es, dass man sich kümmert und tröstet. Fordert Liebesbeteuerungen. Stimmung wechselt wie ein Apriltag. Von himmelhoch jauchzend - bis zu Tode betrübt. Insgesamt sehr nachgiebig und beeinflussbar.
auffällig: durstlos, verträgt kein Fett, Verlangen nach frischer Luft

Im Akutfall können auch Komplexmittel rasche Besserung bieten, zum Beispiel Ignatia-Homaccord-Tropfen. Sie können auf Stimmungsschwankungen und bei Nervosität und leichter Reizbarkeit beruhigend wirken.

Mögliche pflanzliche Hilfe

Johanniskrautextrakte für die Stimmung bekannt - Wechselwirkungen mit anderen Präparaten beachten - gerade bei Verhütung mit Pille nicht zu empfehlen, auch die höhere Lichtempfindlichkeit beachten!

Wasserlinsenelixier bekannt durch Hildegard - Medizin

Um unser Immunsystem auf die kommenden kalten Monate einzustellen, ist dies sehr geeignet - für einen gut funktionierenden Säftehaushalt.

Hildegard bestätigt hier übrigens die Lehre des griechischen Arztes Hippokrates, der schon 400 Jahre v. Chr. hervorhob, wie sehr die Körpersäfte gerade mit dem Wechsel der Jahreszeiten schwanken können: „Ein Fehlen, ein Zuviel oder ein Verderben einer oder mehrerer Säfte kann erhebliche Folgen für die Gesundheit haben.“

Wasserlinsen-Elixier ist wohl angepriesen vor allem, um die vielfältigen Umweltgifte, denen wir Menschen heute nun einmal nicht entkommen können, aus dem Körper zu leiten. Bei regelmäßiger Kur-Einnahme werden laut Hildegard die Vitalkräfte und der Organismus nachhaltig gestärkt.

»Trinke oft vom Wasserlinsen-Elixier, nüchtern, soviel wie man mit einem Atemzug trinken kann und ähnlich, wenn du abends zu Bett gehst ...«. (HvB)

Es wird empfohlen, jährlich eine einmonatige Kur zu machen. Auch bei Erschöpfung, beginnenden Denkschwächen und Wortfindungsstörungen kann die Wasserlinsenkur vorbeugen.

Wer sich die Eigenschaften der Wasserlinse näher anschaut, versteht den Vorgang im eigenen Körper noch besser: Während des Wachstums der Pflanze reinigt diese das Wasser von Schadstoffen. In Ländern wie Belgien und Polen wird sie gar zur Filterung in Kläranlagen eingesetzt, weil sie dem Wasser unerwünschte Stoffe wie Stickstoff und Nitrat entzieht. Ist das erstaunliche Zusammenwirken in der Natur nicht immer wieder beeindruckend?

Eine Mischung mehrerer Pflanzenstoffe nach der Rezeptur der HvB , in der auch Ingwer enthalten ist, kann man bei Dr. Strehlow bestellen.

Ein weiteres Ritual aus der Hildegard - Medizin zur Entspannung und Gesundheitsförderung ist „**Gelöschter Rotwein**“

Ein halbes Glas Rotwein mit Qualität für 1 min sprudelnd aufkochen, mit einem halben Glas Wasser ablöschen und trinken, danach sofort zur Ruhe!

Ernährung mit hohem Anteil Dinkel

Dinkel ist voller Mineralien und sogar für Tryptophan- Reichtum bekannt. Man kann sagen, dass die Heilige Hildegard von Bingen (1098 - 1179) dieser Getreideart posthum "das Leben gerettet hat", denn Dinkel bildet eine der Hauptsäulen ihrer Ernährungslehre, da sie von seinem gesundheitlichen Wert überzeugt war.

Dinkel ist das ideale Getreide für die Bio-Landwirtschaft - spricht nicht auf chemischen Dünger an.

Phytinsäure (vermindert Nährstoffverfügbarkeit): Will man Dinkelkörner kochen, dann lässt man sie einfach (wie Hülsenfrüchte) über Nacht (oder noch besser zwei Tage - immer wieder Wasser wechseln) in Wasser quellen, spült das Korn anschließend gut ab und kocht es dann in frischem Wasser.

Neben dem Keimen oder Quellen des Dinkels können noch andere Zubereitungsmethoden die Phytinsäure im Dinkel reduzieren und damit die Mineralstoffe besser verwertbar zu machen: Kochen oder Backen, also das Erhitzen des Getreides, keinen Einfluss auf die Phytinsäuremenge haben, lässt sich der Phytinsäuregehalt durch den Einsatz von Hefe oder noch besser mit Hilfe von Sauerteig oder Backferment senken.

Zwar ist der Dinkel noch nicht so stark züchterisch verändert und beeinflusst, doch ist Dinkel nicht gleich Dinkel! Denn es gibt längst Kreuzungszüchtungen zwischen Dinkel und Weizen, die als ganz normaler Dinkel verkauft werden, im konventionellen Handel schon sehr weit verbreitet sind (die Sorten heißen z. B. "Rouquin" und "Hercule") und die dann natürlich auch die Nachteile des Weizens mit sich bringen.

Wenn wir es so einfach haben können, um unserem Körper wirklich etwas Gutes zu tun, warum tun wir es dann nicht einfach? Wissen und anwenden!

Jiaogulan "Kraut der Unsterblichkeit"

Es verbessert Blutfettwerte (LDL-Cholesterin und Triglyceride) und erhöht bei regelmäßigem Genuss die Insulinsensitivität beziehungsweise Glukosetoleranz, wirkt also positiv bei Diabetes- und Infarktvorsorge. **Jiaogulan** vermindert das Verklumpen von Blutplättchen. Achtung: Dosierung sehr niedrig halten! 1Tl pro Liter!

Ashwagandha wird in der indischen Heilkunde seit 5000 Jahren zur Stärkung der Lebenskraft verwendet. Es verleiht innere Ruhe und Stärke, steigert Energie, Vitalität und Leistung, verjüngt Körper und Geist und fördert die Langlebigkeit.

Adaptogen ist eine alternativmedizinische Bezeichnung für biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Organismus helfen sollen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen (engl. to adapt, sich anpassen)



Naturheilpraxis
Yorckstr. 19, 76185 Karlsruhe, Tel 015901391426

Aromatherapie

Zauber der Düfte

„Der Geruchssinn ist der Sinn der Erinnerung und des Verlangens“ Jacques Rousseau
(Philosoph, 1712 - 1778)

Düfte -direkt Einfluss auf Stimmung - wirken direkt im limbischen System *

* Das limbische System ist eine Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient. Es ist auch für die Ausschüttung von Endorphinen, also körpereigenen Opioiden, verantwortlich.

Wirkung auf das Unterbewusstsein

z.B.

Herbstduft Raumspray

30 Tr. Orange

7 Tr. Patchouliöl

7 Tr. Nelkenöl

Alles in 100 ml Wodka und vor Gebrauch schütteln

www.aroma1x1.com

Novemberblues

2 Tr. Bergamotte

1 Tr. Lavendel fein

1 Tr. Rosengeranie

1 Tr. Zedernholz

www.aroma1x1.com

Beispiele für wärmende, beruhigenden Öle

Ylang Ylang, Mandarine

Pfefferminz

Lavendel

Zum Nutzen zum Erhöhen der Stimmung folgen sie auch ihrem Wohlgefühl bei der Riechprobe!

Kraft der Gedanken und Gefühle

Selbsthypnose

Emil Coué (1857-1926)

„Die Vorstellungskraft ist der Antrieb unseres Handelns“

unterrichtete seine Kunden in der Kraft der Selbstsuggestion

„Mir geht es von Tag zu Tag in jeder Hinsicht besser und besser“



Naturheilpraxis

Yorckstr. 19, 76185 Karlsruhe, Tel 015901391426

Möglicherweise kennen sie den „Körperzellenrock“ falls noch nicht- empfehlenswert - wenn man das im Internet googelt und anschaut, ist die Wirkung auf die Stimmung beeindruckend ...

Mirsakarim Norbekov, russischer Arzt und Forscher für Wohlbefinden

will mit uns den inneren Schweinhund auf die Hundeschule schicken

und zeigt auf - wie können wir:

alte Verhaltensmuster überwinden

Ver -Stimmungen in glücklichere Haltung wandeln

Ziele erreichen

5 Schritte:

1. Willensbildung - Selbstmotivation - ich will - (...Ziel einsetzen mit absoluter Vorstellungskraft)

2. Muskelkorsett in Form bringen- die Haltung eines Siegers einnehmen, Brust raus - Bauch rein usw., Spannung

3. Stimmung - diese folgt dann aus der Muskelhaltung, wie fühlt sich ein Held7 eine Heldin, Vorstellung, man hat einen Sieg errungen

4. Glaube daran, dass es möglich ist - mit der Wahrnehmung und der festen Überzeugung dranbleiben

5. Ergebnis (dankbar annehmen)

Buch z.B.: „Eselsweisheiten...“ von Mirsakarim Norbekov

EFT

Selbsthilfe für belastende Emotionen - Gefühle der Ängste, Trauer oder Folgen traumatischer Erfahrungen

Man kann diese Methode für vieles ausprobieren. Auch bei Stimmungsschwankungen, Schuldgefühlen, Süchten, Blockaden - immer ein Versuch wert.

Es geht grundsätzlich um das Auflösen von Blockaden im Energiefluss des Körpers. Energiefluss: im deutschsprachigen Raum auch als Lebenskraft, als CHI, Prana usw. bekannt.

Wir verbinden das Berühren der Akupunkturpunkte mit psychischen Zusammenhängen und der Akzeptanz und Annahme der eigenen Situation.

Es gibt in allen Ecken der Welt Menschen, die EFT praktizieren.

Man klopft mit den Fingerspitzen auf bestimmte ausgewählte Stellen (Akupunkturpunkte) am Kopf, Brustkorb und an den Händen, während man über seinen spezielles Problem nachdenkt, sich leicht hineinfühlt...



MARTINA BECKER

Naturheilpraxis

Yorckstr. 19, 76185 Karlsruhe, Tel 015901391426

Es werden Energiekreise wieder zusammengeführt und versucht somit die emotionale Blockade zu beeinflussen

Harmonie und Gleichgewicht sind bekanntlich die Grundlage für die Heilung von Krankheiten und für eine optimale Gesundheit. **„Es gibt keine Krankheit, nur Disharmonie“ - Leitgedanke von EFT: Probleme sind Blockaden im Energiesystem des Körpers.**

Kommen Sie etwa mit dem Umsetzen positiver Veränderungen nicht voran, weil Emotionen oder negativen Gefühle sie blockieren, dann suchen Sie sich EFT- Experten, welche dabei helfen können, die genauen Formulierungen zu finden, die hilfreich sein können.

Atem -Urquell der Heilung, weil er alles beeinflusst

eine der ganz großen Hauptsachen des Lebens - 12 pro min Atemzüge machen wir, 17280 täglich, die meisten ungünstig, nämlich nicht durch die Nase, überwiegend in die Brust, statt mit Hilfe des Zwerchfells

Goethe : „Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einziehen, sich ihrer entladen; jenes bedrängt, dieses erfrischt; so wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, und danke ihm, wenn er dich wieder entlässt!“

Auch Goethe hat morgens Atemübungen gemacht, er wusste Bescheid über die Gesundheits- und Intuitionsfördernde Wirkung. Es war bekannt, dass Goethe lange Zeiten rhythmisch atmend umherging - wenn er Inspirationen suchte, machte das also unter anderem, um in den Rhythmus zu kommen, um im Fluss der Reimfindung zu sein.

Wir gehen davon aus, dass wir alle Profis im Atmen sind, denn wir tun es so selbstverständlich, natürlich, unbewusst, ohne drüber nachzudenken.

Weil es zu einfach erscheint, beachten wir es nicht in dem Umfang, wie es uns mehr Nutzen bringen kann! **Je mehr wir uns also mit dem Atmen beschäftigen, umso klarer wird es, dass wir möglicherweise einen der wichtigsten Faktoren des Lebens vernachlässigt haben.**

Die Atmung ist eine der am meisten unterschätzten und wenig genutzten Heilmethoden, d.h., mit der richtigen Atemtechnik kann man ganz logisch seine Lunge besser nutzen, bedeutenden Einfluss auf den Körper und die Seele nehmen.

Schimpfen und Nörgeln ist eine Reaktion auf zu wenig Luftaustausch!

Interessante Wirkung auf den Körper:

Gleichmäßiger Atem gibt dem Gehirn Botschaft von Sicherheit, das macht den Weg für liebevolle und verbindende Emotionen frei. Somit führen Atemübungen zu innerer Gelassenheit und Lebensfreude!

Es gibt verschiedene Atemschulen, Formen



Naturheilpraxis

Yorckstr. 19, 76185 Karlsruhe, Tel 015901391426

Unkompliziert ist es zumindest, erst mal die Atmung bewusst wahrzunehmen und gedanklich mit EIN und AUS zu begleiten, dazu kann man dann nach einigen Atemzügen z.B. bis 5 zählen

5ein, 5Pause, 5aus, 5Pause...

Zum Beispiel: Ausatemübung -Verlängerte Ausatmung

Bei körperlichem Unbehagen oder Krankheit

Ziel ist, viel CO₂ im Blut zu haben -Bohr - Effekt - roter Blutfarbstoff gibt besser den Sauerstoff in die Zelle ab, wenn mehr CO₂ im Blut ist

Beste Übung im Alltag ist lautes Vorlesen; der Atemstrom wird dadurch aktiviert

Z.B. in der Lebenswissenschaft Mazdaznan gibt es einen Begriff für diese Übung: YIMA

verlängerte Ausatmung und kurzzeitiger Lufthunger - 3-5 mal am Stück durchführen, 3-5 mal am Tag wiederholen, also alle 2-3 h

Bei zu schneller, somit oberflächlicher Atmung benutzt man also nur einen kleinen Teil der Lunge, folglich ist wenig CO₂ im Blut, Engstellung der Gefäße folgt daraus.

Wenn wir die Lungen komplett entleeren, diese Übung regelmäßig gemacht, kann zu viel mehr Vitalität führen!

Nicht nur das Atmen, sondern auch das Luftanhalten ist wichtig. Durch regelmäßiges Training des **Luftanhaltens wird der Körper leistungsfähiger -wie natürliches Doping**. Es macht sogar mental stärker. Bohr - Effekt -

Besonders vorteilhaft ist es also, immer über das Zwerchfell atmen. Das ergibt eine innere Massage mit positivem Effekt auf Verdauung, der Blutkreislauf wird angeregt, folglich haben wir eine Durchblutungsförderung insgesamt.

NO -Stickstoffmonoxid - interessant!! Das Einatmen bitte ab sofort, wenn und wann immer möglich, durch die Nase praktizieren

denn - durch Forschungen weiß man, dass eine höhere Konzentration davon in den NNH gasförmig vorhanden ist - ein Gas, das hormonartig wirkt und im Körper der Kapillarerweiterung dient und somit für einen optimalen Blutfluss sorgt.

Untersuchungen zeigten, dass bei Kindern, die über lange Zeit nicht durch ihre Nase atmen können, dies Einfluss auf emotionales Einfühlungsvermögen, Intelligenz hatte!

Achtung: Schimpfen und Nörgeln ist eine Reaktion auf zu wenig Luftaustausch! (zu flache Atmung, zu wenig CO₂ im Blut)

Atmung ist Grundlage für Aufmerksamkeit und Lebensenergie!

Das Denken ist mit dem Atemstrom verbunden.

Der Atem gibt uns die Verbindung zwischen Herz, Gehirn und Intuition.

Einatmen steht für das Ja zum Leben Ausatmen steht für Vertrauen

Quelle: mazdaznan - Lebensweise Buchtipps - "Atem Animation" von O.Z. Hanish



Naturheilpraxis

Yorckstr. 19, 76185 Karlsruhe, Tel 015901391426

Durchblutungsförderung und verlängerte Ausatmung haben wir ...auch beim Lachen...

Die Philosophie der Weltlachbewegung

(nach Dr. Madan Kataria, dem Erfinder des Lachyoga)

"Wir wollen dazu beitragen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Jeder Lachyoga-Praktizierende sollte dafür sorgen, dass die Menschen um ihn herum sich gut fühlen. Das Lachen sollte sich auch in dem Verhalten widerspiegeln, das wir anderen Menschen gegenüber an den Tag legen, und wie wir über andere denken und sprechen. Wer regelmäßig lacht, der lebt eine Lebensphilosophie, die darauf ausgerichtet ist, einen positiven, vorurteilsfreien und liebevollen Umgang miteinander zu pflegen."

„Wer lachen kann, dort wo er hätte heulen können, bekommt wieder Lust zum leben“
Werner Finck, war ein deutscher Kabarettist, Schauspieler und Schriftsteller

Fazit: Lachen ist trainierbar und bringt nicht nur mehr Lebensfreude, sondern auch viele gesundheitliche Vorteile.

Lachyoga in Karlsruhe: <http://www.lachyoga-ettlingen.de/>

<http://www.lachclub-durlach.de/>

<http://www.lachyoga-in-karlsruhe.de/>

<https://www.monikahuppert.de/>

Achtsamkeit

- ist die Gewohnheit, bewusst auf das zu achten, was um dich herum passiert
- aus abschweifenden Gedanken zurück in den Moment kommen
- Präsenz der Dinge wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten!
- Aufmerksamkeit entscheidet darüber, ob jemand das in ihm liegende Potential zur Entwicklung entfaltet

Präsenz der Dinge wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten!

Übung Warten: einfach da sein im Hier und jetzt. Zum Beispiel vor der Ampel.

Oder wenn jemand mich warten lässt und er entschuldigt sich dafür, wenn er/sie (endlich) kommt, kann ich denken oder sagen: "Keine Ursache, ich habe die Zeit nutzen können, mir bewusst zu werden, dass ich einfach hier bin..."

durch ständige Ablenkung/ Beschäftigung ist der moderne Mensch nicht mehr gelangweilt. Das führt zu weniger kreativen Gedanken.

Langsamkeit wird in Gesellschaft nicht gewürdigt

Institut für Achtsamkeit Durlacher Schule: <https://www.durlacher-schule.de/>



Naturheilpraxis
Yorckstr. 19, 76185 Karlsruhe, Tel 015901391426

GLÜCK IN DER WELT

HYGGE Ein kleiner Ausflug zum Glück - Dänemark

Rückkehr zur Muße

Zeit-haben - Grundbegriffe dazu sind: Gemütlichkeit, Genuss, Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen, Freude über die kleinen Dinge, Gemeinschaftssinn einen großen Stellenwert geben, sich auf das Wesentliche und die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren

bedeutend ist warmes, indirektes und gedämpftes Licht

mit 4,3 kg Dänen pro Kopf Europameister im Kerzenverbrauch!

Eines ist sicher: Hygge zu kultivieren, macht glücklich.

Denn die Dänen, die hyggelig leben, gehören laut Umfragen seit Jahren zu den glücklichsten Menschen der Welt.

SPORT, Tanz und Singen MACHT LAUNE

„Das ganze Geheimnis das Leben zu verlängern, besteht darin, es nicht zu verkürzen.“ (Dr. Hanish - Pionier der Mazdaznan -Heilkunde)

Tipp zum Anfangen: 30 Schritte schnell, 20 Schritte langsam...

Neueste Forschungen bestätigen: tägliche Bewegung - am besten an die Leistungsgrenze, verlängert die Lebenszeit erheblich, die Zellularalterung wird verlangsamt.

Studie zeigt:

Tanzen hat besonders verjüngender Effekt

kann Zeichen von Alterung im Gehirn rückgängig machen!

verbessert zusätzlich deutlich die Fähigkeit zur Balance



Naturheilpraxis
Yorckstr. 19, 76185 Karlsruhe, Tel 015901391426

Waldbaden ...wo es wunderbar nach Wald riecht, das Licht mild schimmert, die Luft klar ist, sich die Blätter im Wind wiegen und der Boden unter den Füßen federt

Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge durch Waldtherapie nach japanischem Vorbild

Shinrin-yoku ist japanisch für Wald(luft)bad. Das japanische Landwirtschaftsministerium führte *Shinrin-yoku* schon Anfang der achtziger Jahre ein und förderte ein millionenschweres Forschungsprogramm, um die medizinische Wirkung des Waldbadens nachzuweisen. Vor zwölf Jahren eröffnete dann das erste Zentrum für "Waldtherapie", und japanische Universitäten bieten inzwischen eine fachärztliche Spezialisierung in "Waldmedizin" an.

Studien dazu wurden streng wissenschaftlich durchgeführt, z.B. an der Nippon Medical School in Tokio

Beispiele der Studienergebnisse: Stressreduktion

Anzahl der natürlichen Killerzellen im Körper um ca. 40 % erhöht

Proteine, die Krebs verhindern, werden vermehrt gebildet

Verbesserung des Immunsystems

Senkung des Blutdrucks

Verbesserung der Schlafqualität

Stärkung der Wahrnehmung und Intuition

Bis zu fünf Millionen Japaner nutzen jedes Jahr die angelegten Wege des Nationalen Erholungswaldes von Akasawa. Südkorea legt Forest Bath Parks in der Nähe von Städten an.

Offizielles Waldbaden auch in Deutschland

Im Ostseebad Heringsdorf auf Usedom ist gerade der nach eigenen Angaben "erste europäische Kur- und Heilwald" entstanden. Das 180 Hektar große Gelände gilt als Vorbild für einen "Heilwald" in Bad Doberan bei Rostock und für andere Gemeinden im wald- und wasserreichen Mecklenburg-Vorpommern, die ihr Grün vermarkten wollen. Das zur Charité gehörende Immanuel-Krankenhaus plant einen Waldbadepfad direkt am Berliner Wannsee, und die Landesgartenschau im Teutoburger Wald von Bad Iburg hat Waldbaden in ihr tägliches Veranstaltungsprogramm aufgenommen

es ist wirklich der Dr. Wald, der mehr vermag als manche Pille, die Heilkraft der Bäume und des gesamten zusammenwirkenden Systems Wald...

Der Leiter der 2013 begonnenen Studien, Prof. dr. Qin Li empfiehlt, sich täglich 30 Minuten auf die Wald- Atmosphäre einzulassen, dort achtsam und schweigend Wahrnehmungsübungen mit den Sinnen durchzuführen